

## Szkolenie dla wolontariuszy

# ***PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA (z uwzględnieniem udzielania pomocy osobom starszym)***

### ***Informacja o trenerze:***

**Adrian Gluza** - od 2011 roku jestem Żołnierzem Zawodowym (aktualnie pełnię służbę w oddziałach Wojskowej Straży Pożarnej w strukturach Sił Powietrznych a zajmuję się zawodowo Ratownictwem Lotniskowym).

W 2014 roku ukończyłem studia na kierunku Ratownictwo Medyczne, od tego czasu pracowałem przez rok w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie oraz przez okres 4 lat w zespołach ratownictwa medycznego.

W 2017 roku ukończyłem studia z zakresu Bezpieczeństwa Narodowego w specjalizacji zarządzania kryzysowego w Akademii Sztuki Wojennej w Warszawie. Szkoleniami z pierwszej pomocy zajmuję się od 2018 roku 😊

### ***Cele szkolenia:***

- Zgłębienie wiedzy teoretycznej w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- Przygotowanie uczestników do samodzielnego udzielania pierwszej pomocy, w stanach nagłych, sytuacjach zagrożenia życia
- Zwiększenie u wolontariuszy śmiałości i odwagi do podejmowania interwencji

### ***Metody:***

Szkolenie będzie prowadzone metodami aktywnymi, z bezpośrednim udziałem uczestników. Metody: mini-wykłady, dyskusje, symulacje, prezentacje, ćwiczenia z wykorzystaniem fantomów i AED. Uczestnicy szkolenia otrzymują zaświadczenie, które ważne jest przez okres 2 lat.

### ***Ramowy program:***

#### **Część 1 – Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych i dzieci**

- Standardy postępowania w udzielaniu pierwszej pomocy
- Prawo w udzielaniu pierwszej pomocy
- Bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia, techniki ewakuacji



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa

**ZALOGUJ**  
i **POMAGAJ**



projekt realizuje  
Stowarzyszenie  
Q Rozwojowi

- Rozpoznanie utraty przytomności
- Ocena funkcji życiowych
- Skuteczne wzywanie pomocy – numery alarmowe
- Pozycja boczna
- Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej u osoby dorosłej, dziecka i u niemowląt
- Postępowanie przy zadławieniu u osoby dorosłej, dziecka i u niemowląt
- Zapoznanie z urządzeniem AED i zasadami jego działania
- Praktyczne prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej z wykorzystaniem AED u dorosłych i dzieci

## **Część 2 – Stany nagłe (wykład)**

- Omdlenie
- Ostre zespoły wieńcowe
- Udar mózgu
- Napad drgawek
- Zaburzenia glikemii
- Wstrząs anafilaktyczny
- Wychłodzenie organizmu
- Postępowanie z poszkodowanym pod wpływem alkoholu i substancji odurzających

## **Część 3 – Urazy i obrażenia ciała**

- Postępowanie z poszkodowanym po urazie
- Tamowanie masywnych krwotoków (ucisk bezpośredni, opaska zaciskowa)
- Oparzenia
- Zawartość apteczki pierwszej pomocy

### ***Termin i miejsce:***

**22.11.2025 (sobota), godzina 9:00 - 17:00**

Miejsce: Centrum Szkoleniowe Natura Tour – ul. Tomusza Edisona 2/Budynek B, 04-510  
Warszawa

### ***Zgłoszenia:***

**Zgłoszenia do 12.11.2025 r, poprzez e-mail: [kontakt@zalogujpomagaj.waw.pl](mailto:kontakt@zalogujpomagaj.waw.pl)**

**W trakcie szkolenia zapewniamy poczęstunek**

**Uwaga ilość miejsc ograniczona.** Decyduje kolejność zgłoszeń.

