

Instrukcja - jak przygotować się teoretycznie do kursu KPP?

Kurs z Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy, dla ratowników OSP jest prowadzone przez Ośrodek Szkoleniowy ZOSP RP w Kirach koło Zakopanego. Całość podzielona jest na dwie części: wykłady 25 h i ćwiczenia praktyczne 47 h. Ze względu na **obszerność materiału**, przed rozpoczęciem kursu uczestnicy powinni zapoznać się z:

1. Pytaniami testowymi, przygotowanymi przez Centrum Egzaminów Medycznych w Łodzi a można je pobrać z Internetu: <http://cem.edu.pl/aktualnosci/pytania3.pdf> Na egzamin pisemny jest wybranych 30 pytań, można mieć tylko trzy błędy, czas pisania 30 minut. Jeżeli udzielimy błędnej odpowiedzi, dopuszcza się na arkuszu odpowiedzi poprawki z poprawką piszącego test. Poziom swojej wiedzy można sprawdzić na stronie: http://www.straz.swiebodzin.pl/testy_medyczne/test.php gdzie są generowane przykładowe zestawy pytań. Można także pobrać **aplikację RATOWNIK** na smartfona z androidem.
2. Rozpoznaniem miejsca zdarzenia (tzw. „Złotą Piątką”) w działaniach ratowniczych:
 - a. Zabezpieczenie ratowników
 - b. Identyfikacja zagrożeń
 - c. Liczba poszkodowanych
 - d. Potrzebne siły i środki
 - e. Mechanizm zdarzenia
3. Podstawowymi elementami procedur ratowniczych:
 - a. ABC (A-drożność dróg oddechowych, B- oddech, C-tętno)
 - b. AVPU – określenie stanu świadomości:
 - A-poszkodowany przytomny
 - V-reaguje na głos
 - P- reaguje na ból
 - U-nieprzytomny
 - c. SAMPLE - podstawowy wywiad
 - S-symptomy (ból, inne dolegliwości)
 - A-alergie
 - M-leki
 - P- przebyte choroby
 - L-kiedy był ostatni posiłek
 - E-okoliczności i przebieg zdarzenia
 - d. Wielkościami związanymi z tętnem i oddechem: pomiaru 10 sekund, prawidłowy oddech u odpowiednio niemowlę/małe dziecko/dorosły 25-50/15-30/10-20 a tętno 80-180/60-160/50-120 na minutę
4. Objawami wstrząsu hipowolemicznego: zaburzenia świadomości, różnego stopnia, przyspieszony oddech, przyspieszone tętno, tętno słabo wyczuwalne na tętnicy promieniowej do niewyczuwalnego, skóra chłodna, blada, spocona, nawrót kapilarny wydłużony >2 sekund
5. Zawartością zestawu R1.
6. Dodatkowo można przeglądać procedury z „Zasady organizacji ratownictwa medycznego w KRSG” (<http://www.straz.gov.pl/page/file.php?id=34375>)

Zajęcia praktyczne, prowadzone są w małych grupach przez doświadczonych instruktorów. Ćwiczenia wykonuje się zwykle w trzyosobowych zespołach, używając zestawu R1 i AED- zalecałbym taki sam skład, przez cały okres kurs. Przykładowe zdarzenia na ćwiczeniach: zakrzuszenie z utratą świadomości przez dzieci i dorosłych, wypadek na motocyklu, ewakuacja z samochodu, upadek z wysokości itp.

Wstępne przygotowanie do kursu pozwoli na jeszcze bardziej efektywne wykorzystanie czasu na szkoleniu.

Powyższe zalecenia sporządził:

Stanisław Zięba – prezes OSP Pogwizdów Stary, członek zarządu gminnego, czynny strażak od 1986 r., magister fizyki z prawem nauczania matematyki na Wyższej Szkole Pedagogicznej w Rzeszowie. Jego głównym celem jest przygotowanie strażaków i sprzętu jednostki do przeciwdziałania zagrożeniom, które pojawiają się wraz z rozwojem cywilizacji. Za działalność na rzecz ochrony przeciwpożarowej został odznaczony Brązowym, Srebrnym i Złotym Medalem „Za Zasługi Dla Pożarnictwa”.