

**Zespół Szkół Technicznych  
w Mielcu**



**mgr Andrzej Wyzga**

***Ferie w ZST –  
Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2012/2013***

**Program szkolenia młodzieży -  
PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE  
(Basic Life Support – BLS)  
/  
AUTOMATYCZNA DEFIBRYLACJA ZEWNĘTRZNA  
(Automated External Defibrillation – AED)  
OSÓB DOROSŁYCH**

**Mielec, 11-13.02.2013 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:.....  | 5  |
| 8. METODY PRACY:.....  | 5  |
| 9. ŚRODKI DYDAKTYCZNE: .....   | 5  |
| 10. GŁÓWNE WSKAZANIE METODYCZNE: .....                                       | 5  |
| 11. SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG SZKOLENIA: .....                                    | 6  |
| 12. PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS) - ĆWICZENIE .....                | 8  |
| 13. AUTOMATYCZNA DEFIBRYLACJA ZEWNĘTRZNA (AED) - ĆWICZENIE.....              | 11 |
| 14. POSTĘPOWANIE Z OSOBĄ NIEPRZYTOMNĄ (STANY NIEURAZOWE) -<br>ĆWICZENIE..... | 12 |
| 15. WZÓR ZAŚWIADCZENIA UKOŃCZONEGO SZKOLENIA. ....                           | 14 |

## 1. Postanowienia ogólne:

- *Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2012/2013 (ZSPP)*, to forma szkolenia młodzieży ZST w zakresie podstaw podtrzymywania życia.
- Szkolenie obejmuje tematykę Podstawowych Zabiegów Resuscytacyjnych (Basic Life Support – BLS) i Automatycznej Defibrylacji Zewnętrznej (Automated External Defibrillation – AED).
- Zakres nauki BLS/AED dotyczy poszkodowanych osób dorosłych.
- 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 przedmiotów: **Przysposobienie Obronne i 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.
- Zdobycie przez młodzież wiadomości i umiejętności dotyczących podstaw podtrzymywania życia (BLS/AED).
- 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:**

11-13.02. 2012 r.

**5. Harmonogram czasowy szkolenia:**

| <b>Dzień szkolenia</b>  | <b>Grupa I</b> | <b>Grupa II</b> | <b>Grupa III</b> |
|-------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| Poniedziałek<br>(11.02) | 7.30-9.30      | 9.45-11.45      | 12.00-14.00      |
| Wtorek (12.02)          | 7.30-9.30      | 9.45-11.45      | 12.00-14.00      |
| Środa (13.02)           | 7.30-9.30      | 9.45-11.45      | 12.00-14.00      |

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

| <b>Lp.</b>   | <b>RODZAJ CZYNNOŚCI</b>   | <b>CZAS REALIZACJI<br/>(GODZINY ZEGAROWE)</b> |
|--------------|---|---|
| 1.           | Dokumentacja szkolenia: program, materiały dla uczniów, dziennik zajęć, dyplomy, publikacje na temat przeprowadzonego szkolenia (prasa, Internet) | <b>7</b>                                      |
| 2.           | Przygotowanie merytoryczne, metodyczne i organizacyjne nauczyciela oraz przeszkolenie uczniów-instruktorów  | <b>3</b>                                      |
| 3.           | Przygotowanie pomocy dydaktycznych  | <b>2</b>                                      |
| 4.           | Przygotowanie sali  | <b>1,5</b>                                    |
| 5.           | Szkolenie – ćwiczenia (grupa I, grupa II, grupa III)  | <b>18</b>                                     |
| 6.           | Czynności porządkowe po zakończeniu szkolenia   | <b>1,5</b>                                    |
| <b>RAZEM</b> |   | <b>33</b>                                     |

## **7. Formy pracy uczniowskiej:**

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

## **8. Metody pracy:**

1. pokaz
2. ćwiczenia praktyczne
3. symulacje
4. projekcja filmu
5. projekcja multimedialna
6. dyskusja
7. pogadanka
8. opis

## **9. Środki dydaktyczne:**

1. apteczki pierwszej pomocy
2. mini pakiety ratownicze
3. gaziki dezynfekcyjne
4. maseczki do sztucznego oddychania
5. maseczki do nauki sztucznego oddychania
6. fantomy osoby dorosłej
7. karimaty (duże, małe)
8. koce ratunkowe (folia NRC)
9. rękawiczki ochronne
10. elementy odzieży, ubrania (do wykorzystania w trakcie udzielania pierwszej pomocy, jako środki zastępcze)
11. laptop
12. projektor multimedialny
13. prezentacje multimedialne
14. odtwarzacz DVD, telewizor, filmy szkoleniowe
15. tablice poglądowe
16. *Materiały szkoleniowe dla młodzieży uczestniczącej w akcji Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2012/2013. Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne (BLS) i Automatyczna Defibrylacja Zewnętrzna (AED) osób dorosłych – opracowanie autora.*

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

Zajęcia realizowane są w 4-5 grupach liczących 4-5 osób. Każdej grupie 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:

| Lp. | Przebieg zajęć/tematyka   | Wskazówki organizacyjne   | Czas (jednostki lekcyjne) |
|-----|---|---|---------------------------|
| 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> <li>• Podział na grupy (codziennie inny)</li> </ul> |                           |
| 2.  | <b>Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne (Basic Life Support – BLS):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algorytm BLS: <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> | <p><b>Materiały szkoleniowe ... str. 11</b></p> <p><b>Ćwiczenia praktyczne, pokaz, prezentacja multimedialna</b></p>  | <b>3</b>                  |
| 3.  | <b>Automatyczna Defibrylacja Zewnętrzna (Automated External Defibrillation – AED)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istota defibrylacji</li> <li>• Algorytm zastosowania AED</li> <li>• Zasady bezpiecznego użycia defibrylatora</li> </ul>  | <p><b>Materiały szkoleniowe ... str. 13</b></p> <p><b>Ćwiczenia praktyczne, pokaz, prezentacja multimedialna</b></p>  | <b>2</b>                  |

