



# *PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA*

Materiały szkoleniowe

W broszurce zawarto skrót najważniejszych zagadnień omawianych na zajęciach z pierwszej pomocy przedmedycznej.

Akademia Bezpiecznej Drogi  
[www.abd.waw.pl](http://www.abd.waw.pl)



## Spis treści

|  |        |
|--|--------|
| Prawo w udzielaniu pierwszej pomocy. _____                       | - 4 -  |
| Co powinna zawierać apteczka samochodowa? _____                  | - 6 -  |
| Ocena miejsca zdarzenia. _____                                   | - 6 -  |
| Pierwsza osoba na miejscu zdarzenia (wypadek samochodowy). _____ | - 6 -  |
| Ocena stanu poszkodowanych. _____                                | - 7 -  |
| Mechanizm zdarzenia – choroba czy wypadek? _____                 | - 8 -  |
| Układ oddechowy. _____   | - 9 -  |
| Ocena układu oddechowego. _____                                  | - 9 -  |
| Ocena stanu poszkodowanych. _____                                | - 10 - |
| Rękoczyn czoła – żuchwa. _____                                   | - 12 - |
| Alorytm bls. _____   | - 12 - |
| Wezwanie pomocy. _____   | - 13 - |
| Udar. _____  | - 13 - |
| Zawał mięśnia sercowego. _____                                   | - 14 - |
| Cukrzyca. _____  | - 14 - |
| Rany. _____  | - 14 - |
| Urazy mechaniczne. _____   | - 15 - |
| Reguła dziewiątki. _____   | - 17 - |
| Ciężkość oparzenia. _____  | - 17 - |

### *PRAWO W UDZIELANIU PIERWSZEJ POMOCY.*

KODEKS KARNY Art. 162. – każdy ma obowiązek udzielić pomocy. Wyjątek stanowi sytuacja:

- W której ratownik sam siebie naraża na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia.
- Aby pomoc mogła być skuteczna trzeba wykonać zabieg lekarski.
- Na miejscu są dostępne osoby lub służby powołane do niesienia pierwszej pomocy.

KODEKS KARNY Art. 26. – stan wyższej konieczności. Wspiera działania ratownika poprzez jasne stopniowanie wartości: życie – zdrowie – mienie.

### USTAWA Z DNIA 8.09.2006 R. O PAŃSTWOWYM RATOWNICTWIE MEDYCZNYM Art. 5.

1. Osoba udzielająca pierwszej pomocy, kwalifikowanej pierwszej pomocy oraz podejmująca medyczne czynności ratunkowe korzysta z ochrony przewidzianej w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn.zm.) dla funkcjonariuszy publicznych.
2. Osoba, o której mowa w ust. 1, może poświęcić dobra osobiste innej osoby, inne niż życie lub zdrowie, a także dobra majątkowe w zakresie, w jakim jest to niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia osoby znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

### KODEKS CYWILNY Art. 757.

Kto w celu odwrócenia niebezpieczeństwa grożącego drugiemu ratuje jego dobro, może żądać od niego zwrotu uzasadnionych wydatków, chociażby jego działanie nie odniosło skutku, i jest odpowiedzialny tylko za winę umyślną lub rażące niedbalstwo.

### PRAWO O RUCHU DROGOWYM Art. 3.

Jeżeli uczestnik ruchu lub inna osoba spowodowała jednak zagrożenie bezpieczeństwa ruchu drogowego, jest obowiązana przedsięwziąć niezbędne środki w celu niezwłocznego usunięcia zagrożenia, a gdyby nie mogła tego uczynić, powinna o zagrożeniu uprzedzić innych uczestników ruchu.

#### PRAWO O RUCHU DROGOWYM Art. 41.

Osoba wykonująca roboty lub inne czynności na drodze jest obowiązana używać w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu elementów odblaskowych odpowiadających właściwym warunkom technicznym.

