

SZKOŁA MŁODYCH RATOWNIKÓW – 2016

Projekt „Szkoła Młodych Ratowników” współfinansowany jest ze środków Gminy Miejskiej Kraków, w ramach realizacji w 2016 roku zadań publicznych w zakresie zdrowia publicznego, i skierowany jest do uczniów klas szóstych krakowskich szkół podstawowych.

Program szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia

Szkolenie obejmuje część teoretyczną z wykorzystaniem narzędzi multimedialnych (filmy, prezentacje, do których posiadamy prawa autorskie) i praktyczną z wykorzystaniem profesjonalnego sprzętu: fantomy resuscytacyjne BLS oraz treningowe automatyczne defibrylatory zewnętrzne AED. Szkolenie trwa łącznie 3 godziny dydaktyczne (3 x 45 min.)

Część teoretyczna:

- rozpoznanie potencjalnych źródeł zagrożenia;
- przyczyny utraty przytomności;
- najczęstsze przyczyny zatrzymania krążenia;
- kiedy i jak wzywać pomoc;
- znaczenie właściwej objętości oddechów ratowniczych i czas ich trwania;
- znaczenie prawidłowego ułożenia rąk na mostku podczas uciskania klatki piersiowej;
- stosunek uciśnień klatki piersiowej do oddechów ratowniczych;
- znaczenia wczesnej defibrylacji w wypadku zatrzymania krążenia;
- warunki użycia AED;
- uwarunkowania prawno-medycznych dotyczące użycia AED;
- znaczenie profilaktyki w zapobieganiu chorobom serca
- postępowanie w przypadkach zadławień;
- postępowanie w przypadkach silnych krwawień.

Część praktyczna:

- prawidłowa i samodzielna ocena stanu osoby nieprzytomnej;
- prawidłowa i samodzielna ocena sytuacji zagrożenia życia oraz odpowiednie na nią reakcja;
- poprawne, samodzielne wykonanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej w pozorowanym zdarzeniu na fantomie resuscytacyjnym, zgodnie z aktualnymi wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji 2015;
- układanie poszkodowanego nieprzytomnego, lecz oddychającego w pozycji bezpiecznej.

Szczegółowy program zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Wprowadzenie (przedstawienie się, opis programu, cele, łańcuch przeżycia) – 5 min.
- Pokaz BLS w czasie rzeczywistym wraz z komentarzem (sprawdzenie zagrożenia, bezpieczeństwo ratownika i poszkodowanego, sprawdzenie przytomności, zapewnienie pomocy, sprawdzenie oddychania (wzrok, słuch, czucie), telefoniczne powiadomienie PR, uciskanie klatki piersiowej oraz oddechy ratownicze) - 15 min.
- Podział na grupy, max. 15 osobowe – ćwiczenia praktyczne na fantomach do resuscytacji – 25 min.

2 godzina lekcyjna:

- Fragment filmu instruktażowego „Zwyczajny dzień” – Dzień Krzysia – 8 min. – jako podsumowanie części teoretycznej i praktycznej RKO
- AED – pokaz zastosowania AED w czasie rzeczywistym – 5 min.
- AED – pokaz wraz ze szczegółowym omówieniem zastosowania AED – 10 min.
- Parodia udzielania pierwszej pomocy – film: 8 min.
- POZYCJA BEZPIECZNA:
- Pokaz w czasie rzeczywistym pozycji bezpiecznej – 4 min.
- Pokaz w czasie rzeczywistym wraz z komentarzem pozycji bezpiecznej – 10 min.
- Ćwiczenia praktyczne układania w pozycji bezpiecznej poszkodowanego, który jest nieprzytomny, ale oddycha – 10 min.

3 godzina lekcyjna:

- Ćwiczenia praktyczne układania w pozycji bezpiecznej poszkodowanego, który jest nieprzytomny, ale oddycha – 27 min.
- Postępowanie w przypadku zadławień - fragment filmu „Zwyczajny dzień –

Dzień Stefka” – 5 min.

- Omówienie zadławień u małych dzieci i kobiet w zaawansowanej ciąży – 3 min.
- Postępowanie w przypadku silnego krwawienia - fragment filmu „Zwyczajny dzień – Dzień Eli” – 5 min.
- Podsumowanie kursu – 5 min.

Umiejętności zdobyte na kursie BLS/AED – pierwsza pomoc w sytuacjach zagrożenia życia, pozwalają osobie przeszkolonej podjąć szybką i zdecydowaną akcję ratunkową, która zwiększa szanse na przeżycie poszkodowanego. Wielokrotnie powtarzane w czasie kursu ćwiczenia podnoszą pewność siebie w sytuacji stresowej i utrwalają prawidłowy schemat postępowania. Dzięki temu uczestnik kursu, będzie umiał szybko zareagować i niemal instynktownie podjąć czynności ratujące życie.

Kurs prowadzony będzie w grupach, gdzie na każde max. 15 osób przypada jeden instruktor ERC lub SMR i właściwy sprzęt do ćwiczeń – fantom do resuscytacji – taka organizacja ćwiczeń gwarantuje optymalne przyswojenie materiału.

Łącząc wyrazy szacunku



Katarzyna Szoch-Jędrys

Instruktor BLS/AED

Polskiej i Europejskiej Rady Resuscytacji

Opiekun Wolontariatu SMR