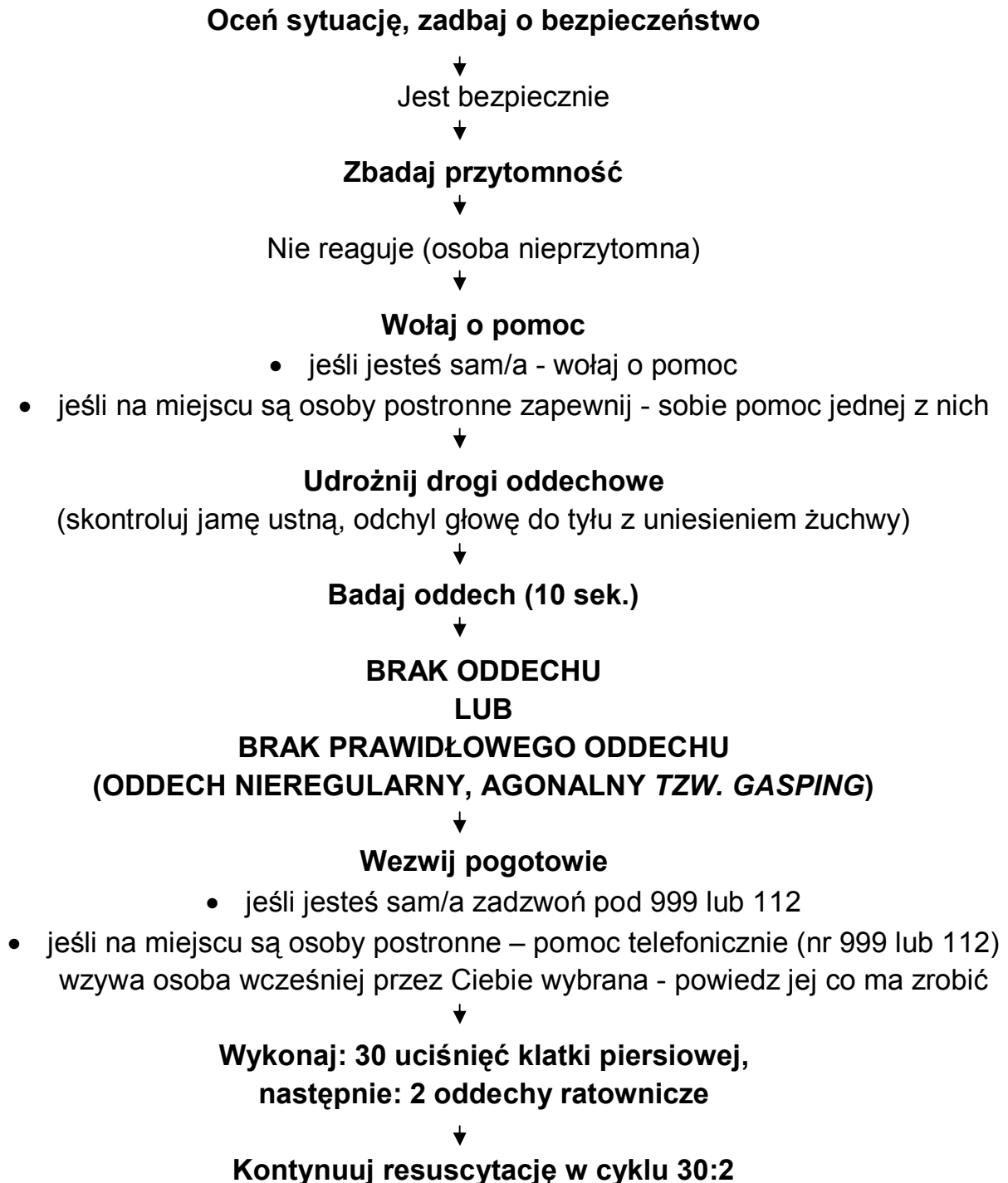
|           |   |   |                 |
|-----------|---|---|-----------------|
| <p>4.</p> | <p><b>Postępowanie w przypadku osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem (sytuacja nieurazowa):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algorytm postępowania przy utracie przytomności: <ul style="list-style-type: 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</li> <li>➢ Komfort termiczny poszkodowanego</li> </ul> </li> <li>• Postępowanie przy nietypowych ułożeniach</li> <li>• Nieprzytomna kobieta w ciąży</li> </ul> | <p><b><i>Materiały szkoleniowe ... str. 21</i></b></p> <p><b>Ćwiczenia praktyczne, pokaz, prezentacja multimedialna</b></p>   | <p><b>2</b></p> |
| <p>5.</p> | <p><b>Zakończenie szkolenia – podsumowanie wnioski</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podsumowanie i wnioski</li> <li>• Informacje odnośnie formalnej strony zakończonego szkolenia</li> <li>• Pożegnanie</li> </ul> |                 |

## 12. Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne (BLS) – ćwiczenie

### ALGORYTM BLS U DOROSŁYCH

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

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





RKO wykonuj nieprzerwanie do:

- Przyjazdu pogotowia
- Wyczerpania sił własnych
- Powrotu samoistnego oddechu (jeśli oddech powróci - sprawdź, czy poszkodowany posiada obrażenia, jeśli nie – ułóż go w pozycji bezpiecznej i chroń przed utratą ciepła)
- Momentu wystąpienia nagłego, nieprzewidzianego zagrożenia, które wcześniej nie występowało

W przypadku resuscytacji kobiety w zaawansowanej ciąży:

- Podłóż pod jej prawe biodro klin (kurtka, plecak, bluza itp.)
- W celu wykonania ucisków klatki piersiowej - ręce ułóż na mostku nieco wyżej niż w przypadku typowej resuscytacji (uwaga na brzuch!)

Uciski wykonuj:

- Gdy poszkodowany leży na twardym podłożu
- Na środku klatki piersiowej poszkodowanego
- Ciężarem ciała przenoszonym na wyprostowane i zablokowane w łokciach ręce (palce odgięte ku górze, nie dotykają klatki piersiowej)
- Rękami ustawionymi pionowo nad mostkiem
- Bez odrywania rąk od mostka (miejsca ucisku)
- Miarowo – czas ucisku równy relaksacji
- Na głębokość 5-6 cm
- Z częstotliwością 100-120/min.
- Jeżeli dojdzie do złamania żeber - popraw ułożenie rąk i kontynuuj resuscytację

Sztuczne oddechy wykonuj:

- Na udrożnionych drogach oddechowych (głowa odchylona do tyłu, żuchwa uniesiona)
- Szczelnie zaciskając nos i szczelnie obejmując swoimi ustami usta poszkodowanego
- Wdmuchując powietrze do momentu uniesienia się klatki piersiowej poszkodowanego (nie wolno wdmuchiwać powietrza szybko i gwałtownie!)
- Wdmuchując powietrze jednostajnie, wdech powinien trwać około 1 sekundę
- Jeżeli pierwszy wdech ratowniczy nie spowoduje uniesienia klatki piersiowej przed podjęciem kolejnej próby wdechu:
  - Sprawdź jamę ustną, usuń ciała obce
  - Popraw odchylenie głowy od tyłu i uniesienie żuchwy
  - Nie podejmuj więcej niż 2 prób wentylacji przed każdorazowym podjęciem uciskania klatki piersiowej

- Jeżeli z różnych względów nie możesz, nie chcesz wykonywać sztucznego oddychania – prowadź resuscytację jedynie poprzez ciągłe uciskanie klatki piersiowej

#### Jeżeli resuscytujesz:

- Topielca, wisielca, dzieci i niemowlęta, RKO rozpocznij od 5 początkowych wdechów
- Osobę po zabiegu laryngektomii (usunięcia krtani) – sztuczne oddychanie wykonuj metodą „usta-tracheostomia” poprzez wdmuchiwanie powietrza przez otwór w szyi lub przez rurkę, jednocześnie dłonią zasłaniając szczelnie nos i usta poszkodowanego (szczegóły tej czynności można znaleźć na karcie ratunkowo-identyfikacyjnej znajdującej się na szyi poszkodowanego)

### **Śmierć kliniczna i biologiczna**

Śmierć kliniczna – stan, w którym dochodzi do utraty przytomności, zatrzymania oddechu i krążenia. Może być to stan odwracalny jeśli nie doszło do trwałych zmian w mózgu. Jeżeli w ciągu ok. 4 min. od zatrzymania krążenia wykonamy RKO, to człowiek w stanie śmierci klinicznej ma szansę na powrót do życia.

