



ZWIĄZEK OSP RP

newsletter

I V K W A R T A Ł 2 0 2 5

**DRUHNY I DRUHOWIE,
ŻYCZYMY WAM PRZED W SZYSTKIM ZDROWIA, BEZPIECZNYCH POWROTÓW Z KAŻDEJ AKCJI,
NIEZAWODNEGO SPRZĘTU ORAZ SATYSFAKCJI ZE SŁUŻBY DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI.
NIECH NOWY ROK PRZYNIESIE SPOKÓJ, ROZWÓJ I SIŁĘ DO DAJSZEGO DZIAŁANIA.
BEZPIECZNEGO 2026 ROKU! 🇵🇱🔥**

Nasze social media

ZOSP RP



1R





Jednolite standardy pierwszej pomocy - wspólne działania!

Celem Zespołu, w skład którego wchodzi m.in. organizacje pozarządowe zaangażowane w szkolenia z zakresu pierwszej pomocy, jest opracowanie jednolitego standardu szkolenia z pierwszej pomocy dla obywateli.

To istotny krok w kierunku systemowego uporządkowania działań edukacyjnych, który w przyszłości pozwoli na:

- podniesienie jakości i skuteczności szkoleń,
- ujednolicenie programów edukacyjnych w skali całego kraju,
- zwiększenie poziomu bezpieczeństwa oraz świadomości społecznej w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

**KAŻDA SEKUNDA ORAZ KAŻDA OSOBA
PRZYGOTOWANA DO PODJĘCIA DZIAŁAŃ
RATOWNICZYCH MAJĄ KLUCZOWE ZNACZENIE
DLA RATOWANIA LUDZKIEGO ŻYCIA.**





104. rocznica zjednoczenia ruchu strażackiego

1 PAŹDZIERNIKA 2025 R. W WARSZAWIE, W SALI KONFERENCYJNEJ MUZEUM HISTORII POLSKIEGO RUCHU LUDOWEGO, ODBYŁA SIĘ UROCZYSTOŚĆ UPAMIĘTNIAJĄCA 104. ROCZNICĘ ZJEDNOCZENIA RUCHU STRAŻACKIEGO. WYDARZENIE ZGROMADZIŁO LICZNE GRONO DZIAŁACZY STRAŻACKICH Z CAŁEGO KRAJU ORAZ AUTORÓW BIOGRAMÓW DO SŁOWNIK BIOGRAFICZNY POLSKICH STRAŻAKÓW, KTÓREGO DRUGI TOM ZOSTAŁ PO RAZ PIERWSZY ZAPREZENTOWANY PODCZAS KONFERENCJI.

Prezes Zarządu Głównego Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP, Waldemar Pawlak, podkreślił ogromną rolę ruchu strażackiego w systemie bezpieczeństwa obywateli i państwa. Zwrócił uwagę, że strażacy – zarówno zawodowi, jak i ochotnicy – nie tylko ratują życie i mienie, ale również budują poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa. W swoim wystąpieniu przypomniał także postacie strażaków, którzy oddali życie w służbie innym, w tym poległych podczas pożaru lasów w 1992 roku oraz tych, którzy zginęli w czasie II wojny światowej.

Pamięć zmarłych strażaków uczczono minutą ciszy.

Dyrektor muzeum, Janusz Gmitruk, przypomniał kluczowe momenty w historii ruchu strażackiego, w tym zjednoczenie organizacji w 1921 roku, jej rozwiązanie w 1949 roku, odrodzenie w 1956 roku oraz przemiany ustrojowe zapoczątkowane w 1992 roku, kiedy podczas IX Zjazdu Krajowego przyjęto nazwę Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP.

DR MARIAN ZALEWSKI, REDAKTOR NACZELNY SŁOWNIKA BIOGRAFICZNEGO POLSKICH STRAŻAKÓW, ZAPREZENTOWAŁ DRUGI TOM PUBLIKACJI, ZAWIERAJĄCY BIOGRAMY 171 ZASŁUŻONYCH POSTACI. PUBLIKACJA STANOWI WYRAZ HOŁDU DLA ODWAGI, POŚWIĘCENIA ORAZ WIELOLETNIEGO SPOŁECZNEGO ZAANGAŻOWANIA STRAŻAKÓW.

W UROCZYSTOŚCI UCZESTNICZYLI PRZEDSTAWICIELE WŁADZ PAŃSTWOWYCH, SAMORZĄDOWYCH I STRAŻACKICH, CZŁONKOWIE RADY NAUKOWEJ ORAZ AUTORZY BIOGRAMÓW. W TRAKCIE WYDARZENIA NIE ZABRAKŁO SŁÓW UZNANIA I ŻYCZEŃ SKIEROWANYCH DO CAŁEGO ŚRODOWISKA STRAŻACKIEGO.

OD PONAD STU LAT RUCH STRAŻACKI REALIZUJE SWOJĄ MISJĘ, KIERUJĄC SIĘ HASŁEM:

„BOGU NA CHWAŁĘ, LUDZIOM NA POŻYTEK”.



80 strażaków ochotników uzyskało tytuł ratownika

W DNIACH OD 27 WRZEŚNIA DO 4 PAŹDZIERNIKA PRZEPROWADZONO INTENSYWNE SZKOLENIE Z ZAKRESU KWALIFIKOWANEJ PIERWSZEJ POMOCY (KPP), W KTÓRYM UDZIAŁ WZIĘLI STRAŻACY OCHOTNICY Z CAŁEGO KRAJU.

Szkolenie ukończyła 33-osobowa grupa uczestników, która po tygodniu zajęć teoretycznych i praktycznych z powodzeniem zdała egzamin końcowy, uzyskując tytuł ratownika. Równoległe druga, 47-osobowa grupa potwierdziła nadanie tytułu ratownika, co łącznie oznacza 80 nowych, wykwalifikowanych ratowników w szeregach Ochotniczych Straży Pożarnych. Uczestnicy wykazali się pełnym zaangażowaniem, stuprocentową frekwencją oraz wysokim poziomem przygotowania, potwierdzonym bardzo dobrymi wynikami egzaminów. Szkolenie przebiegało w atmosferze współpracy, wzajemnego wsparcia i dużej motywacji do dalszego podnoszenia kwalifikacji. Słowa uznania należą się również kadrze Ośrodka Szkoleniowego Strażak w Turawie, który od wielu lat realizuje szkolenia na wysokim poziomie, przyczyniając się do podnoszenia kompetencji ratowniczych strażaków ochotników w całej Polsce.

UZYSKANIE TYTUŁU RATOWNIKA TO KOLEJNY KROK W UMACNIANIU POTENCJAŁU RATOWNICZEGO OSP I REALNY WKŁAD W POPRAWĘ BEZPIECZEŃSTWA MIESZKAŃCÓW. STRAŻAK TO NIE TYLKO OSOBA GASZĄCA POŻARY, ALE PRZEDĘ WSZYSTKIM RATOWNIK, GOTOWY NIEŚĆ POMOC KAŻDEGO DNIA.





Wizyta delegacji z Ukrainy w Biurze Zarządu Głównego ZOSP RP

BIURO ZARZĄDU GŁÓWNEGO ZWIĄZKU OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP ODWIEDZIŁA DELEGACJA Z UKRAINY, REPREZENTUJĄCA SAMORZĄD ORAZ OCHOTNICZY RUCH STRAŻACKI Z OBWODU IWANOFRANKOWSKIEGO.

