



Pierwsza pomoc w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia – szkolenie praktyczne z elementami teorii

Numer usługi 2026/10/15/173263/3882961

1 230,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
153,75 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

OGRODOWIAK
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

78 ocen

📍 Borek Strzeliński
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 08:00 h
📅 07.12.2026 do 07.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych, które chcą nabyć lub poszerzyć kompetencje w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Nie wymaga wcześniejszego przygotowania medycznego.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	01-12-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa PRZYGOTOWUJE do samodzielnego udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia, zgodnie z najnowszymi wytycznymi, z wykorzystaniem technik resuscytacji krążeniowo-oddechowej, postępowania w stanach nagłych oraz prawidłowego zaopatrywania urazów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje stany zagrożenia życia i zdrowia	identyfikuje objawy zatrzymania krążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wymienia oznaki niewydolności oddechowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje sekwencję działań ratowniczych	wymienia właściwe etapy oceny podstawowych funkcji życiowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	właściwie planuje postępowanie w łańcuchu przeżycia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje techniki udzielania pierwszej pomocy	opisuje parametry resuscytacji krążeniowo-oddechowej (głębokość, częstotliwość uciśnień)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wymienia przeciwwskazania do przemieszczania poszkodowanego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje i kompetencje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

"Pierwsza pomoc w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia – szkolenie praktyczne"

Czas trwania: 8 godzin zegarowych

Forma: szkolenie stacjonarne

Podział: 2 godziny 30 minut teorii, 4 godziny 30 minut praktyki, 30 minut przerwy, 30 minut walidacja

Na 8 godzin szkolenia przypadają 2 przerwy - 15 minutowe, przerwy wliczone są w koszt szkolenia.

MODUŁ I - ASPEKTY PRAWNE UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Czas: 30 minut - teoria

Treści programowe:

- Przepisy Kodeksu Karnego (art. 162 §1) obligujące do udzielania pomocy
- Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym (art. 4) - obowiązki obywateli
- Zasada proporcjonalności - pomoc "na miarę swoich możliwości"
- Granice odpowiedzialności prawnej ratownika-laika
- Konsekwencje zaniechania udzielenia pierwszej pomocy
- Ochrona prawna osoby udzielającej pomocy

MODUŁ II - OGNIWA ŁAŃCUCHA PRZEŻYCIA

Czas: 30 minut - teoria

Treści programowe:

- Bezpieczeństwo własne oraz miejsca zdarzenia
- Ocena zagrożeń w miejscu wypadku
- Zasady zabezpieczenia miejsca zdarzenia
- Ochrona osobista ratownika
- Rozpoznanie zagrożenia
- Identyfikacja stanów zagrożenia życia
- Triage - ustalanie priorytetów
- Wezwanie pomocy (999) i rozpoczęcie działań
- Algorytm wzywania służb ratunkowych
- Przekazywanie informacji dyspozytorowi
- Koordynacja działań do przyjazdu służb
- Wczesna defibrylacja
- Znaczenie defibrylatora AED w łańcuchu przeżycia
- Lokalizacja urządzeń AED w przestrzeni publicznej
- Pomoc specjalistycznych służb ratunkowych
- Współpraca z zespołami ratownictwa medycznego
- Przekazanie poszkodowanego służbom

MODUŁ III - RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA

Czas: 2 godziny zegarowe (30 minut teoria + 1h 30 minut praktyka)

Treści programowe:

- Nawiązanie kontaktu z poszkodowanym
- Ocena podstawowych funkcji życiowych (oddech, krążenie, świadomość)
- Techniki sprawdzania przytomności
- Wywiad z poszkodowanym (SAMPLE)
- Objawy ustania pracy układu krążenia i oddechowego
- Rozpoznawanie zatrzymania krążenia
- Objawy niewydolności oddechowej
- Różnicowanie stanów nieprzytomności
- Udrażnianie dróg oddechowych
- Technika odgięcia głowy i uniesienia brody
- Pozycja bezpieczna
- Usuwanie ciał obcych z jamy ustnej
- Metody i parametry prowadzenia resuscytacji bez AED
- Algorytm BLS zgodny z wytycznymi ERC 2021
- Technika uciśnięć klatki piersiowej (głębokość 5-6 cm, częstotliwość 100-120/min)
- Stosunek uciśnięć do oddechów ratowniczych (30:2)

