



## ZDrSEM "Horal"

– výuka laické první pomoci zážitkem  
Kurz laické outdoorové první pomoci

Mgr. Dita Podhadská

ZDrSEM - první pomoc zážitkem z.s.

Kurz ZDrSEM HORAL – ucelené vzdělávání laické veřejnosti v outdoorové a horské první pomoci. Vznik kurzu, metodika, zkušenosti a možnosti dalšího rozvoje.

Zážitkový kurz první pomoci v civilizaci i v divočině. Všechna základní témata od resuscitace po bolesti břicha plus horská a divočinová nadstavba – horská nemoc, laviny, omrzliny, improvizovaný transport i ošetřování ran. Vše prakticky, v přírodě, v simulacích.

# HORAL –kurz laické outdoorové první pomoci

ZDrSEM – první pomoc zážitkem z.s.

Dita Podhadská





# ZDrSEM – první pomoc zážitkem

# HORAL

- \* Založen 1996
- \* Metodické centrum výuky první pomoci zážitkem
- \* Sdružení zdravotnických profesionálů a skvělých lektorů
- \* Kurzy první pomoci pro laickou veřejnost, firemní kolektivy i odbornou veřejnost
- \* Akreditované kurzy MŠMT – Zdravotník zotavovacích akcí
- \* Ověřená metodika
- \* Kurzy dle platných standardů poskytování první pomoci



- \* Vznik kurzu 2004
- \* Délka: 4, 5 dne
- \* Skupina maximálně 16 účastníků
- \* Místo konání : obvykle Vysočina – příroda, blízko do skal/hor
- \* Lektorský tým:
  - \* 4 lektori ZDrSEM
  - \* Externí specialista (horalské zkušenosti)
  - \* Figuranti





- \* všichni, kdo chodí do hor a míst, kam se profesionální pomoc nedostane do 20 minut
- \* Nezávislí cestovatelé
- \* Průvodci cestovních kanceláří
- \* Horští průvodci a vůdci
- \* Instruktoři outdoorových organizací
- \* Vedoucí dětských oddílů
  
- \* Kurz je akreditován MŠMT





- \* Dokázat poskytnout první pomoci mimo civilizaci
- \* Zvládnout život zachraňující dovednosti
- \* Zhodnotit situaci a adekvátně na ni reagovat
- \* Zjistit, jak reaguji v emočně náročných situacích





- \* Uvědomit si rizika horského prostředí a nejčastější komplikace v něm
- \* Dokázat zhodnotit zdravotnickou událost na úrovni laické PP na základně dostupných informací (anamnéza, rizika prostředí)
- \* Dokázat se rozhodnout pro adekvátní řešení zdravotnické události v terénu (transport x čekání na záchranu)
- \* Umět reagovat na nejčastější zdravotní problémy v terénu



- \* Systém 3 kroky
- \* Život zachraňující dovednosti (přístup k bezvědomému, resuscitace, zástava krvácení)
- \* Úrazy
- \* Interní stavy
- \* Vybavení lékárničky, běžná onemocnění





- \* Přivolání pomoci v horách
- \* Poranění končetin a dlahování / fixace
- \* Podchlazení a jeho řešení v terénu
- \* Prevence omrzlin
- \* Transport vlastními silami
- \* Rizika při poranění bleskem
- \* Drobná zranění, které mohou v terénu komplikovat akci





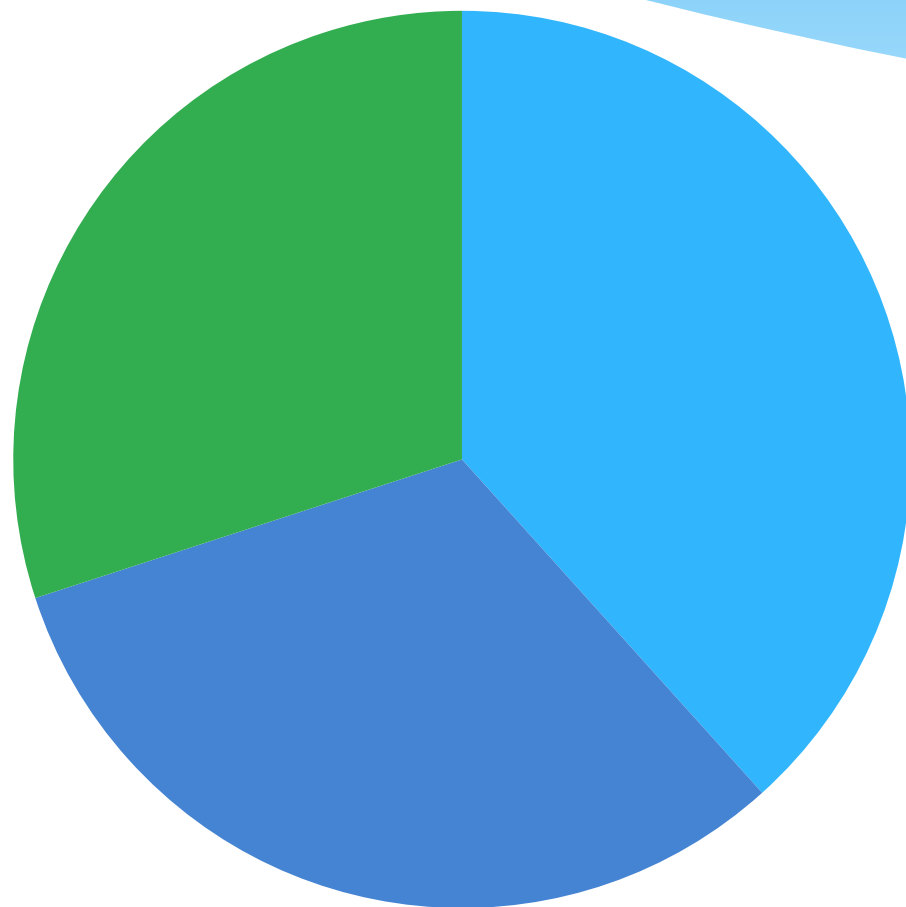
- \* Systém 3 kroky
- \* Teoretické bloky – jasná doporučení a výstupy
- \* Praktické bloky
  - \* Opakované nácviky dovedností
  - \* Lektorské kolotoče
  - \* Simulované situace
- \* Cílená zpětná vazba
- \* Práce s kazuistikami



- \* 1. den – bezpečnost zachránců
- \* 2. den – život zachraňující dovednosti a úrazy
- \* 3. den – onemocnění a interní stavy
- \* 4- den – méně vážná poranění, velká simulace
- \* 5. den – lékárničky, organizace záchranné akce, závěrečná zkouška







■ simulace

■ nácviky/workshopy

■ teoretické bloky





\* Počet kurzů 23

\* OPEN 13

\* Zakázkové 10

\* Počet účastníků 346

\* OPEN 189

\* Zakázkové 157



- \* Delší kurz o 1 den
- \* Větší zapojení externích spolupracovníků
- \* Více simulovaných situací
- \* Spolupráce s profesionály – zařazení technické záchrany
- \* ...







Děkuji za pozornost