

<https://eplpodreczniki/> w zakładce

<https://epodreczniki.pl/ksztalcenie-ogolne/szkola-ponadpodstawowa>

należy wybrać przedmiot Edukacja dla bezpieczeństwa, a tam znajdą Państwo 48 materiałów dla uczniów (w wersji elektronicznej), ułatwiających uczniom naukę, a nam umożliwiających realizację podstawy programowej.

Na tej stronie znajdują się materiały do 16 przedmiotów



**Strony internetowe przydatne w realizacji pierwszej pomocy**

[www.prc.krakow.pl](http://www.prc.krakow.pl)

[www.ratmed.pl](http://www.ratmed.pl)

[www.ratownictwo](http://www.ratownictwo)

[www.ratownik-med.pl](http://www.ratownik-med.pl)

[www.pierwszapomoc.net.pl](http://www.pierwszapomoc.net.pl)

[www.ratownicy.com.pl](http://www.ratownicy.com.pl)

[www.centrumratownictwa.com](http://www.centrumratownictwa.com)

[www.poradnikmedyczny.pl](http://www.poradnikmedyczny.pl)

[www.mp.pl/pacjent](http://www.mp.pl/pacjent)

[www.pierwszapomoc.sos.pl/galeria](http://www.pierwszapomoc.sos.pl/galeria)

[www.oparzenia.info](http://www.oparzenia.info)

[www.podkarpacie.straz.pl](http://www.podkarpacie.straz.pl)

[www.wopr.pl](http://www.wopr.pl)

[www.straz.gov.pl](http://www.straz.gov.pl)

[www.choroby.biz.pl](http://www.choroby.biz.pl)

[www.biomedical.pl](http://www.biomedical.pl)

[www.forumzdrowia.pl](http://www.forumzdrowia.pl)

[www.abczdrowie.pl](http://www.abczdrowie.pl)

[www.zdrowie.pl](http://www.zdrowie.pl)

[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)

[www.forumzdrowia.pl](http://www.forumzdrowia.pl)

**Pierwsza pomoc - materiały - Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy**

[www.wosp.org.pl/uczymy-ratowac/pierwsza-pomoc-materialy](http://www.wosp.org.pl/uczymy-ratowac/pierwsza-pomoc-materialy)

**Filmy, które mogą być wykorzystane w realizacji pierwszej pomocy**

**Resuscytacja dzieci - pierwsza pomoc**

[www.youtube.com/watch?v=.5yRB91iQVM](http://www.youtube.com/watch?v=.5yRB91iQVM)

**Szczegółowe zasady udzielania pierwszej pomocy medycznej w zatrzymaniu krążenia**  
[www.youtube.com/watch?v=-yF\\_1BM3F8E](http://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E)

**Poznaj AED, a może kogoś uratujesz**

[www.youtube.com/watch?v=ca7GLcYCWi0](http://www.youtube.com/watch?v=ca7GLcYCWi0)

**Zawał serca i udar mózgu: jak rozpoznać i nie umrzeć**

[www.youtube.com/watch?v=w-9zBbPwYV0](http://www.youtube.com/watch?v=w-9zBbPwYV0)

**Pierwsza pomoc - pozycja boczna ustalona | wst-edu.pl**

[www.youtube.com/watch?v=T6S3UdUFmXQ](http://www.youtube.com/watch?v=T6S3UdUFmXQ)

**Mały ratownik to JA! – film instruktażowy**

[www.youtube.com/watch?v=uORUIf4vVx](http://www.youtube.com/watch?v=uORUIf4vVx)

**Pomoc kobiecie w ciąży przy utracie przytomności**

[www.youtube.com/watch?v=maI\\_KMNLcjg](http://www.youtube.com/watch?v=maI_KMNLcjg)

**Aplikacje mobilne dotyczące pierwszej pomocy, które można zainstalować na telefonie**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinetise.appecad62ba35362c295d10c651422ad817&hl=pl>

**Pierwsza pomoc w sytuacjach zagrożeń bezpłatna aplikacja stanowiąca kompendium wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy, a także innych czynności ratowniczych.**

Aplikacja została stworzona przez policjantów, ratowników medycznych i strażaków oraz oficerów ABW. Znajdziecie w niej algorytmy pierwszej pomocy, sytuacji ratowniczych i zagrożenia terrorystycznego asystenta resuscytacji krążeniowo-oddechowej, lokalizator, pełen zakres numerów alarmowych, filmy instruktażowe i wiele innych przydatnych zagadnień.

