

WEBINARIUM AKADEMII ODPORNOŚCI

Pierwsza pomoc i AED

PROWADZĄCY

Zastrzeż na początku: to webinarium nie zastępuje kursu pierwszej pomocy. Pokazujemy, co organizacja może zrobić, żeby w gminie było więcej osób, które umięją pomóc. Karta pracy do webinarium jest na mms.klaster.org.pl/materialy. Wklej ten adres na czat, zanim zaczniesz.

DO ODCZYTANIA NA POCZĄTKU

Zadanie publiczne Wielka Moc Małych Społeczności, Odporne Śląskie 2026 sfinansowane jest ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności.

Wniosek nr 97594, Priorytet 2. Zadanie finansowane ze środków budżetu państwa. Wydarzenia są apartyjne. Nie promujemy partii politycznych ani ich programów, nie prowadzimy agitacji wyborczej.

PROWADZĄCY Przeczytaj na głos, zanim puścisz pierwszy merytoryczny slajd. Obowiązek z § 20 ust. 5 regulaminu. Nagranie zostaje na stronie, więc ten slajd musi być w nagraniu.



Karetka jedzie. Świadek już jest.

O przeżyciu decydują minuty między jednym a drugim.

PROWADZĄCY W małej miejscowości dojazd zespołu ratownictwa często trwa dłużej niż w mieście. Tego nie zmienimy. Możemy zmienić to, ile osób na miejscu wie, co robić.

Udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek. Nie bój się, kiedy pomagasz, nie ponosisz odpowiedzialności za nieumyślne błędy.

PROWADZĄCY Wiele osób nie pomaga, bo boi się, że coś zepsuje. To zdanie z rządowego poradnika warto przeczytać powoli.



Prawo stoi po stronie pomagającego.

Udzielający pierwszej pomocy korzysta z ochrony jak funkcjonariusz publiczny.

PROWADZĄCY Tak mówi art. 5 ust. 1 ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym. Kto napadnie na ratującego albo go znieważy, odpowiada jak za atak na funkcjonariusza.

Co mówi ustawa o ratownictwie medycznym

ART. 4 I ART. 5 USTAWY O PRM

- Świadek ma w miarę możliwości powiadomić służby
- Pomagający jest chroniony jak funkcjonariusz publiczny
- Może naruszyć cudze rzeczy, gdy ratuje życie

PROWADZĄCY Trzeci punkt to art. 5 ust. 2: wolno poświęcić cudze dobra osobiste inne niż życie i zdrowie oraz dobra majątkowe, w zakresie niezbędnym do ratowania. Rozcięte ubranie czy wybita szyba nie obciążają ratującego.

58%

średnio tak często świadkowie zaczynają resuscytację w Europie

Rozrzut między krajami od 13 do 83 procent.

PROWADZĄCY Źródło: Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji 2021, rozdział Epidemiologia, w polskim tłumaczeniu Polskiej Rady Resuscytacji. Rozrzut pokazuje, jak wiele zależy od tego, czy ludzie wokół umieją działać.

28%

średnio tak często w Europie używa się AED

Zakres od 3,8 do 59 procent. Defibrylatory są, ale rzadko ktoś po nie sięga.

PROWADZĄCY To samo źródło, wytyczne ERC 2021. Dlatego mapa AED i ćwiczenie z przyniesieniem defibrylatora to dobre działania w mikroprojekcie.

7 do 17

zatrzymań krążenia rocznie w gminie na 10 tysięcy mieszkańców

Szacunek z danych ERC: 67 do
170 przypadków na 100 tysięcy osób.

PROWADZĄCY Przelicz to na gminę słuchaczy. Taka liczba w diagnozie mówi więcej niż zdanie o potrzebie edukacji. Podaj ją jako szacunek i wskaź źródło.

Jak wezwać pomoc

PORADNIK MSWIA, STRONA 3

- 1 Dzwonź z bezpiecznego miejsca, mów spokojnie i wyraźnie
- 2 Podaj dokładny adres albo charakterystyczne punkty
- 3 Powiedz, co się stało i czy zagrożone jest życie
- 4 Nie rozłączaj się pierwszy

PROWADZĄCY Poradnik dodaje: jeśli nie możesz zadzwonić, wezwij pomoc przez aplikację Alarm112.
Dobre ćwiczenie na zajęciach dla seniorów: rozmowa z dyspozytorem na próbę.

Numery, które trzeba znać

112	Numer alarmowy
999	Pogotowie ratunkowe
998	Straż pożarna
997	Policja
800 70 22 22	Wsparcie dla dorosłych w kryzysie psychicznym

PROWADZĄCY Wszystkie z poradnika, strona 3. Tam są też numery pogotowia energetycznego, gazowego i wodno-kanalizacyjnego oraz telefony zaufania dla dzieci i młodzieży.

Kolejność, którą trzeba mieć w głowie

**bezpieczeństwo → kontakt → 112 → oddech → RKO
→ AED**

PROWADZĄCY Bezpieczeństwo własne na początku nie jest formalnością: ratownik, który sam zostaje poszkodowanym, nikomu nie pomoże.

Pierwsza pomoc

Reagowanie

Udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek.
Nie bój się – kiedy pomagasz, nie ponosisz odpowiedzialności za nieumyślne błędy.

- ☐ Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego.
Nie przemieszczaj go, jeśli nie jest to konieczne.
- ☐ **Oceń stan** poszkodowanego: potrząśnij go za ramię i zapytaj: „Słyszysz mnie?”.
- ☐ Jeśli **reaguje, zapytaj**, co się stało.
- ☐ **Zadzwoń** pod numer **112** lub poproś o to kogoś z otoczenia – wskaż wtedy konkretną osobę.



▲ Pamiętaj! Szpitale w czasie

→ Chcesz wiedzieć więcej?
Zapisz się na kurs

Zanim zaczniesz

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 41

PROWADZĄCY Zwróć uwagę na wskazanie konkretnej osoby, która dzwoni pod 112. Wołanie niech ktoś zadzwoni kończy się tym, że nie dzwoni nikt.

Jeśli nie ma kontaktu z poszkodowanym

- 1 Poproś konkretną osobę z otoczenia, żeby przyniosła **defibrylator (AED)**.
- 2 Sprawdź, czy poszkodowany oddycha w pozycji, w jakiej się znajduje. Obserwuj ruchy klatki piersiowej. W razie potrzeby rozepnij odzież.
- 3 Jeśli oddycha – ułóż go w pozycji bocznej ustalonej. Obserwuj, czy oddycha, aż do przybycia ratowników.

pozycja boczna ustalona

defibrylator (AED)

resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

Jeśli nie ma kontaktu

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 42

PROWADZĄCY

Pierwszy krok z poradnika: poproś konkretną osobę, żeby przyniosła AED. Dopiero potem sprawdzasz oddech. Jeśli poszkodowany oddycha, pozycja boczna ustalona i obserwacja do przyjazdu ratowników.

30

uciśnięć, potem 2 oddechy

Głębokość 5 do 6 cm, tempo 2 uciśnięcia na sekundę.

PROWADZĄCY Wszystko z poradnika, strona 43. Dodaj zdanie, które zdejmuje barierę:
jeżeli nie chcesz robić oddechów, uciskaj klatkę piersiową bez przerwy.

Jeśli nie oddycha

PORADNIK MSWIA, STRONA 43

- 1 Połóż na plecach, na twardym i płaskim podłożu
- 2 Odsłoń klatkę piersiową, dłonie jedna na drugiej na środku
- 3 Uciskaj mocno: 5 do 6 cm, 2 razy na sekundę
- 4 Po 30 uciśnięciach 2 wdechy albo uciskanie bez przerwy
- 5 Użyj AED, gdy tylko ktoś go przyniesie
- 6 Nie przerywaj do przyjazdu ratowników albo powrotu oddechu

PROWADZĄCY Streszczenie jedenastu kroków z poradnika. Resuscytację przerywa się też wtedy, gdy pomaganie staje się niebezpieczne. Przy zmęczeniu wyznacz kogoś, kto Cię zastąpi.

SPRAWDŹ SIĘ

Ile uciśnień i ile oddechów?

A 15 uciśnień i 2 oddechy

B 30 uciśnień i 2 oddechy

C 50 uciśnień i 5 oddechów

B. Trzydzieści uciśnień i dwa wdechy, na głębokość 5 do 6 cm, w tempie dwóch uciśnień na sekundę. Poradnik MSWiA, strona 43.

PROWADZĄCY Poproś o odpowiedzi na czacie, zanim odstonisz rozwiązanie. Dodaj, że samo uciskanie bez wdechów też ratuje życie, jeżeli ktoś nie chce albo nie umie wykonać oddechów.



Defibrylator mówi, co robić.

Poradnik: kiedy ktoś przyniesie AED, użyj go, urządzenie podpowie, jak działać.

PROWADZĄCY AED prowadzi użytkownika głosem krok po kroku, więc obsługa nie wymaga wiedzy medycznej. Trzeba za to wiedzieć, gdzie wisi najbliższe urządzenie.

