Moc Małopolskich Społeczności

FUNDACJA IDEA BIZNESU

Biuro Inicjatyw Społecznych

SFOK Stowarzyszenie Forum Oświatowe Klucze

arts FUNDACJA SZTUKI, PRZYGODY I PRZYJEMNOŚCI

BEZPIECZNA SĄDECCZYZNA

MODUŁ II

# BEZPIECZNA SĄDECCZYZNA

## PIERWSZE MINUTY MAJĄ ZNACZENIE

## PIERWSZA POMOC W SYTUACJI ZAGROŻENIA

Praktyczny przewodnik dla mieszkańców Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego




### NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO – POTEM DZIAŁANIE

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi.
Sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne, wezwij pomoc, słuchaj dyspozytora i wykonaj czynności, które możesz podjąć bez narażania siebie.

MODUŁ II • „Pierwsze minuty mają znaczenie – pierwsza pomoc w sytuacji zagrożenia"

Projekt „Przygotowani. Bezpieczni. Razem silniejsi." | 2026

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

FUNDACJA IDEA BIZNESU / PUBLIKACJA EDUKACYJNA

# BEZPIECZNA SĄDECCZYZNA

## PIERWSZE MINUTY MAJĄ ZNACZENIE

### PIERWSZA POMOC W SYTUACJI ZAGROŻENIA

Praktyczny przewodnik dla mieszkańców Nowego Sącza
i powiatu nowosądeckiego

**NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO – POTEM DZIAŁANIE**
Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne, wezwij pomoc, słuchaj dyspozytora i wykonaj czynności, które możesz podjąć bez narażania siebie.

**MODUŁ II • „Pierwsze minuty mają znaczenie – pierwsza pomoc w sytuacji zagrożenia”**

Publikacja powstała w ramach projektu „Przygotowani. Bezpieczni. Razem silniejsi.”, realizowanego przez Fundację Idea Biznesu w ramach programu „Moc Małopolskich Społeczności” w 2026 roku.

Nowy Sącz, październik 2026.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 01

# Od czego zaczynamy?

Pierwsza pomoc nie polega na wykonywaniu skomplikowanych procedur medycznych. Największe znaczenie ma wczesne rozpoznanie zagrożenia, wezwanie profesjonalnej pomocy i wykonanie prostych, właściwych czynności.

## Pięć umiejętności, które ćwiczymy

- Rozpoznanie zagrożeń i sprawdzenie bezpieczeństwa miejsca zdarzenia.
- Wezwanie pomocy: numer 112 lub 999, spokojny i precyzyjny komunikat.
- Ocena reakcji i prawidłowego oddechu u osoby poszkodowanej.
- RKO u dorosłego i uruchomienie AED bez zwłoki.
- Pomoc przy zadławieniu i tamowanie zagrażającego życiu krwawienia.

## Jak czytać ten materiał?

Materiał prowadzi od podstaw bezpieczeństwa i wezwania pomocy przez RKO, AED oraz wybrane stany nagłe, aż po scenariusze ćwiczeń i karty do wykorzystania w domu. W realnym zdarzeniu stosuj się do poleceń dyspozytora i komunikatów urządzenia AED.

**GRANICE PORADNIKA**

To materiał edukacyjny, a nie substytut szkolenia na fantomie ani indywidualnej porady medycznej. Wykonuj wyłącznie działania, które możesz podjąć bezpiecznie. W razie wątpliwości: telefon 112 i postępowanie według poleceń.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 02

# Bezpieczeństwo ratownika

*Nie pomagaj kosztem własnego życia. Najpierw oceń sytuację z bezpiecznej odległości.*

## Zanim podejdziesz

1. Rozejrzyj się: ruch pojazdów, dym, płomienie, prąd, woda, uszkodzone konstrukcje, agresywne zachowanie ludzi.
2. Zatrzymaj innych w bezpiecznej odległości; nie pozwól wchodzić do strefy zagrożenia.
3. Jeśli jest to bezpieczne, podejdź i sprawdź reakcję poszkodowanego.
4. Poproś konkretną osobę o wezwanie służb lub przyniesienie AED: „Pan w niebieskiej kurtce – proszę zadzwonić pod 112”.
5. Jeśli zagrożenie trwa, nie zbliżaj się. Wezwij służby i podaj dokładnie, co uniemożliwia bezpieczny dostęp.