Instytucje zaangażowane w stworzenie aplikacji:

- Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy,
- Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Bydgoszczy,
- Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego,
- JRG1 Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy.

Aplikacja jest w języku polskim i angielskim.

Facebook: <https://www.facebook.com/pierwszapomockwpybydgoszcz/>

Zakres tematyczny aplikacji:

### 1. Wezwanie pomocy

Numery alarmowe – wszystkie numery alarmowe, automatyczne wybieranie.

Lokalizator GPS – lokalizacja na mapie oraz współrzędne geograficzne.

Prawidłowe wezwanie pomocy – algorytm.

Indeks placówek medycznych – rozbudowany zestaw linków do Zintegrowanego Informatora Pacjenta NFZ, pozwalający wyszukiwać placówki medyczne.

Ośrodki toksykologiczne – aktywny spis numerów do placówek.

2. Asystent resuscytacji krążeniowo oddechowej – rozbudowane nagranie dźwiękowe ułatwiające prowadzenie resuscytacji krążeniowo oddechowej, oparte na podobnych zasadach, co nagrania umieszczane w defibrylatorach AED. Wersja językowa polska i angielska.

### 3. Zagadnienia medyczne – algorytmy postępowania w wybranych sytuacjach:

- pierwsza pomoc w zdarzeniach masowych,
- ocena miejsca zdarzenia,
- ocena wstępna poszkodowanego,
- resuscytacja krążeniowo – oddechowa,
- automatyczny defibrylator zewnętrzny,
- badanie urazowe,
- rany – krwotoki,
- zadławienia,
- podtopienie,
- wywiad wstępny – sample,
- ból w klatce piersiowej,
- udar mózgu,
- pozycja bezpieczna,
- złamania, skręcenia, zwichnięcia,
- drgawki,
- omdlenia (zasłabnięcia),
- hipotermia – wychłodzenie organizmu,
- cukrzyca,
- oparzenia,
- udar cieplny,
- odwodnienie,
- silna reakcja alergiczna,
- minimalny skład apteczki podręcznej.

### 4. Zagrożenia pożarowe – profilaktyka i algorytmy postępowania w wybranych sytuacjach:

- pożar w domu,
- ewakuacja z pomieszczeń i budynków objętych pożarem,
- czad - tlenek węgla,
- gaśnica do domu,
- palące się ubranie,
- pożar w komorze silnika samochodu,
- pożar lasu,
- wypalanie trawy.

5. Bezpieczeństwo na zbiornikach wodnych – profilaktyka i algorytmy postępowania w wybranych sytuacjach:

- zasady bezpieczeństwa na zamrożniętych zbiornikach wodnych,
- samodzielna ewakuacja z przerębla,
- ratowanie osoby z przerębla,
- podtopienie,
- hipotermia,
- powódź.

6. Zagrożenia terrorystyczne – algorytmy postępowania w wybranych sytuacjach:

- zamach terrorystyczny (podejrzenie przygotowania),
- aktywny strzelec (zamachowiec zabójca),
- atak przy użyciu pojazdu,
- podejrzana przesyłka,
- sytuacja zakładnicza,
- postępowanie po wybuchu bomby,
- operacja antyterrorystyczna,
- aktualne stopnie zagrożenia terrorystycznego w Polsce,
- triage - segregacja rannych w wypadku masowym,
- zatrucia i skażenia chemiczne,
- tablica ADR - ładunek niebezpieczny,
- indeks numerów ADR.

7. Filmy Pierwszej pomocy zrealizowane przez twórców aplikacji:

- Defibrylator AED + Schemat BLS
- Schemat BLS
- Badanie urazowe
- Zadławienie dziecka
- Tonięcie
- Bezpiecznie na lodzie
- Pożar w komorze silnika
- Ostrożnie z tłuszczem
- Pałace się ubranie,
- Zasady postępowania w sytuacji zakładniczek,
- Aktywny strzelec,
- Atak terrorystyczny z użyciem samochodu,
- Zdarzenie masowe z dużą liczbą osób rannych.



## Pierwsza pomoc – First Aid

### [Aplikacja Pierwsza Pomoc - First Aid w App Store](https://apps.apple.com/pl/app/pierwsza-pomoc-first-aid/id1016463751?l=pl)

[apps.apple.com/pl/app/pierwsza-pomoc-first-aid/id1016463751?l=pl](https://apps.apple.com/pl/app/pierwsza-pomoc-first-aid/id1016463751?l=pl)

W tej aplikacji instrukcje udzielania pierwszej pomocy zostały wzbogacone o przejrzyste ilustracje oraz czytającego je lektora.

