

KURZ PRVNÍ POMOCI A ZÁCHRANY (NEJEN) V HORÁCH

26. – 28.10.2014

TEPLICKÉ SKÁLY – BISCHOFSTEIN

Lékařská komise ČHS pořádá pro veřejnost kurz první pomoci a záchrany (nejen) v horách. Kurz je svým zaměřením určen pro všechny zájemce z řad lezců, horolezců, skialpinistů, freeriderů, turistů, trekařů a jiných vyznavačů outdoorových aktivit. Tato akce je pořádána v návaznosti na 25. Pelikánův seminář, ale je to akce samostatná, bez nutnosti účastnit se předchozího Pelikánova semináře.

ZAMĚŘENÍ KURZU A RÁMCOVÝ OBSAH:

Výuka je zaměřena na problematiku poskytování první pomoci a na záchranu. A to jak v lokalitách s dobře dostupnou zdravotní péčí, tak i v odlehlých oblastech, kde vám na pomoc hned tak někdo nedorazí. Důraz je kladen na vlastní postup při nehodě, zejména s ohledem na bezpečnost (vlastní, pacienta, dalších členů skupiny,...).



Základní částí kurzu je zvládnutí život ohrožujících stavů, tzn. situací kdy postiženému jde skutečně o život a to jestli přežije, bude záviset na vašem včasném zásahu. Součástí tohoto bloku je i resuscitace – vše dle nejnovějších aktualizovaných doporučení.



V kurzu se dále naučíte jak postupovat při úrazech - drobnou oděrkou počínaje a pacientem s poraněnou páteří konče.

Naučíte se vyřešit improvizovaný transport lehce i těžce zraněných a monitorovat jejich zdravotní stav.

Velký důraz je kladen na improvizaci - naučíme vás vystačit si s málem a používat vaši standardní výbavu nestandardním způsobem - tzn. při záchraně a k poskytnutí první pomoci.

Stranou nezůstane ani první pomoc při onemocněních a jiných akutních neúrazových stavech (dušnost, bolesti na hrudi, křeče, atd.).

Samostatnou kapitolu tvoří podrobně probíraná problematika „horské medicíny“ (podchlazení, omrzliny, nemoc z výšky, první pomoc při lavinové nehodě, atd.)

Nedílnou součástí kurzu je i stránka preventivní, tzn. na co si dát pozor při plánování akce, co zohlednit za zdravotní aspekty (chronická onemocnění, očkování, atp.) a s tím i úzce související problematika cestovní medicíny.

Vybavení lékárníčky – léky + zdravotnický materiál. Co by mělo být nedílnou součástí batohu a co naopak můžu nechat na chatě či v base-campu. Jak si legálně opatřit léky na předpis, k čemu a jak se používá zdravotnický materiál atd.

CO A JAK SE V KURZU NAUČÍTE:

Stručně řečeno – naučíte se reagovat na vzniklé zdravotní stavy a situace a je jedno, zda to bude úraz či onemocnění. Naším cílem je, aby jste byli schopni kdykoliv prakticky zasáhnout. Nikoliv však chaoticky a bezhlavě, ale vždy s klidnou hlavou, rozvahou a jistotou. To vám umožní nadřilovaný chronologicky se odvíjející postup první pomoci. Ten pro vás bude zárukou, že vždy budete postupovat od toho nejpodstatnějšího k tomu méně důležitému. Z důvodu maximální efektivity výuky jsou jednotlivá témata vždy řazena do jasných postupů a algoritmů. Pro snazší zapamatování si vyučované problematiky jsou používány různé mnemotechnické pomůcky, akronymy, ale i zážitková forma výuky. Jelikož v reálném životě je první pomoc zejména o praxi, tak od samého začátku kurzu je hlavní část výuky tvořena praktickými nácviky.



ZPŮSOB VÝUKY:

Bloky nezbytné teorie jsou promítány v názorných „Power Pointových“ prezentacích. Probíranou problematiku dostávají účastníci kurzu i v tištěné formě v podobě pracovních skript s volným místem na poznámky.

Stěžejní část výuky tvoří praktické nácviky (na figurínách a modelech, na figurantech i na sobě vzájemně) – co si nezkusíš, to neumíš.



