

**Zespół Szkół Technicznych  
w Mielcu**



**mgr Andrzej Wyzga**

***Zajęcia pozalekcyjne***

**Program szkolenia młodzieży -  
RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA  
(CARDIOPULMONARY RESUSCITATION - CPR)**

**OSÓB DOROSŁYCH  
WG WYTYCZNYCH ERC 2010**

**Mielec, kwiecień 2015 r.**

## Spis treści

1. POSTANOWIENIA OGÓLNE .....	3
2. CELE WYCHOWAWCZE .....	3
3. CELE DYDAKTYCZNE .....	3
4. TERMIN REALIZACJI .....	3
5. FORMY PRACY UCZNIOWSKIEJ .....	4
6. METODY PRACY .....	4
7. ŚRODKI DYDAKTYCZNE .....	4
8. GŁÓWNE WSKAZANIE METODYCZNE .....	4
9. SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG SZKOLENIA .....	5
10. ĆWICZENIA REALIZOWANE W TRAKCIE SZKOLENIA .....	6

## 1. Postanowienia ogólne:

- *Resuscytacja Krążeniowo-Oddechowej* (Cardiopulmonary Resuscitation - CPR), to forma szkolenia młodzieży ZST w zakresie pierwszej pomocy w ramach zajęć pozalekcyjnych.
- Szkolenie obejmuje tematykę *Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej* (Cardiopulmonary Resuscitation - CPR) osób dorosłych.
- Zakres szkolenia dotyczy poszkodowanych osób dorosłych, bezurazowych.
- Zajęcia stanowią dobrowolną, nieobowiązkową formę aktywności uczniowskiej, realizowaną w trakcie II półrocza r. szk. 2014/2015.
- Młodzież uczestniczy w szkoleniu celem pogłębienia i rozwoju zainteresowań związanych z tematyką pierwszej pomocy.
- Zajęcia te 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:

II półrocze r. szk. 2014/2015.

## 5. Formy pracy uczniowskiej:

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

## 6. Metody pracy:

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

## 7. 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.

## 8. Główne wskazanie metodyczne:

Zajęcia realizowane są w grupie liczącej do 6 osób. W przypadku powyżej 6 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.

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

Lp.	Przebieg zajęć/tematyka	Wskazówki 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>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>

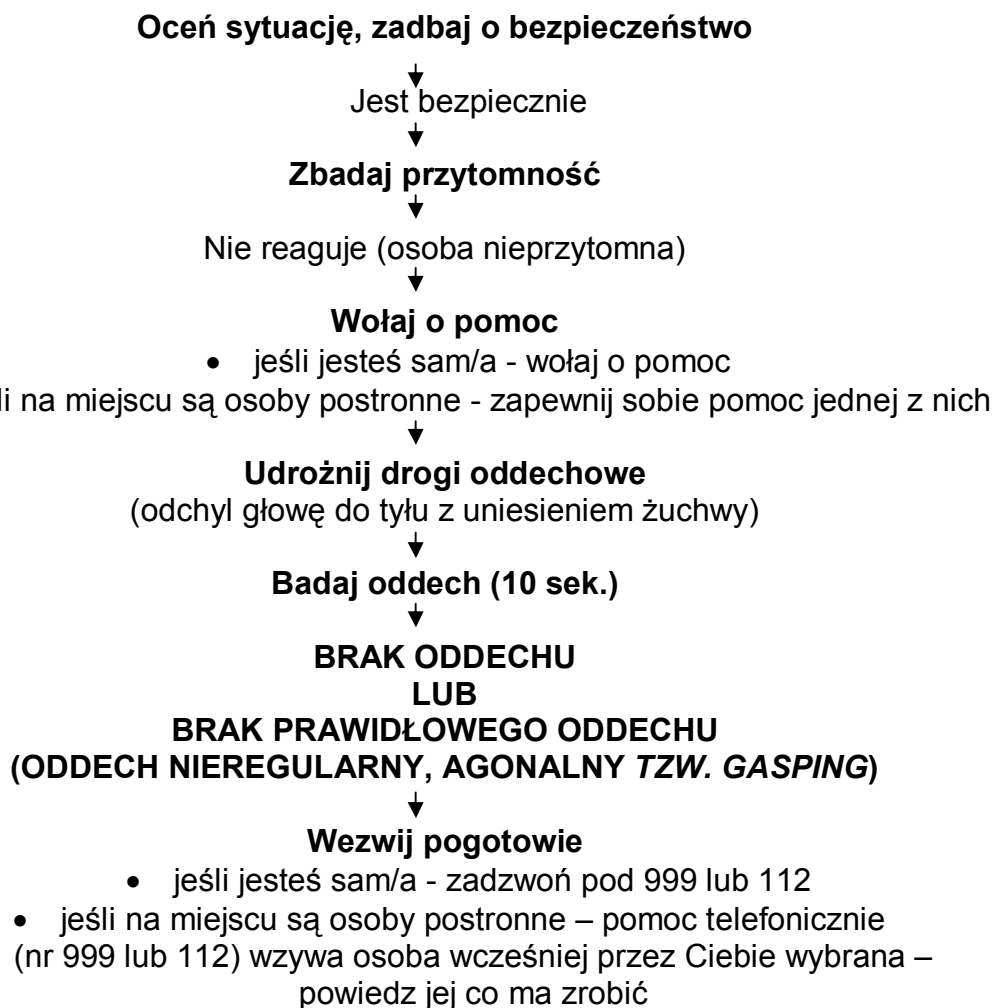
## 10. Ćwiczenia realizowane w trakcie szkolenia.

