



Centrum Medyczne
Holy Healthy

Katarzyna
Balawejder

★★★★★ 5,0 / 5

11 ocen

Szkolenie - Pierwsza pomoc

Numer usługi 2025/10/20/165944/3092399

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 09.01.2026 do 09.01.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

208,33 PLN brutto/h

208,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Osoby dorosłe które chcą przystąpić do szkolenia z zakresu Pierwszej pomocy.

Jeśli chcesz skorzystać z innych oferowanych przez nas kursów skontaktuj się z nami!

Grupa docelowa usługi

tel: 735 388 183

e-mail: kasia.smielowska@gmail.com

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

08-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do skutecznego udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności, umożliwiające szybkie i skuteczne działanie w sytuacjach kryzysowych, zgodnie z obowiązującymi procedurami i standardami ratownictwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prawidłowo ocenia stan poszkodowanego i podejmuje decyzje o dalszym postępowaniu	Omawia zasady bezpieczeństwa w miejscu zdarzenia i zapewnia ochronę ratownika oraz poszkodowanego.	Test teoretyczny
	Wymienia podstawowe funkcje życiowe poszkodowanego.	Test teoretyczny
Stosuje właściwe techniki pierwszej pomocy w nagłych wypadkach	Wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) zgodnie z obowiązującymi standardami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje odpowiednie procedury udzielania pomocy w przypadkach zadławień, omdleń i napadów padaczkowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje działania tamowania krwotoków, opatrywania ran i stabilizacji złamań.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Obsługuje automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED)	Analizuje stan pacjenta przed zastosowaniem AED.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje AED zgodnie z instrukcją i procedurami bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Integruje użycie AED z prawidłową techniką RKO.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie obejmuje zarówno teorię, jak i intensywne ćwiczenia praktyczne. Uczestnicy uczą się oceny sytuacji, procedur pierwszej pomocy oraz technik resuscytacyjnych. Kurs kończy się egzaminem praktycznym, który pozwala na zweryfikowanie zdobytych umiejętności.

Usługa jest realizowana w godzinach lekcyjnych

Przerwy nie są wliczone w czas usługi.

Godziny Teoretyczne: 6h

Godziny Praktyczne: 6h

Część teoretyczna (6 godzin)

Wprowadzenie do pierwszej pomocy (2 godzina)

- Znaczenie pierwszej pomocy w codziennym życiu.
- Podstawy prawne związane z udzielaniem pierwszej pomocy.
- Łańcuch ratunkowy i współpraca ze służbami ratunkowymi.

Ocena sytuacji i stanu poszkodowanego (1 godzina)

- Bezpieczeństwo ratownika i poszkodowanego.
- Sposoby oceny świadomości oraz podstawowych funkcji życiowych.
- Jak rozpoznawać sytuacje krytyczne.

Postępowanie w nagłych wypadkach (1 godzina)

- Postępowanie w przypadku zadławienia, omdlenia, ataku padaczki.
- Reagowanie na urazy: złamania, krwotoki, rany.
- Pierwsza pomoc w oparzeniach, porażeniach prądem, hipotermii i udarze cieplnym.

Pierwsza pomoc w szczególnych sytuacjach (1 godzina)

- Udzielanie pomocy w wypadkach komunikacyjnych.
- Postępowanie przy zatruciach (leki, substancje chemiczne, gazy).
- Opieka nad poszkodowanymi w czasie oczekiwania na pomoc medyczną.

Psychologia ratownika (1 godzina)

- Radzenie sobie ze stresem w sytuacjach ratowniczych.
- Komunikacja z poszkodowanym oraz świadkami zdarzenia.

Część praktyczna (6 godzin)

Praktyczne scenariusze i symulacje 5 godziny)

- Techniki resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) u dorosłych, dzieci i niemowląt.
- Stosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED).
- Ćwiczenia zespołowe w realistycznych scenariuszach wypadków.
- Analiza przypadków i błędów w pierwszej pomocy.

Walidacja (1h)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Cześć teoretyczna: Wprowadzenie do pierwszej pomocy	Katarzyna Śmiełowska	09-01-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 8 Ocena sytuacji i stanu poszkodowanego	Katarzyna Śmiełowska	09-01-2026	09:30	10:15	00:45
3 z 8 Postępowanie w nagłych wypadkach	Katarzyna Śmiełowska	09-01-2026	10:15	11:00	00:45
4 z 8 Pierwsza pomoc w szczególnych sytuacjach	Katarzyna Śmiełowska	09-01-2026	11:00	11:45	00:45
5 z 8 Psychologia ratownika	Katarzyna Śmiełowska	09-01-2026	11:45	12:30	00:45
6 z 8 Przerwa obiadowa	Katarzyna Śmiełowska	09-01-2026	12:30	13:00	00:30
7 z 8 Cześć praktyczna: Praktyczne scenariusze i symulacje	Katarzyna Śmiełowska	09-01-2026	13:30	16:45	03:15
8 z 8 Walidacja	-	09-01-2026	16:45	17:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	208,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	208,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Śmiełowska

mgr pedagogiki, ratownik medyczny z 21-letnim doświadczeniem klinicznym. Wieloletni zabiegowiec w zabiegach medycyny estetycznej, wieloletni szkoleniowiec w tym między innymi Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia dostaje materiały drogą mailową odpowiednio wcześniej przed szkoleniem, by mógł się zapoznać z ich treścią. W dniu szkolenia dostaje wersję papierową skryptu.

Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość wykonania szkolenia w innym miejscu niż siedziba Centrum Medyczne Holy Healthy Katarzyna Śmiełowska, po wcześniejszym uzgodnieniu.

Adres

ul. Dąbrowskiego 10
31-532 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbywa się w budynku wolnostojącym. Do budynku przynależy parking dla uczestników szkolenia. Istnieje dogodny dojazd komunikacją miejską.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Balawejder

E-mail kasia.smielowska@gmail.com

Telefon (+48) 735 388 183