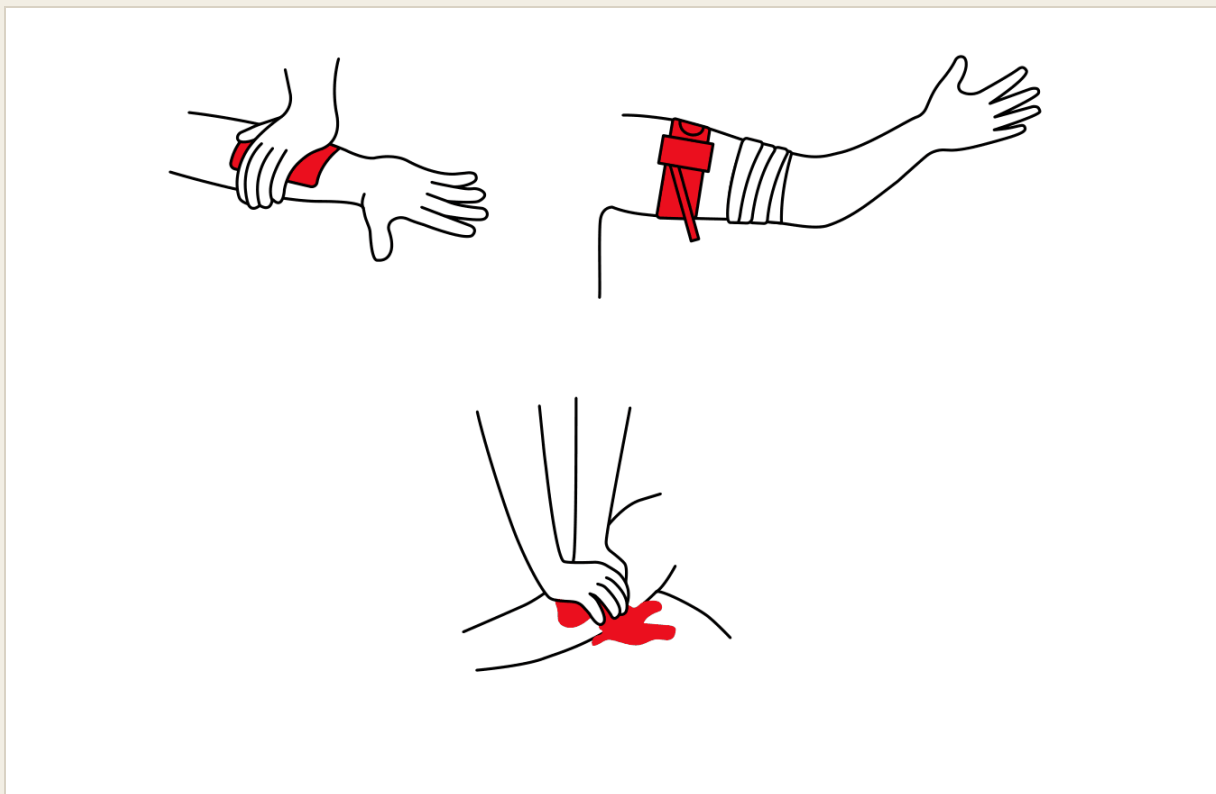
Gdzie szukać AED w gminie

- Urząd, szkoła, hala sportowa, remiza OSP
- Galerie handlowe, dworce, przychodnie
- Aplikacja z mapą defibrylatorów, poradnik zaleca ją zainstalować
- Zapytaj w urzędzie, czy gmina ma własny wykaz

PROWADZĄCY Poradnik na stronie 43 wymienia urzędy, galerie handlowe i dworce. Poproś uczestników, żeby sprawdzili na telefonie, gdzie jest najbliższy AED od ich domu.

Obfity krwotok

Poradnik Bezpieczeństwa MSWiA, wydanie 2025, strona 44



PROWADZĄCY Poradnik mówi wprost, że obfity krwotok może w ciągu kilku minut doprowadzić do śmierci. Rysunki pokazują ucisk opatrunkiem, opaskę powyżej rany i uciskanie rany dłońią.

Krwotok krok po kroku

PORADNIK MSWIA, STRONA 44

- 1 Załóż opatrunek uciskowy
- 2 Gdy krew z kończyny nie ustaje, opaska powyżej rany
- 3 Zapisz godzinę założenia opaski
- 4 Bez opaski uciskaj ranę dłonią albo tkaniną
- 5 Blady i spocony: unieś nogi na około 30 cm
- 6 Okryj i obserwuj do przyjazdu ratowników

PROWADZĄCY Osoby po urazie wychładzają się szybciej, dlatego okrycie jest w instrukcji.
Opaska do tamowania krwotoków jest na liście domowej apteczki w poradniku.

Apteczka według poradnika

PORADNIK MSWIA, STRONA 21

- Leki stałe, przeciwbólowe i przeciwzapalne
- Gaza, bandaże, opatrunki na oparzenia
- Rękawiczki jednorazowe i środki antyseptyczne
- Opaska do tamowania krwotoków
- Termometr, nożyczki, folia termiczna, maseczki FFP3

PROWADZĄCY Z tej listy łatwo zrobić apteczkę do świetlicy, pod warunkiem że idzie razem z instruktażem jej użycia.

