

Bezpieczne Kwakowo · poradnik, temat 5 z 8

Pierwsza pomoc i AED

Kolejność działań: 112, uciskanie klatki piersiowej, defibrylator.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW
Moc Małych Społeczności

Najpierw

Zadzwoń pod 112 albo wskaż konkretną osobę, która zadzwoni.

Udzielenie pierwszej pomocy to obowiązek każdego. Kiedy pomagasz, nie ponosisz odpowiedzialności za nieumyślne błędy.

Kolejność działań



W nagłym zagrożeniu dzwoń **112**. Ten poradnik nie wysyła alarmów i nie zastępuje Alertu RCB, Regionalnego Systemu Ostrzegania ani poleceń służb. Wykonuj polecenia dyspozytora i defibrylatora AED. Instrukcja nie zastępuje kursu pierwszej pomocy.

Ten temat ma wersję skróconą: pokazuje kolejność działań. Pełną instrukcję resuscytacji znajdziesz w rządowym „Poradniku bezpieczeństwa” (strony 41–44) i na kursie pierwszej pomocy.

Aktualizacja: 9 października 2026. Źródła: ostatnia strona.

Temat 5

Co robić, krok po kroku

1. Zadbaj o bezpieczeństwo i sprawdź reakcję

Cel: Nie narazić siebie i ocenić, czy osoba reaguje.

- Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego. Nie przemieszczaj go, jeśli nie jest to konieczne.
- Potrząśnij go za ramię i zapytaj: „Słyszysz mnie?”. Jeśli reaguje, zapytaj, co się stało.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 41.

2. Wezwij pomoc

Cel: Jak najszybciej uruchomić ratowników.

- Zadzwoń pod numer 112 lub poproś o to kogoś z otoczenia. Wskaż wtedy konkretną osobę.
- Wykonuj polecenia dyspozytora.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 41.

3. Poślij po defibrylator

Cel: Mieć AED na miejscu jak najwcześniej.

- Jeśli nie ma kontaktu z poszkodowanym, poproś konkretną osobę z otoczenia, żeby przyniosła defibrylator (AED).
- Kiedy ktoś przyniesie AED, użyj go. Urządzenie podpowie, jak działać.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 42–43.

4. Resuscytacja do przyjazdu ratowników

Cel: Podtrzymać krążenie, gdy poszkodowany nie oddycha.

- Pełny opis resuscytacji krążeniowo-oddechowej krok po kroku jest w „Poradniku bezpieczeństwa” na stronach 42–43.
- Prowadź resuscytację, aż przybędą ratownicy, pojawią się wyraźne oznaki powrotu krążenia albo pomoc stanie się dla Ciebie niebezpieczna.
- Jeśli poczujesz zmęczenie, wyznacz kogoś, kto Cię zastąpi.

> **Granica.** Ta strona nie zastępuje kursu pierwszej pomocy ani poleceń dyspozytora numeru 112.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 43.

Tego nie rób

- Nie zakładaj, że ktoś inny już zadzwonił: wskaż konkretną osobę.
- Nie przemieszczaj poszkodowanego, jeśli nie jest to konieczne.

Przypadki szczególne

Każdy, kto chce umieć więcej

Zapisz się na kurs pierwszej pomocy.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 41.

Źródła i finansowanie

1. Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, „Poradnik bezpieczeństwa (Warszawa 2025)”. https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa. Sprawdzono 9.10.2026.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków budżetu państwa. Program: Rządowy Program wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności na rok 2026. Zadanie: „MY, WY, ONI — Sąsiedzka Odporność Kwakowa”. Wartość finansowania: 50 000,00 zł. Całkowita wartość zadania: 50 000,00 zł. Data podpisania umowy dotacji: 9 października 2026 r.

Publikacja odzwierciedla jedynie opinię jej autora. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

Lista kontrolna: Pierwsza pomoc i AED

- [ ] Wiem, że najpierw dbam o własne bezpieczeństwo.
- [ ] Umiem wezwać pomoc pod 112 i podać adres.
- [ ] Wiem, że o telefon i AED proszę konkretną osobę.
- [ ] Wiem, że AED sam podpowiada, co robić.
- [ ] Mam w apteczce rękawiczki jednorazowe i opatrunki.

Dopisz własne punkty

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sprawdzono dnia: .....