

AGENDA SZKOLEŃ 2025

1) Agenda szkolenia: Pierwsza pomoc medyczna

Grupa: minimum 30 osób

Czas trwania: 1 dzień (ok. 6 godzin + przerwy)

Forma: wykład interaktywny + warsztaty praktyczne

Cel: zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, ćwiczenia praktyczne z użyciem fantomów i sprzętu medycznego

Harmonogram

08:00–08:15 – Otwarcie szkolenia, przedstawienie celów i programu

08:15–09:00 – Podstawy prawne i organizacyjne pierwszej pomocy

- Obowiązek udzielania pomocy w świetle prawa
- Łańcuch przeżycia
- Zasady bezpieczeństwa ratownika

09:00–10:30 – Ocena poszkodowanego i BLS

- Schemat BLS, sprawdzanie przytomności i oddechu
- Pozycja bezpieczna, wezwanie pomocy

10:30–11:00 – Przerwa kawowa

11:00–13:00 – RKO dorośli i dzieci – ćwiczenia na fantomach

13:00–14:30 – Pierwsza pomoc w urazach i nagłych zdarzeniach

- TAM-K (tamowanie krwotoków), opatrywanie ran i złamań
- Oparzenia, podtopienia, zadławienia
- Napad padaczki, zawał, udar

14:30–15:00 – Podsumowanie, pytania, certyfikaty

Uwagi organizacyjne

- Szkolenie prowadzą ratownicy medyczni z doświadczeniem praktycznym.
- W części praktycznej grupa dzielona na podgrupy (ćwiczenia na fantomach i sprzęcie).
- Cena obejmuje materiały dydaktyczne, dostęp do sprzętu treningowego i obsługę instruktorską.

Efekt szkolenia

Wiedza

- Zna łańcuch przeżycia, podstawy prawne udzielania pomocy i zasady bezpieczeństwa ratownika.
- Rozumie algorytmy oceny stanu poszkodowanego (ABC) i wskazania do RKO/AED.
- Zna podstawy postępowania przy urazach (krwotoki, złamania, oparzenia, zadławienia) i nagłych stanach (padaczka, zawał, udar).

Umiejętności

- Prawidłowo ocenia przytomność i oddech, wzywa pomoc, układa w pozycji bezpiecznej.
- Wykonuje RKO u dorosłych i dzieci oraz potrafi użyć AED.

- Tamuje krwotok (ucisk bezpośredni, opatrunki), unieruchamia prosto urazy, udziela wsparcia do czasu przyjazdu ZRM.

Postawy/bezpieczeństwo

- Działa zgodnie z zasadą „najpierw bezpieczeństwo”, ogranicza ryzyko własne.
- Zachowuje spokój, stosuje proste, skuteczne komunikaty wobec świadków i poszkodowanego.

Rezultaty mierzalne

- Wykonanie poprawnego cyklu RKO na fantomie (wg checklisty).
- Poprawne zaopatrzenie symulowanej rany i kontrola krwotoku w czasie < 2 min.

2) Warsztaty: „Przetrwanie 72h – RODZINA W GOTOWOŚCI” (wariant rozszerzony)

Czas trwania: 7–8 godzin (ok. 08:00–16:00)

Zespół: 2 prowadzących (Instruktor A – logistyka/ochrona ludności, Instruktor B – ratownik medyczny)

Forma: wykład interaktywny + pokazy + ćwiczenia w grupach

Materiały: skrypty drukowane + checklisty + certyfikaty papierowe

Harmonogram

08:00–08:15 – Otwarcie, zasady bezpieczeństwa, cele warsztatów

- Wprowadzenie, podział na grupy, ankieta wstępna

08:15–09:30 – Alarmy, ewakuacja, plecak 72h

- Mini-wykład + warsztat, grupowe pakowanie plecaka rodzinnego

09:30–11:10 – Pierwsza pomoc w warunkach wojennych (pokaz + ćwiczenia)

- Algorytmy TCCC/BLS, ćwiczenia na fantomach, rotacja stanowisk

11:10–11:30 – Przerwa kawowa

11:30–12:50 – Przetrwanie bez prądu

- Pokaz sprzętu + ćwiczenia: woda, energia, radio na dynamo, krótkofalówki

12:50–13:35 – Psychologia kryzysu

- Reakcje stresowe, komunikacja, plan rodzinny

13:35–14:00 – Przerwa kawowa

14:00–15:00 – Sprzęt pokazowy – stacje praktyczne

- Radio, maski, krótkofalówki, filtracja wody, powerbanki

15:00–16:00 – Ćwiczenie zintegrowane: „72 godziny w mieście”

- Grupy opracowują mini-plan, prezentacje

16:00–16:10 – Omówienie zagadnień: Dezinformacja przy zdarzeniach i Fake news i higiena informacyjna rodziny. Podsumowanie i dalsze kroki

Wymagania organizacyjne

- Sala na min. 30–40 osób, przestrzeń do pracy w grupach.
- Nagłośnienie, rzutnik, flipchart, dostęp do wody bieżącej.
- Apteczka, dostęp do AED (jeśli jest w obiekcie).
- 2 przerwy kawowe (10 min), przerwa obiadowa (40 min).

Efekt szkolenia

Wiedza

- Rozumie koncepcję „okna 72 godzin” oraz decyzję: ewakuacja vs. schronienie.
- Zna zasady kompletowania plecaka ewakuacyjnego 72h i domowego „blackout box”.
- Zna podstawy pierwszej pomocy w warunkach kryzysu (tamowanie krwotoków, staza taktyczna), psychologię kryzysu i komunikację w rodzinie.