### 10.1. 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*



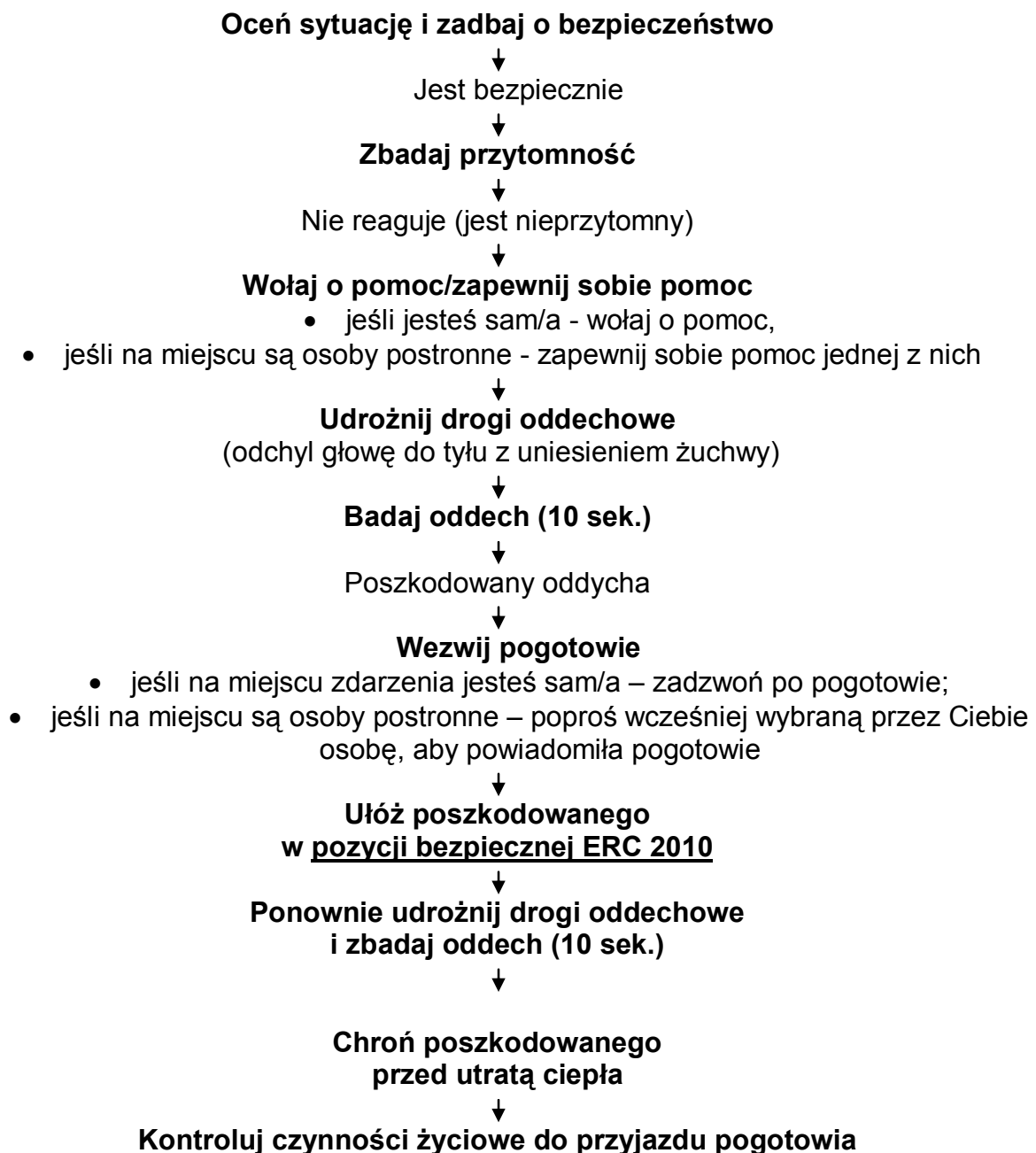
↓  
**Wykonaj: 30 uciśnień klatki piersiowej,  
następnie: 2 oddechy ratownicze**  
↓  
**Kontynuuj resuscytację w cyklu 30:2**