## Szczególne zagrożenia w regionie

| Miejsce | Co może zagrażać ratownikowi? | Bezpieczny odruch |
|---|---|---|
| Droga przez dolinę | Ruch pojazdów, słaba widoczność, oblodzenie | Zatrzymaj się poza ruchem; nie wchodź między pojazdy. |
| Brzeg Dunajca lub Popradu | Nurt, stromy i śliski brzeg, wezbranie | Pozostań na lądzie; rzuć sprzęt pływający, wezwij pomoc. |
| Las i stok | Spadające gałęzie, osuwisko, urwisko | Oceń teren; nie wchodź pod niestabilny stok. |
| Budynek po burzy | Uszkodzone przewody, szkło, gaz | Nie dotykaj przewodów i podejrzanych instalacji. |

**ZASADA, KTÓRĄ WARTO ZAPAMIĘTAĆ**

Nie dotykaj osoby, która może pozostawać w kontakcie z czynnym źródłem prądu. Nie przemieszczaj poszkodowanego bez potrzeby, chyba że pozostawienie go w miejscu grozi bezpośrednim niebezpieczeństwem.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 03

# 112 lub 999: wezwanie pomocy

*Jasne zgłoszenie skraca czas ustalania miejsca i rodzaju zdarzenia.*

W Polsce w nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112 (ogólny numer alarmowy) lub 999 (Państwowe Ratownictwo Medyczne). U osoby nieprzytomnej wykonaj połączenie od razu po stwierdzeniu braku reakcji – nie czekaj, aż ukończysz ocenę oddechu. Włącz tryb głośnomówiący i wykonuj instrukcje dyspozytora. [1, 4]

## Co powiedz? W tej kolejności

1. GDZIE? Miejscowość, gmina, ulica lub nazwa przysiółka, numer domu albo charakterystyczny punkt.
2. CO SIĘ STAŁO? Upadek, wypadek, nagła utrata przytomności, zadławienie, silny krwotok, osoba wyciągnięta z wody.
3. ILE OSÓB? Liczba poszkodowanych i ich przybliżony wiek.
4. JAKI JEST STAN? Czy osoba reaguje, czy oddycha normalnie, czy jest silne krwawienie.
5. CO ROBISZ? RKO, ucisk rany, AED, zabezpieczenie miejsca.
6. JAK CIĘ ODSZUKAĆ? Imię, numer telefonu, wskazówki dojazdu.

**PRZYKŁADOWE ZGŁOSZENIE – SYTUACJA HIPOTETYCZNA**

„Jestem w gminie Piwniczna-Zdrój, przy szlaku w pobliżu oznaczonego skrzyżowania. Dorosły mężczyzna osunął się na ziemię, nie reaguje. Sprawdzam oddech, mam telefon na głośniku. Jesteśmy przy tablicy z nazwą szlaku. Proszę o instrukcje”.

## W górach, lesie lub na drodze

Podaj współrzędne GPS z telefonu, nazwę szlaku, kolor znakowania, pobliski obiekt, numer drogi lub słupka kilometrowego. Przy przejeździe kolejowym przekaż 9-cyfrowy numer z żółtej naklejki. Nie zakładaj, że operator widzi Twoją dokładną lokalizację. [4]

Nie rozłączaj się, dopóki dyspozytor lub operator wyraźnie tego nie poleci. Jeśli stan poszkodowanego się zmieni, natychmiast poinformuj o tym służby.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 04

# Osoba nieprzytomna: rozpoznaj zagrożenie

*Brak reakcji wymaga pilnego działania, niezależnie od przyczyny.*

## Uniwersalny schemat dla dorosłego

| ETAP | CO ROBISZ |
|---|---|
| 1. SPRAWDŹ | Upewnij się, że jest bezpiecznie. Delikatnie potrząśnij za ramiona i zapytaj głośno: „Czy mnie słyszysz?”. |
| 2. ZADZWOŃ | Brak reakcji? Dzwoń 112/999 natychmiast, najlepiej na głośniku. Poproś kogoś o AED. |
| 3. OCEŃ ODDECH | Udrożnij drogi oddechowe, odchylając głowę i unosząc brodę; obserwuj przez maksymalnie 10 sekund, czy oddech jest prawidłowy. |
| 4A. ODDYCHA NORMALNIE | Jeśli nie ma podejrzenia urazu, ułóż na boku i stale kontroluj oddech. Czekaj na służby. |
| 4B. NIE ODDYCHA NORMALNIE | Rozpocznij RKO bez zwłoki. Użyj AED, gdy tylko będzie dostępne. |

## Dlaczego rozpoznanie oddechu bywa trudne?

Pojedyncze westchnięcia, łapanie powietrza, charczenie, nieregularne lub agonalne oddechy NIE oznaczają prawidłowego oddychania. Nie szukaj tętna, jeśli nie jesteś przeszkolonym pracownikiem ochrony zdrowia. Wątpliwości zgłoś dyspozytorowi i stosuj się do jego wskazówek. [1]

**AKTUALIZACJA 2025**
Wytyczne ERC 2025 dla osób dorosłych zalecają wykonanie telefonu już po stwierdzeniu braku reakcji – ocenę oddechu kontynuuj podczas oczekiwania na połączenie. Nie opóźniaj zgłoszenia, żeby „upewnić się na sto procent”. [1]

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 05

# RKO dorosłego: działaj bez przerwy

*Resuscytacja krążeniowo-oddechowa zastępuje w ograniczonym stopniu pracę serca do przyjazdu pomocy.*

## Uciskanie klatki piersiowej – krok po kroku

1. Uklęknij obok klatki piersiowej poszkodowanego i odsłoń jej środek, gdy to potrzebne.
2. Ułóż nasadę dłoni na dolnej połowie mostka; drugą dłoń połóż na pierwszej.
3. Trzymaj wyprostowane ramiona, barki ustaw nad rękami.
4. Uciskaj klatkę na głębokość 5–6 cm, w tempie 100–120 uciśnięć na minutę.
5. Po każdym uciśnięciu pozwól klatce całkowicie się unieść; ograniczaj przerwy.

**ZAPAMIĘTAJ: 30 : 2**
Jeżeli potrafisz wykonywać oddechy ratownicze: po 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy, każdy tylko do widocznego uniesienia klatki. Jeżeli nie umiesz lub nie możesz wykonać oddechów, prowadź nieprzerwane uciskanie klatki. [1]

## Co jeśli poszkodowany leży na łóżku?

Rozpocznij RKO natychmiast. Przenoszenie osoby z miękkiego łóżka na podłogę może niepotrzebnie opóźnić pomoc. Staraj się prowadzić efektywne uciśnięcia tam, gdzie znajduje się poszkodowany. [1]

## Kiedy zakończyć RKO?

- Gdy osoba zacznie wykazywać wyraźne oznaki życia i normalnie oddychać.
- Gdy służby przejmą działania lub dyspozytor wyda inne polecenie.
- Gdy dalsze działanie staje się niebezpieczne albo całkowicie opadniesz z sił.

Jeżeli w pobliżu są inni świadkowie, zmieniajcie się w uciskaniu mniej więcej co 2 minuty, bez długich przerw. Rytm ćwicz na fantomie pod nadzorem instruktora.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 06

# AED: urządzenie, które prowadzi ratownika

*Automatyczny defibrylator zewnętrzny analizuje rytm serca i przekazuje komunikaty głosowe.*

AED może wykorzystać także osoba bez przygotowania medycznego. Nie decydujesz samodzielnie, czy należy wykonać wyładowanie – urządzenie analizuje rytm i instruuje, co robić. [1]

## Sześć prostych zasad

1. Poproś świadka o przyniesienie AED; w tym czasie kontynuuj RKO.
2. Otwórz urządzenie lub naciśnij przycisk uruchomienia.
3. Odsłoń i w razie potrzeby osusz klatkę piersiową.
4. Przyklej elektrody zgodnie z rysunkami na opakowaniu lub elektrodach.
5. Podczas analizy i ewentualnego wyładowania nikt nie może dotykać poszkodowanego.
6. Po komunikacie AED natychmiast wróć do uciskania klatki, niezależnie od tego, czy zalecono wyładowanie.

## Gdzie szukać AED na Sądecczyźnie?

Przed wydarzeniem sprawdź, czy obiekt rzeczywiście ma AED, w którym miejscu się znajduje oraz czy jest dostępny o danej porze. Zapytaj administratora sali, biblioteki, szkoły, zakładu pracy albo organizatora imprezy. Nie zakładaj, że każdy urząd ma defibrylator całodobowo dostępny.

