

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Prim ajutor						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Mihaela ORAVIȚAN						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Șerban GLIGOR						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Examinări					6
Tutorat					2
3.7. Total ore studiu individual	28				
3.8. Total ore pe semestru	56				
3.9. Număr de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezența la cursuri este obligatorie 50% (conform regulamentelor UVT în vigoare) • Cursul de desfășoară într-un amfiteatru dotat cu videoproietor;
5.2. de desfășurare a	• Prezența la orele de laborator este obligatorie 100% (conform

seminarului/laboratorului	<p>regulamentelor UVT în vigoare)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pentru derularea în condiții optime a activităților în cadrul orelor de laborator, studenții vor participa obligatoriu la aceste ore cu grupa în care sunt repartizați, conform orarului afișat, spațiul fiind impropriu pentru un grup mai mare de 25 de studenți. • Se folosesc materiale specifice învățării procedurilor pentru acordarea primului ajutor.
---------------------------	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1. recunoașterea situațiilor care necesită acordarea primului ajutor prin cunoașterea și înțelegerea semnelor clinice în afecțiunile care necesită acordarea primului ajutor; • C2. cunoașterea și înțelegerea mecanismelor de producere a accidentelor; • C3. cunoașterea principiilor care stau la baza acordării primului ajutor; • C4. capacitatea de înțelegere a mecanismelor prin care măsurile de prim ajutor sunt eficiente; • C5. abilitatea de a institui măsuri de prevenire a accidentelor; • C6. abilitatea de a reacționa corect în cazul unei situații care necesită acordarea primului ajutor.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. dezvoltarea capacității de cooperare și coordonare în cadrul unui grup de salvatori în cazul acordării primului ajutor; • CT2. comunicarea coerentă și eficientă cu reprezentanții serviciilor specializate în acordarea primului ajutor; • CT3. participare la propria dezvoltare profesională prin studierea continuă a literaturii de specialitate, participarea la cursuri; angajarea în relații de parteneriat cu persoane sau/și instituții care se ocupă de aspectele teoretice și/sau practice ale acordării asistenței medicale primare în accidente; • CT4. deprinderea aspectelor etice privind acordarea primului ajutor.

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • dobândirea capacității de a recunoaște situațiile care necesită acordarea primului ajutor, însușirea teoretică și practică a noțiunilor care stau la baza aplicării corecte a măsurilor de prim ajutor și dezvoltarea capacității de a coopera cu alți salvatori sau servicii de specialitate în anumite situații de urgență.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1 – să cunoască principalele manifestări ale unor situații de urgență • O.ap.1. – să identifice o situație de urgență, pornind de la prezentarea unor semne și simptome specifice; • O.at.1. – să argumenteze importanța recunoașterii unor manifestări clinice în contextul aplicării corecte a măsurilor de prim ajutor adecvat și a unei instruirii continue în acest domeniu; • O.c. 2. – să cunoască și să înțeleagă modul în care diferiți factori favorizanți sau determinanți pot contribui la producerea unor accidente; • O.ap.2. – să identifice mecanismul de producere al unor accidente;