Możemy wybrać, komu ma zostać udzielona pomoc:

- niemowlęciu
- dziecku
- sobie dorosłej

Ponadto aplikacja zawiera lokalizator najbliższych szpitali z trasą dojazdu, oraz natychmiastowe wybieranie numeru alarmowego.

### **Pierwsza pomoc**

Aplikacja zawiera wskazówki udzielania pierwszej pomocy w najczęściej występujących przypadkach, z podziałem na kategorie urazów.

Dodatkowo w aplikacji znajdziecie:

- adresy punktów medycznych
- porady dotyczące szczepień
- poradnik podręcznej apteczki
- latarkę
- metronom

Aplikacja „Pierwsza pomoc” umożliwia również połączenie ze służbami ratowniczymi oraz personalizację ustawień.

## Zrzuty ekranu [iPhone](#) [iPad](#)



### **Aplikacja LUXMED – pierwsza pomoc**

[https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.looksoft.orange.pierwszapomoc&hl=pl&\\_ga=2.209991893.1317518179.1584603467-1342896828.1584603467](https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.looksoft.orange.pierwszapomoc&hl=pl&_ga=2.209991893.1317518179.1584603467-1342896828.1584603467)

Aplikacja „Pierwsza Pomoc” jest bezpłatna (pobranie aplikacji może się wiązać ze standardowymi obciążeniami operatora za transmisję danych). Aplikacja „Pierwsza Pomoc” jest bezpłatna (pobranie aplikacji może się wiązać ze standardowymi obciążeniami operatora za transmisję danych).

Opracowana przez Grupę LUX MED aplikacja zawiera obrazkowe i tekstowe instrukcje, które pomogą Ci odpowiednio zareagować w różnych przypadkach, takich jak zakrztuszenie, wypadek drogowy, zatrucie czy krwotok. Przejrzysty podział na kategorie pozwala szybko dotrzeć do działań, które należy wykonać w określonej sytuacji.

Zawartość aplikacji opracowali eksperci Akademii Ratownictwa LUX MED – czynni zawodowo lekarze i ratownicy medyczni z wieloletnim stażem. Wszystkie treści są zgodne z aktualnymi wytycznymi Europejskiej i Polskiej Rady Resuscytacji. Zawartość aplikacji opracowali eksperci Akademii Ratownictwa LUX MED – czynni zawodowo lekarze i ratownicy medyczni z wieloletnim stażem. Wszystkie treści są zgodne z aktualnymi wytycznymi Europejskiej i Polskiej Rady Resuscytacji.

Latarka, metronom wyznaczający rytm uciśnień klatki piersiowej i możliwość wybrania numeru alarmowego jednym kliknięciem to dodatkowe funkcje ułatwiające niesienie pomocy. W aplikacji znajduje się też gra, dzięki której łatwo sprawdzić swoją wiedzę na temat zasad udzielania pierwszej pomocy.

Dodatkowe funkcjonalności i informacje, m.in. kalendarz leków, adresy placówek medycznych oraz lokalizacji AED i porady dotyczące wyposażenia podręcznej apteczki, pozwolą lepiej zadbać o bezpieczeństwo własne i bliskich na co dzień. Aplikację można również spersonalizować, dobrowolnie podając swoje dane. Wpisanie informacji, takich jak imię, nazwisko, grupa krwi, dane lekarza rodzinnego, przyjmowane leki, może ułatwić udzielenie Ci pomocy w przypadku zagrożenia Twojego zdrowia lub życia.



### [Aplikacja RATUNEK | Fundacja GOPR](https://fundacja.gopr.pl/Aplikacja-RATUNEK)

[fundacja.gopr.pl/Aplikacja-RATUNEK](https://fundacja.gopr.pl/Aplikacja-RATUNEK)

**Aplikacja** jest bezpłatna dla użytkowników. Ściągnięcie i instalacja **aplikacji** jest możliwe z poziomu telefonu komórkowego poprzez wejście do Google Play

Aplikacja RATUNEK - Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

[topr.pl/organizacja-topr/archiwum/139-aplikacja-ratunek](https://topr.pl/organizacja-topr/archiwum/139-aplikacja-ratunek)

### **Inne aplikacje, warto zobaczyć**

aplikacja na ratunek 112

aplikacja pierwsza pomoc nestle

aplikacja ratownik

aplikacja alarm 112

opracowanie Bogusława Madej-Breitkopf