

DOŠKOLENÍ INSTRUKTORŮ ČHS

PRVNÍ POMOC + ZÁCHRANA – PROPOZICE KE KURZU

MÍSTO KONÁNÍ: Vysočina – Žďárské vrchy – Blatiny 33 – Grunt VHS Brno.

UBYTOVÁNÍ: Info o ubytování viz: <http://www.vhsbrno.cz/blatiny/>

Ubytování je objednané pro všechny přihlášené. Cena 120 Kč/os./noc – platí se na místě.

Spaní ve vlastním spacáku. S ohledem na nízkou cenu za ubytování musíme na konci pobytu provést úklid (zametení a setření) užívaných prostor.

STRAVOVÁNÍ: Vlastní – na Gruntu je možné si uvařit ve dvou základně vybavených kuchyňkách nebo využít několika hospod v blízkém či vzdálenějším okolí (otvírací doba hospod je ale v tomto období nejistá).

TERMÍN: 8.4. – 10.4. 2016

SRAZ – ZAČÁTEK KURZU: 8.4. 2016 – **v 19:00** – prosíme o dochvilnost !!!

PŘEDPOKLÁDANÝ KONEC KURZU: 10.4. 2015 – cca do 16:00

ZÁVAZNÉ POTVRZENÍ ÚČASTI: do 1.4.2016 do 19:00 na e-mail: martinhonzik@seznam.cz

CO S SEBOU:

- Komplet vybavení (lezecký matroš), které vozíte s sebou, když jedete s nováčky lézt na skály nebo do hor.
- 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.
- **Spacák.**
- Blok na poznámky + psací potřeby.
- Karimatka – na nácvičky – 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.

OBECNÉ 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 nácviček. 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.



Český horolezecký svaz

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 slánění 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*

Prezentace 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 problému a také na případnou prevenci. Foto či videodokumentace je vítána – k dispozici bude notebook + datový projektor.

Zn.: „Ať se vzájemně poučíme!“

LEKTOŘI:

Martin Honzík, Zuzana Chovanečková

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

PŘÍJEZD DO MÍSTA KONÁNÍ KURZU:

