



OSP SUCHA BESKIDZKA – MIASTO • KURS RATOWANIA ŻYCIA

Małe ręce, wielka pomoc

Plan zajęć grupy „Małych Ratowników” • październik 2026 – styczeń 2027

Sprawdzian wiedzy

przed kursem **M1**

po kursie **M7**

ankieta + sprawdzian PRZED

M1

120 min

Start: bezpieczeństwo i wezwanie pomocy

Czy jest bezpiecznie? Przytomność i oddech. Rozmowa z dyspozytorem 112, telefon z ekranu blokady.

BEZPIECZNIE? → ODDYCHA? → 112

Termin _____

M2a

120 min

RKO – resuscytacja dorosłego

Uciskanie klatki na fantomach Q CPR, oddechy ratownicze, sekwencja 30:2, zmiana ratownika.

MOCNO • SZYBKO • BEZ PRZERW

Termin _____

M2b

90 min

Defibrylator AED

Znak AED, obsługa defibrylatora treningowego, zespół RKO + AED + 112, AED na naszej remizie.

WŁĄCZ → PRZYKLEJ → ODSUŃ SIĘ

Termin _____

M3a

90 min

RKO dziecka i niemowlęcia

Czym różni się ratowanie dziecka i niemowlęcia: 5 oddechów na start, uciskanie jedną ręką lub dwoma palcami.

MAŁE CIAŁO – TA SAMA ODWAGA

Termin _____

M3b

90 min

Zadławienia

Kaszel czy brak powietrza? Uderzenia między łopatkami i uciśnięcia nadbrzusza – ćwiczenia na kamizelkach.

KASZLE – ZACHĘCAJ • NIE MOŻE – DZIAŁAJ

Termin _____

M4

120 min

Urazy i pozycja bezpieczna

Krwawienia i opatrzywanie ran (pozoracja), oparzenia, złamania, pozycja bezpieczna.

UCIŚNIJ • OPATRZ • UŁOŻ

Termin _____

ankieta + sprawdzian PO

M5

90 min

Łączność, syreny i czad

Radiotelefony, sygnały alarmowe i jak się zachować, czad i dym – czujki w domu.

SŁYSZĘ • ROZUMIEM • DZIAŁAM

Termin _____

M6

120 min

Jak uczyć innych

Mały instruktor: jak pokazać RKO kolegom i rodzinie, próba miniszkozenia i lekcji „Dom gotowy na zimę”.

UMIEM – POKAŻĘ INNYM

Termin _____

M7

120 min

Finał kursu

Scenki łączone, sprawdzian umiejętności, wybór 6-osobowej grupy pokazowej.

JESTEM MAŁYM RATOWNIKIEM

Termin _____

POZA KURSEM

7 i 21 LIS 2026 • 13:00

Warsztaty z psychologiem

cz. I i II, remiza OSP – strach przed pomaganiem, bezpieczeństwo w sieci

PAŹ – GRU 2026

Wizyty edukacyjne

Komenda Powiatowa PSP i Szpitalny Oddział Ratunkowy

LIS 2026 – STY 2027

Dzieci uczą innych

miniszkozenia domowe „Dom gotowy na zimę” – zawsze z ratownikiem

STYCZEŃ 2027

Wielki finał

pokazy w szkołach, dyplomy i odznaki „Mały Ratownik”

Nasze zasady

- ✓ słuchamy ratowników i siebie nawzajem
- ✓ możesz powiedzieć „nie” i odpocząć
- ✓ dbamy o sprzęt i dezynfekujemy fantomy

- ✓ uciskamy tylko fantom, nigdy człowieka
- ✓ nie dzwonimy naprawdę na 112 dla ćwiczenia
- ✓ coś Cię niepokoi? Powiedz opiekunowi