

**Zespół Szkół Technicznych  
w Mielcu**



**mgr Andrzej Wyzga**

***Ferie w ZST –  
Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2014/2015***

**Program szkolenia młodzieży -  
RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA**

**(CARDIOPULMONARY RESUSCITATION - CPR)**

**OSÓB DOROSŁYCH  
WG WYTYCZNYCH ERC 2010**

**Mielec, 02-04.02.2015 r.**

## Spis treści

1. POSTANOWIENIA OGÓLNE .....	3
2. CELE WYCHOWAWCZE .....	3
3. CELE DYDAKTYCZNE .....	3
4. TERMIN REALIZACJI .....	4
5. HARMONOGRAM CZASOWY SZKOLENIA .....	4
6. CZAS ZWIĄZANY Z REALIZACJĄ CAŁOŚCI SZKOLENIA .....	4
7. FORMY PRACY UCZNIOWSKIEJ.....	4
8. METODY PRACY .....	4
9. ŚRODKI DYDAKTYCZNE .....	5
10. GŁÓWNE WSKAZANIE METODYCZNE.....	5
11. SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG SZKOLENIA.....	6
12. ĆWICZENIA REALIZOWANE W TRAKCIE SZKOLENIA.....	7
15. MATERIAŁ POMOCNICZY DLA UCZNIÓW-INSTRUKTORÓW.....	11

## 1. Postanowienia ogólne:

- *Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2014/2015 (ZSPP)*, to forma szkolenia młodzieży ZST w zakresie podstawowych zabiegów resuscytacyjnych.
- Szkolenie obejmuje tematykę *Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej (Cardiopulmonary Resuscitation - CPR)*.
- Szkolenie uzupełnia tematyka *Postępowania z osobą nieprzytomną z zachowanym oddechem* oraz zagadnienie *Automatycznej Defibrylacji Zewnętrznej (Automated External Defibrillation – AED)*.
- Zakres szkolenia dotyczy poszkodowanych osób dorosłych, bezurazowych.
- Zajęcia w ramach *Zimowej Szkoły Pierwszej Pomocy* stanowią dobrowolną, nieobowiązkową formę aktywności uczniowskiej, realizowaną podczas ferii zimowych.
- Młodzież uczestniczy w szkoleniu celem pogłębienia i rozwoju zainteresowań związanych z tematyką pierwszej pomocy.
- Zajęcia w ramach ZSPP są również formą pracy zarówno z uczniami uzdolnionymi (wykazującymi szczególne zainteresowanie tematyką udzielania pierwszej pomocy), jak również słabszymi, a niniejsze opracowanie stanowi także program pracy ze wspomnianymi uczniami.

## 2. Cele wychowawcze:

- Kształtowanie wśród młodzieży postawy odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz innych ludzi.
- Kształtowanie świadomości w zakresie aktywnego niesienia pierwszej pomocy osobom poszkodowanym w wyniku różnych wypadków i zdarzeń.
- Podniesienie rangi i znaczenia treści dotyczących *Ratownictwa i Pierwszej Pomocy*, realizowanych w ramach przedmiotu **Edukacja dla Bezpieczeństwa**.
- Propagowanie i popularyzacja wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

## 3. Cele dydaktyczne:

- Nabycie przez młodzież wiadomości i umiejętności w zakresie postępowania w głównych stanach zagrożenia zdrowia i życia określonych w niniejszym programie.
- Doskonalenie umiejętności praktycznych poprzez różnorodne formy ćwiczeniowe.
- Kreowanie wśród młodzieży umiejętności współpracy w grupie, wzajemnej pomocy i życzliwości.
- Upowszechnianie standardów nauczania pierwszej pomocy według wytycznych Europejskiej i Polskiej Rady Resuscytacji.

**4. Termin realizacji:**

02-04.02. 2015 r.

**5. Harmonogram czasowy szkolenia:**

Dzień szkolenia	Grupa I	Grupa II	Grupa III	Grupa IV	Grupa V	Grupa VI
Poniedziałek (02.02)	8.15-10.45	10.45-13.15	----	----	----	----
Wtorek (03.02)	----	----	8.15-10.45	10.45-13.15	----	----
Środa (04.02)	----	----	----	----	8.15-10.45	10.45-13.15

Grupa = 16 osób (2 podgrupy po 8 osób).