Umiejętności

- Samodzielnie tworzy listę wyposażenia 72h dla swojej rodziny (woda, żywność, energia, higiena, dokumenty).
- Obsługuje podstawowy sprzęt awaryjny: radio na dynamo, krótkofalówki, latarki; zna zasady filtracji/przechowywania wody.
- Potrafi przygotować prosty plan ewakuacji i punkt kontaktowy rodziny; zna techniki obniżania stresu u dzieci i seniorów.

Postawy/organizacja

- Buduje nawyk gotowości: przegląd zapasów, testy sprzętu, próby alarmowe.
- Działa proaktywnie, dzieli zadania w rodzinie (kto? co? kiedy?).

Rezultaty mierzalne

- Zapakowany prototypowy plecak 72h (lub lista braków + plan uzupełnień).
- Mini-plan komunikacji rodzinnej (punkty zbiórki, kontakt poza siecią).

3) Szkolenie dla liderów: „STAN ZERO – Dowodzenie i Ewakuacja” (wariant rozszerzony)

Czas trwania: 1 dzień (7 godzin, z przerwami)

Dla kogo: kadra kierownicza OSP/PSP, zespoły taktyczne, lokalne sztaby zarządzania kryzysowego

Cel główny: samodzielne działanie bez wsparcia centralnego: dowodzenie, ewakuacja cywilów, uruchamianie i prowadzenie punktów ewakuacyjnych/schronień, logistyka przy niedoborze zasobów

Harmonogram (bloki)

08:00–08:20 – Wprowadzenie operacyjne, podział na zespoły (Dow/Oper/Plan/Log/Łączność)

08:20–09:10 – Struktura dowodzenia w kryzysie totalnym

- Odprawa w 7 punktach, szybki Plan Działań Operacyjnych (PDO)

09:10–09:55 – Komunikacja alternatywna i procedury kodowane

- Radiotelefony VHF/UHF, meldunki SITREP/LOGSTAT, graf łączności

10:05–11:05 – Punkty ewakuacyjne i schronienia (PES) – uruchomienie i obsługa

- Strefowanie, rejestracja, osoby wrażliwe, SOP PES

11:05–11:40 – Logistyka bez zaplecza centralnego

- Priorytety: paliwo–żywność–woda–energia–leki–materiały; progi alarmowe

12:10–12:45 – Rotacja zespołów i minimalizacja wypalenia

- Modele zmian, karta zmiany, przekazanie dowodzenia

12:45–13:20 – Koordynacja między służbami bez central

- COP lokalny, rola oficera łącznikowego, tablica operacyjna

13:30–14:30 – Ćwiczenie zespołowe: symulacja ewakuacji zbiorowej

- PDO, łączność, uruchomienie PES, lista priorytetów na kolejne 6h

14:30–15:00 – Debrief (AAR) i plan wdrożenia „Plan 14 dni”

Omówienie zagadnień: Dezinformacja przy zdarzeniach i Fake news i higiena informacyjna rodziny.

Warunki dodatkowe

Zapewnia zespół szkoleniowy:

- 2 prowadzących, radiotelefony, tablice sztabowe, kamizelki funkcyjne, materiały drukowane (SOP, checklisty, PDO, meldunki), certyfikaty.

Zapewnia zlecający:

- Sala dla 24–36 osób (praca w 4–6 zespołach), rzutnik/ekran, stoły, krzesła, nagłośnienie przy dużych salach, mapy/plan obiektu (jeśli dostępne).

Organizacja: instruktorzy przyjeżdżają 60 min przed startem w celu przygotowania stanowisk.

Efekt szkolenia

Wiedza

- Zna strukturę dowodzenia w kryzysie bez wsparcia centralnego (Dow/Oper/Plan/Log/Łącznik/Info).
- Rozumie standardy meldunkowe (SITREP, LOGSTAT) i zasady pracy punktów ewakuacyjnych/schronień (PES).
- Zna priorytety logistyki (paliwo–żywność–woda–energia–leki–materiały) i zasady rotacji zmian.

Umiejętności operacyjne

- Tworzy szybki Plan Działań Operacyjnych (PDO) i prowadzi odprawę w 7 punktach.
- Projektuje lokalny graf łączności (VHF/UHF), wdraża meldunki i procedury kodowane.
- Uruchamia i organizuje PES: strefowanie, rejestrację, obsługę osób wrażliwych, porządek i informację publiczną.

- Planuje rotację zespołów, prowadzi przekazanie dowodzenia i krótkie AAR (After Action Review).

Koordinacja

- Ustala wspólny obraz sytuacji (COP) z OSP/PSP/PRM/Policją/ZZK/NGO; wyznacza oficera łącznikowego.
- Umie eskalować potrzeby (progi alarmowe) i zarządzać niedoborem zasobów lokalnych.

Rezultaty mierzalne

- Gotowy pakiet dokumentów roboczych dla gminy/jednostki:
 - PDO (cel, zadania, zasoby, ryzyka, łączność, limity czasu, kryteria zakończenia),
 - wzory: SITREP, LOGSTAT, karta zmiany, dziennik działań, SOP „Start PES w 90 min”,
 - graf łączności i lista priorytetów na kolejne 6–12 h.
- Udana realizacja symulacji ewakuacji (ocena wg checklisty: łączność, bezpieczeństwo, przepływ osób, decyzje logistyczne).