**WAŻNE**
Nie odchodź po AED, jeżeli jesteś jedynym ratownikiem i musiałoby to oznaczać długie przerwanie RKO. Zleć przyniesienie urządzenia innej osobie. W razie możliwości poproś dyspozytora o wskazanie dostępnego AED.

| SPRAWDŹ PRZED ZAJĘCIAMI / WYDARZENIEM | ODPOWIEDŹ |
|---|---|
| Czy AED znajduje się w obiekcie? | _____ |
| Gdzie dokładnie jest umieszczone? | _____ |
| Czy dostęp jest możliwy przez cały czas? | _____ |

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 07

# Oddycha, ale nie reaguje

*Pozycja bezpieczna jest właściwa tylko wtedy, gdy nie ma wskazań do RKO i nie podejrzewasz istotnego urazu.*

Jeżeli osoba ma obniżony poziom świadomości, oddycha prawidłowo i nie doszło do urazu, ułożenie na boku ułatwia utrzymanie drożności dróg oddechowych. Nie zastępuje ono obserwacji. [2]

## Co robić?

1. Po wezwaniu pomocy sprawdź, czy oddech jest normalny i drogi oddechowe są drożne.
2. Ułóż poszkodowanego na boku, tak by był stabilny i aby usta były skierowane ku dołowi.
3. Zadbaj o komfort termiczny: chroń przed deszczem, zimnem i przegrzaniem.
4. Nie podawaj nieprzytomnej osobie niczego do picia, jedzenia ani doustnych leków.
5. Sprawdzaj oddech regularnie. Jeżeli stanie się nieprawidłowy, ułóż poszkodowanego na plecach i rozpocznij RKO.

## Uwaga na uraz

Po wypadku komunikacyjnym, upadku z wysokości lub wypadku na szlaku podejrzewaj uszkodzenie kręgosłupa. Nie obracaj rutynowo takiej osoby do pozycji bocznej. Priorytetem pozostaje oddychanie i drożność dróg oddechowych; działania podejmuj zgodnie ze wskazówkami dyspozytora. [2]

**NAJCZĘSTSZY BŁĄD**

Ktoś nie reaguje, wydaje pojedyncze odgłosy, a świadkowie uznają, że „oddycha”, i pozostawiają go bez RKO. Oddech agonalny nie jest oddechem prawidłowym.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 08

# Zadławienie dorosłego

*Gdy ktoś nie może mówić ani skutecznie kaszleć, liczą się sekundy.*

## Najpierw rozróżnij dwa przypadki

| Objawy | Co robić |
|---|---|
| Silny, skuteczny kaszel; osoba może mówić i oddychać | Zachęcaj do kaszlu. Obserwuj, czy stan się nie pogarsza. |
| Nie może mówić, kaszle bezskutecznie, nie może nabrać powietrza | Wezwij pomoc i niezwłocznie zastosuj działania opisane niżej. |

## Ciężkie zadławienie: postępowanie

1. Pochyl osobę do przodu i wykonaj do 5 zdecydowanych uderzeń nasadą dłoni między łopatkami. Po każdym oceń, czy przeszkoda została usunięta.
2. Jeżeli to nie skutkuje, wykonaj do 5 uciśnięć nadbrzusza (pociągnięć do wewnątrz i ku górze) zgodnie z techniką poznaną na szkoleniu.
3. Powtarzaj naprzemiennie do 5 uderzeń między łopatki i do 5 uciśnięć nadbrzusza do ustąpienia przeszkody lub utraty przytomności.
4. Jeśli osoba straci przytomność i nie oddycha prawidłowo, rozpocznij RKO; włącz AED, gdy będzie dostępne.

**CZEGO NIE ROBIĆ?**
Nie wkładaj palców „na ślepo” do ust – możesz wepchnąć przedmiot głębiej. Przedmiot usuwaj tylko wtedy, gdy jest dobrze widoczny i można go łatwo wyjąć. Po skutecznym zastosowaniu uciśnięć nadbrzusza potrzebna jest ocena medyczna. [2]

U kobiet w zaawansowanej ciąży i w sytuacjach, w których uciśnięcia nadbrzusza są niewykonalne, technika wymaga modyfikacji – przećwicz ją z instruktorem.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 09

# Silny krwotok: ucisk ma znaczenie

*Obfity krwotok może zagrozić życiu jeszcze przed przyjazdem karetki.*

## Rozpoznaj sytuację

Niebezpieczne jest m.in. krwawienie bardzo obfite, tryskające, tworzące szybko dużą kałużę lub przesiąkające kolejne opatrunki. W przypadku podejrzenia masywnej utraty krwi: natychmiast wezwij 112 lub 999.

## Działaj według priorytetów

1. Jeżeli masz rękawiczki, załóż je. Nie opóźniaj jednak uciskania rany, gdy krew intensywnie wypływa.
2. Uciśnij bezpośrednio miejsce krwawienia dłonią przez opatrunek lub czysty materiał. Utrzymuj silny, stały ucisk.
3. Gdy krwawienie zostanie opanowane, załóż opatrunek uciskowy; obserwuj poszkodowanego.
4. Przy zagrażającym życiu krwotoku z kończyny, którego nie udaje się opanować uciskiem, użyj profesjonalnej opaski uciskowej, jeśli jest dostępna i potrafisz ją prawidłowo założyć.
5. Zapisz czas założenia opaski. Nie luzuj jej samodzielnie; decyzję o zdjęciu pozostaw personelowi medycznemu.