W skład delegacji weszli:

- Paweł Andrusiak – Wójt Rady Wiejskiej Dubowiec,
- Tetiana Opatska – Zastępca Wójta,
- Taras Wulchyn – Szef Związku Stowarzyszenia Ochotniczych Straży Pożarnych Obwodu Iwanofrankowskiego,
- Mychajło Łazarczuk – Naczelnik OSP Łana,
- Iryna Tseliukhina – Kierownik Działu Edukacji,
- Oksana Kalinchuk – Dyrektor Centrum Edukacji Pozaszkolnej,
- Alena Szynkiwska – Zastępca Dyrektora Centrum Edukacji Pozaszkolnej.

Podczas spotkania omówiono dotychczasową oraz planowaną współpracę pomiędzy polskim i ukraińskim ochotniczym ruchem strażackim.

Rozmowy dotyczyły m.in. wymiany doświadczeń, realizacji wspólnych przedsięwzięć szkoleniowych oraz projektów edukacyjnych skierowanych do młodzieży pożarniczej.

STRONA UKRAIŃSKA, ZNAJDUJĄCA SIĘ NA ETAPIE BUDOWANIA STRUKTUR OCHOTNICZEGO POŻARNICTWA, KORZYSTA Z DOŚWIADCZEŃ POLSKICH OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH. JEDNOCZEŚNIE DELEGACJA PODZIELIŁA SIĘ WIEDZĄ Z ZAKRESU BUDOWANIA ODPORNOŚCI SPOŁECZNEJ ORAZ OCHRONY LUDNOŚCI, W TYM FUNKCJONOWANIA OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH W WARUNKACH KONFLIKTU ZBROJNEGO.

SPOTKANIE STANOWI KOLEJNY WAŻNY KROK W UMACNIANIU MIĘDZYNARODOWEJ WSPÓŁPRACY I SOLIDARNOŚCI ŚRODOWISK STRAŻACKICH, KTÓRE ŁĄCZY WSPÓLNA MISJA - RATOWANIE ŻYCIA I NIESIENIE POMOCY DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI.





ZOSP RP na XII Ogólnopolskich Dniach Zintegrowanych Systemów Bezpieczeństwa Pożarowego OSP w Jachrance



W DNIACH 8-9 PAŹDZIERNIKA 2025 R. W WARSZAWIE ODBYŁA SIĘ XII EDYCJA OGÓLNOPOLSKICH DNI ZINTEGROWANYCH SYSTEMÓW BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO, ZORGANIZOWANA PRZEZ SCHRACK SECONET POLSKA WRAZ Z PARTNERAMI.

W wydarzeniu uczestniczył Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP, wspierając inicjatywy promujące rozwój nowoczesnych technologii, wiedzy oraz dobrych praktyk w obszarze bezpieczeństwa pożarowego.

KONFERENCJA ZGROMADZIŁA EKSPERTÓW, PROJEKTANTÓW, INSTALATORÓW ORAZ PRZEDSTAWICIELI SŁUŻB RATOWNICZYCH, STANOWIĄC PRZESTRZEŃ WYMIANY DOŚWIADCZEŃ I PREZENTACJI ZINTEGROWANYCH ROZWIĄZAŃ OCHRONY PRZECIWPÓŻAROWEJ.



Nadzwyczajny Zjazd Krajowy Związku OSP RP

W DNIACH 11-12 PAŹDZIERNIKA 2025 R. W PAPROTNI (POW. SOCHACZEWSKI, GMINA TERESIN) ODBYŁ SIĘ NADZWYCAJNY ZJAZD KRAJOWY ZWIĄZKU OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP. GŁÓWNYM CELEM ZJAZDU BYŁA ZMIANA STATUTU ZOSP RP, DOSTOSOWUJĄCA JEGO ZAPISY DO USTAWY O OBRONIE CYWILNEJ I OCHRONIE LUDNOŚCI.

Przyjęte zmiany umożliwiają ZOSP RP m.in. powoływanie struktur do realizacji zadań ochrony ludności i obrony cywilnej oraz mobilizowanie społeczeństwa do działań z zakresu ochrony przeciwpożarowej, ochrony ludności i obrony cywilnej.

Pierwszego dnia delegaci obradowali w zespołach tematycznych, kontynuując prace rozpoczęte podczas wcześniejszych spotkań on-line. Drugiego dnia w zjeździe uczestniczyli przedstawiciele administracji rządowej oraz służb i wojska, w tym Marcin Kierwiński, nadbryg. Grzegorz Szyszko, gen. Wiesław Kukuła oraz gen. Krzysztof Stańczyk.

PODZAS OBRAD PRZYJĘTO UCHWAŁĘ W SPRAWIE ZMIAN W STATucie ORAZ PRZEDSTAWIONO WYNIKI PRAC ZESPOŁÓW TEMATYCZNYCH, M.IN. DOTYCZĄCYCH DZIAŁALNOŚCI RATOWNICZEJ I HUMANITARNEJ, NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII, PROGRAMÓW PREWENCYJNYCH, KOMUNIKACJI MEDIALNEJ ORAZ DZIAŁALNOŚCI ORGANIZACYJNEJ ZOSP RP.





PROGRAMY PREWENCYJNE I RATOWNICZE

SYSTEM „PIERWSZY RATOWNIK” ZAKŁADA POWSZECHNY, SZYBKI DOSTĘP DO PIERWSZEJ POMOCY POPRZECZ ROZWÓJ STRUKTUR ORGANIZACYJNYCH, SYSTEMOWE SZKOLENIA (AKADEMIA PIERWSZEGO RATOWNIKA) ORAZ REALNE DZIAŁANIA RATOWNICZE, W TYM JEDNOSOBOWE DZIAŁANIA 1R I MONTAŻ AED PRZY STRAŻNICACH. PROGRAM „CZUJKA DYMU POD KAŻDĄ STRZECHĄ” KONCENTRUJE SIĘ NA ZMNIEJSZENIU LICZBY OFIAR POŻARÓW, SZCZEGÓLNI NA TERENACH WIEJSKICH, POPRZECZ DOMOWE TESTY BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO, MONTAŻ CZUJEK I SZEROKĄ EDUKACJĘ SPOŁECZNĄ, REALIZOWANĄ PRZECZ WSZYSTKIE TYPY JEDNOSTEK OSP. PROGRAM „GOTOWI NA WSZYSTKO” PRZYGOTOWUJE OSP I SPOŁECZEŃSTWO NA ZAGROŻENIA MILITARNE I KRYZYSOWE, OBEJMUJĄC SZKOLENIA Z OBRONY CYWILNEJ, EWAKUACJI, PIERWSZEJ POMOCY, ZESTAWU „72 H”, SZKOLENIA INSTRUKTORÓW I KADRY GMINNEJ ORAZ KAMPANIE EDUKACYJNE.

KOMUNIKACJA I MEDIA

ZOSP RP UZNAJE NOWOCZESNY, SCENTRALIZOWANY SYSTEM KOMUNIKACJI ZA KLUCZOWY ELEMENT BEZPIECZEŃSTWA PAŃSTWA W DOBIE ZAGROŻEŃ HYBRYDOWYCH I DEZINFORMACJI. PRIORYTETAMI SĄ BUDOWANIE ZAUFANIA, SKUTECZNA KOMUNIKACJA KRYZYSOWA ORAZ EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA. REALIZACJA TYCH CEŁÓW WYMAGA PROFESJONALNYCH STRUKTUR KOMUNIKACYJNYCH, SZKOLEŃ MEDIALNYCH ORAZ ZINTEGROWANEGO WYKORZYSTANIA STRONY INTERNETOWEJ, PLATFORMY EDUKACYJNEJ, MIESIĘCZNIKA „STRAŻAK”, MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I KANAŁÓW VIDEO.

