

## Manual instruktorski Metoda KISS (keep it short and simple)

### I. Wprowadzenie (ok. 5 min)

Przywitanie, określenie ról, zwracanie się do siebie po imieniu, określenie zasad na szkoleniu, czynności organizacyjne (toaleta, wyjścia ewakuacyjne) czynności higieniczne (dezynfekcja, maski)

Cel – świadomość schematu postępowania i budowanie nawyku pamięciowego czynności ratunkowych

Motywacja – osoby, które zaprezentują poprawny algorytm i skuteczność powyżej 75% w symulowanych sytuacjach realnych zdarzeń otrzymują certyfikat RITA/ERC.

### II. Ćwiczenia praktyczne BLS (ok. 15 min)

**Film Scenariusz 1** (idziesz na stadion i widzisz osobę opadającą na chodnik, jest bezpiecznie, DEFI jest przy wejściu głównym)

**Ćwiczenie 1** – wszyscy kursanci na klęcząco. Instruktor pokazuje na fantomie, a kursanci ćwiczą pokazując kroki algorytmu „w powietrzu” (bez drugiej osoby, bez manekina)

- START łąpią za zwizualizowane ramiona, potrząsają i mówią halo/halo. Wszyscy mówią – no reaction  
- ręka na czole, dwa palce na brodzie, odchylenie głowy sprawdzają oddech przez 10s. – wszyscy mówią - no breath

- wszyscy pokazują na instruktora ręką i mówią - call 112, no reaction, no breath, DEFI-GO!

- symulują splatanie palców dłoni – 30x uciśnięcia na prostych łokciach

- ręka na czole, dwa palce na brodzie, odchylenie głowy, zatkanie nosa – symulują dwa wdechy **STOP**

**Zmiana ustawienia.** Instruktor prowadzący stoi przy manekinie naprzeciwko całej grupy. Jedna osoba symuluje osobę nieprzytomną i nieoddychającą, druga osoba będzie ćwiczyć w roli ratownika. Drugi instruktor poprawia chodząc pomiędzy ćwiczącymi.

**Ćwiczenie 2.** ćwiczenia praktyczne wolno z pokazem i omówieniem instruktora w tym samym czasie kursanci ćwicząc, patrzą, słuchają i naśladują instruktora. Ćwiczenie symultaniczne z instruktorem wymuszające wykonanie ćwiczeń przez wszystkich kursantów w jednym czasie.

- Scenariusz ten sam. (chodnik przed stadionem, I1 świadek do pomocy, DEFI blisko)

- Prowadzenie scenariusza (bezpieczna sytuacja, nieprzytomna, nieoddychająca)

- Wszyscy pokazują na instruktora ręką i mówią - call 112, no reaction, no breath, DEFI-GO!

- Tempo uciśnięć sterowane przez instruktora ćwiczącego (instruktor liczy na głos liczbę uciśnięć) (1 cykl)

**Ćwiczenie 3** szybciej z instruktorem wykonującym czynności w tym samym czasie (bez omawiania)

**Zmiana w dwójkach i powtórka przez drugiego kursanta – ćwiczenie 2,3**

- Czas na ewentualne pytania

**Film Scenariusz 2** (wchodzisz do toalety i widzisz osobę jak osuwa się na ziemię, nie ma osób do pomocy, wołasz o pomoc i symulujesz używanie swojego telefonu komórkowego w trybie głośnomówiącym, wybierasz numer 112 i mówisz no reaction, no breath)

**Ćwiczenie 4.** ćwiczenia praktyczne wolno z pokazem instruktora w tym samym czasie kursanci ćwicząc, patrzą, słuchają i naśladują instruktora. Ćwiczenie symultaniczne z instruktorem wymuszające wykonanie ćwiczeń przez wszystkich kursantów w jednym czasie.

- Scenariusz bez świadka zdarzenia do pomocy. Wchodzę do toalety w budynku. (bezpiecznie, wołanie o pomoc, samodzielne wezwanie pomocy przez własny telefon - zestaw głośnomówiący)

- Prowadzenie scenariusza (bezpieczna sytuacja, nieprzytomna, nieoddychająca)

- Wszyscy symulują wyciąganie telefonu wołając HELP, wypowiadają numer 112 i mówią no reaction, no breath

**Zmiana w dwójkach i powtórka przez drugiego kursanta – ćwiczenie 4**

- Czas na ewentualne pytania

### III. Ćwiczenia praktyczne AED/DEFI (ok. 15 min.)

**Film Scenariusz 3** (jesteś przed wejściem na lotnisko i widzisz osobę opadającą na chodnik, jest bezpiecznie, DEFI jest w holu lotniska)

- Wprowadzenie i rozdanie symulatorów AED/DEFI

**Scenariusz 5.** ćwiczenia praktyczne wolno z pokazem instruktora w tym samym czasie kursanci ćwicząc, patrzą, słuchają i naśladują instruktora. Ćwiczenie symultaniczne z instruktorem wymuszające wykonanie ćwiczeń przez wszystkich kursantów w jednym czasie.