**SZKOLENIE PRAKTYCZNE**
Wykorzystanie opatrunku hemostatycznego i opaski uciskowej powinno być przećwiczone z instruktorem. Jeśli nie masz sprzętu lub doświadczenia, podstawową czynnością pozostaje nieprzerwany bezpośredni ucisk. [2]

## Czego unikać?

- Nie odrywaj co chwilę opatrunku, aby sprawdzać, czy „już nie leci”.
- Nie podawaj osobie z ciężkim urazem jedzenia ani alkoholu.
- Nie usuwaj tkwiącego głęboko ciała obcego z rany. Uciskaj okolicę rany i postępuj według dyspozytora.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 10

# Pierwsza pomoc u dzieci i niemowląt

*Techniki nie są po prostu mniejszą wersją postępowania u dorosłych.*

U dzieci zatrzymanie krążenia częściej ma przyczynę oddechową. Dlatego oddechy ratownicze są szczególnie istotne. W tym poradniku podajemy wyłącznie orientację; pełne umiejętności należy przećwiczyć na fantomach dziecięcych. [3]

## Nie reaguje i nie oddycha prawidłowo

1. Sprawdź bezpieczeństwo i reakcję dziecka. Przy braku reakcji niezwłocznie wezwij pomoc – dzwoń 112/999 i korzystaj z instrukcji dyspozytora.
2. Udrożnij drogi oddechowe odpowiednio do wieku i oceń oddech.
3. Jeśli nie oddycha prawidłowo, wykonaj 5 oddechów ratowniczych, jeśli potrafisz je wykonać.
4. Rozpocznij uciski i oddechy. Dla osób niewyszkolonych specjalnie w pediatrycznym BLS: 30:2; dla osób przeszkolonych w PBLS: 15:2.
5. Jeżeli nie możesz wykonywać oddechów, prowadź uciski klatki i słuchaj dyspozytora.

**ZADŁAWIENIE NIEMOWLĘCIA**

U niemowląt poniżej 1. roku życia, gdy kaszel jest nieskuteczny: do 5 uderzeń między łopatki z podparciem głowy i ustawieniem twarzą w dół, następnie – jeśli to nie pomaga – do 5 uciśnięć klatki piersiowej. NIE wykonuj uciśnięć nadbrzusza u niemowląt. Gdy dziecko straci przytomność, wezwij pomoc i rozpocznij postępowanie resuscytacyjne. [3]

## Ważne dla rodziców i opiekunów

Karmienie, drobne zabawki i przedmioty dostępne w domu zwiększają znaczenie profilaktyki zadławień. Każdy opiekun powinien przećwiczyć różnicę między odruchowym kaszlem a ciężkim zadławieniem na odpowiednim modelu szkoleniowym.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 11

# Woda, brzegi rzek i podtopienia

*Dunajec, Poprad, Kamienica i liczne potoki to element codziennego krajobrazu – oraz miejsca wymagające ostrożności.*

## Jeśli zauważysz osobę w wodzie

1. Natychmiast wezwij pomoc. Nie wskakuj do rwącej lub zimnej wody, jeśli nie jesteś ratownikiem wodnym z odpowiednim sprzętem.
2. Z bezpiecznego miejsca podaj koło ratunkowe, rzutkę, linę albo inny przedmiot wypornościowy, o ile masz możliwość bezpiecznego użycia.
3. Zabezpiecz dostęp do brzegu i wskaż służbom dokładne miejsce zdarzenia, np. most, brzeg, charakterystyczną budowlę.

## Po wydostaniu poszkodowanego na ląd

Sprawdź reakcję i wezwij pomoc. Jeżeli osoba nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, przeszkolony ratownik udzielający pierwszej pomocy powinien, jeżeli jest to możliwe i bezpieczne, rozpocząć od 5 oddechów ratowniczych, a następnie kontynuować RKO. Osoba niewyszkolona lub niezdolna do wykonania wentylacji powinna rozpocząć uciski i wykonywać instrukcje dyspozytora. AED zastosuj po osuszeniu klatki piersiowej. [2]

**ZDARZENIE PO INTENSYWNYCH OPADACH – PRZYKŁAD**

Po ulewie woda występuje na pobocze drogi, a nurt potoku gwałtownie przyspiesza. Nie próbujesz wyciągać człowieka, wchodząc do wody. Wskazujesz służbom stronę drogi, najbliższy most i miejsce widoczne z dojazdu; z bezpiecznej odległości utrzymujesz kontakt głosowy.

