



# Z A Ś W I A D C Z E N I E

## o ukończeniu kursu pierwszej pomocy

FIRST AID CERTIFICATE

Numer: 149613  
Number

Pan / Pani: Anna Obarska  
Mr / Ms

urodzony/a: 02.04.1986r. r. w: Bydgoszcz  
born on in

ukończył/a z wynikiem pozytywnym: **PODSTAWOWY KURS UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY**  
has completed Basic First Aid Course

zorganizowany w dniach: od: 24 listopada do: 04 grudnia 2010 r.  
dates from to

w wymiarze: **16** godzin dydaktycznych  
duration hours

Instruktor prowadzący  
instructor  
**POLSKI CZERWONY KRZYŻ**  
Instruktor Pierwszej Pomocy  
*Michulka*  
NR 504/07  
**MICHUŁKA MAGDALENA**

W imieniu organizatora  
on behalf of the organizer

Dyrektor Biura  
Zarządu Okręgowego PCK  
w Bydgoszcy

*Danuta Szukalska*



miejsce: Bydgoszcz  
place

data wystawienia: 10.02. 2011 r.  
date of issue

In accordance with European  
Red Cross and Red Crescent  
Standards on FIRST AID

**Zalecamy ponowne uczestnictwo w kursie za 2 lata.**

A re-fulfilment of the course in 2 years is recommended.

# WYKAZ TEMATÓW OBJĘTYCH KURSEM

LIST OF TOPICS INCLUDED IN TRAINING

| LP.<br>№              | TEMAT<br>Topic   | LICZBA MINUT<br>Time (min.) |                      |
|-----------------------|--|-----------------------------|----------------------|
|                       |  | TEORIA<br>theory            | PRAKTYKA<br>practice |
| 1.                    | Definicja pierwszej pomocy. Uwarunkowania prawne.<br>First aid definition. Legal conditionalities.   | 5                           | -                    |
| 2.                    | Zasady udzielania pierwszej pomocy.<br>First aid basic principles.   | 15                          | -                    |
| 3.                    | Etapy udzielania pierwszej pomocy.<br>First aid stages.  | 5                           | -                    |
| 4.                    | Sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu. Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia.<br>Situations threatening life. Ensuring safety.              | 20                          | 30                   |
| 5.                    | Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.<br>Assessment of the casualty's condition. Life functions control.                           | 15                          | 30                   |
| 6.                    | Przyczyny zmiany pozycji. Bezpieczne odwracanie z brzucha na plecy.<br>Reasons of changing positions. Turning away from the abdomen to the back.       | 10                          | 25                   |
| 7.                    | Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym. Zastosowanie pozycji bezpiecznej.<br>Unconscious person. Recovery position.                                | 15                          | 40                   |
| 8.                    | Wezwanie pomocy.<br>Getting help.  | 10                          | 10                   |
| 9.                    | Postępowanie w przypadku braku oddechu – Podstawowe Podtrzymywanie Życia (resuscytacja).<br>Basic life support.  | 20                          | 90                   |
| 10.                   | Zachorowania i nagle stany: omdlenie, drgawki, ból w klatce piersiowej, zadławienie.<br>Sudden situations: fainting, convulsions, chest pain, choking. | 30                          | 20                   |
| 11.                   | Postępowanie w przypadku amputacji i zmięddeń.<br>Acting in case of amputation and crushes.  | 15                          | 20                   |
| 12.                   | Postępowanie w przypadku poważnych ran i krwotoków.<br>Serious wounds and bleeding treatment.  | 30                          | 50                   |
| 13.                   | Postępowanie w przypadku oparzeń.<br>Burns treatment.  | 20                          | 30                   |
| 14.                   | Postępowanie w przypadku złamań.<br>Broken bones treatment.  | 10                          | 20                   |
| 15.                   | Zasady ewakuacji poszkodowanego.<br>Evacuation principles.   | 10                          | 20                   |
| 16.                   | Postępowanie w przypadku urazów kręgosłupa i głowy.<br>Head and backbone injuries treatment.   | 20                          | 30                   |
| 17.                   | Apteczka pierwszej pomocy - omówienie, prezentacja.<br>First-Aid Kit.  | 10                          | -                    |
| 18.                   | Egzamin.<br>Final exam.  | 10                          | 35                   |
| <b>RAZEM</b><br>total |  | 270                         | 450                  |