	<ul style="list-style-type: none"> • O.at.2. – să argumenteze importanța cunoașterii mecanismului de producere al unui accident în vederea aplicării corecte a măsurilor de prim ajutor; • O.c. 3. – cunoașterea și înțelegerea acelor principii care asigură un prim ajutor eficient, rapid și corect. • O.ap.3. – să fie capabil să comunice și să colaboreze cu alți salvatori sau cu reprezentanții serviciilor medicale specializate • O.at.3. – să argumenteze principiile de etică în acordarea primului ajutor; • O.c. 4. – cunoașterea metodelor de aplicare a primului ajutor în diferite situații de urgență și înțelegerea mecanismelor prin care aceste metode pot influența imediat starea victimei și, totodată, evoluția ulterioară a stării patologice; • O.ap.4. – să identifice acele măsuri care sunt potrivite unei anumite situații de urgență • O.at.4. – să argumenteze alegerea unei anumite manevre într-o situație de urgență, în defavoarea alteia; • O.c. 5. – cunoașterea și înțelegerea principiilor de prevenire a accidentelor în diferite locații și grupuri populaționale, a măsurilor specifice protecției muncii; • O.ap.5. – să identifice măsurile de prevenire care ar putea fi eficiente în diferite situații; • O.at.5. – să argumenteze alegerea unor anumite măsuri de prevenire a accidentelor și principiile etice aferente acestora.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Principiile de acordare a primului ajutor. Trusa de prim ajutor. Măsurile de prevenire a accidentelor.	Prelegere	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>Prelegerea va avea la bază prezentări ppt și va fi interactivă.</p> <p>La finalul cursului, studenții vor fi solicitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt principiile de acordare a primului ajutor? 2. Ce conține trusa de prim ajutor? 3. Cum sunt reglementate prezența și conținutul trusei de prim ajutor în instituțiile publice în România? 4. Care sunt principalele măsuri de prevenire a accidentelor care trebuie instituite într-o locuință? 5. Cum se comunică cu serviciile medicale specializate în situații de urgență? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - The British Red Cross Society, <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley, 2016, pag. 12-37; - Oravițan M. - <i>Principii ale aplicării primului ajutor</i>, Editura Eurobit, 2007, pag. 9-12, 198-202, 230-254. - Prim_ajutor_curs1.pdf (pus la dispoziție de către titularul de curs)
2. Resuscitarea cardio-pulmonară (RCP): evaluarea și manevrele de	Prelegere	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>Prelegerea va avea la bază prezentări ppt și va fi interactivă, iar manevrele de prim ajutor vor fi prezentate</p>

<p>prim ajutor în stopul cardiorespirator. Defibrilarea. Poziția laterală de siguranță.</p>		<p>prin intermediul unor materiale video. La finalul cursului, studenții vor fi solicitați să răspundă la următoarele întrebări: 1. Cum se recunoaște stopul cardio-respirator? 2. Care sunt etapele resuscitării cardio-pulmonare? 3. Care este raportul dintre compresiunile cardiace și insuflații în resuscitarea cardio-pulmonară? 4. Care sunt particularitățile resuscitării cardio-pulmonare la copii? 5. În ce condiții se întrerup manevrele de resuscitare cardio-pulmonară? Bibliografie: - American Heart Association <i>Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science</i>, Circulation, November 2, 2010; - The British Red Cross Society, <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley, 2016, pag. 52-53, 258-262; - Prim_ajutor_curs2.pdf (pus la dispoziție de către titularul de curs)</p>
<p>3. Hemoragii: definiție, etiologie, clasificare, semne clinice, manevre de prim ajutor. Plăgile: definiție, etiologie, clasificare, semne clinice, manevre de prim ajutor.</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. Prelegerea va avea la bază prezentări ppt și va fi interactivă, iar manevrele de prim ajutor vor fi prezentate prin intermediul unor materiale video. La finalul cursului, studenții vor fi solicitați să răspundă la următoarele întrebări: 1. Cum se clasifică hemoragiile? 2. Cum se acordă primul ajutor în hemoragiile externe? 3. Care sunt manifestările clinice ale hemoragiilor interne? 4. Care sunt etapele acordării primului ajutor în plăgi? 5. În ce situații plăgile necesită acordarea unei îngrijiri de specialitate? Bibliografie: - Oravițan M. - <i>Principii ale aplicării primului ajutor</i>, Editura Eurobit, 2007, pag. 23-42; - The British Red Cross Society, <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley, 2016, pag. 106-130; - Prim_ajutor_curs3.pdf (pus la dispoziție de către titularul de curs)</p>
<p>4. Accidentele produse de agenți fizici și chimici: arsuri, degerături, electrocutare, intoxicații acute, reacții alergice- semne clinice, diagnostic</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. Prelegerea va avea la bază prezentări ppt și va fi interactivă, iar manevrele de prim ajutor vor fi prezentate prin intermediul unor materiale video. La finalul cursului, studenții vor fi solicitați să răspundă la următoarele întrebări: 1. Cum se acordă primul ajutor în electrocutare?</p>

