



Program Starszoharcerskiego Kursu Pierwszej Pomocy Harcerskiej Szkoły Ratownictwa

I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZE

1. Cel kształcenia

Celem kursu jest:

- zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy przez jednego ratownika, przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa,
- zaszczepienie idei niesienia bezinteresownej pomocy,
- zaprezentowanie pierwszej pomocy i ratownictwa jako pasji,
- wykształcenie postawy unikania niebezpiecznych sytuacji, przewidywania następstw podejmowanych działań.

2. Wiedza i umiejętności

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie znał:

- zasady udzielania pierwszej pomocy w pojedynkę ze szczególnym uwzględnieniem zasad zapewnienia bezpieczeństwa sobie i poszkodowanemu w czasie udzielania pomocy,
- swoją rolę na miejscu zdarzenia, w sytuacji, gdy pomocy udzielają już dorośli.

Będzie umiał:

- rozpoznać wstępnie stan zagrożenia życia/zdrowia poszkodowanego,
- wezwać pomoc służb profesjonalnych,
- udzielić pomocy adekwatnej do rozpoznanego stanu zagrożenia życia osoby poszkodowanej.

3. Warunki przyjęcia na kurs

- Kurs przeznaczony jest dla osób w wieku 13-16 lat (członków ZHP – Harcerzy Starszych i osób niezrzeszonych w ZHP).
- Uczestnikiem kursu może być osoba, która w roku kalendarzowym, w którym odbywa się kurs ukończy 13 lat.

4. Warunki ukończenia kursu

- Warunkiem ukończenia kursu jest uczestnictwo we wszystkich zajęciach.
- Uczestnik, który ukończył kurs otrzymuje dyplom ukończenia kursu oraz znaczek „Pierwsza pomoc” Harcerskiej Szkoły Ratownictwa.

II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO

1. Zasady organizacji kursu

- a) Organizatorem kursu może być każda podstawowa jednostka organizacyjna (kurs dla członków ZHP), instytucja lub osoba fizyczna (kurs dla osób spoza ZHP).
- b) Obowiązki organizatora kursu:
 - zapewnienie dużej sali do prowadzenia zajęć wykładowych (sala musi pomieścić wszystkich uczestników kursu wraz z kadrą kursu),

- zapewnienie sal do prowadzenia zajęć praktycznych (jedna sala na każde 6 osób – grupę ćwiczeniową),
- zapewnienie manekina do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej (co najmniej jednego na 6 uczestników),
- zapewnienie koca/maty do ćwiczeń praktycznych (jedna sztuka na 6 uczestników),
- zapewnienie środków opatrunkowych potrzebnych do realizacji zajęć praktycznych (ilość oraz rodzaj środków należy wcześniej ustalić z szefem szkolenia),
- zapewnienie materiałów do charakteryzacji (ilość i rodzaj należy wcześniej ustalić z szefem szkolenia),
- zapewnienie rzutnika multimedialnego, komputera, ekranu i głośników,
- zapewnienie flipcharta, papieru i pisaków lub tablicy i kredy,
- zapewnienie zwrotu kosztów podróży dla instruktorów prowadzących zajęcia,
- zapewnienie pełnego wyżywienia dla instruktorów prowadzących kurs (sposób oraz rodzaj wyżywienia należy wcześniej ustalić z szefem szkolenia),
- zapewnienie możliwości wydrukowania dokumentów potrzebnych do realizacji kursu,
- ubezpieczenie od NNW uczestników oraz kadry kursów,
- zapewnienie dostępu do odpowiedniej ilości sanitariatów,
- zapewnienie pełnoletnich opiekunów (wg odpowiednich przepisów) dla wszystkich niepełnoletnich uczestników kursu,
- zapewnienie dla absolwentów kursu pakietu pokурсowego, w tym znaczka „Pierwsza pomoc” (informację o miejscu nabycia składników pakietu można uzyskać od szefa szkolenia).