Część praktyczna: Ćwiczenia na fantomach treningowych

MODUŁ IV - NIEURAZOWE STANY ZAGROŻENIA ŻYCIA

Czas: 2 godziny zegarowe (30 minut h teoria + 1h 30 minut praktyka)

Treści programowe:

- Postępowanie w omdleniach
- Przyczyny i objawy omdleń
- Pierwsza pomoc w omdleniu
- Pozycja przeciwwstrząsowa
- Postępowanie w zachłyśnięciach
- Rozpoznawanie zachłyśnięcia
- Manewr Heimlicha u dorosłych i dzieci
- Postępowanie w przypadku utraty przytomności
- Postępowanie w epilepsji
- Rozpoznawanie napadu padaczkowego
- Zabezpieczenie chorego podczas napadu
- Postępowanie po ustąpieniu napadu
- Postępowanie w zatruciach
- Rodzaje zatruc (pokarmowe, gazami, lekami)
- Pierwsza pomoc w zatruciach
- Kiedy nie wywoływać wymiotów
- Postępowanie z poszkodowanym z dusznością oraz bólami klatki piersiowej
- Objawy zawału serca i udaru mózgu
- Pozycja ułatwiająca oddychanie
- Wspomaganie chorego do czasu przyjazdu pomocy

Część praktyczna: Symulacje sytuacji, ćwiczenia manewru Heimlicha

MODUŁ V - SPECYFIKA URAZÓW ORAZ ZAOPATRYWANIE RAN

Czas: 2 godziny zegarowe (30 minut teoria + 1 godzina 30 minut praktyka)

Treści programowe:

- Ogólne zasady wykonywania opatrunków
- Zasady aseptyki w pierwszej pomocy
- Rodzaje materiałów opatrunkowych
- Techniki bandażowania
- Postępowanie z ciałami obcymi w ranach
- Kiedy usuwać, a kiedy nie usuwać ciał obcych
- Stabilizacja przedmiotów w ranach
- Urazy kręgosłupa i narządów ruchu
- Rozpoznawanie urazów kręgosłupa
- Zasady unieruchamiania
- Kiedy nie przemieszczać poszkodowanego
- Rodzaje złamań, zwichnięć i skręceń
- Objawy złamań otwartych i zamkniętych
- Pierwsza pomoc w urazach kończyn
- Techniki unieruchamiania improwizowanego
- Postępowanie z krwotokami w obrębie głowy
- Urazy głowy - objawy alarmowe
- Tamowanie krwotoków z głowy
- Pozycja poszkodowanego
- Wstrząs (rodzaje, przyczyny, postępowanie)
- Objawy wstrząsu pourazowego
- Wstrząs krwotoczny, kardiogeny, anafilaktyczny
- Przeciwdziałanie wstrząsowi
- Postępowanie w oparzeniach
- Klasyfikacja oparzeń (I, II, III stopień)
- Pierwsza pomoc w oparzeniach termicznych i chemicznych
- Chłodzenie oparzeń - zasady i czas

Część praktyczna: Wykonywanie opatrunków, techniki tamowania krwotoków, unieruchamianie złamań

Moduł V - Walidacja efektów uczenia się

- Podsumowanie wiedzy i refleksja
- Test teoretyczny (walidacja)
- Wręczenie certyfikatów
- Badanie satysfakcji

Forma walidacji:

Walidacja przeprowadzana jest w formie **testu teoretycznego**, którego celem jest sprawdzenie poziomu przyswojenia wiedzy oraz zrozumienia kluczowych zagadnień omówionych podczas szkolenia.