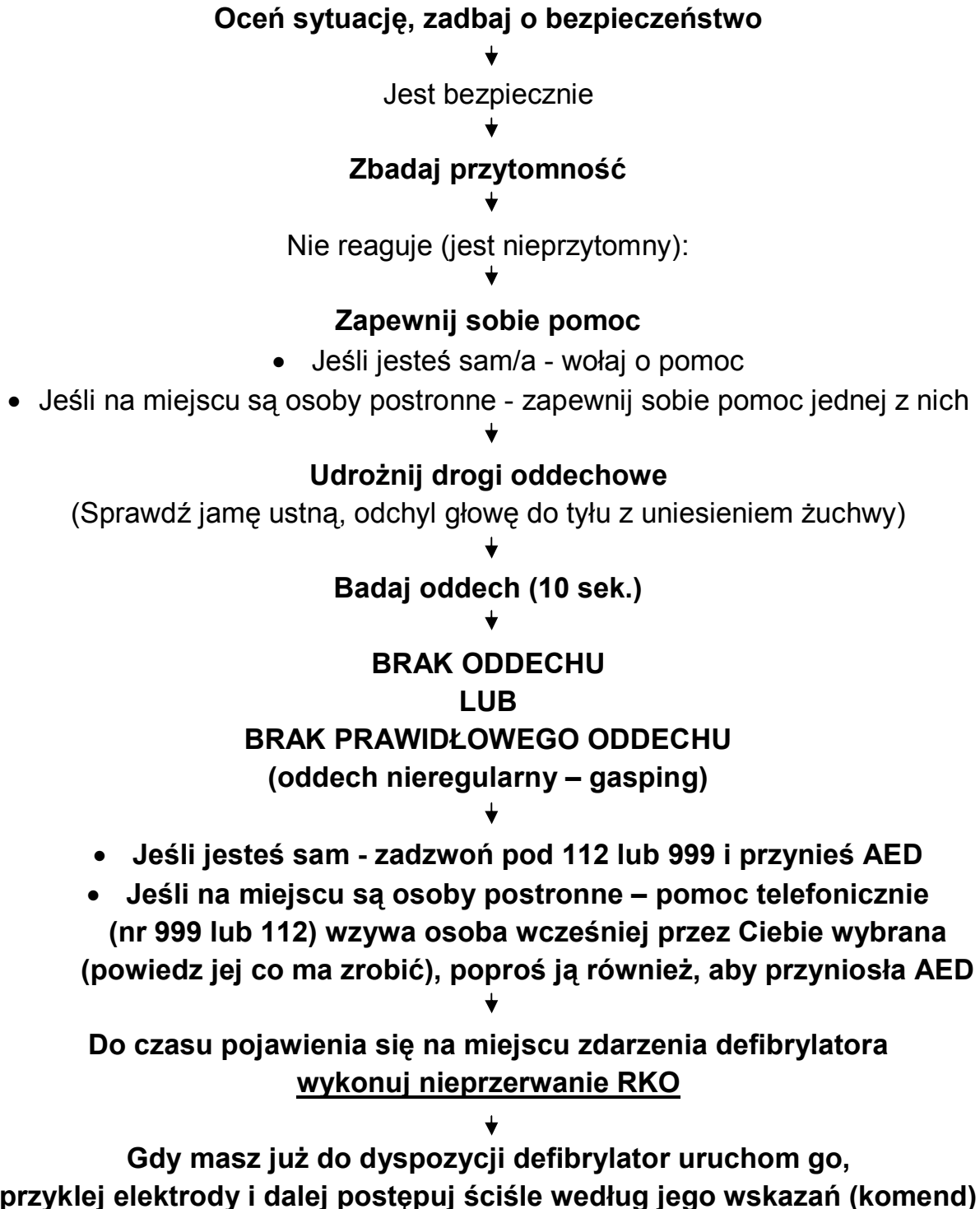
Śmierć biologiczna następuje jeżeli RKO nie została podjęta lub nie odniosła skutku. Jest to stan nieodwracalny. Rozpoznamy ją na podstawie zmian pośmiertnych (znamiona śmierci): oziębienie ciała (1°C w ciągu godziny), plamy opadowe, zmętnienie rogówki, stężenie pośmiertne.

### 13. Automatyczna Defibrylacja Zewnętrzna (AED) – ćwiczenie

#### ALGORYTM UŻYCIA AED

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

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



#### **Pamiętaj:**

W przypadku, gdy u poszkodowanego powróci samoistny oddech, sprawdź, czy poszkodowany posiada obrażenia, jeśli nie – ułóż go w pozycji bezpiecznej, lecz nie odklejaj elektrod.