**6. Czas związany z realizacją całości szkolenia:**

Lp.	RODZAJ CZYNNOŚCI	CZAS REALIZACJI (GODZINY ZEGAROWE)
1.	Dokumentacja szkolenia: program, dziennik zajęć, dyplomy, publikacje na temat przeprowadzonego szkolenia (prasa, Internet)	<b>6</b>
2.	Przygotowanie merytoryczne, metodyczne i organizacyjne nauczyciela oraz <u>przeszkolenie uczniów-instruktorów</u>	<b>6</b>
3.	Przygotowanie pomocy dydaktycznych	<b>1</b>
4.	Przygotowanie sali	<b>1</b>
5.	Szkolenie – ćwiczenia i prezentacje	<b>15</b>
6.	Czynności porządkowe po zakończeniu szkolenia	<b>1</b>
<b>RAZEM</b>		<b>30</b>

**7. Formy pracy uczniowskiej:**

1. zbiorowa (praca w parach, praca w grupie)
2. indywidualna.

**8. Metody pracy:**

1. metoda 4-kroków
2. pokaz
3. ćwiczenia praktyczne
4. symulacje
5. dyskusja
6. pogadanka
7. opis.

#### **8. Środki dydaktyczne:**

1. gaziki dezynfekcyjne
2. maseczki do sztucznego oddychania
3. maseczki do nauki sztucznego oddychania
4. fantomy osoby dorosłej
5. karimaty (duże, małe)
6. rękawiczki ochronne
7. elementy odzieży, ubrania (do wykorzystania w trakcie udzielania pierwszej pomocy, jako środki zastępcze)
8. tablice poglądowe.

#### **10. Główne wskazanie metodyczne:**

Zajęcia realizowane są w grupie liczącej do 8 osób. W przypadku powyżej 8 uczestników szkolenia, kursantów dzieli się na mniejsze podgrupy, której przewodzi instruktor stanowiskowy (asystent nauczyciela - uczeń zaawansowany w zakresie nauki udzielania pierwszej pomocy). Każde ćwiczenie poprzedza pokaz instruktora prowadzącego (nauczyciela) wraz z wyjaśnieniem techniki i znaczenia danej czynności. Następnie nauczyciel odpowiada na ewentualne pytania uczestników szkolenia. Kolejnym etapem jest przydział danej grupie odpowiedniego zadania (ćwiczenia), za którego realizację i poprawność wykonania odpowiada dany instruktor stanowiskowy. Podczas, gdy wszystkie grupy prowadzą ćwiczenia, instruktor prowadzący koordynuje działanie ogółu.

**11. Szczegółowy przebieg szkolenia (dla każdej grupy):**

Lp.	Przebieg zajęć/tematyka	Wskaźniki organizacyjne	Czas (godz. zegarowe)
1.	<b>Wstępne czynności organizacyjne związane ze szkoleniem.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powitanie</li> <li>• Autoprezentacja prowadzących i kursantów</li> <li>• Charakterystyka programu szkolenia</li> <li>• Omówienie sposobu realizacji szkolenia.</li> </ul>	
2.	<b>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (Cardiopulmonary resuscitation - CPR):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algorytm postępowania w przypadku zatrzymania krążenia: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ocena sytuacji i zapewnienie bezpieczeństwa</li> <li>➤ Badanie przytomności</li> <li>➤ Zapewnienie sobie pomocy/wołanie o pomoc</li> <li>➤ Udrożnienie dróg oddechowych</li> <li>➤ Badanie oddechu</li> <li>➤ Telefoniczne wezwanie pomocy</li> <li>➤ Resuscytacja: technika ucisku klatki piersiowej i sztucznego oddychania.</li> </ul> </li> <li>• Resuscytacja w sytuacjach szczególnych: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kobieta w ciąży</li> <li>➤ utonięcie, powieszenie</li> <li>➤ osoba po laryngektomii.</li> </ul> </li> </ul>	Ćwiczenia praktyczne, pokaz.	<b>1</b>
3.	<b>Postępowanie w przypadku osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algorytm postępowania przy utracie przytomności: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ocena sytuacji i zapewnienie bezpieczeństwa</li> <li>➤ Badanie przytomności</li> <li>➤ Zapewnienie sobie pomocy/wołanie o pomoc</li> <li>➤ Udrożnienie dróg oddechowych</li> <li>➤ Badanie oddechu</li> <li>➤ Telefoniczne wezwanie pomocy</li> <li>➤ Technika układania poszkodowanego w pozycji bezpiecznej wg ERC</li> <li>➤ Komfort termiczny poszkodowanego.</li> </ul> </li> <li>• Pozycja bezpieczna HAINES</li> <li>• Nieprzytomna kobieta w ciąży</li> <li>• Postępowanie przy nietypowych ułożeniach.</li> </ul>	Ćwiczenia praktyczne, pokaz.	<b>1</b>

