

MATERIAŁ KSZTAŁCENIA

Załącznik nr. 4

NAZWA KURSU: Elementarny Kurs Pierwszej Pomocy Polskiego Czerwonego Krzyża

CZAS ZAJĘĆ: 5x45 min. + 2x10 min. przerwy (tj. 65 min. zajęć praktycznych i 160 min. zajęć teoretycznych + 20 min. przerw)

FORMA ZAJĘĆ: wykład z pokazami, ćwiczenia praktyczne RKO, ewakuacji, zaopatrywania ran.

POMOCE DYDAKTYCZNE: obowiązująca na dzień prowadzenia kursu prezentacja PP zatwierdzona przez Komisję Programową Pierwszej Pomocy, materiały edukacyjne, dokumentacja kursu, laptop, rzutnik (jeśli brak możliwości wyświetlania prezentacji – plakaty z wydrukowanymi schematami z prezentacji), 2 x koc/matą ze znakiem PCK, 2 x manekin do RKO, AED treningowe, rękawiczki, maseczki do RKO, środek do dezynfekcji, gazy, folia NRC, zestaw do pozoracji, apteczka z wzorcowym oznaczeniem, bandaże dziane i półelastyczne, apteczka do ćwiczeń praktycznych dla kursantów

PROWADZĄCY: Instruktor pierwszej pomocy PCK, Pomocnik (w tym charakteryzatork).

Część kursu	Temat	Czas w minutach		Metoda / technika	Zawartość merytoryczna	Potrzebne materiały	
		Teoria	Prakt.				
Część 1. Wstęp do kursu.	Wstęp do kursu.	15		wykład, prezentacja	Powitanie, przedstawienie się prowadzących. Omówienie zasad i 3 filarów działania Polskiego Czerwonego Krzyża.	identyfikator, legitymacja Instruktora PP PCK	
				prezentacja, wykład	Sprawy organizacyjne związane z kursem - przerwy, omówienie poszczególnych części kursu i formy zaliczenia, prezentacja źródeł wytycznych, prezentacja zaświadczenia, które otrzymają uczestnicy.	wzór zaświadczenia – w prezentacji Power Point	
				wykład	Wypełnianie dokumentacji kursu - omówienie jak właściwie wypełnić listę słuchaczy, przedstawienie informacji o zasadach ochrony danych osobowych, rozdanie materiałów edukacyjnych.	sprawozdanie, karty rejestracji uczestnika, materiały edukacyjne	
				prezentacja, wykład	Słownik pojęć. Omówienie 4 zasad PGI dotyczących pierwszej pomocy.	prezentacja PP	
Część 2. Zajęcia merytoryczne.	Definicje w pierwszej pomocy. Uwarunkowania prawne.	10		wykład, dyskusja	Definicja pierwszej pomocy, definicja ratownika, omówienie konieczności aktualizowania wiedzy.	prezentacja PP	
				wykład, dyskusja	Przedstawienie aktów prawnych dotyczących udzielania pierwszej pomocy: Konstytucja RP, Kodeks karny, Ustawa o PRM, Prawo o Ruchu Drogowym.	prezentacja PP	
	Zasady udzielania pierwszej pomocy.	10		wykład, dyskusja	Przedstawienie zasad udzielania pierwszej pomocy i ich omówienie. Pierwsza Pomoc Psychologiczna.	prezentacja PP	
	Etapy udzielania pierwszej pomocy.	5		wykład, dyskusja	Omówienie etapów udzielania pierwszej pomocy.	prezentacja PP	
	Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia. Zasady ewakuacji z miejsca zdarzenia.	10	5	wykład, dyskusja	Ocena i zabezpieczenie miejsca zdarzenia, jak usunąć możliwe zagrożenia (omówienie slajdów z prezentowanymi miejscami niebezpiecznymi).	prezentacja PP	
				wykład	Warunki ewakuacji , aspekty braku bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia.	prezentacja PP	
				pokaz	Chwyt Rauteka w 1 osobę i w 2 osoby.	prezentacja PP, koc	
		wykład, pokaz, dyskusja	Bezpieczeństwo osoby udzielającej pierwszej pomocy, zakładanie rękawiczek i ich bezpieczne ściąganie (ćwiczenia na rękawiczkach ubrudzonych sztuczną krwią).	prezentacja PP, rękawiczki, sztuczna krew			
	Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.	10	5	pokaz, ćwiczenia	Ocena stanu i kontrola czynności życiowych poszkodowanego leżącego na plecach. Ćwiczenia praktyczne 2 chętne osoby.	koc/maty ze znakiem PCK, rękawiczki	
	Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym. Zastosowanie pozycji bocznej ustalonej.	5	10	wykład, dyskusja	Zadania osoby udzielającej pierwszej pomocy do przyjazdu pogotowia	prezentacja PP	
				pokaz, ćwiczenia	Zastosowanie pozycji bocznej ustalonej, wyjątki. (ćwiczenia części grupy)	koc/maty ze znakiem PCK, rękawiczki	
	PRZERWA (10 min.)						
	Ocena stanu i kontrola czynności życiowych poszkodowanego leżącego w różnych pozycjach.	10	5	wykład, pokaz	Najbezpieczniejsze pozycje dla osoby nieprzytomnej. Inny sposób kontroli oddechu - grzbietem dłoni.	prezentacja PP, koc/maty ze znakiem PCK, rękawiczki	
wykład, pokaz				Ocena stanu i kontrola czynności życiowych poszkodowanego w innych pozycjach.	koc/maty ze znakiem PCK, rękawiczki		