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE - DRONY

ZOSP RP REALIZUJE WIZJĘ GRUPY DRONOWEJ W KAŻDEJ GMINIE, KOORDYNUJĄC ROZWÓJ TECHNOLOGII BSP W OSP. OBEJMUJE TO TRZYSTOPNIOWY MODEL JEDNOSTEK, SYSTEM SZKOLEŃ I CERTYFIKACJI PILOTÓW ZGODNY Z REGULACJAMI STS, POWOŁANIE KOORDYNATORÓW WOJEWÓDZKICH ORAZ DZIAŁANIA NA RZECZ PEŁNEGO UZNANIA OSP JAKO SŁUŻBY RATOWNICZEJ WYKONUJĄCEJ LOTY SAR.

SPRAWY ORGANIZACYJNE I SZKOLENIOWE

ZWIĄZEK REKOMENDUJE WZMOCNIENIE PRACY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ (DDP, MDP), WSPARCIE OPIEKUNÓW, ROZWÓJ PROGRAMÓW MOTYWACYJNYCH ORAZ PROMOCJĘ WSTĘPOWANIA DO OSP, W TYM KOBIET. KLUCZOWE SĄ STABILNE FINANSOWANIE ZWIĄZKU, WSPARCIE OŚRODKA SZKOLENIOWEGO „STRAŻAK” W TURAWIE, ROZWÓJ SZKOLEŃ OL I OC, SZKOLENIA DOWÓDCZE, PRAWA JAZDY DLA OSP ORAZ DOSTĘPNOŚĆ SZKOLEŃ PSP DLA OCHOTNIKÓW POZA GODZINAMI PRACY.

INNE KLUCZOWE REKOMENDACJE

ZOSP RP WSKAZUJE NA POTRZEBĘ UPORZĄDKOWANIA KWESTII UMUNDUROWANIA, WZMOCNIENIA KOLEGIÓW SĘDZIÓW SPORTOWO-POŻARNICZYCH, PRZYGOTOWANIA ZWIĄZKU DO KAMPANII SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZEJ, POZYSKANIA ŚRODKÓW NA LEKKIE ŚRODKI TRANSPORTU DLA OSP ORAZ DZIAŁAŃ WZMACNIAJĄCYCH WSPÓLNOTĘ WEWNĄTRZ ZWIĄZKU.

WNIOSEK KOŃCOWY:

ZOSP RP REALIZUJE SPÓJNĄ, DŁUGOFALOWĄ STRATEGIĘ MODERNIZACJI OSP, ŁĄCZĄC RATOWNICTWO, PREWENCJĘ, EDUKACJĘ, NOWE TECHNOLOGIE I KOMUNIKACJĘ SPOŁECZNĄ, ABY WZMOCNIĆ ROLĘ OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH JAKO FILARU BEZPIECZEŃSTWA PAŃSTWA.



Gala Nagród „Mapuj Pomoc - Solidarni w Kryzysie” 2025

21 PAŹDZIERNIKA 2025 R. W WARSZAWSKIM BRAIN EMBASSY ODBYŁA SIĘ GALA NAGRÓD „MAPUJ POMOC - SOLIDARNI W KRYZYSIE”, PODCZAS KTÓREJ UHONOROWANO ORGANIZACJE, FIRMY I INSTYTUCJE WYRÓŻNIAJĄCE SIĘ SOLIDARNOŚCIĄ ORAZ SKUTECZNYM DZIAŁANIEM W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH.

Kapituła konkursowa, w której zasiadała m.in. Anna Wesołowska, oceniła 246 zgłoszeń z całej Polski. Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP uczestniczył w wydarzeniu jako członek jury, obok takich organizacji jak Polska Akcja Humanitarna, Caritas Polska, PCPM oraz Polski Czerwony Krzyż.

PODCZAS GALI WYRÓŻNIONO DZIEWIĘCIU LAUREATÓW ZA DZIAŁANIA NA RZECZ SPOŁECZNOŚCI DOTKNIĘTYCH SKUTKAMI UBIEGŁOROCZNEJ POWODZI. CELEM INICJATYWY BYŁO DOCENIENIE PODMIOTÓW, KTÓRE W OBLICZU KRYZYSU POTRAFIŁY DZIAŁAĆ SZYBKO, ODPOWIEDZIALNIE I SOLIDARNIE.





Strategia Florian 2050 - kierunek rozwoju ochotniczego pożarnictwa

ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP OD PONAD STU LAT WSPIERA JEDNOSTKI OSP W DZIAŁANIACH NA RZECZ BEZPIECZEŃSTWA, RATOWNICTWA ORAZ BUDOWANIA SILNYCH SPOŁECZNOŚCI LOKALNYCH. ODPOWIEDZIĄ NA WSPÓŁCZESNE WYZWANIA - ZMIANY KLIMATYCZNE, NOWE ZAGROŻENIA, ROZWÓJ TECHNOLOGII ORAZ ROSNĄCE OCZEKIWANIA SPOŁECZNE - JEST STRATEGIA FLORIAN 2050.

Strategia, przyjęta przez Zjazd Krajowy ZOSP RP w 2022 roku, stanowi długofalowy plan rozwoju ruchu strażackiego i wyznacza kierunki działań na kolejne dekady. Zakłada m.in. wzmacnianie nowoczesnych i autonomicznych OSP, rozwój ratownictwa i pomocy humanitarnej, wdrażanie programu Pierwszy Ratownik, wykorzystanie nowoczesnych technologii oraz wsparcie wszystkich form aktywności strażackiej – od MDP po drużyny kobiece i inicjatywy kulturalne. Jak podkreśla Prezes ZG ZOSP RP Waldemar Pawlak, Strategia Florian 2050 opiera się na współpracy trzech filarów: ochotniczego, samorządowego i państwowego, a kluczowym elementem jest skrócenie czasu reakcji i lepsze wykorzystanie potencjału strażaków ochotników.

STRATEGIA FLORIAN 2050 WYZNACZA WSPÓLNĄ DROGĘ KU SILNYM, NOWOCZESNYM I SKUTECZNIE DZIAŁAJĄCYM OCHOTNICZYM STRAŻOM POŻARNYM, ODPOWIADAJĄCYM NA WYZWANIA WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA, PRZY ZACHOWANIU NIEZMIENNEJ MISJI SŁUŻBY SPOŁECZEŃSTWU.