<p>pozitiv, manevre de prim ajutor. Sindromul de aspirație pulmonară (înecul, sindromul Mendelson): semne clinice, principii de prim ajutor</p>		<p>2. Cum se manifestă șocul anafilactic? 3. Cum se acordă primul ajutor în înece? 4. Cum se manifestă și cum se acordă primul ajutor în doferitele tipuri de arsuri? 5. Ce este manevra Heimlich și cum se realizează?</p> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oravițan M. - <i>Principii ale aplicării primului ajutor</i>, Editura Eurobit, 2007, pag. 100-127; - The British Red Cross Society, <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley, 2016, pag. 94-105, 168-190; 222-224; - Prim_ajutor_curs4.pdf (pus la dispoziție de către titularul de curs)
<p>5. Traumatismele aparatului locomotor (fracturi, entorse, luxații, traumatisme musculare): semne clinice, manevre de prim ajutor (metode și mijloace de imobilizare etc). Primul ajutor în traumatismele craniene și ale coloanei vertebrale. Prezentarea complicațiilor imediate și tardive ale acestor traumatisme. Primul ajutor în traumatismele musculare (rupturile musculare, sindromul Volkmann, sindromul tibial anterior, sindromul de strivire)</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. Prelegerea va avea la bază prezentări ppt și va fi interactivă, iar manevrele de prim ajutor vor fi prezentate prin intermediul unor materiale video. La finalul cursului, studenții vor fi solicitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cum se manifestă entorsele și luxațiile? 2. Ce înseamnă formula P.R.I.C.E.? 3. Cum se transportă accidentul cu potențiale leziuni ale coloanei vertebrale? 4. Cum se clasifică rupturile musculare? 5. Cum se imobilizează fracturile? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oravițan M. - <i>Principii ale aplicării primului ajutor</i>, Editura Eurobit, 2007, pag. 52-88; - The British Red Cross Society, <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley, 2016, pag. 130-168; - Prim_ajutor_curs5.pdf (pus la dispoziție de către titularul de curs)
<p>6. Urgențele cardio-vasculare: cardiopatia ischemică, infarctul miocardic, criza hipertensivă, accidentul vascular cerebral: semne clinice, manevre de prim ajutor. Sindromul de ischemie acută periferică. Lipotimia.</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. Prelegerea va avea la bază prezentări ppt și va fi interactivă, iar manevrele de prim ajutor vor fi prezentate prin intermediul unor materiale video. La finalul cursului, studenții vor fi solicitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cum se manifestă infarctul miocardic acut? 2. Cum se manifestă criza hipertensivă? 3. Cum se manifestă accidentul vascular cerebral? 4. Cum se acționează în cazul suspiciunii unui infarct miocardic?

		<p>5. Care sunt manifestările și ce se poate face în cazul sindromului Volkmann?</p> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oravițan M. - <i>Principii ale aplicării primului ajutor</i>, Editura Eurobit, 2007, pag. 135-140 ; - The British Red Cross Society, <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley, 2016, pag. 208-214; 221-222 - Prim_ajutor_curs6.pdf (pus la dispoziție de către titularul de curs)
<p>7. Semnele clinice și principii de prim ajutor în urgențele nefrologice (colica renală, hematuria, retenția acută de urină), urgențele digestive (puseul ulceros gastro-duodenal, colecistita acută, apendicita acută, pancreatita acută, ocluzia intestinală), urgențele ginecologice (avortul spontan, sarcina extrauterină ruptă, nașterea patologică). Primul ajutor în urgențele stomatologice, oftalmologice, oto-rino-laringologice. Criza epileptică: manifestări, prim ajutor</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>Prelegerea va avea la bază prezentări ppt și va fi interactivă, iar manevrele de prim ajutor vor fi prezentate prin intermediul unor materiale video.</p> <p>La finalul cursului, studenții vor fi solicitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cum se manifestă colica renală? 2. Cum se manifestă apendicita acută? 3. Cum se acordă primul ajutor în epistaxis? 4. Cum se manifestă ocluzia intestinală? 5. Care sunt manifestările colecistitei acute? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oravițan M. - <i>Principii ale aplicării primului ajutor</i>, Editura Eurobit, 2007, pag.142-161; - The British Red Cross Society, <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley, 2016, pag. 208-229 - Prim_ajutor_curs7.pdf (pus la dispoziție de către titularul de curs)
<p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asociația Medicală Americană (2000) <i>Primul ajutor în urgențele medicale</i>, Editura Lider, București; • Branea I. (1997) <i>Medicul salvării</i>, Editura Mirton, Timișoara; • Matusz P. (1993) <i>Primul ajutor în accidente rutiere</i>, Editura Helicon, Timișoara; • Mănăstireanu D. (1996) <i>Curs practic de urgențe medico-chirurgicale</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București; • Nica C., Cobzariu I.F. (2007) <i>Primul ajutor–curs</i>, Editura Mirton, Timișoara; • Oravițan M. (2007) <i>Principii ale aplicării primului ajutor</i>, Editura Eurobit; • The British Red Cross Society (2016) <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley; • *** (2010) <i>American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science</i>, Circulation, November 2, 2010. 		
<p>8.2. Seminar/laborator</p>	<p>Metode de predare</p>	<p>Observații</p>
<p>1. Principiile primului ajutor; organizarea unei truse de</p>	<p>Prezentare orală Demonstrații</p>	<p>Durata laboratorului este de 2 ore. Prezentarea unei truse de prim ajutor; explicarea</p>

<p>prim ajutor: prezentarea componentelor acesteia: substanțe medicamentoase, feși, pansamente, etc.). Măsurile de prevenire a accidentelor.</p>	<p>practice</p>	<p>utilității și modului de folosire a fiecărei componente a trusei de prim ajutor. Prezentarea și explicarea diferitelor principii care stau la baza prevenirii unor accidente. Bibliografie: aferentă cursului 1.</p>
<p>2. Resuscitarea cardio-pulmonară.</p>	<p>Prezentare orală Demonstrații practice</p>	<p>Durata laboratorului este de 2 ore. Realizarea practică a resuscitării cardio-pulmonare pe manechin. Bibliografie: aferentă cursului 2.</p>
<p>3. Hemostaza în leziunile vasculare periferice. Metode de hemostază: prin compresiune digitală în plagă, în punctele de elecție sau prin compresiune circulară Tehnica aplicării primului ajutor în plăgile recente;)</p>	<p>Prezentare orală Demonstrații practice</p>	<p>Durata laboratorului este de 2 ore. Realizarea practică a diferitelor tipuri de hemostază (compresiune pe plagă, în punctele de elecție și prin compresiune circulară) la nivelul diferitelor regiunii ale corpului. Realizarea practică a diferitelor tipuri de pansamente adaptate tipului plăgii și regiunii anatomice afectate. Bibliografie: aferentă cursului 3.</p>
<p>4. Primul ajutor în traumatismele aparatului locomotor: fracturi: semne clinice, clasificare, principii ale primului ajutor, metode de imobilizare și de transport în suspiciunea leziunilor osoase; entorse, luxații: semne clinice, metode de imobilizare, principii de prim ajutor; prezentarea celor mai frecvente tipuri de entorse și luxații. Principiile primului ajutor în rupturile musculare; acordarea primului ajutor în alte urgențe cu origine la</p>	<p>Prezentare orală Demonstrații practice</p>	<p>Durata laboratorului este de 2 ore. Realizarea practică a diferitelor tipuri de imobilizări și a celorlalte manevre de prim ajutor în leziunile aparatului locomotor. Bibliografie: aferentă cursului 4.</p>

