



Program Kursu Pierwszej Pomocy Harcerskiej Szkoły Ratownictwa dla Przewodników

I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO – WYCHOWAWCZE

1. Cel kształcenia

Celem kursu jest:

- wykształcenie umiejętności samodzielnego udzielania pierwszej pomocy,
- wypracowanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży będącej pod opieką instruktora,
- zwrócenie szczególnej uwagi na profilaktykę - wykształcenie umiejętności przewidywania i zapobiegania sytuacjom potencjalnie niebezpiecznym dla zdrowia oraz życia,
- uświadomienie roli opiekuna w sytuacjach zagrożenia.

2. Wiedza i umiejętności

Po kursie uczestnik będzie potrafił:

- wezwać pomoc służb profesjonalnych,
- rozpoznać stan zagrożenia życia lub zdrowia poszkodowanego,
- udzielić pomocy adekwatnej do rozpoznanego stanu zagrożenia życia osoby poszkodowanej (w zakresie obejmującym program kursu),
- w czasie udzielania pomocy zapewnić bezpieczeństwo sobie, poszkodowanym oraz osobom będącym pod jego opieką.

3. Warunki przyjęcia na kurs

Warunkiem przyjęcia na kurs jest:

- ukończenie 16 lat w roku kalendarzowym, w którym odbywa się kurs,
- członkostwo w ZHP,
- posiadanie kompletnego wpisu do ewidencji ZHP,
- opłacone składki członkowskie.

4. Warunki ukończenia kursu

Warunkiem ukończenia kursu jest udział we wszystkich zajęciach kursowych i nabycie podstawowych umiejętności udzielania pierwszej pomocy.

II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO

1. Zasady organizacji kursu

- a) Organizatorem kursu może być każda harcerska jednostka organizacyjna. Koszt kursu ustala jednostka organizująca kurs w porozumieniu z szefem szkolenia.
- b) Obowiązki organizatora kursu:
 - **zgłoszenie kursu** w odpowiedniej komendzie (w formie biwaku),

- **ubezpieczenie** od NNW uczestników oraz kadry kursu,
- zapewnienie **pełnoletnich opiekunów** (wg odpowiednich przepisów) dla uczestników kursu, którzy nie ukończyli 18 roku życia,
- zapewnienie zwrotu kosztów **podróży, zakwaterowania** oraz pełnego **wyżywienia** dla instruktorów prowadzących zajęcia (sposób oraz rodzaj wyżywienia należy wcześniej ustalić z szefem szkolenia),
- zapewnienie dostępu do **prysznica** z ciepłą wodą oraz odpowiedniej ilości innych sanitariatów,
- 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 **sal noclegowych** dla kadry i uczestników (powinny to być pomieszczenia, w których nie są realizowane zajęcia dydaktyczne),
- zapewnienie **manekina** do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej (co najmniej jednego na 6 uczestników- grupę ćwiczeniową),
- zapewnienie treningowego **automatycznego defibrylatora zewnętrznego** (informacje o możliwości wypożyczenia defibrylatorów dostępne są na stronie HSR: www.hsr.zhp.pl),
- 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 **flipcharta**, papieru i pisaków lub tablicy i kredy oraz **innych materiałów biurowych** niezbędnych do przeprowadzenia kursu,
- zapewnienie komputera, głośników, projektora multimedialnego oraz ekranu,
- zapewnienie możliwości **wydrukowania** dokumentów potrzebnych do realizacji kursu oraz dyplomów uczestnictwa i ukończenia kursu,

W przypadku niespełnienia któregośkolwiek z wyżej wymienionych punktów szef szkolenia ma prawo odwołania kursu bądź przesunięcia jego realizacji w czasie.

c) Obowiązki szefa szkolenia:

- zgłoszenie kursu w elektronicznym systemie rejestracji kursów HSR,
- współpraca z organizatorem kursu,
- weryfikacja dopełnienia wszystkich obowiązków przez organizatora kursu,
- czuwanie nad poprawnością merytoryczną zajęć oraz realizacji celów kursu,
- przekazanie komendantowi hufca właściwemu dla każdego z uczestników informacji o uczestnikach, którzy ukończyli kurs (np. w formie wniosku do umieszczenia tej informacji w rozkazie).

d) Instruktorzy:

- kurs może być prowadzony wyłącznie przez instruktorów HSR,
- w sprawie zapewnienia odpowiednich instruktorów, organizator kursu zwraca się do odpowiedniego inspektoratu ratowniczego chorągwi, a jeśli taki nie istnieje – do Sekretarza HSR (hsr@zhp.pl),
- kurs prowadzi minimum 1 instruktor HSR na 6 kursantów, jednak nie mniej niż 2 instruktorów HSR na kurs,