- Scenariusz lotniskowy. (bezpiecznie, osoby do pomocy, DEFI wisi na ścianie przy poszkodowanym)

- Instruktor z kursantami ćwiczą razem na swoich symulatorach DEFI

- Biorą DEFI i symulują włączanie przycisku ON, wyciągają elektrody i nakleją (prawa pierś - pod obojczykiem, nad sutkiem; druga pod lewą pachą)

- W trakcie naklejania elektrod instruktor chodzi i poprawia

- Podczas analizy rytmu mówią No touch,

- DEFI mówi defibrylacja zalecana – wszyscy mówią no touch i trzymając rękę wyciągniętą drugą ręką naciskają przycisk DEFI, RKO

**Ćwiczenie 6** szybciej z instruktorem wykonującym czynności w tym samym czasie (bez omawiania)

- DEFI mówi defibrylacja niezalecana – RKO

**Zmiana w dwójkach i powtórka przez drugiego kursanta scenariusza 5,6**

- Czas na pytania - jeżeli potrzeba

### IV. Ćwiczenia praktyczne pozycji bezpiecznej (ok. 10 min.)

**Film Scenariusz 4** - (jesteś w paru i widzisz osobę opadającą na trawnik, jest bezpiecznie, DEFI jest w urzędzie)

**Scenariusz 7.** ćwiczenia praktyczne wolno z pokazem i omówieniem instruktora w tym samym czasie kursanci ćwicząc, patrzą, słuchają i naśladują instruktora. Ćwiczenie symultaniczne z instruktorem wymuszające wykonanie ćwiczeń przez wszystkich kursantów w jednym czasie.

- Scenariusz w parku (bezpiecznie, osoby do pomocy, DEFI w urzędzie)

- Prowadzenie scenariusza (bezpiecznie, nieprzytomna, oddychająca)

- Wzywanie pomocy (call 112, no reaction, briefing, DEFI-GO!)

- Technika układania (symulacja ściągania okularów, ręka bliższa do boku, noga dalsza podciągnięta do oparcia stopą, ręka dalsza grzbietem dłoni do policzka, rolowanie z ułożeniem nóg, odchylenie głowy i sprawdzenie oddechu)

**Zmiana w dwójkach i powtórka przez drugiego kursanta scenariusza 7**

- Czas na pytania

### V. Gamification - gra edukacyjna (ok. 60 min)

**Film Scenariusz 5 - instrukcja**

(Dzielimy grupę na dwa zespoły (2 x 16 osób), które będą ze sobą rywalizować. Punkty zdobywają na dwóch stacjach u każdego z instruktorów niezależnie. Suma z obu stacji daje ostateczny wynik.

**Stacja 1 (16 osób – I1) (ok. 30 min)**

Instruktor dzieli całą grupę na dwa mniejsze zespoły (8 os.). Każdy mniejszy zespół stoi za manekinami dorosłego podłączonymi do tableta.

3 scenariusze tylko RKO. (wszystkie czynności algorytmu wykonane, pogotowie wezwane, zaczynamy od uciśnięć)

- ćwiczenie pierwsze - każdy zespół prowadzi grupową RKO przez 8 minut tak aby jedna osoba robiła minutową resuscytację. Każdy kursant działa przez minutę. Wynik jest wspólny dla zespołu.

- ćwiczenie drugie – jak wyżej tylko każdy indywidualnie prowadzi jednogminutową resuscytację niezależnie osiągając swój indywidualny wynik

## Польско-Казахский региональный центр обучения безопасности и спасения

- ćwiczenie trzecie – jak wyżej tylko każdy indywidualnie prowadzi jednogminutową resuscytację niezależnie osiągając swój indywidualny wynik zaliczeniowy (**indywidualny wynik odnotowujemy jako wynik do porównania z wynikiem badania końcowego**)

### Stacja 2 (16 osób-12) (ok. 30 min)

Instruktor dzieli całą grupę na dwa mniejsze zespoły (8 os.). Każdy mniejszy zespół stoi za manekinami niemowlaka.

3 scenariusze w domu u znajomych niemowlę potrzebuje pomocy

- ćwiczenie pierwsze - każdy z zespołu wykonuje cały algorytm jak dla niemowlaka (3 cykle RKO)  
- ćwiczenie drugie – każdy z zespołu wykonuje technicznie uderzenia międzyłopatkowe oraz uciśnięcia klatki w epizodzie zadławienia niemowlaka

- ćwiczenie trzecie – każdy z zespołu wykonuje technicznie uderzenia międzyłopatkowe oraz uciśnięcia klatki w epizodzie zadławienia dorosłego zakończone chwytem rautecka do ułożenia na ziemi – praca na sobie

### VI. Podsumowanie i zakończenie – (ok. 5 min.)

Ewentualne pytania, certyfikaty RITA/ERC i retest.