#### PRAWO O RUCHU DROGOWYM Art. 44.

1. Kierujący pojazdem w razie uczestniczenia w wypadku drogowym jest obowiązany:

1) zatrzymać pojazd, nie powodując przy tym zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowego,

2) przedsięwziąć odpowiednie środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa ruchu w miejscu wypadku,

3) niezwłocznie usunąć pojazd z miejsca wypadku, aby nie powodował zagrożenia lub tamowania ruchu, jeżeli nie ma zabitego lub rannego,

4) podać swoje dane personalne, dane personalne właściciela lub posiadacza pojazdu oraz dane dotyczące zakładu ubezpieczeń, z którym zawarta jest umowa obowiązkowego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej, na żądanie osoby uczestniczącej w wypadku.

2. Jeżeli w wypadku jest zabity lub ranny, kierujący pojazdem jest obowiązany ponadto:

1) udzielić niezbędnej pomocy ofiarom wypadku oraz wezwać Pogotowie Ratunkowe i Policję,

2) nie podejmować czynności, które mogłyby utrudnić ustalenie przebiegu wypadku,

3) pozostać na miejscu wypadku, a jeżeli wezwanie Pogotowia lub Policji wymaga oddalenia się - niezwłocznie powrócić na to miejsce.

3. Przepisy ust. 1 i 2 stosuje się odpowiednio do innych osób uczestniczących w wypadku.

### *CO POWINNA ZWIERAĆ APTECZKA SAMOCHODOWA?*

- Rękawiczki ochronne.
- Okulary ochronne.
- Jak największą ilość materiałów opatrunkowych.
- Nożyczki ratownicze.
- Folię termoizolacyjną.
- Maseczkę do prowadzenia oddechu zastępczego.

Dostępne na rynku apteczki są zgodne z niemiecką normą DIN 13164.

### *OCENA MIEJSCA ZDARZENIA.*

- Własne bezpieczeństwo.
- Zabezpieczenie miejsca wypadku.
- Ilość rannych/poszkodowanych.
- Ocena stanu poszkodowanych.
- Siły i środki potrzebne na miejscu.
- Mechanizm zdarzenia.

### *PIERWSZA OSOBA NA MIEJSCU ZDARZENIA (WYPADEK SAMOCHODOWY).*

#### 1. WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO.

- a) Zachowaj spokój i nie wpadaj w panikę.
- b) Załóż na siebie kamizelkę odblaskową.
- c) Wyjmij kluczyk ze stacyjki swojego pojazdu.
- d) Używaj zawsze środków ochrony osobistej.
- e) Zaciągnij hamulec ręczny w swoim samochodzie.
- f) Oceń zagrożenia (pożar pojazdu, wycieki łatwopalnych płynów).
- g) Zamknij dokładnie pojazd, zamknij szyby, załącz autoalarm.
- h) Wyjmij kluczyk ze stacyjki rozbitego pojazdu i zaciągnij hamulec.

## 2. ZABEZPIECZENIE MIEJSCA WYPADKU.

- a) Widząc wypadek włącz światła awaryjne w swoim aucie.
- b) Zatrzymaj własny pojazd tak aby osłaniał miejsce zdarzenia i skruc jego koła w stronę pobocza.
- c) Zabierz z samochodu apteczkę, gaśnicę, telefon.
- d) Ustaw trójkąt ostrzegawczy, dokładnie oznacz miejsce zdarzenia.

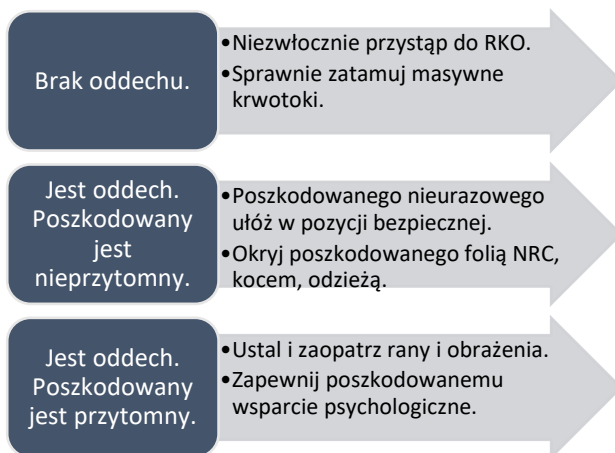
## 3. OCENA MIEJSCA ZDARZENIA.

