

CORE PROGRAM SZKOLENIA



Stop Krwotokom CORE (cywile)

3 praktyczne moduły: masywny krwotok, zdarzenia masowe i gotowość cywilna 24 h

C.O.R.E. Stop Krwotokom **CORE** (cywile)

3 MODUŁY SZKOLENIOWE

MODUŁ 1
Tamowanie krwotoków
STOP THE BLEED®

Tamowanie krwotoków
Nauka zatrzymywania masywnych krwotoków

MODUŁ 2
Zdarzenia Masowe
SEGREGACJA SALT

Priorytety i segregacja
wielu poszkodowanych

MODUŁ 3
Gotowość Cywilna 24 h
BLACKOUT - EWAKUACJA

Planowanie minimalnych
zasobów w kryzysie

3 praktyczne moduły (150-210 minut) dla **CYWILI** | certyfikat ukończenia kursu

Zarezerwuj miejsce w kursie | stop@h-core.edu.pl

3

moduły szkoleniowe
połączone w jeden model

150-210

minut
czas zależny od grupy

hands-on

forma praktyczna
dużo ćwiczeń i scenariuszy

certyfikat

ukończenia kursu
dla uczestnika



Zarezerwuj termin szkolenia dla zespołu

stop@h-core.edu.pl

h-core.edu.pl

DLACZEGO TEN WARSZTAT?



Warsztat CORE został zaprojektowany dla osób cywilnych oraz zespołów, które chcą przygotować się na realne sytuacje kryzysowe. Łączy tamowanie masywnych

krwotoków, podstawy segregacji SALT oraz gotowość cywilną na 24 h.



Realne scenariusze

Ćwiczenia oparte na praktycznych sytuacjach: uraz, wielu poszkodowanych, blackout i ewakuacja.



Podejście CORE

Połączenie STOP THE BLEED®, podstaw SALT i gotowości 24 h w spójnym modelu działania.



Umiejętności od razu

Kurs nastawiony na działanie: ucisk, opaska, priorytety, decyzje i prosty plan kryzysowy.



DLA KOGO

- osoby cywilne
- małe zespoły i organizacje
- nauczyciele i pracownicy
- osoby chcące być gotowe na kryzys



NAJWAŻNIEJSZE EFEKTY SZKOLENIA

- rozpoznawanie masywnego krwotoku
- skuteczne tamowanie krwawienia
- podstawy segregacji SALT
- priorytety przy wielu poszkodowanych
- przygotowanie do blackout / ewakuacji
- minimalny plan zasobów na 24 h



MODUŁ 1

Tamowanie krwotoków

STOP THE BLEED®



MODUŁ 2

Zdarzenia masowe

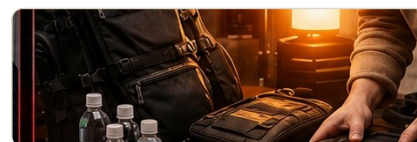
SEGREGACJA SALT



MODUŁ 3

Gotowość cywilna 24 h

BLACKOUT / EWAKUACJA



PROGRAM SZKOLENIA



Moduł 1

Tamowanie krwotoków - STOP THE BLEED®

- rozpoznanie krwotoku zagrażającego życiu
- bezpośredni ucisk rany
- zastosowanie opaski uciskowej
- podstawy pakowania rany
- bezpieczeństwo własne i wezwanie pomocy



Moduł 2

Zdarzenia masowe - Segregacja SALT

- czym jest zdarzenie masowe
- podstawy segregacji SALT
- priorytety i kolejność działań
- rozpoznanie osób wymagających natychmiastowej pomocy
- komunikacja i organizacja miejsca zdarzenia



Moduł 3

Gotowość cywilna 24 h - Blackout / Ewakuacja

- minimum zasobów na 24 h
- woda, światło, łączność i leki
- organizacja prostego plecaka ewakuacyjnego
- plan domowy i kontaktowy
- najczęstsze błędy w przygotowaniu



Czas trwania:
150-210 minut



Forma:
praktyczna



Certyfikat
ukończenia kursu

HARMONOGRAM



150-210 minut + przerwy organizacyjne według potrzeb grupy

1

Briefing bezpieczeństwa i model CORE

Cel szkolenia, zasady pracy, schemat: krwotok - priorytety - gotowość.

2

Krwotok zagrażający życiu

Jak go rozpoznać i kiedy działać natychmiast.

3

STOP THE BLEED® - działania praktyczne

Ucisk bezpośredni, opaska uciskowa, podstawy pakowania rany.