## 14. Postępowanie z osobą nieprzytomną (stany nieurazowe) – ćwiczenie

### 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*

**Oceń sytuację i zadbaj o bezpieczeństwo**



Jest bezpiecznie



**Zbadaj przytomność**



Nie reaguje (jest nieprzytomny)



**Wołaj o pomoc/zapewnij sobie pomoc**

- jeśli jesteś sam/a wołaj o pomoc
- jeśli na miejscu są osoby postronne zapewnij sobie pomoc jednej z nich



**Udroźnij drogi oddechowe**

(skontroluj jamę ustną, odchyl głowę do tyłu z uniesieniem żuchwy)



**Badaj oddech (10 sek.)**



Poszkodowany oddycha



**Wezwij pogotowie**

- jeśli na miejscu zdarzenia jesteś sam/a – zadzwoń po pogotowie;
- jeśli na miejscu są osoby postronne – poproś wcześniej wybraną przez Ciebie osobę, aby powiadomiła pogotowie



**Ułóż poszkodowanego  
w pozycji bezpiecznej**



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



**Chroń poszkodowanego  
przed utratą ciepła**



**Kontroluj czynności życiowe  
do przyjazdu pogotowia**

## **Pamiętaj:**

- Jeżeli poszkodowany leży w pozycji uniemożliwiającej skuteczne udrożnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu – odpowiednią techniką ostrożnie przetocz (obróć) poszkodowanego na plecy
- U osoby nieprzytomnej badaj (kontroluj) oddech, co około 1 minutę
- U osoby nieprzytomnej leżącej w pozycji zastanej zapewnij stałą drożność dróg oddechowych
- W przypadku osoby nieprzytomnej wychłodzonej (w stanie hipotermii) badaj oddech przez około 1 minutę
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu - poszkodowanego leżącego w pozycji bezpiecznej - obróć na drugą stronę i ułóż w pozycji bezpiecznej
- Nieprzytomną kobietę w zaawansowanej ciąży, bez obrażeń, ułóż w pozycji bezpiecznej na jej lewym boku
- W przypadku zatrzymania krążenia (brak oddechu, oddech agonalny) przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO).
- W sytuacji, gdy poszkodowany nieprzytomny ma obrażenia (lub przypuszczasz), pozostaw go w pozycji zastanej zapewniając drożność dróg oddechowych i stale kontrolując oddech.

**15. Wzór zaświadczenia ukończonego szkolenia (strona główna).**



**ZA ŚW I A D C Z E N I E**

.....  
/ur. ....../  
- uczeń .....

ukończył 7-godzinne szkolenie:

**PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE  
(Basic Life Support – BLS)  
i  
AUTOMATYCZNA DEFIBRYLACJA ZEWNĘTRZNA  
(Automated External Defibrillation – AED)  
OSÓB DOROSŁYCH**

zorganizowane w Zespole Szkół Technicznych w Mielcu  
dla młodzieży w ramach akcji:  
**FERIE W ZST – ZIMOWA SZKOŁA PIERWSZEJ POMOCY  
2012/2013**

PROWADZĄCY ZAJĘCIA                      DYREKTOR SZKOŁY

Mielec, 11-13.02. 2013 r.

**Wzór zaświadczenia ukończonego szkolenia (str. 2).**

| Lp. | Wykaz tematów objętych szkoleniem  | Czas realizacji<br>(jednostki lekcyjne) |
|-----|--|---|
| 1.  | <p><b>Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne (Basic Life Support – BLS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algorytm BLS: <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> | 3                                       |
| 2.  | <p><b>Automatyczna Defibrylacja Zewnętrzna (Automated External Defibrillation – AED)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istota defibrylacji</li> <li>• Algorytm zastosowania AED</li> <li>• Zasady bezpiecznego użycia defibrylatora</li> </ul>  | 2                                       |
| 3.  | <p><b>Postępowanie w przypadku osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem (sytuacja nieurazowa):</b></p> <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</li> <li>➤ Komfort termiczny poszkodowanego</li> </ul> </li> <li>• Postępowanie przy nietypowych ułożeniach</li> <li>• Nieprzytomna kobieta w ciąży</li> </ul>      | 2                                       |

opracował: Andrzej Wyzga

**Opracował:**

Nauczyciel  
pierwszej pomocy przedmedycznej  
*mgr Andrzej Wyzga*

**Program zatwierdził:**

Dyrektor Zespołu Szkół Technicznych  
mgr inż. Jan Myśliwiec