- a) Postaraj się jak najszybciej dotrzeć do poszkodowanych.
- b) Oceń stan poszkodowanych (oddech, krwotoki).
- c) Sprawdź czy pod pojazdem nie ma osób poszkodowanych.

## 4. UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY.

- a) Mając przegląd sytuacji wezwij profesjonalne służby ratunkowe.
- b) W razie konieczności przystąp do ewakuacji rannych (tylko przy zagrożeniu życia).
- c) Udziel pomocy przedmedycznej (masywne krwotoki, RKO, urazy i obrażenia).
- d) Bez wyraźnej potrzeby nie przemieszczaj poszkodowanych.

### **OCENA STANU POSZKODOWANYCH.**



**Należy stale monitorować stan rannych gdyż, w każdej chwili, może on ulec zmianie.**

## **MECHANIZM ZDARZENIA – CHOROBA CZY WYPADEK?**

CHOROBA – informacje od świadków lub rodziny.

### **WYPADEK**

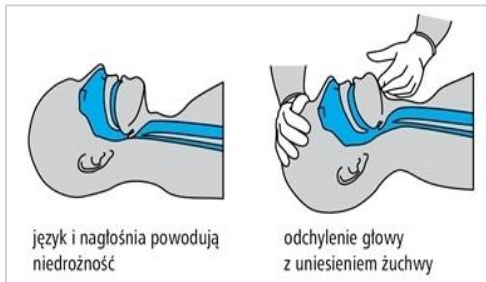
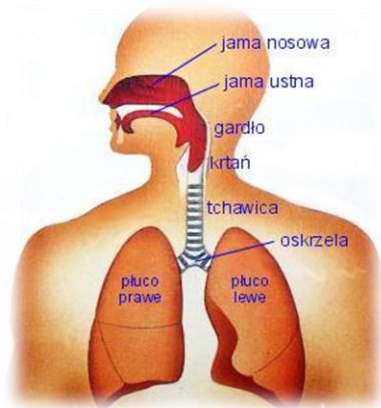
- Wypadki komunikacyjne:
  - Jak duża mogła być prędkość?
  - W co uderzył poszkodowany?
  - Jak wygląda przedział pasażerski po zderzeniu?
  - Czy poszkodowany miał zapięty pas, kask, inne?
  - Obrażenia i urazy ciała poszkodowanego.
- Koncepcja trzech zderzeń:
  - Zderzenie pojazdu z przeszkodą.
  - Zderzenie ciała poszkodowanego z przeszkodą.
  - Zderzenie narządów wewnętrznych.
- Urazy tępe:
  - Nagłe wyhamowanie – kolizje.
  - Nagłe wyhamowanie w pionie – upadki.
  - Przeniesienie energii tępego narzędzia – kij, pięść.
- Urazy penetrujące:
  - Postrzał.
  - Pchnięcie nożem.
- Obniżenie stanu świadomości jest wskazaniem do wezwania karetki pogotowia i może być spowodowane na przykład:
  - Cukrzycą.
  - Spożyciem alkoholu lub środków odurzających.



### UKŁAD ODDECHOWY.

Płuca położone są w klatce piersiowej i otoczone dwiema warstwami tkanki łącznej; opłucną ścienną i płucną. Pomiędzy nimi występuje jama opłucnej. Do każdego płuca dochodzi rozgałęzienie oskrzela głównego.

W jamie płucnej panuje ciśnienie ujemne. Wentylację płuc zapewniają ruchy ssąco-tłoczące klatki piersiowej. Funkcją płuc jest wstępne ogrzanie i oczyszczenie wdychanego powietrza a także, poprzez wymianę gazową, natlenienie krwi.



U poszkodowanych leżących na plecach język opada i opiera się na podniebieniu miękkim lub na tylnej ścianie gardła. Nagłośnia zaś opada na wejście głośni w efekcie całkowicie ją zamykając.

### OCENA UKŁADU ODDECHOWEGO.

- Pozycja poszkodowanego.
- Wysiłek oddechowy.
- Jakość i częstość oddechu – norma to około 12 – 20 / min.

|          | Wiek                                   | Minimalne oddechy / min | Prawidłowe oddechy / min | Maksymalne oddechy / min |
|----------|--|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Niemowlę | Do 1 roku                              | 25                      | 25 – 50                  | 60                       |
| Dziecko  | Pomiędzy 1 rokiem a okresem pokwitania | 15                      | 15 – 30                  | 35                       |
| Dorośli  | Od okresu dojrzewania                  | 10                      | 12 – 20                  | 30                       |

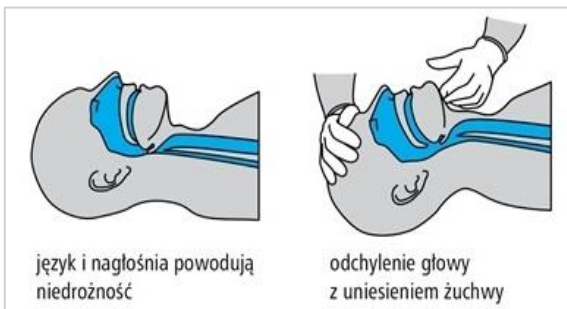
#### OCENA STANU POSZKODOWANYCH.

- Poszkodowany urazowy – wstępne badanie urazowe.
  - Ocena wstępna – rozpoznanie stanów bezpośredniego zagrożenia życia:
    - ✓ Wrażenie ogólne.
    - ✓ Ocena stanu świadomości.
    - ✓ Drożność dróg oddechowych.
    - ✓ Stabilizacja kręgosłupa szyjnego.
    - ✓ Oddychanie.
    - ✓ Krążenie - *TYLKO MEDYCY I KPP.*
  - Szybkie badanie urazowe – rozpoznanie przyczyn mogących w krótkim czasie doprowadzić do stanu zagrożenia życia:
    - ✓ Stabilizacja kręgosłupa szyjnego.
    - ✓ Ocena stanu świadomości.
    - ✓ Zapytaj co boli?
    - ✓ Rękoczyn czoło – żuchwa.