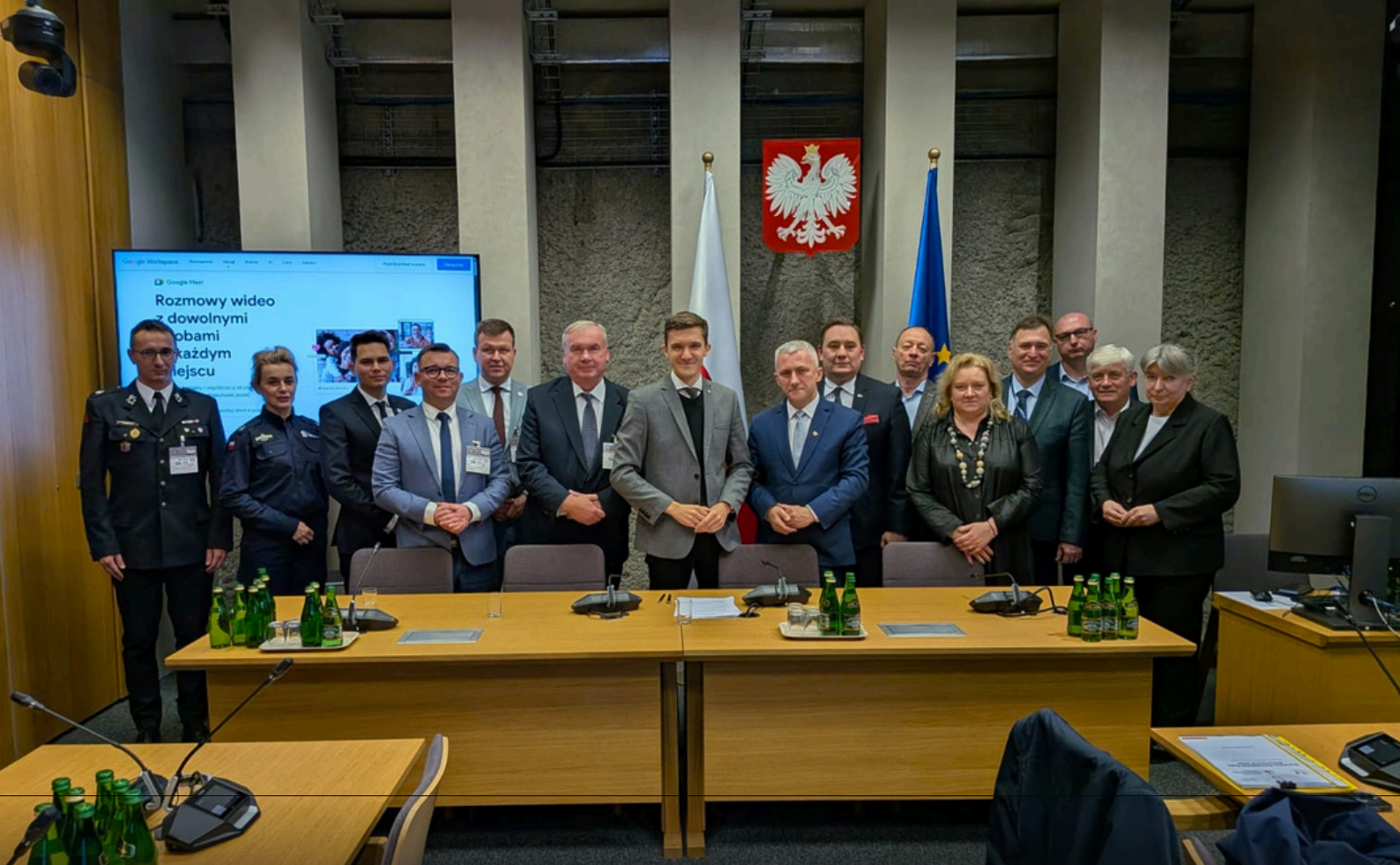
Strażacka pamięć trwa



29 PAŹDZIERNIKA DELEGACJA ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP, NA CZELE Z PREZESEM ZG ZOŚP RP WALDEMAR PAWLAK, WSPÓLNIE Z PRZEDSTAWICIELAMI PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA Z KOMENDANTEM GŁÓWNYM PSP, NADBRYG. WOJCIECH KRUCZEK, ODDAŁA HOŁD ZMARŁYM STRAŻAKOM.

Delegacja zapaliła znicze na grobach strażaków spoczywających na Cmentarz Powązkowski oraz Cmentarz Północny, upamiętniając druhny i druhów, którzy swoją służbą i poświęceniem zapisali się w historii ruchu strażackiego.

**LISTOPADOWY CZAS ZADUMY
PRZYPOMINA, ŻE PAMIĘĆ O STRAŻAKACH,
KTÓRZY ODESZLI NA WIECZNĄ SŁUŻBĘ,
POZOSTAJE TRWAŁYM ELEMENTEM
STRAŻACKIEJ WSPÓLNOTY.**



Posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Bezpieczeństwa z udziałem ZOSP RP

6 LISTOPADA 2025 R. W SEJM RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ ODBYŁO SIĘ POSIEDZENIE PARLAMENTARNEGO ZESPOŁU DS. BEZPIECZEŃSTWA, PREWENCJI I PROFILAKTYKI POŚWIĘCONE ZAGADNIENIOM PIERWSZEJ POMOCY ORAZ DOSTĘPNOŚCI DEFIBRYLATORÓW AED.

W spotkaniu uczestniczyli parlamentarzyści, przedstawiciele administracji rządowej oraz eksperci i praktycy ratownictwa. Wśród prelegentów znaleźli się m.in. Jerzy Robert Ładny, Małgorzata Popławska oraz Klaudiusz Nadolny, który zaprezentował aktualne wytyczne ERC 2025 dotyczące pierwszej pomocy i AED. Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP oraz promując tym samym Program Pierwszy Ratownik reprezentowali Anna Wesołowska oraz Szymon Kuc. Dyskusja dotyczyła wzmocnienia działań edukacyjnych, zwiększenia dostępności AED oraz dalszej współpracy między służbami i organizacjami społecznymi.

SPOTKANIE POTWIERDZIŁO ZNACZENIE SYSTEMOWEGO PODEJŚCIA DO RATOWANIA ŻYCIA, OPARTEGO NA EDUKACJI, SZYBKIM REAGOWANIU I POWSZECHNYM DOSTĘPIE DO SPRZĘTU RATUJĄCEGO ŻYCIE.



Szkolenie sędziów zawodów sportowo-pożarniczych OSP w Malanowie

W DNIACH 7-9 LISTOPADA 2025 R. W MALANÓW ODBYŁO SIĘ TRZYDNIOWE SZKOLENIE SĘDZIÓW ZAWODÓW SPORTOWO-POŻARNICZYCH OSP, POŚWIĘCONE NOWEMU WYDANIU REGULAMINU ZAWODÓW SPORTOWO-POŻARNICZYCH OSP NA 2025 ROK.

W szkoleniu uczestniczyli doświadczeni sędziowie z całej Polski, którzy podczas zajęć teoretycznych i praktycznych omawiali zmiany w przepisach, w tym zasady punktacji, obowiązki sędziów oraz modyfikacje przebiegu konkurencji. Część praktyczna obejmowała ćwiczenia na torze oraz analizę przykładowych sytuacji zawodniczych.

UDZIAŁ PRZEDSTAWICIELI SZEŚCIU WOJEWÓDZTW POTWIERDZIŁ DUŻE ZAINTERESOWANIE ORAZ ZAANGAŻOWANIE ŚRODOWISKA SĘDZIOWSKIEGO W PODNOSZENIE KWALIFIKACJI I JEDNOLITĄ INTERPRETACJĘ PRZEPISÓW.

OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA

Stanowisko ZOSP RP w sprawie zniżek dla strażaków ochotników

19 LISTOPADA 2025 R. PODCZAS POSIEDZENIA PODKOMISJI STAŁEJ DS. ROZWOJU I PROMOCJI OSP ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP PRZEDSTAWIŁ SWOJE STANOWISKO W SPRAWIE WPROWADZENIA SYSTEMU ZNIŻEK DLA STRAŻAKÓW OCHOTNIKÓW, POTWIERDZONYCH WAŻNĄ LEGITYMACJĄ OSP, OFEROWANYCH PRZEZ SPÓŁKI SKARBU PAŃSTWA.