4.	<b>Zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Istota defibrylacji</li> <li>Algorytm zastosowania AED</li> <li>Zasady bezpiecznego użycia defibrylatora.</li> </ul>	Pokaz.	0,5
5.	<b>Zakończenie szkolenia – podsumowanie wnioski.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podsumowanie i wnioski</li> <li>Informacje odnośnie formalnej strony zakońzonego szkolenia</li> <li>Pożegnanie.</li> </ul>	
<b>RAZEM</b>			<b>2,5</b>

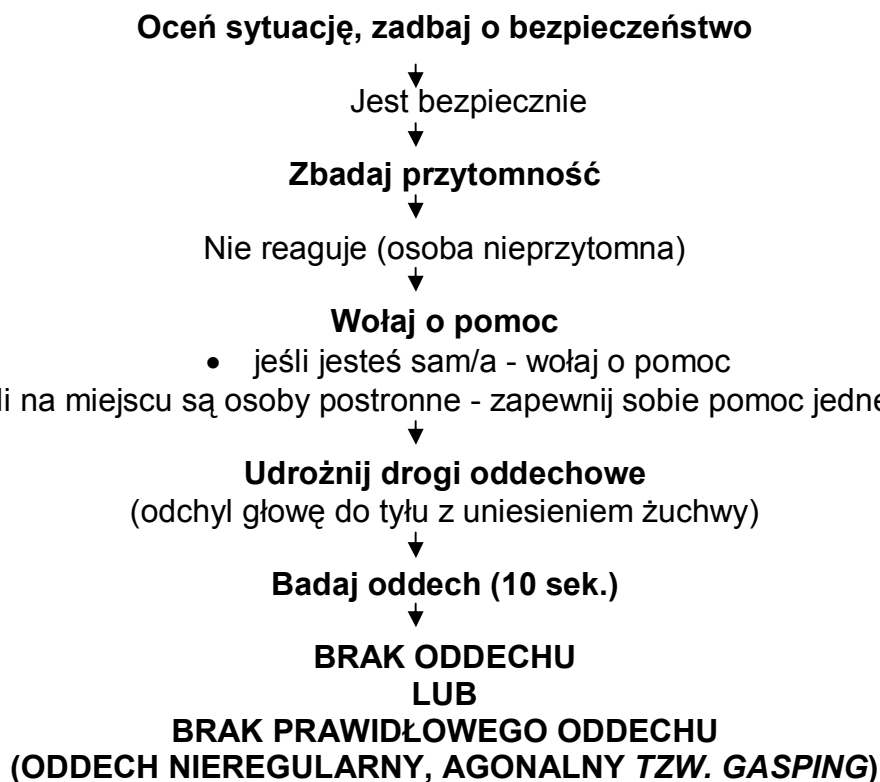
## 12. Ćwiczenia realizowane w trakcie szkolenia.

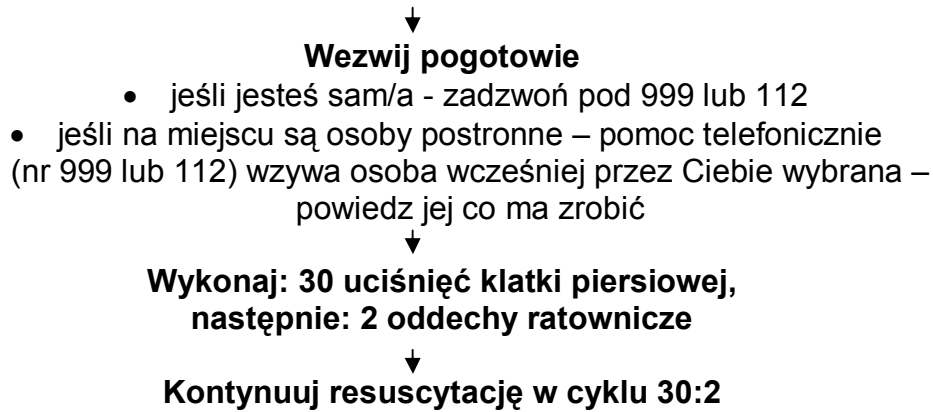
### 12.1. Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne.

#### ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ZATRZYMANIA KRAŻENIA U DOROSŁYCH

*Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych*

*Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne*



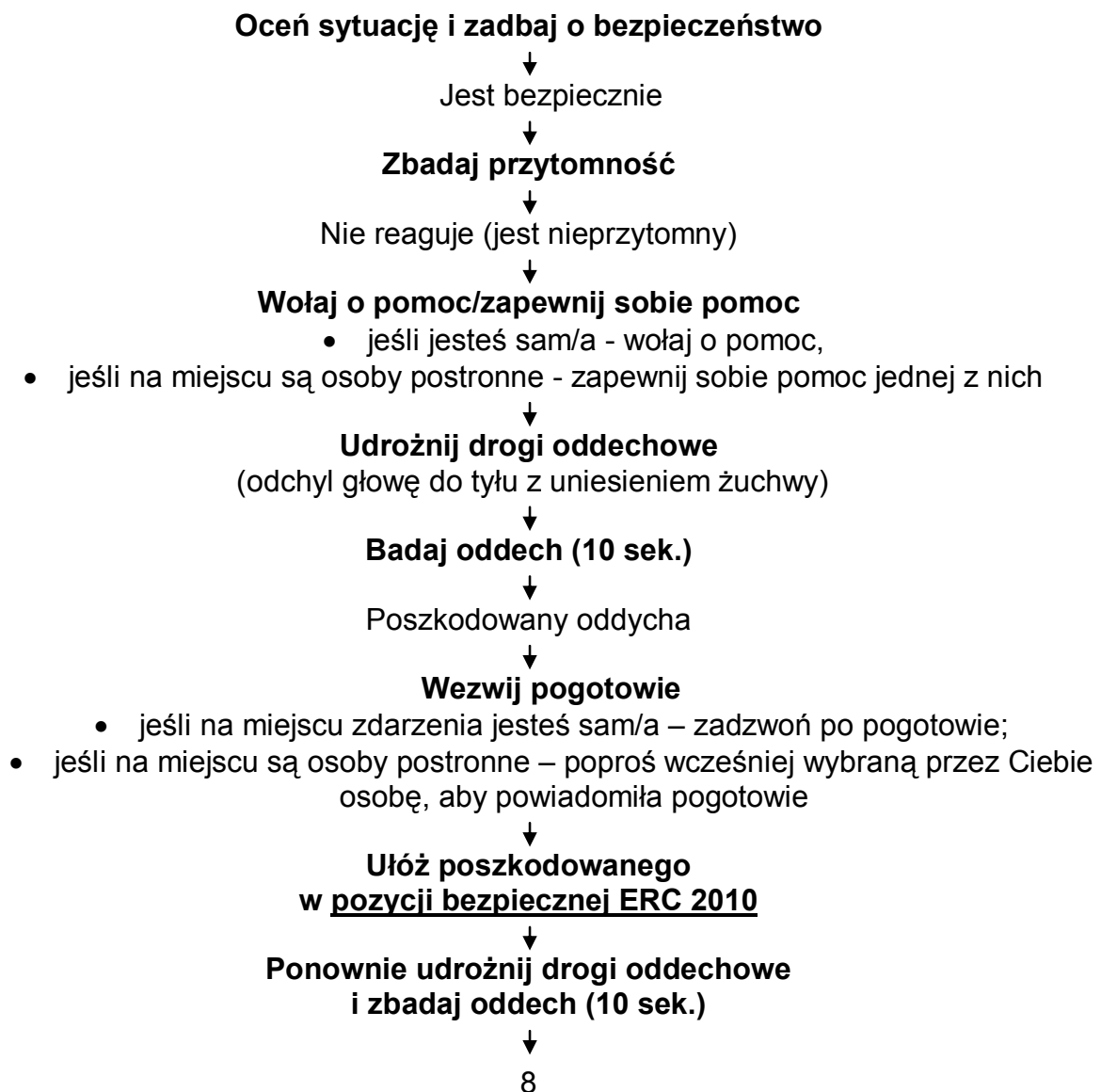


## 12.2. Postępowanie z osobą nieprzytomną oddychającą (stany nieurazowe).

### ALGORYTM POSTĘPOWANIA Z OSOBĄ NIEPRZYTOMNĄ (SYTUACJA NIEURAZOWA)

*Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych*

*Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne*





**Chroń poszkodowanego  
przed utratą ciepła**



**Kontroluj czynności życiowe do przyjazdu pogotowia**

**12.3. Pozycja bezpieczna typu HAINES.**

Sama sekwencja ułożenia w pozycji HAINES + udrożnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu w tej pozycji.

