

Bezpieczne Lniska

Jak się przygotować · 2 z 6

Pierwsza pomoc: podstawy dla świadka

Co zrobić, gdy ktoś nie reaguje albo mocno krwawi, zanim przyjadą ratownicy.

Przegląd: 25.10.2026 · Źródła: 7 · KGW „Złoty Len”

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW
Moc Małych Społeczności

Najpierw



1. **Sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne dla Ciebie, poszkodowanego i innych.**
2. **Sprawdź, czy poszkodowany reaguje. Jeśli nie, wezwij 112 albo wskaż osobę, która zadzwoni.**
3. **Poproś kogoś o przyniesienie AED (defibrylatora).**

Najpierw sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne, potem czy poszkodowany reaguje, a gdy nie reaguje, wezwij pomoc pod 112. Ta checklista przypomina kolejność działań według wytycznych resuscytacji 2025. Nie zastępuje kursu pierwszej pomocy. Poniższy schemat uciskania klatki piersiowej dotyczy osoby dorosłej. U dzieci postępowanie jest inne — od razu wezwij 112 i wykonuj instrukcje dyspozytora.

Kiedy dzwonić 112

- Poszkodowany nie reaguje albo nie oddycha prawidłowo.
- Silne krwawienie albo poważny uraz.

112

Krok po kroku

1 Sprawdź, czy reaguje

Delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”.

2 Wezwij pomoc

Jeśli nie reaguje, zadzwoń na 112 albo wskaż konkretną osobę, która ma zadzwonić. Jeśli to możliwe, zostań przy poszkodowanym. Wezwij pomoc, nawet jeśli nie masz pewności, czy to potrzebne.

3 Sprawdź oddech

Połóż poszkodowanego na plecach, delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, unosząc brodę. Przez nie dłużej niż 10 sekund patrz, słuchaj i staraj się wyczuć, czy oddycha. Rzadkie, głośne westchnienia to nie jest prawidłowy oddech.

4 Dorosły nie oddycha prawidłowo: uciskaj

U osoby dorosłej połóż nasadę dłoni na środku klatki piersiowej, drugą dłoń na niej. Uciskaj na głębokość 5–6 cm, w tempie 100–120 razy na minutę. Jeśli jesteś przeszkolony: 30 uciśnięć i 2 oddechy. Jeśli nie, uciskaj bez przerwy i wykonuj instrukcje dyspozytora.

5 Użyj AED

Gdy AED dotrze, włącz je, przyklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową i rób, co mówi urządzenie. Przy wyładowaniu nikt nie może dotykać poszkodowanego. AED może użyć każdy, także bez szkolenia.

6 Nie przerywaj

Uciskaj, dopóki ratownik nie powie, żebyś przestał, poszkodowany wyraźnie nie zacznie oddychać i się ruszać albo dopóki nie opadniesz z sił.

7 Nie reaguje, ale oddycha prawidłowo

Jeśli nie ma urazu, ułóż go na boku (pozycja bezpieczna) i pilnuj oddechu do przyjazdu ratowników. Osoby po urazie, np. po wypadku lub upadku, nie układaj na boku i nie przenoś jej, chyba że miejsce jest niebezpieczne. Jeśli przestanie prawidłowo oddychać, połóż ją na plecach i rozpocznij RKO zgodnie z instrukcjami dyspozytora.

8 Silne krwawienie

Wezwij 112 albo poproś kogoś o wezwanie pomocy. Od razu mocno uciśnij ranę dłonią przez gazę albo czysty materiał. Po opanowaniu krwawienia załóż opatrunek uciskowy, np. z bandaża albo chusty. Gdy zagrażające życiu krwawienie z kończyny nie ustaje mimo bezpośredniego ucisku, jak najszybciej załóż opaskę uciskową powyżej rany na ramieniu lub udzie i zapisz godzinę jej założenia. Jeśli nie możesz założyć opatrunku ani opaski, uciskaj ranę dłonią do przyjazdu ratowników. Wykonuj instrukcje dyspozytora.