nivelul sistemului muscular. Transportul accidentaților.		
5. Acordarea primului ajutor și transportul persoanelor cu traumatisme cranio-cerebrale și/sau vertebro-medulare). Măsuri de prim ajutor în urgențele respiratorii și cardio-vasculare.	Prezentare orală Demonstrații practice	Durata laboratorului este de 2 ore. Realizarea practică a diferitelor tipuri de imobilizări și a celorlalte manevre de prim ajutor (în special, transport) în cazul traumatismelor cranio-cerebrale și/sau vertebro-medulare Bibliografie: aferentă cursului 5.
6. Evaluare primară și măsuri de prim ajutor în arsuri, degerături, electrocutare, sindroame de aspirație pulmonară. Evaluare primară și măsuri de prim ajutor în intoxicații, stări toxiinfecțioase, boli infecțioase.	Prezentare orală Demonstrații practice	Durata laboratorului este de 2 ore. Realizarea practică a primului ajutor în leziunile produse de agenți termici și fizici. Prezentarea și realizarea practică a manevrei Heimlich. Prezentări ppt privind semiologia și măsurile de prim ajutor în diferite boli infecțioase. Bibliografie: aferentă cursului 6.
7. Metode de prim ajutor în urgențele oftalmologice, O.R.L. Urgențe obstetrico-ginecologice și endocrinologice: semne clinice, acordarea primului ajutor. Principiile primului ajutor în accidente rutiere și în calamități naturale.	Prezentare orală Demonstrații practice	Durata laboratorului este de 2 ore. Realizarea practică a primului ajutor în afecțiunile prezentate Bibliografie: aferentă cursului 7.
<p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asociația Medicală Americană (2000) <i>Primul ajutor în urgențele medicale</i>, Editura Lider, București; • Branea I. (1997) <i>Medicul salvării</i>, Editura Mirton, Timișoara; • Matusz P. (1993) <i>Primul ajutor în accidente rutiere</i>, Editura Helicon, Timișoara; • Mănăstireanu D. (1996) <i>Curs practic de urgențe medico-chirurgicale</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București; • Nica C., Cobzariu I.F. (2007) <i>Primul ajutor – curs</i>, Editura Mirton, Timișoara; • Oravițan M. (2007) <i>Principii ale aplicării primului ajutor</i>, Editura Eurobit; • The British Red Cross Society (2016) <i>First Aid Manual</i>, Dorling-Kindersley; • *** (2010) <i>American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science</i>, Circulation, November 2, 2010. 		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Dobândirea noțiunilor de prim ajutor este necesară oricărui individ, dar cu precădere celor care lucrează în domenii în care potențialul producerii unor accidente este relativ crescut, cum este acela al educației fizice și sportului.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs	Probă scrisă	70%
10.5. Lucrări practice	Realizarea practică a diferitelor manevre de prim ajutor prezentate. Participarea activă la orele de lucrări practice; pregătirea temelor	Titularul de lucrări practice va evalua activitatea studentului pe tot parcursul semestrului.	30%

Nota finală = nota proba scrisă x 0,7 + activitatea la orele de lucrări practice x 0,3.

10.6. Standard minim de performanță

- Capacitatea de a recunoaște și de a acorda primul ajutor în urgențe majore (stop cardio-respirator, hemoragii, arsuri grave, electrocutare, sindroamele de aspirație pulmonară, șoc anafilactic, intoxicații, leziuni grave ale aparatului locomotor, urgențe medico-chirurgicale majore);
- Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

12 septembrie 2019

Semnătura directorului de departament