



## **„Impuls życia” na Placu Wszystkich Świętych**

2026-05-10

**9 maja mieszkańcy Krakowa mogli bezpłatnie nauczyć się zasad pierwszej pomocy i obsługi defibrylatorów AED. Wydarzenie „Impuls życia” miało nie tylko edukować, ale także pokazać, że szybka reakcja może uratować życie jeszcze przed przyjazdem służb ratunkowych.**

Miasto Kraków wspólnie z Krakowskim Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym oraz MPK SA zorganizowało wyjątkowe wydarzenie edukacyjne pod nazwą „Impuls życia – warsztaty z pierwszej pomocy oraz obsługi AED”. Akcja odbyła się 9 maja na Placu Wszystkich Świętych.

Celem akcji była popularyzacja wiedzy z zakresu ratowania życia oraz zachęcenie mieszkańców do zdobywania praktycznych umiejętności, które mogą okazać się bezcenne w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.

Pierwsze minuty po nagłym zatrzymaniu krążenia są kluczowe dla przeżycia poszkodowanego. Gdy serce przestaje pracować, do mózgu nie dociera tlen. Już po 3–4 minutach ryzyko trwałych uszkodzeń kory mózgowej drastycznie wzrasta, a powyżej 5 minut często dochodzi do nieodwracalnych zmian. Do śmierci mózgu dochodzi zwykle ok. 10 minut po zatrzymaniu krążenia i bez resuscytacji. Dlatego tak ważna jest szybka reakcja świadków zdarzenia, wezwanie pomocy, rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej i użycie automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED.

Specjaliści przypominają, że resuscytacja pozwala podtrzymać krążenie krwi i dopływ tlenu do najważniejszych narządów do czasu przyjazdu ratowników medycznych. W praktyce oznacza to, że nawet podstawowe działania podjęte przez przypadkowych świadków mogą zdecydować o czymś życiu i zdrowiu.

Właśnie dlatego Kraków rozwija sieć urządzeń AED w przestrzeni publicznej i prowadzi działania edukacyjne skierowane do mieszkańców. Automatyczne defibrylatory są zaprojektowane tak, aby mogły być używane również przez osoby bez wykształcenia medycznego – urządzenie wydaje jasne polecenia głosowe i prowadzi użytkownika krok po kroku przez cały proces udzielania pomocy.

Partnerem akcji edukacyjnej było MPK SA w Krakowie, które w ostatnim czasie zostało wyposażone w 15 nowoczesnych urządzeń AED. Defibrylatory znajdują się w pojazdach i obiektach spółki, zwiększając bezpieczeństwo pasażerów oraz mieszkańców korzystających z komunikacji miejskiej.

### **Podczas wydarzenia uczestnicy mogli nauczyć się m.in.:**

- rozpoznawania stanów zagrożenia życia
- zasad udzielania pierwszej pomocy
- prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej
- obsługi defibrylatorów AED
- działania w sytuacjach nagłych.



**Magiczny  
Kraków**

Odbyły się również praktyczne ćwiczenia na fantomach z wykorzystaniem AED. Mieszkańcy poznali też mapę rozmieszczenia defibrylatorów na terenie Krakowa. Dodatkową atrakcją była prezentacja elektrycznego radiowozu wyposażonego w AED wraz z pokazem działania urządzenia. Uczestnicy spotkali się także z motorniczymi MPK przeszkolonymi z zakresu obsługi defibrylatorów.

Na miejscu na zainteresowanych czekały materiały edukacyjne, gry planszowe, ulotki i gadżety. Najmłodszy uczestnicy otrzymali drobne upominki, słodycze oraz kartonowe modele tramwajów.

Wydarzenie było otwarte dla wszystkich - niezależnie od wieku. Warsztaty miały pokazać, że udzielania pierwszej pomocy może nauczyć się każdy, a zdobyta wiedza może kiedyś pomóc uratować czyjeś życie.