**12.4. Pozycja bezpieczna w przypadku kobiety w zaawansowanej ciąży.**

Sama sekwencja ułożenia w pozycji bezpiecznej na właściwym boku + udrożnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu w tej pozycji.

**12.5. Przetoczenie poszkodowanego z brzucha na plecy (fragment algorytmu) wg schematu:**

*Wariant: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych*

**Zbadaj przytomność w pozycji zastanej**



Nie reaguje (jest nieprzytomny)



**Wołaj o pomoc/zapewnij sobie pomoc**  
(jeśli jesteś sam/a wołaj o pomoc)



**Jeśli poszkodowany leży w pozycji uniemożliwiającej skuteczne udrożnienie dróg oddechowych i zbadania oddechu – odpowiednią techniką obróć poszkodowanego na plecy**



**Udrożnij drogi oddechowe**  
(odchyl głowę do tyłu z uniesieniem żuchwy)



**Badaj oddech (10 sek.)**



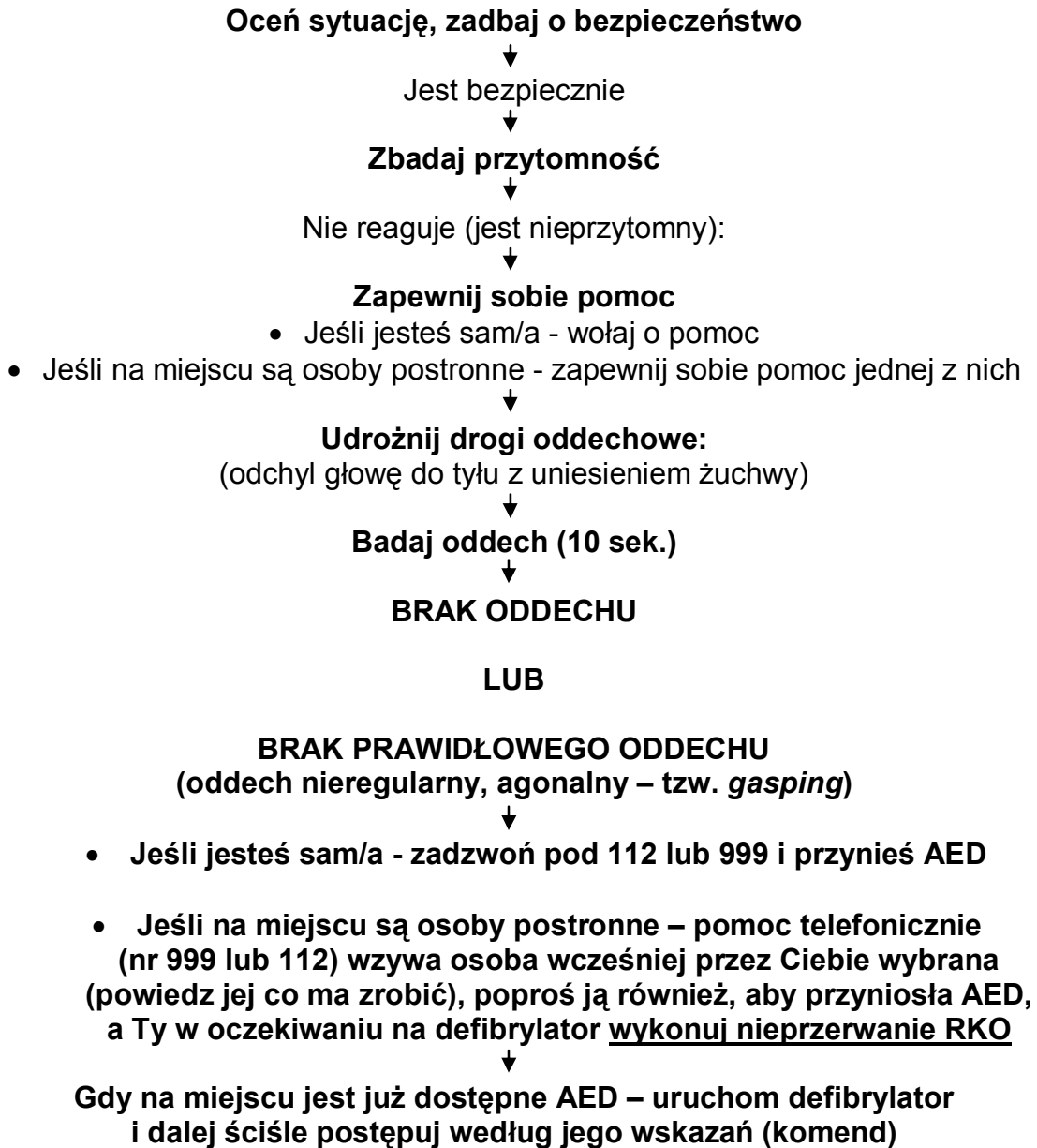
Poszkodowany oddycha.