- za prowadzenie zajęć merytorycznych i realizację programu kursu odpowiada szef szkolenia,
- szefem szkolenia może być instruktor HSR z klasą A lub B,
- w kursie w charakterze kadry pomocniczej mogą brać udział Ratownicy ZHP,
- nie ma możliwości zdobywania statusu IP na Kursie Pierwszej Pomocy HSR dla przewodników.

e) Ukończenie kursu

- Osoby uczestniczące w kursie podlegają ocenie ciągłej, która stanowi podstawę do udzielenia końcowej informacji zwrotnej dla każdego uczestnika. Instruktorzy podczas kursu pomocniczo prowadzą notatki na karcie umiejętności kursanta.
- Instruktorzy prowadzący kurs mogą przeprowadzić egzamin z RKO w przypadku, gdy uczestnik nie nabędzie podstawowych umiejętności udzielania pierwszej pomocy (udrożnienie dróg oddechowych, sprawdzenie oddechu, wezwanie pomocy, prawidłowe wykonywanie oddechów ratowniczych i uciśnień klatki piersiowej).
- W przypadku niezaliczenia egzaminu z wynikiem pozytywnym, uczestnik otrzymuje certyfikat uczestnictwa w kursie (na życzenie także w języku angielskim).
- Uczestnik, który ukończył kurs, otrzymuje certyfikat ukończenia kursu (na życzenie szef szkolenia może przygotować również certyfikat w języku angielskim).

2. Realizacja procesu dydaktycznego

- program kursu obejmuje 16 godzin zajęć (nie uwzględniając przerw),
- zaleca się, aby kurs przeprowadzony został podczas jednego weekendu,
- zaleca się, aby zajęcia odbywały się w kolejności określonej w programie kursu,
- grupa kursowa może liczyć maksymalnie 18 osób,
- ćwiczenia i symulacje odbywają się w grupach maksymalnie 6-osobowych.

3. Ramowy program kursu

Lp.	Temat	Forma	Czas trwania
1.	Wstęp do kursu	prezentacja, dyskusja	20 min
2.	Motywacja	dowolna	60 min
3.	Apteczka pierwszej pomocy	Pokaz	30 min
4.	Bezpieczeństwo i wzywanie pomocy	wykład, dyskusja, ćwiczenia	75 min
5.	Podejście i ocena stanu poszkodowanego	wykład, pokaz, ćwiczenia	90 min
6.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	wykład, pokaz, ćwiczenia	135 min
7.	Stany zagrożenia życia, zatrucia	wykład, pokaz, ćwiczenia	150 min
8.	Uszkodzenia ciała	wykład, pokaz, ćwiczenia	220 min
9.	Następstwa działania ciepła i zimna	wykład, pokaz	150 min
10.	Zakończenie kursu	dyskusja	30 min
RAZEM:			16 h (plus przerwy)

III. PODZIAŁ MATERIAŁU NAUCZANIA

1. Wstęp do kursu (30 min)

Program:

- zapoznanie uczestników z kadrą kursu,
- przedstawienie celów kursu,
- zajęcia integracyjne,
- ustalenie wspólnych zasad panujących na kursie (spisanie kontraktu),
- przedstawienie metod prowadzonych zajęć,
- przedstawienie rozkładu zajęć.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- znał innych uczestników kursu i kadrę kursu
- wiedział, jakie zasady będą obowiązywać podczas kursu,
- wiedział, co trzeba zrobić, żeby zaliczyć kurs,

2. Motywacja (60 min)

Program:

- potrzeba udzielania pierwszej pomocy,
- uświadomienie odpowiedzialności za zdrowie i życie dzieci, która spoczywa na wychowawcy
- sytuacje, w których wymaga się od nas działania.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- potrafił uzasadnić, dlaczego umiejętność udzielania pomocy jest potrzebna każdemu człowiekowi,
- wiedział, że udzielanie pierwszej pomocy jest proste.

3. Apteczka pierwszej pomocy (30 min)

Program:

- wyposażenie apteczki,
- leki,
- apteczka na wycieczce.