U osoby wyciągniętej z zimnej wody pamiętaj także o ryzyku wychłodzenia: przenieś ją z zimna tylko wtedy, gdy to bezpieczne, osłoń przed wiatrem i wilgocią, regularnie kontroluj świadomość i oddech.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 12

# Na szlaku, na drodze, podczas imprezy

*Pomoc na Sądecczyźnie bywa utrudniona przez ukształtowanie terenu, pogodę i dojazd.*

## Szlak w Beskidzie Sądeckim lub okolice Krynicy-Zdroju

Przy upadku na stromym odcinku nie biegnij bezmyślnie w dół zbocza. Oceń, czy teren się nie osuwa i czy dojście jest możliwe. Jeżeli uraz mógł dotyczyć głowy lub kręgosłupa, ogranicz zbędne przemieszczanie, zachowuj kontakt i obserwuj oddech. Podaj dyspozytorowi kolor i nazwę szlaku oraz współrzędne.

## Wypadek na drodze

Upewnij się, że nie wejdziesz pod nadjeżdżające pojazdy. Wezwij służby, wskaż liczbę poszkodowanych i ewentualne zagrożenie pożarem lub wyciekiem. Jeśli możesz bezpiecznie, utrzymuj kontakt z osobą w aucie. Bez pilnej potrzeby nie wyciągaj jej z pojazdu.

## Wydarzenie z udziałem większej liczby osób

Na warsztatach, pikniku, turnieju czy debacie wyznacz jedną osobę do rozmowy z dyspozytorem, drugą do sprowadzenia AED lub apteczki, a trzecią do wskazania dojazdu ratownikom. Nie dopuszczaj tłumu do poszkodowanego. Chroń jego prywatność – nagrywanie wizerunku nie pomaga w ratowaniu życia.

**PRZED ORGANIZACJĄ WYDARZENIA**

Sprawdź lokalizację AED, drogę wjazdową dla zespołu ratownictwa medycznego, dokładny adres obiektu, dostęp do apteczki oraz możliwość wyznaczenia osoby witającej służby.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

CZĘŚĆ 13

# Co jeszcze wymaga natychmiastowej pomocy?

*Nie każde zagrożenie zaczyna się utratą przytomności.*

## Objawy, których nie wolno bagatelizować

| Sytuacja | Sygnał alarmowy | Twoje działanie |
|---|---|---|
| Podejrzenie udaru | Nagłe opadnięcie kącika ust, słabość ręki, zaburzenia mowy | Natychmiast 112/999. Zanotuj moment początku objawów. |
| Ból w klatce piersiowej | Silny ucisk lub ból, duszność, zimny pot | Wezwij pomoc, zapewnij spokój, obserwuj stan. |
| Ciężka reakcja alergiczna | Trudność oddychania, obrzęk gardła, omdlenie po ekspozycji | 112/999; pomóż użyć zaleconego autowstrzykiwacza adrenaliny zgodnie z instrukcją i swoimi umiejętnościami. |
| Uraz głowy | Narastająca senność, dezorientacja, drgawki, wymioty | Pilna ocena medyczna. Nie zostawiaj samej osoby. |
| Wychłodzenie | Zaburzenia świadomości, spowolnienie, znaczne wychłodzenie | 112/999, osłona przed zimnem, delikatne postępowanie. |

Pamiętaj: wystąpienie każdego z opisanych objawów wymaga oceny sytuacji i pilnego wezwania pomocy, gdy istnieje podejrzenie stanu nagłego. Nie podawaj na własną rękę leków innej osobie; wyjątkiem jest pomoc w użyciu jej własnego, zaleconego leku zgodnie z przeszkoleniem i instrukcją.