RÁMCOVÝ PROGRAM KURZU:

NEDĚLE 26.10.2014

- Příjezd do místa konání kurzu
- Zahájení kurzu – v 17:00
- Postup při nehodě
- Prvotní vyšetření a život zachraňující výkony

PONDĚLÍ 27.10.2014

- Resuscitace
- Celkové vyšetření
- Základní polohování
- Podchlazení
- Základní životní funkce a monitoring pacienta
- Improvizované transportní prostředky I.
- Úrazy „od hlavy až k patě“ :
 - hlava
 - krk
 - hrudník
 - břicho
 - páteř
 - pánev
 - končetiny

ÚTERÝ 28.10.2014

- Improvizované transportní prostředky II.
- Prevence a plánování akce
- Onemocnění a další neúrazové neodkladné stavy
- Vybavení lékárničky
- Horská medicína
 - omrzliny
 - výšková nemoc
 - poranění bleskem
 - lavinová nehoda
 - nehoda v lezeckém terénu
- Ukončení kurzu – v 16:00

VYBAVENÍ – CO S SEBOU NA KURZ:

- Oblečení, které se může zašpinit - na ven i do místnosti (budeme se hodně válet po zemi). Počítat s tím, že může i pršet, popř. i sněžit – koukněte se na předpověď počasí.
- Obuv - na ven.
- Přezutí do chalupy.
- Karimatku na nácviky.
- Psací potřeby.
- Čelovku + náhradní baterie.
- Osobní lékárničku.
- Teleskopické hůlky.
- Karabina 3 ks.
- Prusíky: průměr 6 mm, délka 2 x 1,5 m, 1 x 3 m, 1 x 5 m.
- Sešitý popruh - délka 120 - 160 cm.
- Lano - délka 50 m (stačí jedno do dvojice).
- Popř. další lezecký materiál – nepolezeme, ale budeme si ukazovat jak ho využít při první pomoci a záchraně.
- Žďárák pro dvě osoby (nebo stačí plachta popř. stan) + ALU folie.
- Termoska.
- Nůž.
- Kletr.
- Jídlo a pití na svačinu.
- Další vybavení dle zkušeností a vlastního uvážení.

MÍSTO KONÁNÍ KURZU, UBYTOVÁNÍ A STRAVOVÁNÍ:

Kurz je pořádán v malebném a od rušné civilizace vzdáleném zákoutí ADRŠPAŠSKO-TEPLICKÝCH SKAL na zámečku Bischofstein. Jedná se o zrekonstruovaný barokní zámek s restaurací a hotelem, který je obklopený pískovcovými skalami s mnoha lezeckými terény – více viz na: www.bischofstein.cz.

Pro účastníky kurzu je zajištěno na Bischofsteinu ubytování s plnou penzí.

CENA KURZU:

3200 Kč / osobu

V ceně kurzu je obsaženo:

- ❁ příprava a realizace kurzu
- ❁ skriptu
- ❁ náklady na lektory

- * ubytování ve dvou – čtyřlůžkových pokojích
- * stravování - plná penze (začátek neděle večeře, konec v úterý oběd)
- * certifikát o absolvování kurzu

PŘIHLÁŠENÍ NA KURZ:

K přihlášení použijte prosím formulář, který je ke stažení jako samostatná příloha ve formátu XLS (PRIHLASKA_KURZ_PRVNI_POMOCI.XLS). Tento vyplněný formulář odešlete e-mailem na: info@horosvaz.cz.

Vaše přihláška je platná až po uhrazení platby.

Přihláška vám bude potvrzena po uhrazení platby na váš e-mail.

V přihlašovací formuláři jsou uvedeny i údaje pro provedení platby (č. účtu, v.s., s.s., atd.).

TERMÍN PRO PŘIHLÁŠENÍ:

Do 30.9.2014

POČET ÚČASTNÍKŮ:

Minimální počet: 10 osob
Maximální počet: 20 osob

V případě přihlášení menšího počtu účastníků než 10 osob se kurz nebude realizovat a vaše platba vám bude vrácena zpět na váš účet.

STORNO OBJEDNANÝCH SLUŽEB:

Při zrušení registrace na kurz je účtován storno poplatek v závislosti na termínu odhlášení z akce:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| – do 29.9.2014 včetně | 0 % ze zaplacené částky |
| – od 30.9. 2014 do 10.10.2014 včetně | 25 % ze zaplacené částky |
| – od 11.10.2014 do 20.10.2014 včetně | 50 % ze zaplacené částky |
| – od 21.10.2014 | 100 % ze zaplacené částky |

V případě dotazů nebo nejasností kontaktujte prosím organizátory na níže uvedených kontaktech.

Za organizační tým Martin Honzík

M. Honzík - martinhonzik@seznam.cz, tel.: +420 605 503 720