Po zajęciach uczestnik będzie:

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

4. Bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia (75 min)

Program:

- podstawowe zasady bezpieczeństwa,

- zabezpieczenie miejsca zdarzenia na przykładzie wypadku drogowego oraz omówienie zasad ewakuacji poszkodowanych z pojazdu,
- system ICE,
- wzywanie pomocy,
- bezpieczeństwo podczas zajęć dla dzieci ,
- ćwiczenia nocne z zasad poruszania się po drodze,

Po zajęciach uczestnik będzie:

- znał zasady bezpieczeństwa oraz schemat zabezpieczania miejsca zdarzenia na przykładzie wypadku komunikacyjnego,
- umiał ewakuować poszkodowanego z pojazdu,
- umiał bezpiecznie zdjąć rękawiczki
- znał numery alarmowe oraz wiedział jak rozmawiać z dyspozytorem,
- znał międzynarodowy kod górski,
- wiedział, na czym polega system „In Case of Emergency”.

5. Podejście i ocena stanu poszkodowanego (90 min)

Program:

- postępowanie z poszkodowanym przytomnym i nieprzytomnym,
- pozycja bezpieczna.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- potrafił prawidłowo podejść do poszkodowanego i rozpocząć udzielanie pomocy,
- potrafił prawidłowo ocenić stan poszkodowanego,
- umiał udrożnić drogi oddechowe,
- umiał zbadać oznaki życia (oddech),
- umiał ocenić czy poszkodowany ma obrażenia ciała.
- potrafił zastosować termoizolację folią NRC
- potrafił zebrać wywiad SAMPLE

6. Resuscytacja Krążeniowo Oddechowa i automatyczna defibrylacja zewnętrzna (140 min)

Program (wg wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji):

- schemat czynności wykonywanych przy RKO u osób dorosłych oraz u dzieci powyżej 1 roku życia,
- sposób i czas wykonywania RKO,
- Automatyczna Defibrylacja Zewnętrzna (AED).

Po zajęciach uczestnik:

- wiedział czym są statystyczne 4 minuty,
- potrafił wykonać uciśnięcia klatki piersiowej oraz oddechy ratownicze,
- wiedział, kiedy można zakończyć prowadzenie RKO,
- wiedział, jak i kiedy bezpiecznie używać AED,
- znał zasady prowadzenia RKO i użycia AED u dzieci

7. Stany zagrożenia życia, zatrucia (150 min)

Program:

- zaburzenia pracy serca – objawy i postępowanie,
- drgawki – objawy i postępowanie,
- cukrzyca – objawy i postępowanie,
- duszność – objawy i postępowanie,
- ciało obce w drogach oddechowych,
- zatrucia przez drogi pokarmowe – przyczyny, objawy i postępowanie,
- zatrucia przez skórę – kleszcz, pszczoła.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- znał przyczyny i objawy zaburzeń pracy serca oraz umiał udzielić pomocy,
- wiedział, u kogo podejrzewać zaburzenia poziomu cukru i umiał udzielić pomocy,
- umiał zareagować w przypadku napadu drgawek,
- umiał zareagować w przypadku napadu duszności,
- umiał zareagować w przypadku ciała obcego w drogach oddechowych,
- wiedział jak zapobiegać chorobom cywilizacyjnym.

8. Uszkodzenia ciała (220 min)

Program:

- skaleczenia i rany – objawy i zasady postępowania,
- krwotoki – objawy i zasady postępowania,
- obrażenia głowy, klatki piersiowej, kończyn – objawy i zasady postępowania,
- postępowanie przy podejrzeniu urazu kręgosłupa i miednicy.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- znał zasady postępowania z ranami,
- umiał udzielić pierwszej pomocy w przypadku urazów i obrażeń głowy, szyi, klatki piersiowej, kręgosłupa, miednicy i kończyn,
- potrafił udzielić pomocy w przypadku ciała obcego w oku,
- potrafił udzielić pomocy w przypadku krwotoku z nosa
- potrafił założyć opatrunek chłonący, uciskowy i zastawkowy,
- potrafił założyć opaskę zaciskową.

9. Następstwa działania ciepła i zimna (150 min)

Program:

- oparzenia termiczne – objawy i zasady postępowania,
- porażenie prądem – objawy i zasady postępowania,
- udar słoneczny – przyczyny, objawy i zasady postępowania,
- odmrożenie – objawy i zasady postępowania,
- wychłodzenie – objawy i zasady postępowania.

Po zajęciach uczestnik będzie:

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

10. Zakończenie (30 min)

Program:

- ścieżki rozwoju w Harcerskiej Szkole Ratownictwa,
- rozdanie dyplomów.

Po zajęciach uczestnik będzie:

- wiedział, jak może rozwijać się w HSR po ukończeniu kursu i jakiego rodzaju kursy oferuje HSR.