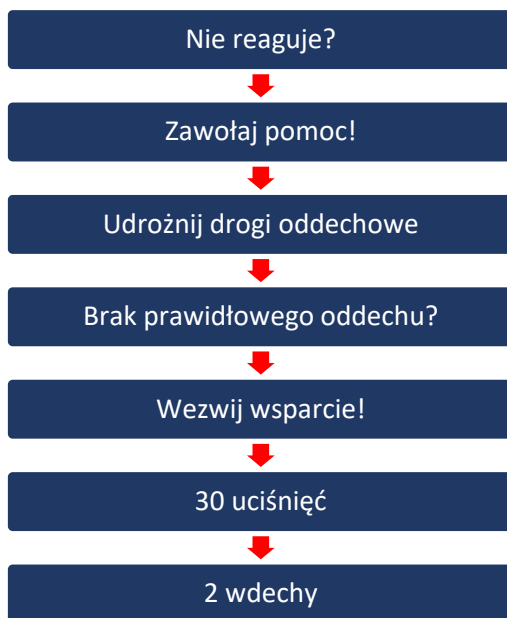
- ✓ Oceń oddech.
- ✓ Badanie od głowy do stóp (niestabilnej miednicy nie badamy ponownie, pleców nie badamy ponownie).
- ✓ Znajdź ewentualne krwotoki – zatamuj je.
- ✓ Znajdź urazy i obrażenia – zaopatrz je.
- Badanie miejscowe – rozpoznanie izolowanego urazu  
Poszkodowany nieurazowy – ocena.
- Oceń stan świadomości:
  - ✓ Potrząśnij ramieniem, zapytaj np.: dobrze się czujesz?
  - ✓ Udrożnij drogi oddechowe.
  - ✓ Oceń ruch klatki piersiowej.
  - ✓ Ruch powietrza na swoim uchu.
  - ✓ W razie konieczności rozpocznij RKO.
- Poszkodowany nieprzytomny:
  - Oceń miejsce zdarzenia.
  - Oceń stan świadomości.
  - Jeśli poszkodowany reaguje – kontynuuj ocenę.
  - Jeśli poszkodowany nie reaguje a jest nieurazowy:
    - ✓ Pozostaw w pozycji zastanej, jeśli jest bezpieczna.
    - ✓ Regularnie, co dwie minuty, oceniaj funkcje życiowe.
    - ✓ Zapewnij komfort termiczny.
  - Jeśli poszkodowany nie reaguje a jest urazowy:
    - ✓ Powinien leżeć na plecach ze stabilizacją głowy i szyi.
    - ✓ Regularnie, co dwie minuty, oceniaj funkcje życiowe.
    - ✓ Zapewnij drożność dróg oddechowych i komfort termiczny.

### RĘKOCZYN CZOŁO – ŻUCHWA.

Jedną dłoń położyć na czole poszkodowanego i odchylić delikatnie jego głowę do tyłu. Równocześnie opuszki palców drugiej dłoni umieścić na żuchwie a następnie unieść i udrożnić w ten sposób drogi oddechowe.



### ALORYTM BLS.



### WEZWANIE POMOCY.

Wezwanie pomocy to jedno z najważniejszych zadań ratownika. Jeśli wykorzystasz w tym celu telefon komórkowy nie musisz znać numeru PIN, wystarczy aparat i naładowana bateria.

Po uzyskaniu połączenia powiedz:

- Gdzie to się stało.
- Co się stało.
- Ilu jest poszkodowanych.
- Czy potrzebne jest wsparcie techniczne.
- Przedstaw się, podaj numer zwrotny.
- Czekaj na pozwolenie rozłączenia się.

Jeśli możesz – zadbaj o jakość rozmowy (zastój słuchawkę przed porywami wiatru, hałasem ulicznym, itp.).

### UDAR.

Rozpoznaj udar w trzech krokach. Jeśli wystąpi którykolwiek z poniższych objawów – dzwoń po pogotowie.

| <i>Poproś aby osoba:</i>   | <i>Objawy</i>   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Uśmiechnęła się</li> <li>➤ Powiedziała zdanie</li> <li>➤ Uniosła ramiona</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Po porażonej stronie opada kącik ust</li> <li>➤ Mówienie i rozumienie mowy są utrudnione</li> <li>➤ Unoszenie ramion jest niemożliwe lub utrudnione</li> </ul> |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Najczęściej występujące objawy | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zaburzenia połykania</li> <li>➤ Zaburzenia widzenie</li> <li>➤ Zaburzenia czucia najczęściej jednej strony ciała</li> <li>➤ Zaburzenia chodzenia z utratą równowagi/zawrotami głowy</li> <li>➤ Dezorientacja połączona z utratą przytomności</li> </ul> |
|--------------------------------|--|

## ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO.

| <i>Objawy</i>   | <i>Postępowanie</i>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Silny ból w klatce piersiowej</li> <li>➤ Bładość powłok ciała</li> <li>➤ Potliwość</li> <li>➤ Lęk</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wywiad ratowniczy</li> <li>➤ Rozluźnienie ubrania</li> <li>➤ Pozycja siedząca</li> <li>➤ Stała kontrola funkcji życiowych</li> </ul> |