4

Zdarzenia masowe - pierwsze decyzje

Proste priorytety, organizacja miejsca, wezwanie wsparcia.

5

Segregacja SALT w praktyce

Global sorting, lifesaving interventions, treatment/transport - wersja cywilna.

6

Gotowość cywilna 24 h

Blackout, ewakuacja, minimalny zestaw i plan kontaktowy.

7

Scenariusz zintegrowany

Połączenie modułów: uraz, wielu poszkodowanych, ograniczone zasoby.

8

Podsumowanie i debriefing

Najczęstsze błędy, pytania, checklisty i rekomendacje po kursie.



Czas pracy

150-210 min



Grupa

najlepiej 6-15 osób



Format

hands-on

METODA, SPRZĘT I STANDARD



Szkolenie jest prowadzone w modelu krótkich bloków instruktażowych i intensywnych ćwiczeń. Celem jest proste, powtarzalne działanie pod kontrolą instruktora.



JAK PRACUJEMY

- krótki instruktaż i pokaz
- ćwiczenie pod nadzorem
- natychmiastowa korekta błędów
- scenariusz końcowy i debriefing



SPRZĘT SZKOLENIOWY

- opaski uciskowe treningowe
- materiały do symulacji pakowania rany
- karty priorytetów i proste checklisty
- elementy zestawu 24 h / ewakuacyjnego



BEZPIECZEŃSTWO

- brak użycia ostrych narzędzi na uczestnikach
- praca na trenażerach i materiałach szkoleniowych
- kontrola instruktora przy każdym ćwiczeniu
- nacisk na bezpieczeństwo własne



MATERIAŁY PO KURSIE

- certyfikat ukończenia szkolenia
- checklista STOP KRWOTOKOM CORE
- schemat pierwszych decyzji
- prosty plan gotowości 24 h

Model nauki: zobacz - wykonaj - popraw - powtórz - scenariusz

Uczestnik nie tylko słucha. Każdy kluczowy element zostaje pokazany, wykonany, skorygowany i utrwalony w krótkim scenariuszu.

CERTYFIKATY, PROWADZĄCY I FORMALNOŚCI



PO SZKOLENIU UCZESTNIK OTRZYMUJE

- certyfikat ukończenia szkolenia CORE
- materiały i checklisty po kursie
- schemat pierwszych decyzji
- udział w scenariuszu końcowym i debriefingu



INFORMACJA FORMALNA

Szkolenie ma charakter edukacyjny i praktyczny. Nie zastępuje kwalifikowanej pierwszej pomocy ani wewnętrznych procedur służbowych. Element STOP THE BLEED® może być realizowany przez instruktora zgodnie z zasadami programu.



ORGANIZATOR

Stop Krwotokom / H-CORE EDU

NIP: 682-206-95-23

ul. Lwowska 2C

32-040 Ochojno

kontakt: stop@h-core.edu.pl



PROWADZENIE

Karol Huzarski - ratownik medyczny

instruktor Stop the Bleed®

instruktor CLS - Combat Life Saver

doświadczenie PRM/EMS, Afganistan i Ukraina

prorowadzenie szkoleń z tamowania krwotoków i pierwszej reakcji

ZAREZERWUJ TERMIN DLA ZESPOŁU

Warsztat można przeprowadzić jako szkolenie zamknięte dla firmy, szkoły, organizacji lub zespołu. Program można skrócić albo rozszerzyć w zależności od potrzeb grupy.

stop@h-core.edu.pl | h-core.edu.pl



ZAREZERWUJ SZKOLENIE



CORE to praktyczny, krótki i mocny warsztat dla cywilów oraz zespołów, które chcą realnie przygotować się na pierwsze minuty kryzysu.

Jak to działa?

- 1 ustalamy cel i grupę
- 2 dobieramy czas i zakres
- 3 realizujemy warsztat hands-on
- 4 przekazujemy checklisty i certyfikaty

MODUŁ 1

Tamowanie krwotoków
STOP THE BLEED®



Tamowanie krwotoków
Nauka zatrzymywania
masywnych krwotoków

MODUŁ 2

Zdarzenia Masowe
SEGREGACJA SALT



Priorytety i segregacja
wielu poszkodowanych

MODUŁ 3

Gotowość Cywilna 24 h
BLACKOUT - EWAKUACJA



Planowanie minimalnych
zasobów w kryzysie

Kontakt i rezerwacje

stop@h-core.edu.pl

h-core.edu.pl