

PROPOZICE NA DOŠKOLENÍ INSTRUKTORŮ ČHS 2019

Název doškolení	PRVNÍ POMOC + ZÁCHRANA
Místo konání kurzu/doškolení	Vysočina – Žďárské vrch – Milovy – Penzion Poslední míle
Datum konání kurzu/doškolení	1.11. - 3.11.2019
Cena kurzu	600,- Kč
Lektor	Martin Honzík tel: 605 503 720, mail: MartinHonzik@seznam.cz

UBYTOVÁNÍ:

Více na <https://www.penzionposlednimile.cz/>

Ubytování se bude platit na místě a je již pro všechny přihlášené objednáno.

Cena 260 Kč/os./noc – vícelůžkové pokoje

STRAVOVÁNÍ:

Nezajištěno – vlastní – hospody v okolí.

SRAZ – ZAČÁTEK KURZU:

1.11.2019 – **v 19:00** – prosíme o dochvilnost !!!

PŘEDPOKLÁDANÝ KONEC KURZU: 3.11. 2019 – cca do 16:00

CO S SEBOU:

- Komplet vybavení (lezecký matroš), které vozíte s sebou, když jedete s nováčky lézt na skály nebo do hor.
- Lano na lezení + starší lano – budeme nacvičovat záchranu ve stěně i s odřezáváním zraněného.
Stačí dlouhé jen pár metrů – navážete si jej na normální lano – tato sada lan stačí jedna do dvojice.
- Sada prusíkovacích smyček $\varnothing$ 6 mm (minimálně 1 x 3 m, 2 x 1,5 m, vřele doporučen i 1 x 5 m).
- Helmu!!!
- Lékárničku, ALU – fólii, čelovku, nůž.
- Žďárák – ideální pro dvě osoby.
- Blok na poznámky + psací potřeby.
- Karimatka – na nácviky – budeme se válet po zemi.
- Většinou budeme venku (za každého počasí) – takže tomu přizpůsobte oblečení a další vybavení.
- Kdo má, tak i teleskopické hůlky.
- Další dle vlastního uvážení a zkušeností.

OBEČNÉ INFORMACE: Jedná se o víkendový kurz (pátek večer – neděle večer) a je určen pro stávající instruktory ČHS. Jeho cílem je aktualizace vašich znalostí, které jste získali na kurzech v minulosti. Kurz bude realizován zejména formou praktických nácviků. Součástí doškolení bude i seznámení s novinkami z oblasti první pomoci a horské medicíny. V závěru kurzu proběhne rutinní praktické přezkoušení (postup při poskytování první pomoci + resuscitace atd. + základní uzly) – netřeba se bát – budeme to vše v průběhu kurzu nacvičovat. **Nezapomeňte na domácí úkol – viz na konci propozic!!!**

HLAVNÍ TÉMATA:

- Postup při nehodě + první pomoc
- Úrazy končetin
- Nehoda v lezeckém terénu
- Horská medicína

PROGRAM:

Pátek

Postup při nehodě

Postup při první pomoci

Prvotní vyšetření + život zachraňující výkony

Sobota

Resuscitace

Celkové vyšetření + anamnéza

Praktické nácviky

Horská medicína

- Podchlazení
- První pomoc při lavinové nehodě
- Praxe na skalách – řešení nehody v lezeckém terénu
- Zopakování základů lanových technik
- Dopomoc spolulezci
- Spuštění a slanění s postiženým
- Vytažení spolulezce na štand
- Kladkostroje + využití protiváhy
- Improvizované transportní prostředky
- Zajištění pacienta ve stěně při nehodě v lezeckém terénu

Záchranná akce – řešení modelové situace

- ošetření + improvizovaný transport

Domácí úkol - Prezence instruktorů - nehody a „skoronehody“ z vlastní praxe

Trauma z visu

Neděle

První pomoc – praxe

- Ošetření úrazů a improvizované fixace
- Omrzliny

- Nemoc z výšky
- Nácvik použití přetlakového vaku
- Využití dlah SAM Splint

Závěrečné praktické přezkoušení

- Základní postup při poskytování první pomoci
- Resuscitace, celkové vyšetření, polohování
- Základní uzly

Ukončení doškolení

DOMÁCÍ ÚKOL NA DOŠKOLENÍ:

Každý, kdo byl svědkem nebo přímo aktérem nějaké nehody nebo i „skoronehody“ (stačilo málo a nehoda se stala) nebo došlo k selhání materiálu či lidského faktoru atp., tak si prosím připravte krátkou prezentaci s důrazem na příčiny incidentu a také na případnou prevenci. Foto či videodokumentace nebo destruovaný materiál jsou vítány – k dispozici bude notebook + datový projektor.

Zn.: „Ať se vzájemně poučíme!“

LEKTOŘI:

Martin Honzík, Pavel Neumann

Případné dotazy zodpovím na e-mailu: martinhonzik@seznam.cz nebo na tel.č.: 605 503 720 – Martin Honzík.

PŘÍJEZD DO MÍSTA KONÁNÍ KURZU:

