



2 dniowy Kurs Pierwszej Pomocy

dla Trenerów Personalnych Instruktorów/Fizjoterapeutów

„Specjalistyczny kurs pierwszej pomocy adresowany jest do trenerów personalnych, instruktorów rekreacji ruchowej i sportu oraz fizjoterapeutów. Celem szkolenia jest ułatwienie Tobie skutecznego i jak najprostszego sposobu udzielania pierwszej pomocy w rozmaitych stanach zagrożenia życia na siłowni, sali fitness, basenie i w terenie. W trakcie trwania naszego kursu kładziemy szczególny nacisk na **DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH**, będą przygotowane realistyczne sceny ukazujące sytuacje, w jakich może znaleźć się ćwiczący przebywający pod Twoją opieką, wykorzystując rekwizyty takie jak sztuczne rany, w pełni skomputeryzowany fantom itp. dzięki czemu każdy uczestnik będzie mógł sprawdzić się w symulacjach, zdobywając niezbędną wiedzę konieczną w przypadku udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Po zakończeniu szkolenia będziesz miał pewność, że potrafisz ratować zdrowie i życie swoich podopiecznych!”



I. 2-dniowy kurs pierwszej pomocy

Jesteś Fizjoterapeutą, Trenerem Personalnym, Instruktorem rekreacji ruchowej lub sportu? Nasze specjalistyczne szkolenie z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej jest właśnie dla Ciebie!

W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia może znaleźć się każdy z Twoich podopiecznych. Będzie on oczekiwał od Ciebie sprawnej i natychmiastowej pomocy.

Naucz się udzielania pierwszej pomocy dla bezpieczeństwa Swojego, Twoich podopiecznych i osób z którymi przebywasz.

Pamiętaj! Zanim do poszkodowanego przybędzie profesjonalna pomoc medyczna miną cenne minuty, ten czas może zaważyć na życiu lub zdrowiu potrzebującego pomocy.

Jako partner do wspólnych ćwiczeń, to właśnie TY będziesz osobą, która będzie w stanie pomóc poszkodowanemu udzielając pierwszej pomocy przedmedycznej – niejednokrotnie ratującej życie!

II. Cel kursu

Specjalistyczny kurs pierwszej pomocy jest pierwszym na rynku szkoleniem adresowanym do trenerów personalnych, instruktorów rekreacji ruchowej i sportu oraz fizjoterapeutów.

Celem kursu jest ułatwienie Tobie skutecznego i jak najprostszego sposobu udzielania pierwszej pomocy w rozmaitych stanach zagrożenia życia na siłowni, sali fitness, basenie i w terenie. Nauczymy Cię jak rozpoznać objawy takich chorób jak: cukrzyca typu 2, epilepsja (padaczka), arytmia, dusznica bolesna, astma oraz zawał serca.

W trakcie trwania NASZEGO KURSU kładziemy szczególny nacisk na **doskonalenie umiejętności praktycznych**, dzięki czemu każdy uczestnik będzie mógł sprawdzić się w symulacjach przedstawiających realistyczne sceny ukazujące sytuacje, w jakich może znaleźć się ćwiczący przebywający pod opieką trenera, wykorzystując rekwizyty takie jak sztuczne rany, fantom itp., dzięki czemu uczestnicy zdobędą niezbędną wiedzę konieczną w przypadku udzielania pierwszej pomocy oraz koordynowania działań i opanowania "tłumu gapiów" aby skutecznie i szybko mogli udzielić pomocy i wezwać karetkę.

Po zakończeniu szkolenia będziesz miał pewność, że potrafisz ratować zdrowie i życie swoich podopiecznych!



III. Certyfikat

Uczestnicy po zdaniu egzaminu teoretycznego i praktycznego otrzymują certyfikat w języku polskim oraz języku angielskim obowiązujący przez 2 lata.

Po szkoleniu uzyskasz wymagane prawem (Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym oraz wg wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji) kwalifikacje w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej.