**NAJWAŻNIEJSZE**
Jeżeli stan osoby gwałtownie się pogarsza, traci przytomność albo przestaje prawidłowo oddychać, wróć do podstawowego schematu: bezpieczeństwo – telefon – oddech – RKO/AED.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 14

# Warsztaty: 6 godzin nauki przez działanie

*Poniższy schemat pokazuje przykładowy sposób organizacji sześciogodzinnych warsztatów. Prowadzący może dostosować liczbę powtórzeń do wielkości grupy i dostępnego sprzętu.*

| ĆWICZENIE (45 MIN) | CEL PRAKTYCZNY |
|---|---|
| 1. Bezpieczne podejście i ocena sytuacji | Rozpoznać ryzyko i wyznaczyć świadkom konkretne zadania. |
| 2. Telefon na 112 i ocena poszkodowanego | Przećwiczyć zgłoszenie, reakcję i ocenę oddechu. |
| 3. RKO osoby dorosłej | Wykonać prawidłowe uciśnięcia na fantomie. |
| 4. AED | Uruchomić urządzenie treningowe i przykleić elektrody. |
| 5. Zadławienie i krwawienie | Rozpoznać sytuacje, przećwiczyć procedury na pomocach szkoleniowych. |
| 6. Scenariusze z Sądecczyzny | Połączyć umiejętności pod presją czasu i współpracy. |

Jedna godzina dydaktyczna trwa 45 minut, dlatego sześć godzin dydaktycznych obejmuje łącznie 270 minut zajęć. Prowadzący dostosowuje liczbę powtórzeń do wielkości grupy i dostępnego sprzętu.

## Co powinno pojawić się w ćwiczeniach?

- Fantomy RKO, ćwiczenie prawidłowej głębokości i rytmu uciskania.
- Treningowy AED, symulacja analizy rytmu i odsunięcia świadków.
- Scenki z rozmową telefoniczną: najważniejsze informacje w 30 sekund.
- Modele zadławienia oraz ćwiczenia tamowania krwawienia pod nadzorem instruktora.
- Omówienie błędów i spokojna informacja zwrotna po każdym scenariuszu.

**ZASADA BEZPIECZEŃSTWA ĆWICZEŃ**

Nie wykonujemy uciśnięć klatki, silnych uciśnięć nadbrzusza ani pozorowanych uderzeń między łopatki na żywych uczestnikach. Techniki ćwiczymy na przeznaczonych do tego fantomach i pomocach.

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

CZĘŚĆ 15

# Scenariusze do pracy w grupach

*Wszystkie poniższe sytuacje są hipotetyczne i służą ćwiczeniom – nie opisują konkretnych interwencji.*

## A. Nowy Sącz: zasłabnięcie na wydarzeniu

Podczas spotkania w sali konferencyjnej uczestnik nagle osuwa się na podłogę. W pobliżu stoi kilka osób, jedna nagrywa telefonem, ktoś proponuje wodę. Zadania grupy: kto sprawdza bezpieczeństwo? Kto dzwoni 112? Jak ocenić oddech? Kto przynosi AED? Co zrobisz, jeśli osoba nie oddycha prawidłowo?

## B. Okolice Starego Sącza: wypadek rowerowy

Rowerzysta leży przy drodze, ma ranę uda i obfite krwawienie. Widać zbliżające się pojazdy. Zadania: zabezpieczenie własne, wezwanie pomocy, bezpośredni ucisk krwawienia, jasny opis lokalizacji. Omów, dlaczego nie należy pochopnie przemieszczać poszkodowanego.

## C. Piwniczna-Zdrój: incydent nad wodą

Po ulewie ktoś dostrzega osobę w wodzie przy śliskim brzegu. Zadania: ocena ryzyka, powiadomienie służb, wskazanie miejsca, bezpieczne wykorzystanie dostępnego sprzętu ratunkowego. Po wydostaniu na brzeg – jakie czynności są najpilniejsze?

## D. Krynica-Zdrój: nagłe zadławienie podczas posiłku

Starsza osoba kaszle coraz słabiej i nie może wypowiedzieć zdania. Zadania: rozpoznanie ciężkiego zadławienia, wezwanie pomocy, zastosowanie właściwej sekwencji i monitorowanie stanu.

**PYTANIA NA ZAKOŃCZENIE KAŻDEJ SCENKI**

Co było pierwszą decyzją? Kiedy zadzwoniono? Czy grupa wskazała jedną osobę do komunikacji? Czy ktoś naraził siebie? Czy poprawnie rozpoznano moment rozpoczęcia RKO?