Tego nie rób

- ⊗ Nie przenoś poszkodowanego, jeśli nie jest to konieczne.
- ⊗ Osoby po urazie, np. po wypadku lub upadku, nie układaj rutynowo w pozycji bezpiecznej. Jeśli osoba nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, rozpocznij RKO zgodnie z instrukcjami dyspozytora. Rzadkie, głośne westchnienia nie są prawidłowym oddechem.
- ⊗ Nie zwlekaj z wezwaniem pomocy, gdy nie masz pewności.

Warto wiedzieć

Prawo

Art. 162 Kodeksu karnego dotyczy pomocy człowiekowi w bezpośrednim niebezpieczeństwie utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, gdy można pomóc bez narażenia siebie lub innej osoby na takie niebezpieczeństwo. Przepis przewiduje wyjątki, gdy udzielenie pomocy wymaga poddania się zabiegowi lekarskiemu albo możliwa jest niezwłoczna pomoc instytucji lub osoby do tego powołanej. W nagłym zagrożeniu dzwoń pod 112 i wykonuj instrukcje dyspozytora.

Lista kontrolna: Pierwsza pomoc: podstawy dla świadka

Wydrukuj i odhaczaj.

- [ ] Wiem, jak sprawdzić, czy ktoś reaguje i oddycha.
- [ ] Wiem, gdzie i w jakim tempie uciskać klatkę piersiową dorosłego (5–6 cm, 100–120 na minutę).
- [ ] Wiem, że AED może użyć każdy i że urządzenie mówi, co robić.
- [ ] Wiem, że pozycję bezpieczną stosuje się u osoby, która nie reaguje, ale oddycha prawidłowo i nie ma urazu.
- [ ] Wiem, jak tamować silne krwawienie: ucisk, opatrunek uciskowy, a z kończyny, gdy nie ustaje, opaska uciskowa.

Sprawdzono dnia: …… · Data przeglądu treści: 25.10.2026

Źródła

1. **Polska Rada Resuscytacji**

   Wytyczne ERC 2025: podstawowe zabiegi resuscytacyjne, algorytmy
   https://www.prc.krakow.pl/wp-content/uploads/2025/12/BLS_Algorytmy.pdf · sprawdzono 24.10.2026

2. **Polska Rada Resuscytacji**

   Wytyczne ERC 2025: podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, kluczowe informacje
   https://www.prc.krakow.pl/wp-content/uploads/2025/10/Kluczowe_BLS.pdf · sprawdzono 24.10.2026

3. **Polska Rada Resuscytacji**

   Wytyczne ERC 2025 dotyczące pierwszej pomocy
   https://www.prc.krakow.pl/wp-content/uploads/2026/10/wytyczne-ERC-2025_pierwsza-pomoc_i_C.pdf · sprawdzono 25.11.2026

4. **Polska Rada Resuscytacji**

   Wytyczne ERC 2025: pierwsza pomoc, kluczowe informacje
   https://www.prc.krakow.pl/wp-content/uploads/2025/10/Kluczowe_I_Pomoc.pdf · sprawdzono 24.10.2026

5. **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji**

   Poradnik bezpieczeństwa: Pierwsza pomoc
   https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa/pierwsza-pomoc · sprawdzono 24.10.2026

6. **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji**

   Numer alarmowy 112: Co zgłaszać?
   https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/co-zglaszac · sprawdzono 24.10.2026

7. **Sejm Rzeczypospolitej Polskiej**

   Kodeks karny, art. 162 (Dz.U. 2026 poz. 1342)
   https://api.sejm.gov.pl/eli/acts/DU/2026/1342/text.pdf · sprawdzono 24.10.2026

Zastrzeżenie

Treść edukacyjna. Nie zastępuje instrukcji służb ani porady medycznej. W nagłym zagrożeniu dzwoń pod 112. Wersja 1, przegląd 25.10.2026. Przygotowano w projekcie „Lniska gotowe na sytuacje kryzysowe – Sąsiedzka szkoła gotowości” Koło Gospodyń Wiejskich „Złoty Len” w Lniskach.

Finansowanie

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

Zadanie: Lniska gotowe na sytuacje kryzysowe – Sąsiedzka szkoła gotowości. Kwota dotacji: 50 000,00 zł. Całkowita wartość zadania: 50 000,00 zł. Data podpisania umowy: 26 października 2026.