**Szpitala w czasie kryzysu
będą przeciążone.
W sytuacjach, które nie
zagrożają życiu, musisz
poradzić sobie samodzielnie.**

PROWADZĄCY To zdanie łączy pierwszą pomoc z pozostałymi obszarami. Przy blackoucie albo powodzi pierwsza pomoc jest tym, co ludzie mają, zanim ktokolwiek dojedzie.

Pięć obszarów, lista zamknięta

§ 6 UST. 3 REGULAMINU



Pierwsza pomoc i AED

pierwsza pomoc i obsługa
automatycznego
defibrylatora zewnętrznego



Kłęski i blackout

kłęski żywiołowe oraz długotrwała
przerwa w dostawie prądu



Bezpieczeństwo cyfrowe

bezpieczeństwo cyfrowe,
dezinformacja i oszustwa



Sieci sąsiedzkie

sieci sąsiedzkie i wolontariat spontaniczny



Służby i OSP

współpraca ze służbami
oraz z jednostkami
ochotniczych straży pożarnych

PROWADZĄCY

Pierwsza pomoc i AED to pierwszy obszar z pięciu. Mikroprojekt o tym temacie spełnia komponent, ale ekspert ocenia jeszcze, czy wynika z lokalnej potrzeby i czy efekt zostanie po projekcie.

Kryterium 3: o co zapyta ekspert

KARTA OCENY MERYTORYCZNEJ, ZAŁĄCZNIK NR 3

- Czy po zakończeniu w społeczności zostaje trwały zasób: sprzęt, plan, umiejętność albo relacja?
- Czy wskazano, kto utrzyma ten zasób po rozliczeniu mikrodotacji?

PROWADZĄCY Dwa pytania z kryterium trzeciego, które rozstrzygają o trwałości. Kurs zostawia umiejętność, mapa zostawia plan, apteczka sprzęt. Wskaż też, kto o nie zadba po rozliczeniu.

Co z tego robi mikroprojekt

- Kurs pierwszej pomocy z instruktorem dla 20 do 30 osób
- Mapa defibrylatorów w gminie, powieszona w sklepach
- Apteczka z opaską w świetlicy i instruktaż jej użycia
- Ćwiczenie resuscytacji na fantomie
- Zajęcia dla seniorów: rozmowa z dyspozytorem na próbę

PROWADZĄCY Wynagrodzenie ratowników i trenerów jest kosztem kwalifikowalnym, wprost wymienionym w § 9 ust. 2. Warto to powiedzieć, bo łatwo pomyśleć, że da się kupić tylko sprzęt.

Trwałość, o którą pyta ekspert

ZNIKA PO PROJEKCIE

Jednorazowy pokaz na festynie.

ZOSTAJE PO PROJEKCIE

Dwudziestu przeszkolonych
mieszkańców, mapa AED
w sklepach i apteczka w świetlicy.

PROWADZĄCY § 6 ust. 4 mówi o trwałości efektu. Pokaz jest dobrym działaniem, ale sam nie zostawia niczego. Połączony z kursem i mapą już tak.

Zadanie na dziś

- 1 Sprawdź, gdzie jest najbliższy AED od Twojej świetlicy
- 2 Zapytaj w gminie albo OSP, ile trwa dojazd karetki
- 3 Policz, ile osób w organizacji ma aktualny kurs
- 4 Przelicz liczbę zatrzymań krążeń na swoją gminę

PROWADZĄCY Cztery liczby z własnej miejscowości wystarczą, żeby diagnoza przestała być ogólnikiem.



Czas na pytania z czatu.

Piszcie w okienku czatu, odpowiadamy po kolei.

PROWADZĄCY Według programu pytania trwają od 18:00 do 18:45. Przeczytaj pytanie na głos, zanim odpowiesz, bo nagranie nie pokazuje czatu. Pytania o konkretny wniosek odsyłaj na mentoring albo na infolinię.

Co dalej?

- Nagranie i slajdy: mms.klaster.org.pl/materialy
- Następne webinarium: środa 23 września, bezpieczeństwo cyfrowe
- Asystent AI: przycisk na każdej stronie konkursu
- Mentoring indywidualny: zapytaj na infolinii albo mailem
- Infolinia 539 644 192, pon-pt 10:00 do 16:00

PROWADZĄCY Na czacie zbierz pytania o instruktorów i koszty kursów, wrócimy do nich na mentoringu.

Nabór trwa do 6 października

WNIOSEK mms.klaster.org.pl/wniosek
NABÓR DO 6 października 2026, godz. 23:59
INFOLINIA 539 644 192, pon-pt 10:00 do 16:00
MAIL mms@klaster.org.pl



PROWADZĄCY Przypomnij jutrzejsze webinarium o bezpieczeństwie cyfrowym i dezinformacji.