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

CZĘŚĆ 16

# Karta ćwiczeń uczestnika

*Wypełnij po zajęciach i zachowaj w domowym segregatorze bezpieczeństwa.*

| UMIEM / SPRAWDZIŁEM(AM) | TAK | DO ĆWICZENIA |
|---|---|---|
| Wiem, jak ocenić bezpieczeństwo miejsca zdarzenia. | □ | □ |
| Potrafię zgłosić zdarzenie pod 112 lub 999. | □ | □ |
| Wiem, kiedy osoba nieprzytomna wymaga RKO. | □ | □ |
| Przećwiczyłem(am) uciski klatki piersiowej na fantomie. | □ | □ |
| Przećwiczyłem(am) uruchomienie treningowego AED. | □ | □ |
| Odróżniam skuteczny kaszel od ciężkiego zadławienia. | □ | □ |
| Potrafię pokazać ucisk bezpośredni miejsca krwawienia. | □ | □ |
| Wiem, czym różni się zadławienie niemowlęcia. | □ | □ |

## Moja lokalna lista gotowości

Adres miejsca, w którym najczęściej przebywam:

_____

Najbardziej charakterystyczny punkt ułatwiający dojazd:

_____

Lokalizacja najbliższego sprawdzonego AED:

_____

Godziny dostępności AED / kontakt do gospodarza obiektu:

_____

Data ostatniego ćwiczenia RKO: _____ Termin kolejnego: _____

**ZADANIE DOMOWE**
Pokaż jednej bliskiej osobie, gdzie jest domowa apteczka i jakie informacje należy podać podczas zgłoszenia na 112. Nie wykonuj próbnych połączeń alarmowych.

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

CZĘŚĆ 17

# Karta „Pierwsze minuty” do wydruku

*Możesz skopiować tę stronę i umieścić ją przy apteczce lub w sali szkoleniowej.*

**1. BEZPIECZEŃSTWO**
Nie narażaj siebie. Sprawdź ruch pojazdów, prąd, ogień, wodę i inne zagrożenia.

**2. BRAK REAKCJI → DZWOŃ 112 / 999**
Włącz głośnik. Podaj lokalizację, co się stało, liczbę poszkodowanych i ich stan. Wezwij AED.

**3. SPRAWDŹ ODDECH**
Oceń, czy oddech jest prawidłowy. Pojedyncze westchnięcia, charczenie i łapanie powietrza nie są normalnym oddechem.

**4. NIE ODDYCHA NORMALNIE → RKO**
Uciskaj środek klatki piersiowej dorosłego: 100–120/min, 5–6 cm. Jeśli umiesz: 30 uciśnięć i 2 oddechy. Jeśli nie: nieprzerwane uciski.

**5. AED → WŁĄCZ I SŁUCHAJ**
Przyklej elektrody. Nie dotykaj poszkodowanego przy analizie i wyładowaniu. Wznawiaj uciski zgodnie z poleceniami urządzenia.

Gdy poszkodowany oddycha normalnie, ale nie reaguje i nie ma podejrzenia urazu: ułóż go na boku i nieustannie kontroluj oddech. W przypadku ciężkiego krwawienia: natychmiastowy bezpośredni ucisk. W przypadku ciężkiego zadławienia: działania odpowiednie do wieku.

Ta karta opisuje przede wszystkim dorosłych. U dzieci oraz po podtopieniu znaczenie ma wczesna wentylacja i mogą obowiązywać odmienne zasady. W razie niepewności słuchaj dyspozytora.

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**

CZĘŚĆ 18

# Źródła i odpowiedzialne korzystanie

*Wykorzystano aktualne wytyczne resuscytacji i oficjalne informacje o powiadamianiu służb.*


### [1] European Resuscitation Council, 2025 – Adult Basic Life Support

Rozpoznanie NZK, kolejność wezwania pomocy, RKO dorosłych, AED.

https://www.erc.edu/media/wrhj5sye/gl2025-04-bls-e.pdf

### [2] European Resuscitation Council, 2025 – First Aid

Pozycja boczna, zadławienie dorosłych, silny krwotok, podtopienie.

https://www.erc.edu/media/i2vllpae/gl2025-12-faid-e.pdf

### [3] European Resuscitation Council, 2025 – Paediatric Life Support

Pierwsza pomoc resuscytacyjna u niemowląt i dzieci.

https://www.erc.edu/media/03xnpjmj/gl2025-09-pls-e.pdf

### [4] Serwis rządowy Numer alarmowy 112

Jak przekazywać lokalizację i dane o zdarzeniu.

https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/jak-zglaszac

### [5] Portal Pacjenta – pogotowie i numer alarmowy

Kiedy i jak wezwać pomoc medyczną.

https://pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy


***Opracowanie edukacyjne: Fundacja Idea Biznesu • Projekt „Przygotowani. Bezpieczni. Razem silniejsi.” • 2026***

***Przykłady sytuacyjne dotyczące Sądecczyzny są fikcyjnymi scenariuszami dydaktycznymi.***

Sfinansowano przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** ze środków Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych **Moc Małych Społeczności**