Przyczyny zmiany pozycji.			wykład, pokaz	Przyczyny zmiany pozycji zastanej, bezpieczne odwracanie z brzucha na plecy. Ćwiczenia – 1 osoba chętna.	prezentacja PP, koce/maty ze znakiem PCK, rękawiczki
Wezwanie pomocy.	15		wykład, dyskusja	Numery alarmowe , kiedy dzwonić na 112, a kiedy na 999, treść wezwania. (jeden słuchacz wzywa pomocy do zdarzenia określonego na slajdzie)	prezentacja PP
			wykład, dyskusja	Jak określić dokładne miejsce zdarzenia – sytuacje szczególne.	prezentacja PP, telefony komórkowe (aplikacja np. Google Maps),
			wykład, dyskusja	W którym momencie należy wezwać pomoc – wyjątki: sytuacje wymagające natychmiastowego wezwania pomocy	prezentacja PP
Postępowanie w przypadku braku oddechu – resuscytacja z wykorzystaniem AED.	25	20	wykład, prezentacja	Przypomnienie: zasady bezpieczeństwa, zabezpieczenie osoby udzielającej pierwszej pomocy.	maseczka, rękawiczki, materiały zastępcze, fantom do RKO, mata/koc ze znakiem PCK
			wykład, pokaz	Omówienie schematu RKO , technika wykonywania uciśnień i wdechów. Kiedy przerywamy PPŻ.	maseczka, rękawiczki, materiały zastępcze, fantom do RKO, mata/koc ze znakiem PCK
			ćwiczenia	Ćwiczenia praktyczne (3-4 osoby). (fantom z QCPR, dozwolone HANDS-ONLY CPR)	maseczka, rękawiczki, materiały zastępcze, fantom do RKO, mata/koc ze znakiem PCK
			wykład, pokaz	Omówienie zasad i techniki użycia AED , zasady bezpieczeństwa. Łańcuch przeżycia.	prezentacja PP, AED treningowe
			ćwiczenia	RKO z użyciem AED. RKO prowadzone w dwie osoby, sprawne zmiany przy uciśnięciach (3-4 osoby).	maseczka, rękawiczki, materiały zastępcze, fantom do RKO, mata/koc ze znakiem PCK, AED treningowe
PRZERWA (10 min.)					
Apteczka pierwszej pomocy.	5	5	wykład, prezentacja, pokaz	Zastosowanie poszczególnych elementów wyposażenia. Oznakowanie apteczki.	prezentacja PP, przykładowa apteczka, poszczególne elementy wyposażenia
Ocena stanu poszkodowanego przytomnego	10		wykład, dyskusja	Ocena stanu i kontrola czynności życiowych poszkodowanego przytomnego, omówienie SAMPLE.	prezentacja PP
Rany i urazy.	10	15	wykład, pokaz	Rana : definicja, postępowanie, rany wymagające konsultacji lekarskiej.	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki
			wykład, pokaz	Rana z ciałem obcym : postępowanie.	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki
			ćwiczenia	Opatrywanie ran i ran z ciałem obcym. (kursanci w parach ćwiczą zakładanie opatrunku na ranę kończyny górnej, po zmianie ćwiczą postępowanie w ranie z ciałem obcym, na podsumowaniu zespół 2-3 osobowy udziela pomocy Instruktorowi/pomocnikowi w pełnej pozoracji ciała obcego w ranie, omówienie postępowania)	zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki
Wstrząs.	20		wykład, pokaz	Wstrząs : definicja, przyczyny, postępowanie, pozycja p/wstrząsowa.	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK
Alergie.			wykład, pokaz, dyskusja	Alergia : definicja, przyczyny, ukąszenia, objawy, postępowanie – pokaz użycia EpiPena. (2-3 osoby ćwiczą praktycznie)	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK, EpiPen treningowy
	SUMA:	160	65	20 min. PRZERWY	