## 12.6. Automatyczna Defibrylacja Zewnętrzna (AED) – pokaz.

### ALGORYTM UŻYCIA AED

*Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych*

*Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne*



**15. Materiał pomocniczy dla uczniów-instruktorów.****FERIE W ZST – ZIMOWA SZKOŁA PIERWSZEJ POMOCY 2014/2015****15.1. Temat szkolenia:**

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (Cardiopulmonary resuscitation - CPR) osoby dorosłej.

**15.2. Podstawowa metoda pracy:**

„Metoda 4 kroków” wg ERC (Europejskiej Rady Resuscytacji).

**15.3. Uczniowie – Instruktorzy:**

<b>Poniedziałek 02.02.2015</b>			
<b>Grupa 1 8.15-10.45</b>		<b>Grupa 2 10.45-13.15</b>	
1. Węgrzyn Magdalena 2CL	st. 3	1. Erazmus Sylwia 3CL	st. 2
2. Moskał Karolina 2CL	st. 3	2. Stachowicz Agnieszka 3CL	st. 2
3. Sajek Magdalena 2CL	st. 2	3. Ciejka Artur 3CL	st. 3
4. Sypek Robert 2CL	st. 3	4. Kania Joanna 2CL	st. 3
5. Strycharz Małgorzata 3CL	st. 2		
<b>Wtorek 03.02.2015</b>			
<b>Grupa 3 8.15-10.45</b>		<b>Grupa 4 10.45-13.15</b>	
1. Węgrzyn Magdalena 2CL	st. 3	1. Erazmus Sylwia 3CL	st. 2
2. Moskał Karolina 2CL	st. 3	2. Stachowicz Agnieszka 3CL	st. 2
3. Sajek Magdalena 2CL	st. 2	3. Ciejka Artur 3CL	st. 3
4. Gil Natan 2CL	st. 2	4. Leśniowska Klaudia 3CL	st. 3
5. Ciejka Artur 3CL	st. 2		
<b>Środa 04.02.2015</b>			
<b>Grupa 5 8.15-10.45</b>		<b>Grupa 6 10.45-13.15</b>	
1. Strycharz Małgorzata 3CL	st. 3	1. Erazmus Sylwia 3CL	st. 3
2. Midura Paweł 3CL	st. 2	2. Stachowicz Agnieszka 3CL	st. 3
3. Kania Joanna 2CL	st. 2	3. Ciejka Artur 3CL	st. 2
4. Sypek Robert 2CL	st. 2	4. Leśniowska Klaudia 3CL	st. 2
5. Gil Natan 2CL	st. 3	5. Midura Paweł 3CL	st. 2

**15.4. Ćwiczenia do realizacji w trakcie szkolenia:**

Ćw. 1.: Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (pełny algorytm)

– **stanowisko nr 1.**

Ćw. 2.: Postępowanie z osobą nieprzytomną oddychającą (pełny algorytm)