ZOSP RP podkreślił, że rozwiązanie to stanowi formę realnego wsparcia oraz symbolicznego docenienia druhen i druhów, którzy pełnią służbę na rzecz bezpieczeństwa państwa, często kosztem życia prywatnego. Zwrócono uwagę, że zgodnie z obowiązującymi przepisami strażacy OSP są elementem systemu ochrony ludności i obrony cywilnej, a legitymacja OSP powinna przysługiwać wszystkim spełniającym wymagania udziału w działaniach, szkoleniach i ćwiczeniach.

W trakcie posiedzenia wskazano również na zasadność objęcia strażaków ochotników oraz ich rodzin Rodzinną Kartą Mundurową, podkreślając, że w wielu jednostkach OSP służba ma charakter międzypokoleniowy i angażuje całe rodziny.

ZOSP RP REPREZENTOWALI DRUHOWIE MARCIN FLEISCHER ORAZ SZYMON KUC. PRZEDSTAWIONE STANOWISKO PODKREŚLIŁO, ŻE SYSTEM ZNIŻEK I PREFERENCJI TO ISTOTNY ELEMENT MOTYWACYJNY, WSPIERAJĄCY STRAŻAKÓW OCHOTNIKÓW I WZMACNIAJĄCY PRESTIŻ SŁUŻBY.



„Akademia Kapelmistrza 2025” - spotkanie kapelmistrzów orkiestr OSP

W DNIACH 21-23 LISTOPADA 2025 R. W OSP KLECZA (WOJ. MAŁOPOLSKIE) ODBYŁA SIĘ „AKADEMIA KAPELMISTRZA 2025” - KONFERENCJA Z WARSZTATAMI ZORGANIZOWANA PRZEZ ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP. W WYDARZENIU WZIĘŁO UDZIAŁ 35 KAPELMISTRZÓW I INSTRUKTORÓW ORKIESTR DĘTYCH OSP Z CAŁEJ POLSKI.

Pierwszego dnia uczestników powitali gospodarze wydarzenia, a program rozpoczęła prezentacja działalności Orkiestry OSP Klecza, obejmująca jej historię, strukturę i sposób funkcjonowania. Najbardziej intensywna część akademii odbyła się w sobotę i niedzielę, kiedy realizowano zajęcia praktyczne z udziałem orkiestry pod kierunkiem Justyny Chmielek-Korbut, wykładowcy dyrygentury orkiestr dętych Akademii Muzycznej w Krakowie.

W programie znalazły się również zajęcia poświęcone pracy z młodzieżą oraz panel dyskusyjny dotyczący roli edukatora w amatorskiej orkiestrze dętej. Zwieńczeniem warsztatów była praca nad repertuarem, w tym Marszem Strażaków Ochotników skomponowanym przez Karola Pykę z okazji 100-lecia Związku OSP RP.

AKADEMIA KAPELMISTRZA BYŁA PRZESTRZENIĄ WYMIANY DOŚWIADCZEŃ, ROZWOJU KOMPETENCJI ORAZ INTEGRACJI ŚRODOWISKA ORKIESTR DĘTYCH OSP.



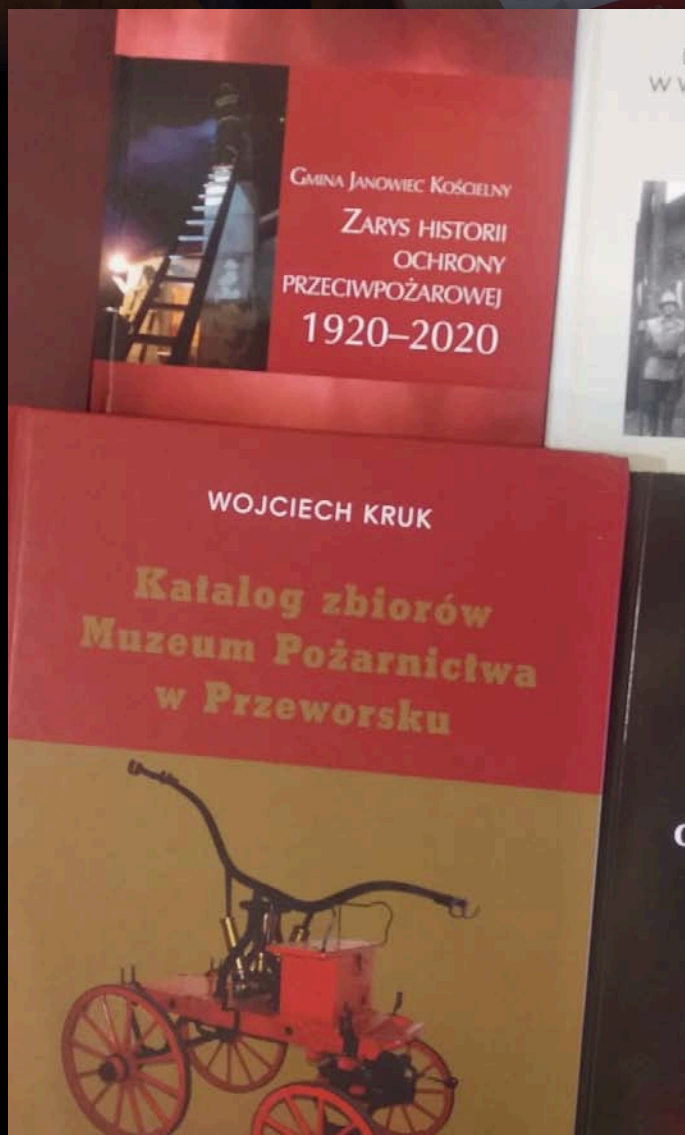


Rozstrzygnięto konkursy historyczne ZOSP RP

ROZSTRZYGNIĘTO XIX KONKURS NA PRACE POPULARNONAUKOWE I BADAWCZE DOTYCZĄCE HISTORII POŻARNICTWA ORAZ XXXI KONKURS „Z DZIEJÓW OSP”, ORGANIZOWANE PRZEZ ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP.

Do obu konkursów zgłoszono 30 prac. Komisja konkursowa przyznała nagrody i wyróżnienia w kategoriach prac badawczych oraz pamiątek, wspomnień i opracowań dokumentujących historię Ochotniczych Straży Pożarnych w Polsce.

NAGRODZONE PRACE ZASILĄ ZBIORY BIBLIOTEKI ZARZĄDU GŁÓWNEGO ZOSP RP W WARSZAWIE-WESOŁEJ.





III Konferencja Centrum Monitorowania Ratownictwa Medycznego

27 LISTOPADA 2025 R. ZAKOŃCZYŁ SIĘ PIERWSZY DZIEŃ III KONFERENCJI CENTRUM MONITOROWANIA RATOWNICTWA MEDYCZNEGO, POŚWIĘCONEJ ZAGADNIENIOM BEZPIECZEŃSTWA I RATOWNICTWA W POLSCE. WYDARZENIE ZGROMADZIŁO EKSPERTÓW, PRAKTYKÓW ORAZ PRZEDSTAWICIELI INSTYTUCJI ODPOWIEDZIALNYCH ZA KOORDYNACJĘ DZIAŁAŃ RATOWNICZYCH.

Program konferencji obejmował wystąpienia dotyczące realnych zagrożeń, praktyczne scenariusze sytuacji krytycznych oraz panele eksperckie poświęcone podejmowaniu decyzji, współpracy służb i ciągłości działań ratowniczych.

**ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP
REPREZENTOWALI ANNA WESOŁOWSKA,
MARCIN FLEISCHER ORAZ SZYMON KUC.**



Ochrona ludności i obrona cywilna - plan na lata 2026-2031

W DNIACH 4-5 GRUDNIA 2025 R. W MINISTERSTWIE SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI ODBYŁY SIĘ SPOTKANIA GRUP ROBOCZYCH, INAUGURUJĄCE PRACĘ NAD NOWYM PROGRAMEM OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ NA LATA 2026-2031.

Podczas obrad omówiono wnioski z dotychczasowych działań realizowanych w ramach OLiOC oraz wyzwania stojące przed systemem ochrony ludności. Celem prac jest wypracowanie spójnych rozwiązań organizacyjnych, inwestycyjnych i edukacyjnych, zapewniających skuteczne przygotowanie na przyszłe zagrożenia.

W SPOTKANIACH UCZESTNICZYŁA ANNA WESOŁOWSKA, REPREZENTUJĄC ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP ORAZ ŚRODOWISKO OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH.





Narada kadry kierowniczej Państwowej Straży Pożarnej i Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP

Akademia Pożarnicza, 12 grudnia 2025 r.

Narada kadry kierowniczej PSP i ZOSP RP

W AKADEMII POŻARNICZEJ ODBYŁA SIĘ
NARADA KADRY KIEROWNICZEJ
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ ORAZ
ZWIĄZKU OCHOTNICZYCH STRAŻY
POŻARNYCH RP.

SPOTKANIE POŚWIĘCONE BYŁO KLUCZOWYM
ZAGADNIENIOM WSPÓŁPRACY, BEZPIECZEŃSTWA ORAZ
DALSZEGO ROZWOJU SYSTEMU RATOWNICZEGO W
POLSCE. OBRADY STANOWIŁY PRZESTRZEŃ DO WYMIANY
DOŚWIADCZEŃ, OMÓWIENIA PRIORYTETÓW I
WSPÓLNEGO PLANOWANIA DZIAŁAŃ WZMACNIAJĄCYCH
OCHRONĘ PRZECIWPOŻAROWĄ ORAZ FUNKCJONOWANIE
JEDNOSTEK OSP.





Wigilia Strażacka po naradzie PSP i ZOSP RP

PO ZAKOŃCZONEJ NARADZIE KADRY KIEROWNICZEJ PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ ORAZ ZWIĄZKU OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP, W AKADEMII POŻARNICZEJ ODBYŁA SIĘ WIGILIA STRAŻACKA.

SPOTKANIE MIAŁO ŚWIĄTECZNY I REFLEKSYJNY CHARAKTER, PODKRĘSLAJĄC WSPÓLNOTĘ ORAZ JEDNOŚĆ ŚRODOWISKA STRAŻACKIEGO - ZARÓWNO ZAWODOWEGO, JAK I OCHOTNICZEGO. BYŁA TO OKAZJA DO ZŁOŻENIA ŻYCZEŃ ORAZ PODKRĘŚLENIA WARTOŚCI WSPÓŁPRACY I SŁUŻBY DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI.





Konkurs „Strażacy w akcji” - finał IV edycji

15 GRUDNIA 2025 R. ODBYŁA SIĘ GALA FINAŁOWA IV EDYCJI OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU „STRAŻACY W AKCJI”, PODCZAS KTÓREJ OGŁOSZONO WYNIKI W KATEGORIACH FILMOWEJ I LITERACKIEJ.

Konkurs został zorganizowany przez Stowarzyszenie Dziennikarzy im. Władysława Reymonta we współpracy z Związkiem Ochotniczych Straży Pożarnych RP oraz Samorządem Województwa Mazowieckiego. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli Waldemar Pawlak, Prezes ZG ZOSP RP, oraz Adam Struzik, Marszałek Województwa Mazowieckiego.

KONKURS SKIEROWANY BYŁ DO CZŁONKÓW MŁODZIEŻOWYCH DRUŻYN POŻARNICZYCH ORAZ OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH Z CAŁEJ POLSKI I MIAŁ NA CELU PROMOWANIE OCHOTNICZEGO RUCHU STRAŻACKIEGO ORAZ ROZWIJANIE PASJI FILMOWYCH I LITERACKICH.



PIERWSZY RATOWNIK



Pierwszy Ratownik to ogólnopolski program tworzony przez **Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP**, którego celem jest zwiększenie bezpieczeństwa i skrócenie czasu reakcji w sytuacjach zagrożenia życia.



JAK WŁĄCZYĆ SIĘ DO PROGRAMU **PIERWSZY RATOWNIK:**

Zostań Pierwszym Ratownikiem poprzez rejestrację w aplikacji, która się ukaże pod koniec 2025 roku.

Ukończ kurs instruktora pierwszej pomocy, jeśli chcesz prowadzić kursy pierwszej pomocy (więcej informacji: <https://pierwszyratownik.pl/szkolenia/>)

Zachęcaj innych do pobierania aplikacji **Reanimator** jako asystenta w udzielaniu pierwszej pomocy

Buduj bazę defibrylatorów AED, dodając je do aplikacji Reanimator Community

Program Pierwszy Ratownik to innowacyjna inicjatywa na skalę narodową, mająca na celu zwiększenie bezpieczeństwa i gotowości do reagowania w sytuacjach nagłego zagrożenia życia. Jesteśmy częścią globalnej idei **FIRST RESPONDER**, która już przynosi znaczące rezultaty w wielu krajach świata.



ZESKANUJ
po więcej informacji

www.pierwszyratownik.pl

OBSERWUJ NAS
na facebook'u





A group of approximately 15 people, including men and women of various ages, are posed on a wooden stage. Behind them are three banners. The left banner features the logo of the Polish Fire and Rescue Service and the text 'Związek Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej' and 'PIERWSZY RATOWNIK'. The middle banner says 'Gazeta Olszńska'. The right banner has the text 'ZOSTAŃ PIERWSZYM RATOWNIKIEM'. In the front row, a man holds a sign that reads 'DOLNY ŚLĄSK' and 'PROJEKT DOFINANSOWANO Z BUDŻETU SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO'.

Kurs instruktorski Akademii Pierwszego Ratownika - Olszyna 2025

W DNIACH 4-5 PAŹDZIERNIKA 2025 R. W OLSZYNIE (WOJ. DOLNOŚLĄSKIE) ODBYŁ SIĘ KURS INSTRUKTORSKI AKADEMIA PIERWSZEGO RATOWNIKA. W SZKOLENIU UCZESTNICZYLI STRAŻACY Z DZIEWIĘCIU POWIATÓW WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO.

Podczas zajęć, prowadzonych przez doświadczonych instruktorów AEDmax, uczestnicy zdobywali kompetencje niezbędne do prowadzenia szkoleń z zakresu pierwszej pomocy, w tym tamowania masywnych krwotoków oraz resuscytacji krążeniowo-oddechowej z użyciem AED. Każdy z kursantów otrzymał apteczkę Pierwszego Ratownika.

SZKOLENIE ZOSTAŁO ZREALIZOWANE DZIĘKI DOFINANSOWANIU SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO ORAZ WSPARCIU OSP OLSZYNA, PRZYSZYNIAJĄC SIĘ DO WZMACNIANIA LOKALNYCH KOMPETENCJI RATOWNICZYCH.





Program „Pierwszy Ratownik” we wszystkich powiatach województwa świętokrzyskiego

W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM WDROŻONO PROGRAM „PIERWSZY RATOWNIK” WE WSZYSTKICH POWIATACH REGIONU. DECYZJĄ WOJEWODY ŚWIĘTOKRZYSKIEGO JÓZEF BRYK SAMORZĄDY OTRZYMAŁY ŚRODKI NA ZAKUP SPRZĘTU RATOWNICZEGO I SZKOLENIOWEGO W RAMACH PROGRAMU REALIZOWANEGO PRZEZ ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP.