Certyfikat wydany jest na podstawie § 6 Rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 3 lutego 2006 r. w sprawie uzyskania i uzupełniania przez osoby dorosłe wiedzy ogólnej, umiejętności i kwalifikacji zawodowych w formach pozaszkolnych (Dz. U. Nr 31, poz. 216).

W zależności od posiadanych kwalifikacji, uczestnik otrzyma jeden z poniższych rodzajów certyfikatów:

1. Certyfikat ukończenia kursu pierwszej pomocy dla Trenerów Personalnych, Instruktorów rekreacji ruchowej i sportu.
2. Certyfikat ukończenia kursu pierwszej pomocy dla Fizjoterapeutów.

IV. Cykl szkoleniowy i wykorzystywany sprzęt

Dzień I – 8 h obejmuje:

- Podstawy prawne w zakresie udzielania pierwszej pomocy;
- Motywacja do udzielania pomocy;
- Wprowadzenie - ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy;
- Prawidłowe powiadomienie o zdarzeniu służb ratunkowych;
- Podstawy anatomii i fizjologii;
- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia (wypadek na siłowni, basenie, w terenie; Procedury bezpieczeństwa);
- Ocena parametrów życiowych – rozpoznanie stanu zagrożenia życia;
- Utrata przytomności, omdlenie, zaburzenia świadomości;
- Postępowanie z chorym przytomnym;
- Postępowanie z chorym nieprzytomnym;
- Sposoby przenoszenia poszkodowanych;
- Bezpieczne sposoby obracania na plecy;
- Ewakuacja z zagrożonego miejsca, sposoby przenoszenia poszkodowanych;
- Resuscytacja krążeniowo – oddechowa dorosłych;
- Resuscytacja krążeniowo – oddechowa dzieci;
- Resuscytacja podtopionego;
- Nagłe zachorowania: zawał serca, astma, padaczka, cukrzyca;
- Tamowanie krwotoków (rany, krwotoki, złamania, zwichnięcia, skręcenia);
- Uraz wielonarządowy.



Dzień II – 8h obejmuje:

- Resuscytacja krążeniowo oddechowa;
- Budowa i zasady stosowania AED;
- Użycie defibrylatora AED (ćwiczenia na defibrylatorze szkoleniowym):
 - Podstawowe podtrzymywanie życia z wykorzystaniem AED u dorosłych.
 - Podstawowe podtrzymywanie życia z wykorzystaniem AED u dzieci.
- Bezpieczeństwo własne;
- Zachłyśnięcie – prawidłowy sposób usuwania ciał obcych;
- Manewr Heimlicha;
- Urazy głowy i kręgosłupa. Zaawansowane metody unieruchamiania poszkodowanego;
- Ułożenie pacjenta zależne od jego stanu: pozycja bezpieczna i przeciwwstrząsowa;
- Scenariusze - sytuacje najczęściej występujące na siłowni;
- Propozycja skompletowania podstawowej apteczki pierwszej pomocy wykorzystywanej przez Trenera/Instruktora sportów siłowych;
- Podsumowanie;
- Egzamin;

Do ćwiczeń wykorzystywany jest najwyższej jakości profesjonalny sprzęt oraz rekwizyty, takie jak:

- Manekiny (dorosły człowiek, dziecko);
- Automatyczny Defibrylator Zewnętrzny (AED) – szkoleniowy;
- Sztuczne rany do pozoracji skaleczeń, złamań, poparzeń itp.
- Kołnierz ortopedyczny, deska ortopedyczna, szyny Kramera;
- Sprzęt medyczny (maska twarzowa, koc termiczny, rękawiczki, opatrunki itp.).

V. Szkoleniowcy

Nasi Instruktorzy to wyłącznie profesjonaliści posiadający szeroką wiedzę i długoletnie doświadczenie, działający czynnie w formacjach ratowniczych.

Najbliższe szkolenie przeprowadzi wykwalifikowany Ratownik Medyczny – pracujący w strukturach państwowego ratownictwa medycznego, czynnie działający od ośmiu lat w Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych w Warszawie. Specjalista z dziedziny ratownictwa medycznego zarówno cywilnego jak i taktycznego. Dyspozytor medyczny Centrum Powiadamiania Medycznego oraz nauczyciel Pierwszej Pomocy Ergonomii i Bezpieczeństwa Higieny Pracy. Przeprowadza szkolenia dla struktur państwowych między innymi ABW, policja, wojsko.



VI. Informacje dodatkowe

Ćwiczenia praktyczne obejmują co najmniej 70% czasu całego kursu. Instruktor wykonuje 2 pokazy instruktażowe każdego ćwiczenia, a następnie każdy kursant po kolei wielokrotnie powtarza ćwiczenie, aż do pełnego opanowania danej czynności. Wykłady prowadzone są na przemian z ćwiczeniami. Grupy ćwiczeniowe są nie większe niż 20 osób. Zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu z wykorzystaniem treści audiowizualnych.

Kursant otrzymuje:

- Profesjonalnie opracowane materiały szkoleniowe w postaci skryptu;

"DO RATOWANIA JEDEN KROK"

Przekażemy Tobie wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne w zakresie udzielania pierwszej pomocy, abyś nie bał się ZROBIĆ TEGO PIERWSZEGO KROKU w kierunku ratowania życia.

Wiedza oraz praktyczne umiejętności udzielenia pierwszej pomocy, są NIEZBĘDNE Trenerom/Instruktorom/Fizjoterapeutom, ludziom którym ufa i powierza swoje bezpieczeństwo osoba ćwicząca. Ratowanie życia i dbanie o bezpieczeństwo swojego podopiecznego na treningu to Twój obowiązek. Pamiętaj, że nie udzielenie pomocy potrzebującemu jest karalne według polskiego prawa (Art. 162 kodeksu karnego), dlatego zadbaj o siebie i bezpieczeństwo swoich podopiecznych i naucz się ratować ich życie.

TWOI PODOPIECZNI TEGO OD CIEBIE OCZEKUJĄ!

Pamiętaj jako Trener/Instruktor/Fizjoterapeuta w trakcie wykonywania swojej pracy odpowiadasz za bezpieczeństwo swoich podopiecznych – te osoby ufają Tobie i Twoim umiejętnościom!

Już teraz zapisz się na kurs!

Zainteresowane osoby zapraszamy do rezerwacji miejsc wysyłając kartę zgłoszeniową na adres **szkolenia@andrenaline-fit.pro**

- Terminy znajdziesz na karcie zgłoszeniowej <http://www.andrenaline-fit.pro/download/KZ.pdf>

Nie czekaj i już teraz dokonaj rezerwacji szkolenia@andrenaline-fit.pro



Informacje dla uczestnika specjalistycznego kursu pierwszej pomocy

1. Szkolenia, które prowadzimy składają się głównie z ćwiczeń praktycznych, dlatego prosimy o ubranie się w wygodny strój nie krępujący ruchów.
2. Część z ćwiczeń kursanci wykonują na sobie nawzajem.
3. Podczas pozoracji ratowniczych istnieje ryzyko ubrudzenia się środkami do charakteryzacji urazów.
4. Podczas szkoleń istnieje możliwość złożenia zamówienia zakupu sprzętu do udzielania pierwszej pomocy, tak aby po kursie nie tylko umieć udzielać pierwszej pomocy, ale również posiadać niezbędny sprzęt.
5. Po przeszkoleniu uczestnicy otrzymują imienne certyfikaty potwierdzające zdobyte umiejętności.
6. Na szkoleniach wykonywana jest dokumentacja zdjęciowa/filmowa, osoby które sobie tego nie życzą proszone są o uprzedzenie prowadzących o tym fakcie.
Dla osób chętnych będzie możliwość zakupu zdjęć i uzyskania zgody na ich publikację na stronie internetowej i kontach umieszczonych na portalach społecznościowych będących własnością kursanta.
7. Warunkiem otrzymania certyfikatu jest zaliczenie egzaminu teoretycznego i praktycznego, jak również wykonanie poprawnie wszystkich ćwiczeń podczas szkolenia.
8. W trakcie trwania kursu zapewniamy kawę i herbatę oraz catering w postaci kanapek.