- **stanowisko nr 2.**

Ćw. 3.: Pozycja bezpieczna typu HAINES (samo ułożenie) - **stanowisko nr 3.**

Ćw. 4.: Pozycja bezpieczna w przypadku kobiety w zaawansowanej ciąży (samo ułożenie)  
- **stanowisko nr 3.**

Ćw. 5.: Przetoczenie poszkodowanego z brzucha na plecy (fragment algorytmu)  
**stanowisko nr 3.**

Ćw. 6.: Zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) – pokaz  
**stanowisko nr 1.**

### 15.5. „Metoda 4 kroków” wg ERC<sup>1</sup>.

#### Wstęp

- Przedstaw się.
- Powiedz, co będziesz wykonywał/a (np. pełen algorytm .... lub wybraną sekwencję ćwiczenia...).
- Powiedz dlaczego to ćwiczenie jest ważne (opisz znaczenie i wykorzystanie).
- Powiedz na czym będzie polegało ćwiczenie (w kroku 1 wykonam ....., w kroku 2 wykonam i omówię ....., w kroku 3 ....., w kroku 4 ..... itd.).
- Zapytaj, czy są jakieś pytania w związku z organizacją i przebiegiem ćwiczenia?

#### Krok 1

- Wykonaj ćwiczenie (lub wybraną sekwencję ćwiczenia), tak jakby to miało miejsce w realnej sytuacji (czynności wykonuj dokładnie, skup się – grupa obserwuje Cię). Wcześniej zaimprovizuj jakąś sytuację (wymyśl scenkę).

#### Krok 2

- Wykonaj, to ćwiczenie jeszcze raz z omówieniem tego, co robisz.

#### Krok 3

- Zapytaj, czy są jakieś pytania w związku z zaprezentowanym ćwiczeniem?
- Odpowiedz na pytania kursantów - dyskusja, ale tylko na temat.

#### Krok 4

Ćwiczenia praktyczne kursantów:

- Poproś pierwszego kursanta, zaimprovizuj sytuację i poproś go o wykonanie ćwiczenia na podstawie tego, co wcześniej zademonstrowałeś/aś.
- Poproś drugą w kolejce osobę o jednoczesne, głośne omawianie ćwiczenia.

---

<sup>1</sup> Autor dokonał pewnej modyfikacji tej metody.

- Omów (ocień) wykonane ćwiczenie (najpierw zalety, potem co należy poprawić), nie używaj słów: źle, błąd, bardzo niedobrze, raczej używaj sformułowań typu: zwróć uwagę na to, że ..., następnym razem staraj się wykonać to w taki sposób ... itp.
- Poproś kolejnego kursanta, zaimprovizuj sytuację i poproś go o wykonanie ćwiczenia ... itd.

**Uwaga: ćwiczenie przerwij, gdy wystąpi jakaś rażąca nieprawidłowość - wówczas poproś jeszcze raz o wykonanie ćwiczenia.**

### **Zakończenie – podsumowanie (gdy wszyscy kursanci zakończyli ćwiczenie)**

- Powiedz czego nauczyliśmy się w tym ćwiczeniu i dlaczego jest to ważne.
- Zapytaj, czy są jakieś pytania w związku z ćwiczeniem?
- Zakończ ćwiczenie – podziękuj i pokieruj na kolejne stanowisko.

