

Fisa de instruire: prim ajutor de baza

Material introductiv pentru recapitulare si exercitii de baza. Nu inlocuieste cursul practic acreditat de prim ajutor si nici indicatiile medicale personalizate.

Public tinta

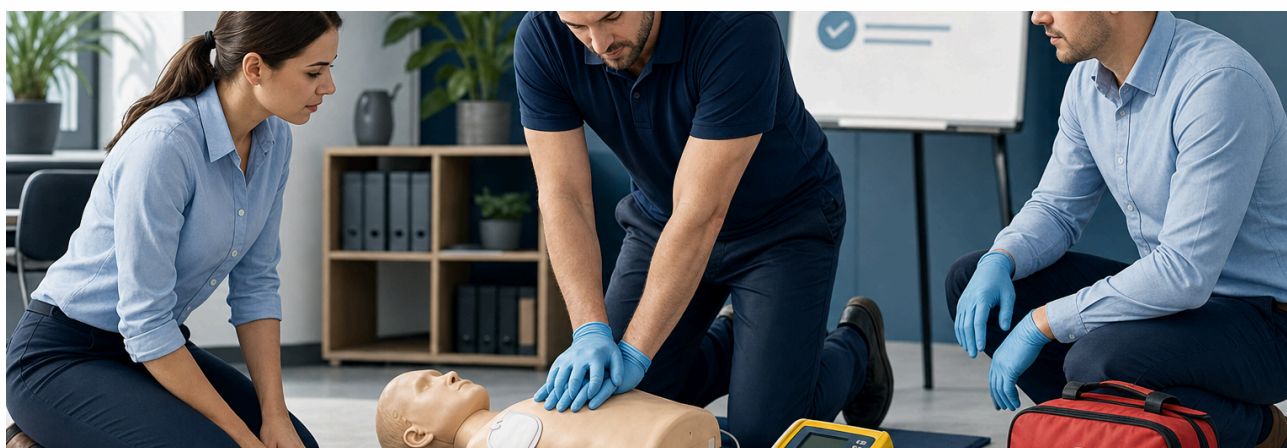
Angajati, echipe de receptie, paza, coordonatori, personal operational

Durata recomandata

18-25 min

Prioritate

Asigura zona, suna la 112, urmeaza dispatcherul, actioneaza doar in limite sigure



IMPORTANT - NU ESTE DOCUMENT OFICIAL

Acest material este un suport privat de instruire realizat de ARYA RO. Nu este document oficial, nu inlocuieste reglementarile, instructajele legale, procedurile interne aprobate sau ordinele autoritatilor si nu poate acoperi toate situatiile din teren. In caz real, urmeaza imediat indicatiile autoritatilor, ale sefului locului de munca, ale personalului de interventie si ale dispeceratului 112.

Utilizare recomandata: suport intern pentru exercitii, recapitulare si onboarding, impreuna cu procedurile aprobate ale obiectivului.

PE SCURT

Ce trebuie sa retina participantii

Regula 1

Primul ajutor de baza incepe cu siguranta salvatorului si apelul rapid la 112.

Regula 2

Nu improviza manevre pe care nu le stapanesti; urmeaza indicatiile dispecerului medical.

Regula 3

Controleaza hemoragia, verifica raspunsul si respiratia, monitorizeaza victima pana la sosirea echipajului.

Folosire recomandata

Introducere in sesiuni practice, recapitulare dupa curs, simulare usoara

INAINTE / IN TIMPUL / DUPA

Structura simpla pentru instruire

INAINTE

- Stie unde este trusa de prim ajutor, AED-ul si cine are rol de coordonare initiala.
- Participa la cursuri practice acreditate; materialul de fata este doar suport de recapitulare.
- Pastreaza accesibile numerele interne si adresa exacta a obiectivului pentru apelul la 112.

- Verifica periodic termenul de valabilitate al materialelor din trusa si accesul liber la ele.

IN TIMPUL EVENIMENTULUI

- Asigura zona si nu deveni tu insuti victima; opreste riscul imediat daca poti face asta in siguranta.
- Verifica daca persoana raspunde, cheama ajutor si suna la 112 cat mai devreme.
- Daca exista hemoragie severa, aplica presiune directa cu materiale curate, fara a pierde timp.
- Daca persoana este inconstienta dar respira normal, asaz-o in pozitie laterala de siguranta si monitorizeaz-o.
- Daca nu respira normal, urmeaza indicatiile dispecerului 112 si foloseste AED-ul daca este disponibil si stii procedura.
- In arsuri, raceste zona cu apa curenta si scoate obiectele stramte, fara a smulge materiale lipite de piele.

DUPA STABILIZARE

- Preda echipajului 112 toate informatiile utile: moment, simptome, ce ai facut, ce observi acum.
- Pastreaza zona libera pentru accesul salvatorilor si noteaza orice material consumat din trusa.
- Daca evenimentul a avut loc la serviciu, urmeaza procedura interna de raportare si analiza.
- Recomanda participarea la curs practic pentru toate persoanele implicate in raspunsul initial.

