



## **Pierwsza pomoc - szkolenie organizowane przez Fundację POS**

2024-10-10

**Podjęcie czynności ratowniczych w czasie pierwszych 3-5 minut od wypadku zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie. Przekonajcie się Państwo, że możecie z łatwością osiągnąć moc ratowania życia! My tą moc już mamy i z chęcią podzielimy się z Państwem. W imieniu organizatorów zapraszamy na bezpłatne szkolenie z udzielania pierwszej pomocy.**

### **Szkolenie przeznaczone jest dla:**

- przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych, szczególnie zajmujących się pomocą humanitarną, wsparciem osób w kryzysie, w tym wolontariuszy i wolontariuszek;
- pozostałych osób zainteresowanych tematem.

**Termin: 19 października 2024 r. (sobota) w godzinach 10:30 - 15:30.**

**Miejsce: Centrum Wielokulturowe w Krakowie, ul. Zabłocie 20**

Liczba miejsc ograniczona (liczba dostępnych miejsc - 12, decyduje kolejność zgłoszeń). Zapisy odbywają się drogą mailową: [fundacja.pos@gmail.com](mailto:fundacja.pos@gmail.com)

### **Zakres szkolenia:**

- podstawowe wyposażenie apteczki,
- bezpieczeństwo własne i poszkodowanego,
- badanie wstępne i szczegółowe poszkodowanego,
- resuscytacja krążeniowo-oddechowa i użycie defibrylatora,
- główne przyczyny utraty przytomności,
- obrażenia i urazy mechaniczne,
- pozostałe stany nagłe,
- ćwiczenia.

### **Co daje to szkolenie:**

- umiejętność sprawnego i szybkiego reagowania w ekstremalnych sytuacjach,
- umiejętność udzielenia pierwszej pomocy w przypadkach zagrażających życiu,
- świadomość zagrożeń,
- sprawdzenie siebie w stresujących warunkach.

### **Jak przygotować się do szkolenia:**

- wygodne ubranie i obuwie.

### **Kto przeprowadzi szkolenie:**

- Tatiana Kadelska-Mucha - ratownik Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy Po rozpoczęciu kryzysu na granicy polsko-białoruskiej współtworzyła i koordynowała największą zbiórkę



**Magiczny  
Kraków**

w Krakowie dla ludzi w lesie. Zainicjowała i współprowadziła akcję Zaproś Wędrowca do Stołu, w ramach której krakowskie rodziny gościły na święta osoby z ośrodka dla cudzoziemców. Po wybuchu wojny w Ukrainie, współtworzyła i zarządzała Hostelem Interwencyjnym dla Uchodźców. Od listopada 2023 r. prowadzi własną Fundację POS Przy Okrągłym Stole, działającą na rzecz osób w kryzysie.

- Kris Mucha - ratownik Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy oraz ratownik taktyczny, koordynator pomocy humanitarnej w Fundacji POS, nurek i koordynator wydarzeń w Fjord CleanUP Foundation, redukującej zanieczyszczenia w wodach fiordów Oslo.

W imieniu Organizatorów zachęcamy do udziału.