Wsparcie objęło 13 jednostek OSP – po jednej w każdym powiecie województwa. Do jednostek trafiły m.in. zestawy fantomów do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz plecaki ratownicze z podstawowym wyposażeniem medycznym. Łączna kwota dofinansowania dla gmin wyniosła ponad 58 tys. zł.

CELEM PROGRAMU JEST SKRÓCENIE CZASU DOTARCIA Z POMOCĄ PRZEDMEDYCZNĄ DO OSÓB W STANIE ZAGROŻENIA ŻYCIA ORAZ WZMOCNIENIE KOMPETENCJI STRAŻAKÓW OCHOTNIKÓW I LOKALNYCH SPOŁECZNOŚCI. WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE JAKO PIERWSZE W KRAJU ZREALIZOWAŁO PROGRAM W PEŁNYM, POWIATOWYM ZAKRESIE.





Program „Pierwszy Ratownik” na Nadzwyczajnym Zjeździe ZOSP RP

W DNIACH 11-12 PAŹDZIERNIKA 2025 R. PODCZAS NADZWYCZAJNEGO ZJAZDU ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP ZAPREZENTOWANO ZAŁOŻENIA I KIERUNKI ROZWOJU PROGRAMU „PIERWSZY RATOWNIK”.

Przy stoisku programu obecny był Grzegorz Koncki, Koordynator Wojewódzki z województwa mazowieckiego, który prowadził rozmowy z działaczami ZOSP RP dotyczące dalszego rozwoju programu w kontekście realizacji Strategia Florian 2050.

ZJAZD BYŁ RÓWNIEŻ OKAZJĄ DO WYMIANY DOŚWIADCZEŃ ORAZ PREZENTACJI NOWOCZESNYCH ROZWIĄZAŃ SZKOLENIOWYCH. UCZESTNICY MOGLI ZAPOZNAĆ SIĘ Z PRAKTYCZNYMI ELEMENTAMI SZKOLEŃ, W TYM Z WYKORZYSTANIEM TRENAŻERÓW DO TAMOWANIA MASYWNYCH KRWOTOKÓW, STOSOWANYCH W EDUKACJI Z ZAKRESU PIERWSZEJ POMOCY, OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ.





Rozwój kompetencji ratowniczych w ramach Strategii Florian 2050

18 PAŹDZIERNIKA 2025 R. GRUPA INSTRUKTORÓW AKADEMII PIERWSZEGO RATOWNIKA, PEŁNIĄCYCH JEDNOCZEŚNIE FUNKCJE KOORDYNATORÓW WOJEWÓDZKICH PROGRAMU PIERWSZY RATOWNIK, WZIĘŁA UDZIAŁ W SPOTKANIU MENEDŻERÓW WYKONAWCZYCH STRATEGIA FLORIAN 2050.

Podczas spotkania rozpoczęto prace nad nowymi kierunkami rozwoju kompetencji ratowniczych strażaków ochotników w systemie ochrony ludności i obrony cywilnej. Jednym z kluczowych zagadnień była nauka tamowania masywnych krwotoków jako umiejętności ratującej życie.

W RAMACH WSPÓŁPRACY ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP Z FIRMĄ YOSHIINNOVATION ZAPLANOWANO STOPNIOWE WYPOSAŻANIE JEDNOSTEK OSP W NOWOCZESNE TRENAŻERY DO REALISTYCZNYCH SZKOLEŃ Z ZAKRESU TAMOWANIA KRWOTOKÓW. UCZESTNICY WZIĘLI RÓWNIEŻ UDZIAŁ W SZKOLENIU STOP THE BLEED PROWADZONYM PRZEZ MARCIN SPRAWKA.





Podsumowanie Światowego Dnia Przywracania Czynności Serca 2025

W PAŹDZIERNIKU 2025 R. ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP ZACHĘCAŁ JEDNOSTKI OSP DO ORGANIZACJI LOKALNYCH WYDARZEŃ EDUKACYJNYCH W RAMACH ŚWIATOWEGO DNIA PRZYWRACANIA CZYNNOŚCI SERCA, OBCHODZONEGO 16 PAŹDZIERNIKA. CELEM DZIAŁAŃ BYŁO ZWIĘKSZENIE LICZBY OSÓB POTRAFIĄCYCH PRAWIDŁOWO WYKONAĆ RESUSCYTACJĘ KRAŻENIOWO-ODDECHOWĄ.

Akcja spotkała się z bardzo dużym zaangażowaniem środowiska strażackiego w całej Polsce. W działaniach udział wzięło 31 jednostek OSP, 219 strażaków, a łącznie przeszkolono 5297 osób.

Największą liczbę uczestników przeszkolili m.in.:

- OSP Tuszyn – 441 osób,
- OSP Turek – 402 osoby,
- OSP Orła – 400 osób,
- OSP Stary Gaj – 333 osoby,
- OSP Lututów – 332 osoby.

DLA DZIESIĘCIU NAJAKTYWNIJSZYCH JEDNOSTEK PRZYGOTOWANO NAGRODĘ W POSTACI MOŻLIWOŚCI ZWIEDZANIA BAZY LOTNICZEGO POGOTOWIA RATUNKOWEGO, JAKO FORMĘ PODZIĘKOWANIA ZA ZAANGAŻOWANIE I PROMOCJĘ IDEI PIERWSZEJ POMOCY.





Warsztaty doskonalące instruktorów Akademii Pierwszego Ratownika

20 GRUDNIA 2025 R. ODBYŁY SIĘ WARSZTATY DOSKONALĄCE DLA INSTRUKTORÓW AKADEMII PIERWSZEGO RATOWNIKA. SPOTKANIE STANOWIŁO ISTOTNY ELEMENT ROZWOJU PROGRAMU I BYŁO POŚWIĘCONE PODNOSZENIU KOMPETENCJI OSÓB SZKOLĄCYCH INNYCH W ZAKRESIE RATOWANIA ŻYCIA.

Podczas warsztatów instruktorzy aktualizowali wiedzę zgodnie z Wytycznymi ERC 2025, wymieniali doświadczenia z działalności szkoleniowej i terenowej oraz pracowali nad doskonaleniem metod nauczania pierwszej pomocy osób dorosłych.

Warsztaty odwiedziła Anna Wesołowska, Dyrektor Zarządu Wykonawczego, która złożyła instruktorom świąteczne życzenia. Wraz z Marcinem Fleischerem oraz Natalią Grudzińską wręczyła symboliczne, świąteczne upominki.

**STAŁY ROZWÓJ INSTRUKTORÓW PRZEKŁADA SIĘ
NA WYŻSZĄ JAKOŚĆ SZKOLEŃ ORAZ REALNE
ZWIĘKSZANIE BEZPIECZEŃSTWA LOKALNYCH
SPOŁECZNOŚCI.**





Nowe przepisy - obowiązkowe czujki dymu i czadu w mieszkaniach

W POLSCE WESZŁO W ŻYCIE ROZPORZĄDZENIE MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI Z 21 LISTOPADA 2024 R., WPROWADZAJĄCE OBOWIĄZEK MONTAŻU AUTONOMICZNYCH CZUJEK DYMU, A W OKREŚLONYCH PRZYPADKACH RÓWNIEŻ CZUJEK TLENKU WĘGLA (CZADU), W LOKALACH MIESZKALNYCH. JEST TO ISTOTNY KROK W KIERUNKU POPRAWY BEZPIECZEŃSTWA MIESZKAŃCÓW.