W przypadku niespełnienia któregośkolwiek z wyżej wymienionych punktów szef szkolenia ma prawo odwołania kursu bądź przesunięcia jego realizacji w czasie. W takim przypadku, organizator ma **obowiązek** zwrócenia kosztów przejazdu instruktorom mającym prowadzić zajęcia.

c) Obowiązki szefa szkolenia:

- szef szkolenia musi być obecny podczas wszystkich części kursu, jeśli kurs odbywa się w formie kilku spotkań,
- opracowanie planu kursu z podziałem zajęć i podanie go do informacji instruktorom prowadzącym kurs oraz organizatorowi, minimalnie na 3 dni przed rozpoczęciem kursem,
- rejestracja kursu w elektronicznym systemie rejestracji kursów HSR,
- wprowadzenie wyników kursu do elektronicznego systemu rejestracji kursów HSR,
- zapewnienie materiałów do doświadczeń wykonywanych na zajęciach z nagłych zachorowań i zatruc,
- weryfikacja dopełnienia wszystkich obowiązków przez organizatora kursu.

d) Instruktorzy:

- kurs może być prowadzony wyłącznie przez instruktorów HSR,
- kurs powinno prowadzić minimum 2 instruktorów, nie mniej niż 1 instruktor HSR na 6 kursantów podczas prowadzenia ćwiczeń w grupach (symulacje i ćwiczenia z RKO),
- za prowadzenie zajęć merytorycznych, program kursu i realizację programu odpowiada szef szkolenia,
- szefem szkolenia może być instruktor HSR z dowolną klasą.

e) Uczestnicy:

- maksymalna liczba uczestników kursu to 18 osób; przy większej liczbie kursantów należy zorganizować dwa równoległe kursy,
- jeżeli na kursie nie będzie obecna więcej niż 1/3 zgłoszonych kursantów, szef szkolenia ma prawo odwołać kurs.

f) Ukończenie kursu:

- kurs zakończony jest przyznaniem znaczka „Pierwsza pomoc” i dyplomem ukończenia kursu, który otrzymują wszyscy kursanci, którzy uczestniczyli w zajęciach na kursie,
- członkom ZHP znaczek przyznaje rozkazem właściwy drużynowy na wniosek szefa szkolenia,
- znaczek nosi się zgodnie z regulaminem odznak i oznak ZHP.

2. Realizacja procesu dydaktycznego

- Starszoharcerski Kurs Pierwszej Pomocy HSR trwa 8 godzin i 30 minut plus przerwy.
- Kurs można prowadzić podczas kilku spotkań o różnej długości.
- Zajęcia odbywają się w kolejności określonej w programie kursu.
- Zajęcia w trakcie kursu mogą być prowadzone w godzinach 8:00 – 22:00.

3. Ramowy program kursu

Lp.	Temat	Forma	Czas trwania
1.	Wstęp do kursu	Rozmowa	20 min
2.	Bezpieczeństwo i wzywanie pomocy	Wykład, pokaz, ćwiczenia	60 min
3.	Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym i przytomnym	Pokaz, ćwiczenia	60 min
4.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	pokaz i ćwiczenia	90 min
5.	Urazy i obrażenia ciała	Wykład, pokaz, ćwiczenia	90 min
6.	Oparzenia	Prezentacja multimedialna/wykład	30 min
7.	Nagłe zachorowania, zatrucia	Prezentacja multimedialna/wykład, pokaz	60 min
8.	Apteczka	Dowolna	20 min
9.	Symulacje	Ćwiczenia	60 min
10.	Zakończenie kursu	Gra podsumowująca, film, prezentacja	20 min
Razem:			8 h 30 min (plus przerwy)

III. PODZIAŁ MATERIAŁU NAUCZANIA

1. Wstęp do kursu (20 minut)

Program:

- zajęcia zapoznawcze,
- metody stosowane podczas kursu, zasady prowadzenia ćwiczeń,
- cel kursu,
- zasady panujące na kursie (rozkład zajęć i przerw) i zasady ukończenia kursu.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- znał imiona wszystkich uczestników kursu i instruktorów,
- znał cel kursu,

- znał zasady panujące na kursie,
- znał zasady ukończenia kursu.

2. Bezpieczeństwo i wzywanie pomocy (60 minut)

Program:

- podstawowe zasady oceny i bezpieczeństwa na miejscu wypadku,
- zabezpieczenie miejsca zdarzenia,
- sposoby wzywania pomocy,
- łańcuch ratunkowy,
- system ICE.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- znał elementy łańcucha ratunkowego,
- znał zasady oceny i bezpieczeństwa na miejscu wypadku,
- potrafił zabezpieczyć miejsce wypadku komunikacyjnego,
- znał numery alarmowe i wiedział jak złożyć prawidłowy meldunek,
- wiedział, na czym polega system „In Case of Emergency”,
- znał zasady bezpiecznego udzielania pomocy w nocy.

3. Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym i przytomnym (60 minut)

Program:

- poszkodowany nieprzytomny z obrażeniami ciała,
- poszkodowany nieprzytomny bez obrażeń ciała,
- poszkodowany przytomny,
- zadławienie.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- potrafił ocenić stan przytomności poszkodowanego,
- potrafił udrożnić drogi oddechowe poszkodowanego (poszkodowany nieprzytomny)
- potrafił udzielić pomocy poszkodowanemu przytomnemu i nie przytomnemu,
- potrafił ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
- potrafił udzielić pomocy w przypadku zadławienia.

4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (90 minut)

Program:

- schemat czynności RKO u osób dorosłych,
- czas prowadzenia RKO,
- statystyczne 4 minuty,
- AED.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- umiał przeprowadzić RKO,
- wiedział, kiedy można zakończyć prowadzenie RKO.

5. Urazy i obrażenia ciała (90 minut)

Program:

- postępowanie w przypadku: skaleczenia, otarcia naskórka i zadrapania,

- zasady postępowania z ranami,
- postępowanie w przypadku krwotoku zewnętrznego (z uwzględnieniem krwotoku z nosa),
- stosowanie opatrunku uciskowego, osłaniającego, chłonnego, zastawkowego,
- postępowanie z ciałem obcym,
- postępowanie w obrażeniach kończyn (złamania)
- obrażenia kręgosłupa i miednicy – rozpoznawanie i postępowanie

Po zajęciach uczestnik będzie:

- umiał opatrzyć skaleczenie i otarcie naskórka,
- znał zasady postępowania z ranami,
- umiał zastosować opatrunek uciskowy, chłonny, zastawkowy i osłaniający,
- umiał zareagować w przypadku krwotoku z nosa,
- umiał udzielić pomocy w przypadku obrażeń kończyn (złamań),
- potrafił rozpoznać obrażenia kręgosłupa i miednicy i udzielić pomocy w przypadku ich wystąpienia.

6. Oparzenia (30 minut)

Program:

- oparzenia termiczne: stopnie oparzeń i pierwsza pomoc,
- porażenie prądem: objawy i postępowanie,
- udar słoneczny: przyczyny, objawy i pierwsza pomoc.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- umiał rozpoznać stopień oparzenia,
- umiał udzielić pomocy przy oparzeniach,
- znał zasady postępowania przy porażeniu prądem,
- znał przyczyny, objawy i pierwszą pomoc w przypadku udaru słonecznego.

7. Nagłe zachorowania, zatrucia (60 minut)

Program:

- mechanizm powstawania nagłych zachorowań i zatruć,
- zaburzenia pracy serca – objawy i postępowanie, profilaktyka,
- zaburzenia poziomu cukru – objawy i postępowanie,
- napad drgawek – objawy i postępowanie,
- duszność – objawy i postępowanie,
- zatrucia po alkoholu i narkotykach – przyczyny, objawy i postępowanie.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- znał wpływ trybu życia na zdrowie,
- znał mechanizm powstawania nagłych zachorowań i zatruć,
- znał objawy zawału serca oraz umiał udzielić pomocy,
- umiał rozpoznać zaburzenia poziomu cukru i udzielić pomocy,
- umiał zareagować w przypadku napadu drgawek,
- umiał rozpoznać napad duszności i udzielić pomocy,
- umiał postąpić w przypadku zatrucia po alkoholu i narkotykach.

8. Apteczka (20 minut)

Program:

- wyposażenie apteczki,

- postępowanie z lekami.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- umiał skompletować apteczkę,
- znał zastosowanie środków znajdujących się w apteczce.

9. Symulacje (60 minut)

Program:

- symulowane sytuacje zagrożenia życia i zdrowia, w których konieczne jest udzielanie pomocy – ćwiczenia.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- umiał udzielić pomocy w każdym przypadku, o którym uczył się na kursie,
- umiał wykorzystać schemat postępowania na miejscu zdarzenia.

10. Zakończenie kursu (20 minut)

Program:

- podsumowanie wiedzy zdobytej podczas kursu,
- film i prezentacja o Harcerskiej Szkole Ratownictwa i ścieżkach rozwoju w HSR,
- wręczenie dyplomów i znaczków oraz pakietu pokурсowego.