## CUKRZYCA.

| <i>Hiperglikemia</i>  | <i>Hipoglikemia</i>  |
|---|--|
| <i>Objawy</i>   | <i>Objawy</i>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Początek powolny</li> <li>➤ Specyficzny zapach z ust</li> <li>➤ Zmęczenie</li> <li>➤ Wzmożone oddawanie moczu</li> <li>➤ Wzmożone pragnienie</li> <li>➤ Nudności</li> <li>➤ Zmęczenie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Początek nagły</li> <li>➤ Zawroty głowy</li> <li>➤ Zaburzenia orientacji</li> <li>➤ Zaburzenia widzenia</li> <li>➤ Zaburzenia mowy</li> <li>➤ Bładość powłok ciała</li> <li>➤ Wzmożona potliwość</li> </ul> |
| <i>Postępowanie</i>   | <i>Postępowanie</i>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wezwanie pogotowia</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Podaj gazowany słodki napój</li> </ul>  |

## RANY.

Przerwanie ciągłości skóry następujące w wyniku urazu.

| <i>Postępowanie</i>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ W ranach się nie grzebie</li> <li>➤ Z rany niczego nie wyciągamy</li> <li>➤ Zakładamy najczystszy opatrunek</li> <li>➤ Nie wylewamy nic na ranę</li> <li>➤ Nie smarujemy niczym rany</li> <li>➤ Stabilizacja kończyny z raną</li> </ul> |

## URAZY MECHANICZNE.

|                  | <i>Przyczyny</i>   | <i>Objawy</i>   | <i>Postępowanie</i>  |
|------------------|--|---|--|
| Głowa            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uderzenie</li> <li>• Gwałtowny ruch</li> <li>• Upadek</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaburzenia świadomości</li> <li>• Rany głowy</li> <li>• Wycieki z uszu lub nosa</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opatrunek osłaniający</li> <li>• Opatrunek chłonny</li> <li>• Pozycja siedząca</li> </ul>   |
| Szyja            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wypadek kom.</li> <li>• Urazy przenikające</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ból w odcinku szyjnym</li> <li>• Zesztywnienie mięśni</li> <li>• Rana</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Założenie kołnierza</li> <li>• Zatabowanie krwotoku</li> <li>• Ucisk ze strony krwawiącej</li> </ul>  |
| Kręgosłup        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wypadek kom.</li> <li>• Upadek z wysokości</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ból w okolicy kręgosłupa</li> <li>• Ból pleców/uczucie ciepła</li> <li>• Ograniczona ruchomość</li> <li>• Brak czucia w kończynach</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Założenie kołnierza (po przeszkoleniu)</li> <li>• Bez wyraźnej konieczności nie przemieszczać rannego</li> <li>• Wypełnienie przestrzeni fizjologicznych</li> </ul> |
| Klatka piersiowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wypadek kom.</li> <li>• Upadek z wysokości</li> <li>• Postrzał</li> <li>• Przygniecenie</li> <li>• Uraz przenikający</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duszność / płytki oddech</li> <li>• Rany</li> <li>• Ból przy oddychaniu</li> <li>• Wyczuwalne złamania</li> <li>• Odsztuszenie krwi</li> <li>• Przesunięcie tchawicy</li> <li>• Wiotka klatka piersiowa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja półsiedząca</li> <li>• Do wiotkiej klatki piersiowej przykładamy np. zeszyt, dłoń</li> </ul>  |
| Odma             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uraz</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trudności w oddychaniu</li> <li>• Duszność</li> <li>• Asymetryczne ruchy klatki</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opatrunek zastawkowy</li> <li>• Opatrunek trójstronny</li> <li>• Termoizolacja</li> <li>• Wezwanie pogotowia</li> </ul>   |

