

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

Numer projektu: FEWM.07.08-IP.01-0018/24

Tytuł projektu: Nowe umiejętności - większe możliwości

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Masaż klasyczny z pierwszą pomocą przedmedyczną

Nr kursu: 6/171/2025

Uczestników: 5 w tym kobiet: 3, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 29.09.2025-16.10.2025



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
29.09.2025	15:00-15:45	Przygotowanie stanowiska pracy	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-16:30	Higiena osobista i dezynfekcja sprzętu	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Ubiór, akcesoria, dezynfekcja rąk	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		
	17:25-18:10	Przeciwwskazania: dermatologiczne, internistyczne, ortopedyczne	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-19:40	Omówienie układu mięśniowego i kostnego w kontekście masażu	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
01.10.2025	15:00-16:30	Najważniejsze grupy mięśniowe: kark, plecy, kończyny, pośladki	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Kości jako punkty orientacyjne – lokalizacja palpacyjna	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		
	17:25-18:10	Definicja masażu klasycznego	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:55	Działanie fizjologiczne (na układ nerwowy, mięśniowy, krążenia, limfatyczny)	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:55-19:40	Zasady wykonywania masażu (tempo, rytm, siła nacisku) oraz przeciwwskazania	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
06.10.2025	15:00-17:15	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		
	17:25-19:40	Kombinacje technik i ich zastosowanie	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
08.10.2025	15:00-16:30	Ćwiczenia na dłoniach, przedramionach, karku	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Prawidłowa postawa masażysty	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		
	17:25-18:10	Etyka pracy masażysty: zaufanie, granice, dyskrecja	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:55	Komunikacja z klientem: wywiad, pytania otwarte, obserwacja	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:55-19:40	Radzenie sobie z trudnymi klientami	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
09.10.2025	15:00-17:15	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



09.10.2025	17:25-19:40	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
14.10.2025	08:00-08:45	Ocena podstawowych parametrów życia ABC.	Podolak Grzegorz	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:45-09:30	Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w stanach zagrożenia życia i zdrowia.	Podolak Grzegorz	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-09:35	PRZERWA		
	09:35-10:20	Ułożenie w pozycji przeciwstawnej i bocznej ustalonej.	Podolak Grzegorz	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:20-11:50	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa bezprzyrządowa	Podolak Grzegorz	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:50-12:35	Pierwsza pomoc dla dzieci : utonięcia, uduszenie, zachłyśnięcie, porażenie prądem	Podolak Grzegorz	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-12:55	PRZERWA		
	12:55-13:40	Identyfikacja i zaopatrzenie urazów : złamania, zwichnięcia, skręcenia, zaopatrzenie ran i krwotoków	Podolak Grzegorz	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:40-14:25	Identyfikacja i zaopatrzenie urazów zagrażających życiu: zawał, udar, hipoglikemia, padaczka	Podolak Grzegorz	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
15.10.2025	15:00-16:30	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		
	17:25-19:40	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
16.10.2025	15:00-16:30	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-16:40	PRZERWA		
	16:40-18:10	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