NU FACE ASTA

Erori frecvente pe care vrei sa le elimini din exercitii

01

Eroare 1

Nu muta victima inutil daca nu exista pericol imediat de incendiu, explozie sau prabusire.

02**Eroare 2**

Nu administra medicamente, mancare sau bautura unei persoane confuze sau inconstiente.

03**Eroare 3**

Nu opri apelul la 112 pana cand dispecerul nu iti spune ca ai transmis toate datele necesare.

04**Eroare 4**

Nu transforma fisa aceasta intr-un substitut pentru formarea practica de prim ajutor.

KIT DE EXERCITIU**Cum folosesti fisa la o instruire reala****Obiective**

- Siguranta salvatorului si activarea rapida a sistemului 112.
- Controlul hemoragiei si monitorizarea functiilor vitale pana la sosirea echipajului.
- Intelegerea limitelor: suport de recapitulare, nu substitut de curs medical practic.

Materiale minime

- Trusa de prim ajutor, manusi de unica folosinta, materiale absorbante, AED unde exista.
- Fisa cu adresa exacta a obiectivului si punctul de acces pentru ambulanta.
- Manechin / demo kit daca sesiunea include parte practica reala.

Rolul facilitatorului

- Repeta ordinea: siguranta zonei - raspuns - respiratie - 112 - hemoragie - monitorizare.
- Foloseste scenarii simple si opreste imediat orice discutie care ar putea fi interpretata ca sfat medical complet.
- Incurajeaza participarea la cursuri practice acreditate de prim ajutor / BLS.

Recomandare practica

Pastreaza aceasta fisa impreuna cu planul obiectivului, lista responsabililor si checklist-ul intern de debrief.

VERIFICARE CUNOSTINTE

Chestionar scurt cu raspunsuri

1. Care este primul filtru inainte sa atingi victima?

1. Daca exista pericol pentru tine sau pentru alti oameni.
2. Daca ai telefonul in mana.
3. Daca ai suficiente poze pentru raport.

Raspuns corect:

varianta 1. Primul ajutor incepe cu siguranta salvatorului; nu intri intr-o zona care te transforma si pe tine in victima.

2. Cand suni la 112?

1. Cat mai devreme dupa evaluarea initiala rapida a situatiei.
2. Doar dupa ce incerci toate manevrele posibile.
3. Numai daca sunt doua victime sau mai multe.

Raspuns corect:

varianta 1. Dispecerul te poate ghida si poate trimite rapid resursele potrivite.

3. Ce faci in hemoragie severa?

1. Aplici presiune directa si ceri sprijin medical imediat.
2. Lasi rana descoperita pentru a vedea mai bine.
3. Ii dai victimei apa si analgezice.

Raspuns corect:

varianta 1. Controlul hemoragiei este una dintre cele mai importante actiuni care pot salva viata.

4. Cum tratezi aceasta fisa de instruire?

1. Ca substitut complet pentru cursul de prim ajutor.
2. Ca suport de recapitulare, nu ca inlocuitor pentru practica acreditata.
3. Ca document medical oficial emis de autoritati.

Raspuns corect:

varianta 2. Primul ajutor se invata corect prin formare practica si actualizata.

REFERINTE

Surse oficiale si repere folosite

FiiPregatit - Fa un curs de prim ajutor!

Reper oficial DSU ca primul ajutor trebuie invatat practic, nu doar teoretic.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

MAI / Legea 95 - primul ajutor de baza la indicatiile dispeceratului

Text legal care arata ca primul ajutor de baza poate fi acordat si sub ghidarea personalului specializat.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

IGSU Giurgiu - Lectii de prim ajutor sustinute de specialistii SMURD

Exemplu institutional de instruire pe deprinderi de baza.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

CUPRINS

Navigare rapida

Pe scurt

Structura pentru instruire

Erori frecvente

Kit de exercitiu

Chestionar

Surse oficiale

CHECKLIST INSTANT

Ce urmaresti in primele minute

- Primul ajutor de baza incepe cu siguranta salvatorului si apelul rapid la 112.
- Nu improviza manevre pe care nu le stapanesti; urmeaza indicatiile dispecerului medical.
- Controleaza hemoragia, verifica raspunsul si respiratia, monitorizeaza victima pana la sosirea echipajului.

DOWNLOAD

PDF pentru tipar si mapa de exercitiu

PDF-ul include pagina de avertizare, pasii principali, chestionarul si sursele.

Versiune pentru tipar: foloseste acest document impreuna cu instructajele si procedurile interne aprobate.

Atentie suplimentara:

Pentru primul ajutor, limiteaza-te la masuri generale si sigure. Daca nu esti instruit, urmeaza dispecerul 112 si solicita imediat echipaj specializat. Pentru manevre medicale avansate, participa la curs practic acreditat.

MODULE CONEXE

Continua instruirea

Daca vrei un exercitiu mai complet, continua cu aceste teme apropiate.

Foc si incendiu

Inundatie

Furtuna

DISCLAIMER MARE