Najważniejsze terminy:

- Nowe budynki mieszkalne – obowiązek montażu czujek dymu od 23 grudnia 2024 r.; czujek czadu również od 23 grudnia 2024 r., jeśli w lokalu występuje spalanie paliwa.
 - Istniejące lokale mieszkalne – obowiązek montażu czujek dymu i czadu od 1 stycznia 2030 r. (czujka czadu tylko w przypadku urządzeń spalających paliwo).
 - Obiekty noclegowe i najem krótkoterminowy – obowiązek montażu czujek do 30 czerwca 2026 r.
- Czujki muszą być autonomiczne oraz spełniać obowiązujące normy techniczne. Przepisy mają na celu ograniczenie liczby pożarów, zatruc tlenkiem węgla oraz ofiar śmiertelnych.

CZUJKI DYMU I CZADU TO PROSTE I NIEDROGIE URZĄDZENIA, KTÓRE MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE MIESZKAŃCÓW.

Pierwsza pomoc - wiedza dla każdego



1

Sprawdź bezpieczeństwo

Upewnij się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne dla Ciebie i poszkodowanego.



2

Sprawdź przytomność

Potrząśnij delikatnie za ramiona i głośno zapytaj:
„Halo! Czy wszystko w porządku?”
Brak reakcji? Działamy dalej.



3

Wezwij pomoc

Zadzwoń 999.
Podaj dokładną lokalizację, co się stało i ile jest poszkodowanych. Poproś innych świadków o dostarczenie AED



4

Sprawdź oddech

Odchyl głowę do tyłu, unieś podbródek.
Przez 10 sekund sprawdź, czy klatka piersiowa się porusza i czy czujesz/słyszysz oddech.
✗ Brak oddechu = zaczynaj RKO!



5

Uciśnięcia klatki piersiowej

Dłonie połów na środku klatki, jedna na drugiej.
Ramiona proste, barki nad dłońmi.
Uciskaj 5-6 cm, 100-120/min (rytm *Stayin' Alive*).



6

2 oddechy ratownicze

Jeśli jesteś wyszkolony z zakresu resuscytacji krążeniowo-oddechowej, wykonaj oddechy ratownicze. Udrożnij drogi oddechowe, zatkać nos, obejmij usta poszkodowanego.
Wdmuchnij powietrze przez ok. 1 sekundę — obserwuj uniesienie klatki.
Wykonaj 2 oddechy. Jeśli nie jesteś wyszkolony z zakresu resuscytacji krążeniowo-oddechowej, to skup się na uciskaniu klatki piersiowej.

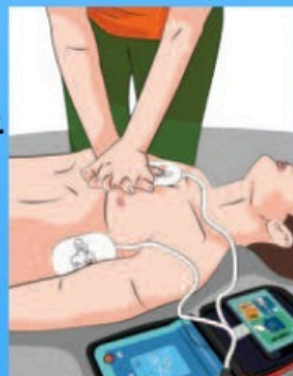


7

Kontynuuj cykl 30:2 lub same uciski.

Nie przerywaj do:

- ✓ przyjazdu ratowników,
- ✓ powrotu prawidłowego oddechu,
- ✓ całkowitego wyczerpania.



8

AED — jeśli jest dostępne

Włącz defibrylator i postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi. AED poprowadzi Cię krok po kroku.



Jak wykonać RKO krok po kroku



Z myślą o bezpieczeństwie



OFICJALNY
SKLEP

PRZEJDŹ DO SKLEPU

SKLEPSTRAZ.PL



Zapraszamy!

SklepStraż.pl - oficjalny sklep internetowy ZOSP RP

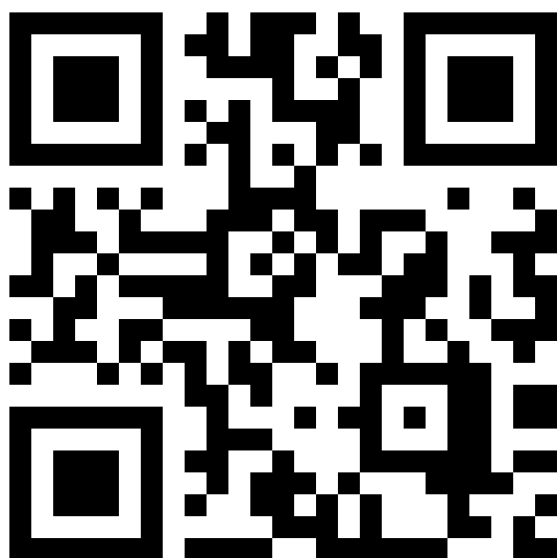
POTRZEBUJESZ UMUNDUROWANIA, SPRZĘTU, FLAGI JEDNOSTKI, A MOŻE MATERIAŁÓW SZKOLENIOWYCH DLA MDP? WSZYSTKO TO ZNAJDZIESZ W SKLEPSTRAZ.PL - OFICJALNYM SKLEPIE INTERNETOWYM ZWIĄZKU OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP.

🔥 W ofercie:

- 👤 umundurowanie i odzież strażacka,
- 🚒 sprzęt i akcesoria pożarnicze,
- 🏆 odznaczenia, medale i elementy galowe,
- 📖 wydawnictwa, podręczniki i materiały edukacyjne,
- 👦 wyposażenie dla Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych,
- 📁 upominki i gadżety strażackie.

TO MIEJSCE STWORZONE Z MYŚLĄ O DRUHNACH I DRUHACH OSP - BEZPIECZNE, SPRAWDZONE I ZAWSZE AKTUALNE.
KUPUJĄC W SKLEPSTRAZ.PL, WSPIERASZ DZIAŁALNOŚĆ ZWIĄZKU OSP RP I ROZWÓJ OCHOTNICZEGO POŻARNICTWA W POLSCE.

Zeskanuj KOD QR
i zrób zakupy u strażaków



Strażak

Cena 15 zł
(w tym 8% VAT)

nr 10 (1159)
Październik 2025

PISMO ZWIĄZKU OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP
Odznaczone Złotym Znakiem Związku / Nr Ind 37637 X / ISSN 0562-1866 / Ukazuje się od 1882 roku

Magazyn STRAŻAK - z pasji do służby



To ogólnopolskie pismo tworzone z myślą o strażakach ochotnikach i wszystkich, którzy żyją duchem OSP.

Każdy numer to praktyczne porady, aktualne informacje i inspirujące historie z życia jednostek w całej Polsce.

W „STRAŻAKU” ZNAJDZIESZ M.IN.:

- 🔥 RELACJE Z WYDARZEŃ I ZAWODÓW,
- 🚒 PORADY DOTYCZĄCE SZKOLEŃ I DZIAŁAŃ RATOWNICZYCH,
- 👦 MATERIAŁY O MŁODZIEŻOWYCH DRUŻYNACH POŻARNICZYCH,
- 🏆 WYWIADY, JUBILEUSZE I KRONIKI LOKALNYCH OSP.

TO NIE TYLKO MAGAZYN - TO GŁOS STRAŻACKIEJ SPOŁECZNOŚCI, KTÓRY ŁĄCZY POKOLENIA DRUHEN I DRUHÓW.

Magazyn „Strażak” można również zakupić w sklepie internetowym Związku OSP RP: sklep.zosprp.pl