## 10.2. 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*



### 10.3. Pozycja bezpieczna typu HAINES.

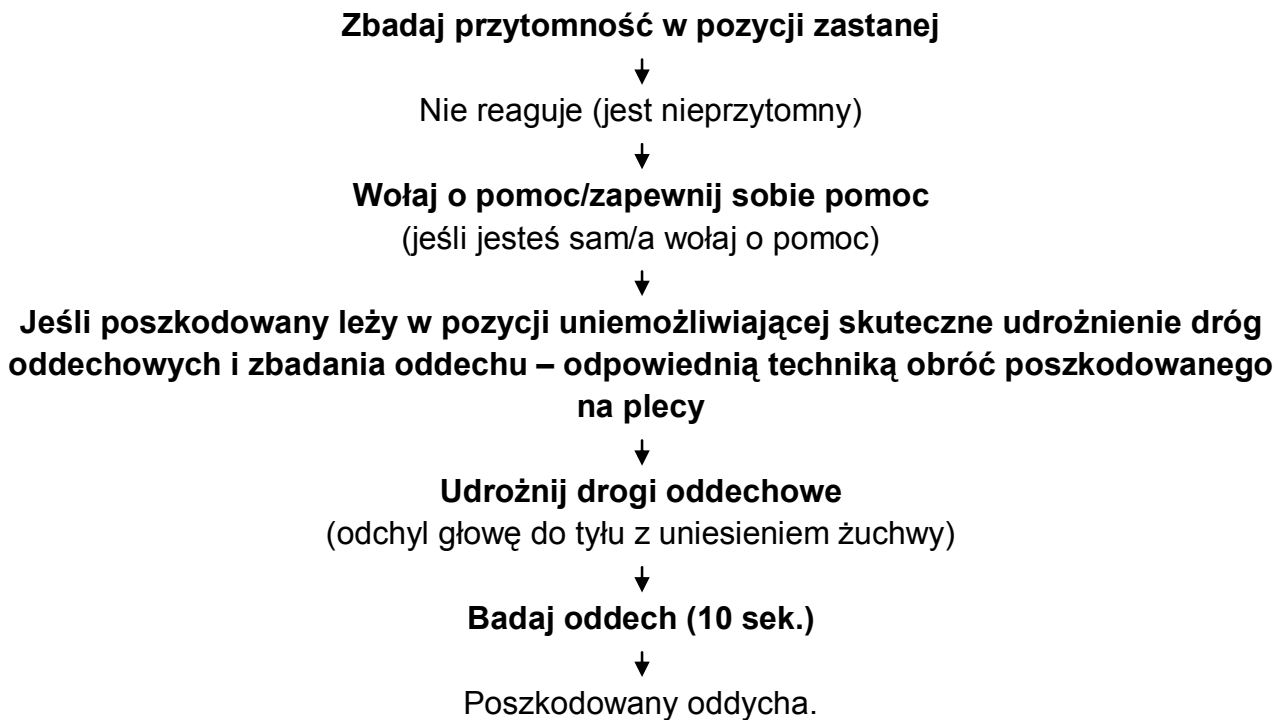
Sama sekwencja ułożenia w pozycji HAINES + udrożnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu w tej pozycji.

### 10.4. 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.

### 10.5. Przetoczenie poszkodowanego z brzucha na plecy (fragment algorytmu) wg schematu:

*Wariant: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych*



**Opracował:**

Nauczyciel  
pierwszej pomocy przedmedycznej  
*mgr Andrzej Wyzga*

**Program zatwierdził:**

Dyrektor Zespołu Szkół Technicznych



**Notatki:**

**Notatki:**