WYSOKOŚCIÓWKA.ORG
wszystko co związane (z) linami

WYSOKOŚCIÓWKA.org ul. Kosmatki 12, 03-982 Warszawa
NIP 5551899298, REGON 222041458
tel. 505-811-112, e-mail: szkolenia@wysokosciowka.org

Warszawa, 21.11.2026 r.

Oferta szkolenia Pierwsza pomoc

Kurs pierwszej pomocy

Kurs dla wszystkich, którzy pracują na wysokości, i dla firm, które chcą przeszkolić swoich ludzi.

Kurs trwa 1 dzień (8 h). Ćwiczysz na fantomach i z prawdziwym sprzętem. Na 6 uczestników przypada 1 instruktor. Kurs możesz rozszerzyć o drugi dzień: scenki i rozszerzone ćwiczenia, także na wysokości.

Oprócz zwykłej pierwszej pomocy uczysz się tego, co ważne przy pracy na wysokości. Jak pomóc osobie, która wisi w szelkach bezpieczeństwa. Co robić po upadku z wysokości. Jak użyć AED w trudnym miejscu.

Przepisy i bezpieczeństwo

- Obowiązek udzielenia pomocy.
- Ochrona prawna osoby, która udziela pomocy (art. 5 ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym).
- Bezpieczeństwo własne i bezpieczeństwo miejsca zdarzenia.
- Rękawiczki i maseczka do oddechów.
- Wezwanie pomocy i rozmowa z dyspozytorem numeru 112.

Ocena poszkodowanego

- Najpierw krwotok, który zagraża życiu. Potem ocena według schematu ABCDE.
- Pozycja boczna bezpieczna i kiedy jej nie stosować.

RKO i AED

- Uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze na fantomach.
- Użycie defibrylatora AED.
- RKO i AED w trudnym miejscu: na podeście, na dachu, w ciasnej przestrzeni.

Tamowanie krwotoków

- Ucisk bezpośredni na ranę.
- Opatrunki hemostatyczne i upychanie rany (tamponada).
- Opaski uciskowe (stazy taktyczne): zakładasz je sobie i zapisujesz godzinę założenia.
- Opatrunki uciskowe: opatrunek izraelski, OLAES.

Rany i urazy

- Opatrywanie ran.
- Złamania i unieruchomienie.
- Urazy głowy i miednicy.
- Podejrzenie urazu kręgosłupa po upadku z wysokości: ograniczanie ruchu głowy i szyi.
- Oparzenia: chłodzenie i opatrunek.
- Porażenie prądem.

HHS, syndrom wiszenia w uprzęży

- Objawy i dlaczego liczy się czas.
- Pomoc osobie, która wisi w szelkach bezpieczeństwa: unoszenie nóg, taśmy odciążające.
- Po opuszczeniu: ułożenie płasko i dalej zwykła pierwsza pomoc.

Zadławienia i nagłe stany

- Zadławienie: uderzenia w plecy i uciśnięcia nadbrzusza, na zmianę.

WYSOKOŚCIÓWKA.org ul. Kosmatki 12, 03-982 Warszawa
NIP 5551899298, REGON 222041458
tel. 505-811-112, e-mail: szkolenia@wysokosciowka.org

- Ból w klatce piersiowej i pomoc w przyjęciu aspiryny.
- Udar: test FAST.
- Niedocukrzenie i podanie glukozy.
- Drgawki i omdlenie.

Wychłodzenie

- Ochrona przed utratą ciepła w czasie czekania na służby.
- Koc lub folia NRC i izolacja od podłoża.

Współpraca z PRM i PSP

- Co przekazać ratownikom, gdy przyjadą.
- Przygotowanie poszkodowanego do transportu.

Apteczka

- Apteczka dobrana do zagrożeń w zakładzie pracy i przy pracy na wysokości.
- Oznakowana, łatwo dostępna i regularnie sprawdzana.

Stres

- Jak poradzić sobie z emocjami w trakcie i po udzieleniu pomocy.

Drugi dzień to scenki i rozszerzone ćwiczenia. Scenek jest 6–8, w większości na wysokości. Pomagasz poszkodowanemu tak, jak w prawdziwym wypadku, a po każdej scence omawiamy, co poszło dobrze, a co poprawić. Przykłady:

- pracownik wisi w szelkach bezpieczeństwa po zatrzymaniu spadania,
- poszkodowany po upadku z wysokości,
- podejrzenie zawału w ciasnym, trudno dostępnym miejscu, które przechodzi w zatrzymanie krążenia,
- krwotok po przecięciu piłą, pilarką albo przecinarką,
- porażenie prądem przy pracy na wysokości.

Drugi dzień jest dzień po kursie, w terminach z kalendarza w niedzielę. Kosztuje 450 zł, więc kurs rozszerzony (2 dni) to 1050 zł za osobę. Obowiązują te same zniżki co na kurs podstawowy.

Program na miarę

Zmieniamy zagadnienia
Program można modyfikować, wymieniając zagadnienia na te, które są ważne w Twojej pracy.

Szkolenie dwudniowe
Więcej czasu na tematy, które wymagają więcej praktyki, np. tamowanie krwotoków albo pomoc po wypadku na wysokości. Ćwiczenia są bardziej rozbudowane.

Warsztaty i symulacje
Odtwarzamy wypadki, które mogą się zdarzyć w Twoim zakładzie, także na wysokości.

Szkolenie u zamawiającego
Możemy przyjechać z kursem jedno- albo dwudniowym do Twojej firmy. Szkolenie u Ciebie robimy na zamówienie i wyceniamy indywidualnie.

Dlaczego u nas

Zużywamy prawdziwe materiały

Na kursie naprawdę zużywamy drogie, profesjonalne opatrunki, sprzęt do udrażniania dróg oddechowych i inne materiały.

WYSOKOŚCIÓWKA.org ul. Kosmatki 12, 03-982 Warszawa
NIP 5551899298, REGON 222041458
tel. 505-811-112, e-mail: szkolenia@wysokosciowka.org

Profesjonalne fantomy i sprzęt

Ćwiczysz na profesjonalnych fantomach i z prawdziwym sprzętem. Nie żałujemy sprzętu kursantom.

Wiemy, że znajdziesz tańsze kursy, ale nie w takiej jakości.

Pierwsza pomoc – parametry szkolenia

CZAS TRWANIA	**1 dzień (8 h): kurs podstawowy** **2 dni (16 h): kurs rozszerzony**
CENA	**1 dzień: 600 zł za osobę** **2 dni: 1050 zł za osobę**
CENA DLA GRUPY ZAMKNIĘTEJ	**do 6 osób: 3600 zł (1 dzień), 6300 zł (2 dni)** **do 12 osób: 6000 zł (1 dzień), 10 500 zł (2 dni)**
ZNIŻKI	**Odnowienie kursu: 20%; kolejny kurs u nas: 15%; wczesny zapis lub zapis kilku osób: do 15%; pakiet z innym naszym kursem: 150–200 zł taniej. Zniżki i promocje nie sumują się, liczy się jedna, największa.**
LICZEBNOŚĆ GRUPY	**do 12 osób**
INSTRUKTORZY	1 instruktor na 6 osób
MIEJSCE SZKOLENIA	**Centrum Szkoleniowe WYSOKOŚCIÓWKA.org, Warszawa, lub u zamawiającego**
SZKOLENIE U ZAMAWIAJĄCEGO	**wycena indywidualna**
CENA OBEJMUJE	opiekę instruktorów, cały sprzęt oraz wydanie certyfikatu.

Terminy i zapisy: www.wysokosciowka.org/kursy/pierwsza-pomoc/

Kontakt: tel. 666-202-702, szkolenia@wysokosciowka.org