



Centrum Medyczne  
Holy Healthy

Katarzyna  
Balawejder

★★★★★ 5,0 / 5

12 ocen

## Szkolenie - Pierwsza pomoc

Numer usługi 2025/10/20/165944/3092417

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 13.02.2026 do 13.02.2026

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

### Grupa docelowa usługi

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

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

**tel: 735 388 183**

**e-mail: [kasia.smielowska@gmail.com](mailto: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

12-02-2026

### 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 validacja 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 validacji?**

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 |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 8</div> Cześć teoretyczna: Wprowadzenie do pierwszej pomocy  | Katarzyna Śmiełowska | 13-02-2026            | 08:00               | 09:30               | 01:30         |
| <div>2 z 8</div> Ocena sytuacji i stanu poszkodowanego                | Katarzyna Śmiełowska | 13-02-2026            | 09:30               | 10:15               | 00:45         |
| <div>3 z 8</div> Postępowanie w nagłych wypadkach                     | Katarzyna Śmiełowska | 13-02-2026            | 10:15               | 11:00               | 00:45         |
| <div>4 z 8</div> Pierwsza pomoc w szczególnych sytuacjach             | Katarzyna Śmiełowska | 13-02-2026            | 11:00               | 11:45               | 00:45         |
| <div>5 z 8</div> Psychologia ratownika                                | Katarzyna Śmiełowska | 13-02-2026            | 11:45               | 12:30               | 00:45         |
| <div>6 z 8</div> Przerwa obiadowa                                     | Katarzyna Śmiełowska | 13-02-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| <div>7 z 8</div> Cześć praktyczna: Praktyczne scenariusze i symulacje | Katarzyna Śmiełowska | 13-02-2026            | 13:30               | 16:45               | 03:15         |
| <div>8 z 8</div> Walidacja                                            | -                    | 13-02-2026            | 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](mailto:kasia.smielowska@gmail.com)

**Telefon** (+48) 735 388 183