Struktura testu:

- Test składa się z **13 pytań**.
- Zawiera **pytania zamknięte** (jednokrotnego i wielokrotnego wyboru) oraz **pytania otwarte** wymagające krótkiej odpowiedzi lub analizy.
- Próg zaliczenia testu wynosi 70%.

Organizacja walidacji:

- Test odbywa się **indywidualnie** przy stanowisku.
- Czas przeznaczony na rozwiązanie testu wynosi **ok. 20–30 minut**.
- Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy otrzymują Certyfikat uczestnictwa.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 MODUŁ I - ASPEKTY PRAWNE UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY	Zajęcia	Jakub Koch	07-12-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 11 MODUŁ II - OGNIWA ŁAŃCUCHA PRZEŻYCIA	Zajęcia	Jakub Koch	07-12-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 11 MODUŁ III - RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA - teoria	Zajęcia	Jakub Koch	07-12-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 MODUŁ III - RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA - praktyka	Zajęcia	Jakub Koch	07-12-2026	10:30	12:00	01:30
5 z 11 -	Przerwa	-	07-12-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 11 MODUŁ III - RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA - teoria	Zajęcia	Jakub Koch	07-12-2026	12:30	13:00	00:30
7 z 11 MODUŁ III - RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA - praktyka	Zajęcia	Jakub Koch	07-12-2026	13:00	14:30	01:30
8 z 11 -	Przerwa	-	07-12-2026	14:30	15:00	00:30
9 z 11 MODUŁ IV - NIEURAZOWE STANY ZAGROŻENIA ŻYCIA - teoria	Zajęcia	Jakub Koch	07-12-2026	15:00	15:30	00:30
10 z 11 MODUŁ IV - NIEURAZOWE STANY ZAGROŻENIA ŻYCIA - praktyka	Zajęcia	Jakub Koch	07-12-2026	15:30	16:15	00:45
11 z 11 -	Walidacja	-	07-12-2026	16:15	17:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 230,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jakub Koch

Ratownik medyczny w Pogotowiu Ratunkowym we Wrocławiu od 2018. Ratownik wodny z międzynarodowym doświadczeniem (Belgia, Holandia, Niemcy).

W latach 2011-2013 zastępca szefa ora kierownik sekcji wodnej Grupy Operacyjnej dolnośląskiego WOPR, w latach 2013-2015 wiceprezes oddziału Ratownictwa Wodnego Rzeczypospolitej we Wrocławiu. Autor i współautor publikacji z zakresu ratownictwa medycznego oraz wodnego. Sternik jachtowy, sternik motorowodny. W latach 2014-2017 ratownik medyczny Arbeiter-Samariter-Bund w Berlinie, a w latach 2017-2018 ratownik DRK Rettungsdienst Westpfalz.

Doświadczony szkoleniowiec. Instruktor kampanii STOP THE BLEED certyfikowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Chirurgów oraz Departament Obrony.

Ukończył kursy ALS, EPALS, PHTLS, TECC, prelegent na wielu branżowych konferencjach. W trakcie odbywania kursów stażowych z ramienia Europejskiej Rady Resuscytacji - ERC.

Szkolenia:

10.2022 Forum Pielęgniarstwa Anestezjologicznego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników: skrypt/ulotka PDF zawierająca najważniejsze procedury, numery alarmowe, schematy RKO, pozycję bezpieczną, podstawowe zasady.

Sprzęt i pomoce dydaktyczne: fantomy, trenażery, apteczka, wyposażenie apteczki.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania mniejszego niż 70% wartości netto szkolenia, Dostawca Usługi naliczy VAT do kwoty netto.

Usługa szkoleniowa zwolniona z VAT tylko w przypadku gdy dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%. Usługa szkoleniowa korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2023 r. poz. 1784), jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

W trakcie zajęć stosowane są m.in.:

- Fantom
- Trenażery ran
- Sztuczna krew (do tamowania krwotoków)
- Prezentacja multimedialna.

Adres

ul. Nowowiejska 1

Borek Strzebiński
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Karolina Ogrodowiak

E-mail biuro@heksogen.pl

Telefon (+48) 530 244 174