



Kraków uczy ratować życie! Dołącz do bezpłatnych szkoleń z pierwszej pomocy

2026-06-18

Wypadek, nagła utrata przytomności, zatrzymanie krążenia - w takich sytuacjach liczy się każda sekunda. W najbliższą sobotę, 20 czerwca, w 16 punktach Krakowa odbędzie się krajowy trening pierwszej pomocy, podczas którego każdy będzie mógł nauczyć się najważniejszych zasad ratowania życia. Bezpłatne szkolenia prowadzone przez przedstawicieli służb mundurowych są otwarte dla wszystkich mieszkańców, niezależnie od wieku i bez konieczności wcześniejszego zapisu.

Czerwiec ogłoszono miesiącem poświęconym pierwszej pomocy. Jego praktyczną częścią jest krajowy trening pierwszej pomocy - ogólnopolska akcja, podczas której mieszkańcy będą mogli w praktyce przećwiczyć umiejętności ratujące życie. To doskonała okazja, by nauczyć się właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Wydarzenie organizowane jest z inicjatywy Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Podczas zajęć uczestnicy będą mogli nauczyć się i przećwiczyć m.in.:

- ocenę bezpieczeństwa miejsca zdarzenia
- prawidłowe wezwanie pomocy
- sprawdzenie przytomności i oddechu poszkodowanego
- resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)
- użycie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)
- tamowanie silnych krwotoków.

Szkolenia są bezpłatne, otwarte dla wszystkich mieszkańców i nie wymagają wcześniejszego przygotowania. Organizatorzy zachęcają do udziału całej rodziny - wiedza z zakresu pierwszej pomocy może okazać się bezcenna w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Lista punktów szkoleniowych

Wszystkie punkty będą działać w najbliższą sobotę, 20 czerwca, w godz. 11.00-14.00:

- Bagry (plaża) - ul. Kozia
- Cywilne Centrum Działań Stowarzyszenia Świadoma Obrona Cywilna - ul. Balicka 125B
- Centrum Handlowe Nowe Czyżyny - ul. Medveckiego 2
- Galeria Kazimierz (od strony ul. Rzeźniczej)
- Mały Rynek
- Nowohuckie Centrum Kultury - Aleja Jana Pawła II 232
- Park Jordana (przy sadzawce) - Aleja 3 Maja
- Park Kurdwanów - Os. Kurdwanów, ul. Bujaka
- Park Strzelecki (Piknik Rodzinny Zawodów Zaufania Publicznego) - ul. Lubicz 16
- Plac Jana Nowaka-Jeziorańskiego
- Przylasek Rusiecki (plaża przy kąpielisku) - ul. Rzepakowa 26



**Magiczny
Kraków**

- Remiza OSP Kostrze - ul. Dąbrowa 1
- Remiza OSP Tonie - ul. Jęczmienna 91A
- Rynek Podgórski
- Tyniec (przystań) - ul. Benedyktyńska
- Zalew Nowohucki (okolice tężni) - ul. Bulwarowa.

Nie czekaj na sytuację kryzysową, by dowiedzieć się, jak pomagać. Przyjdź 20 czerwca do jednego z punktów szkoleniowych i naucz się, jak ratować życie.