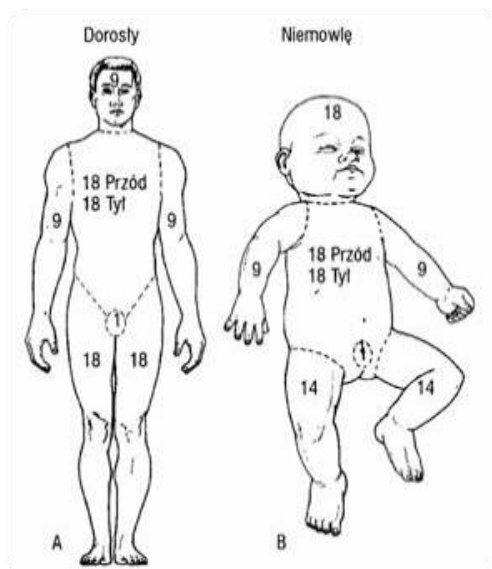
|           | <i>Przyczyny</i>  | <i>Objawy</i>  | <i>Postępowanie</i>   |
|-----------|---|--|---|
| Brzuch    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uraz</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brzuch twardy/deskwaty</li> <li>• Brzuch tkliwy</li> <li>• Rany</li> <li>• Zasinienia</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja z ugiętymi w kolanach nogami</li> <li>• Zaopatrzenie ran</li> <li>• Przy wytrzewieniu mokry opatrunek</li> </ul>   |
| Miednica  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wypadek kom.</li> <li>• Przygnięcie</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Silny ból</li> <li>• Zasinienia</li> <li>• Rany</li> <li>• Wstrząs</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wypełnienie przestrzeni fizjologicznych</li> <li>• Stabilizacja nóg</li> </ul>   |
| Kończyny  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Działanie dużych sił</li> <li>• Osteoporoza</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Silny ból</li> <li>• Rany</li> <li>• Patologiczna ruchomość</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilizacja kończyny</li> <li>• Opatrunek na ranę</li> </ul>  |
| Oparzenia | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gorące substancje</li> <li>• Ogień</li> <li>• Gaz</li> <li>• Para wodna</li> <li>• Środki chemiczne</li> <li>• Prąd elektryczny</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• I stopień - zbielenie skóry pod naciskiem, rumień, bolesność</li> <li>• II stopień – bolesność, obrzęk, pęcherze</li> <li>• III stopień – pod naciskiem skóra nie blednie, brak czucia, zaczerwienienie</li> <li>• IV stopień – zwęglenie tkanek, martwica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przed schładzaniem wodą zetrzyj lub otrzepać substancje sypkie</li> <li>• Schładzanie przez 20 -30 minut &lt; 10% powierzchni ciała</li> <li>• &gt; 10% powierzchni ciała około 1 minuty</li> <li>• Z oparzonych miejsc zdejmij pierścionki, zegarki, odzież itp.</li> <li>• Na ranę załóż suchy opatrunek</li> <li>• Użyj hydrożeli</li> <li>• Do mocowania użyj bandaży nie plastra</li> <li>• Wezwij pogotowie</li> </ul> |



## REGUŁA DZIEWIĄTKI.

Reguła „9” pomaga określić powierzchnię oparzenia.

## CIĘŻKOŚĆ OPARZENIA.



| <i>Stopień oparzenia</i> | <i>Głębokość oparzenia</i> | <i>Powierzchnia oparzenia</i> |
|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Lekkie                   | I – II                     | Do 15 %                       |
|                          | III                        | Do 5 %                        |
| Średnie                  | I –II                      | 15% - 30%                     |
|                          | III                        | 5% - 15%                      |
| Ciężkie                  | I – II                     | Powyżej 30 %                  |
|                          | III                        | Powyżej 15%                   |

**NOTATKI**

A series of horizontal dotted lines providing a template for handwritten notes.



## W ofercie:

### KURSY – SZKOLENIA – EVENTY

- Pierwsza pomoc przedmedyczna
- Doskonalenie techniki jazdy

Dostępne są także:

- Symulatory dachowania
- Symulatory zderzeniowe

---

*Akademia Bezpiecznej Drogi*

+48 602 894 270

abd@abd.waw.pl

www.abd.waw.pl