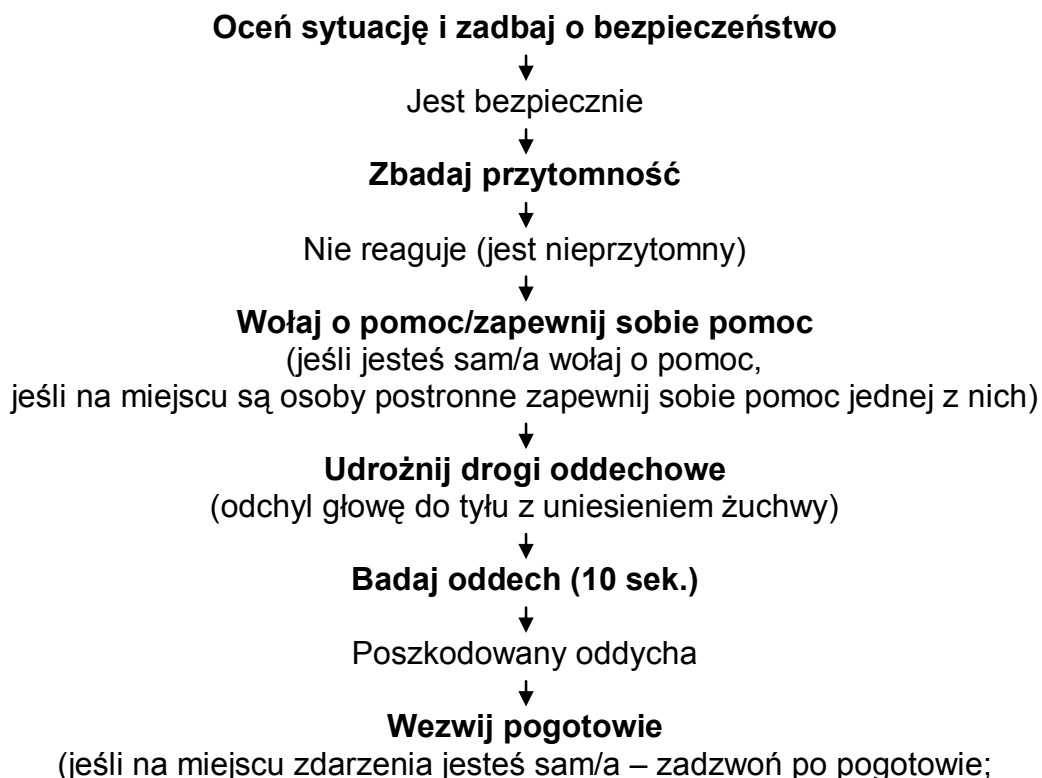
## **15.6. Charakterystyka ćwiczeń przeznaczonych do realizacji.**

**Ćw. 1.: RKO (wykonuje AW) - stanowisko 1.**

**Ćw. 2.: Postępowanie przy utracie przytomności (sytuacja nieurazowa).  
(stanowisko 2)**

*Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych*

*Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne*



jeśli na miejscu są osoby postronne – poproś wcześniej wybraną przez Ciebie osobę, aby powiadomiła pogotowie)

↓  
**Ułóż poszkodowanego  
w pozycji bezpiecznej ERC 2010**

↓  
**Ponownie udroźnij drogi oddechowe  
i zbadaj oddech (10 sek.)**

↓  
**Chroń poszkodowanego  
przed utratą ciepła**

↓  
**Kontroluj czynności życiowe  
do przyjazdu pogotowia**

**Ćw. 3.: Pozycja bezpieczna typu HAINES - (stanowisko 3).**

Sama sekwencja ułożenia w pozycji HAINES + udroźnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu w tej pozycji.

**Ćw. 4.: Pozycja bezpieczna w przypadku kobiety w zaawansowanej ciąży (stanowisko 3).**

Sama sekwencja ułożenia w pozycji bezpiecznej na właściwym boku + udroźnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu w tej pozycji.

**Ćw. 5.: Przetoczenie poszkodowanego z brzucha na plecy (fragment algorytmu) (stanowisko 3) wg schematu:**

*Wariant: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych*

**Zbadaj przytomność w pozycji zastanej**

↓  
Nie reaguje (jest nieprzytomny)

↓  
**Wołaj o pomoc/zapewnij sobie pomoc**  
(jeśli jesteś sam/a wołaj o pomoc)

↓  
**Jeśli poszkodowany leży w pozycji uniemożliwiającej skuteczne udroźnienie dróg oddechowych i zbadania oddechu – odpowiednią techniką obróć poszkodowanego na plecy**

↓  
**Udroźnij drogi oddechowe**  
(odchyl głowę do tyłu z uniesieniem żuchwy)

↓  
**Badaj oddech (10 sek.)**

↓  
Poszkodowany oddycha.

**Ćw. 6.: Zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) – pokaz (stanowisko 1) – wykonuje AW.**

**Opracował:**

Nauczyciel  
pierwszej pomocy przedmedycznej  
*mgr Andrzej Wyzga*

**Program zatwierdził:**

Dyrektor Zespołu Szkół Technicznych

**Notatki:**



**Notatki:**

**Notatki:**