

PROPOZICE KE KURZU INSTRUKTORŮ ČHS 2018

Název kurzu / doškolení	DOŠKOLENÍ - PRVNÍ POMOC + ZÁCHRANA
Místo konání kurzu / doškolení	Vysočina – Žďárské vrchy – Milovy – Penzion Poslední míle.
Datum konání kurzu / doškolení	13. – 15.4. 2018 sraz 13.4. 2018 v 19:00 hod (prosíme o dochvilnost)
Cena kurzu	500 Kč
Lektor	Martin Honzík martinhonzik@seznam.cz 605 503 720, Pavel Neumann

OBEZNÁMKA: 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 slání 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 - 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
- Základy lanových technik (základní uzly + základy jištění)

Ukončení doškolení v cca 16:00 hod

Další důležité informace:

Ubytování a strava:

UBYTOVÁNÍ: Vícelůžkové pokoje – více na www.penzionposlednimile.cz nebo <http://posledni-mile.goneo.cz/>

Ubytování + strava se bude platit na místě. Neobjednávejte.

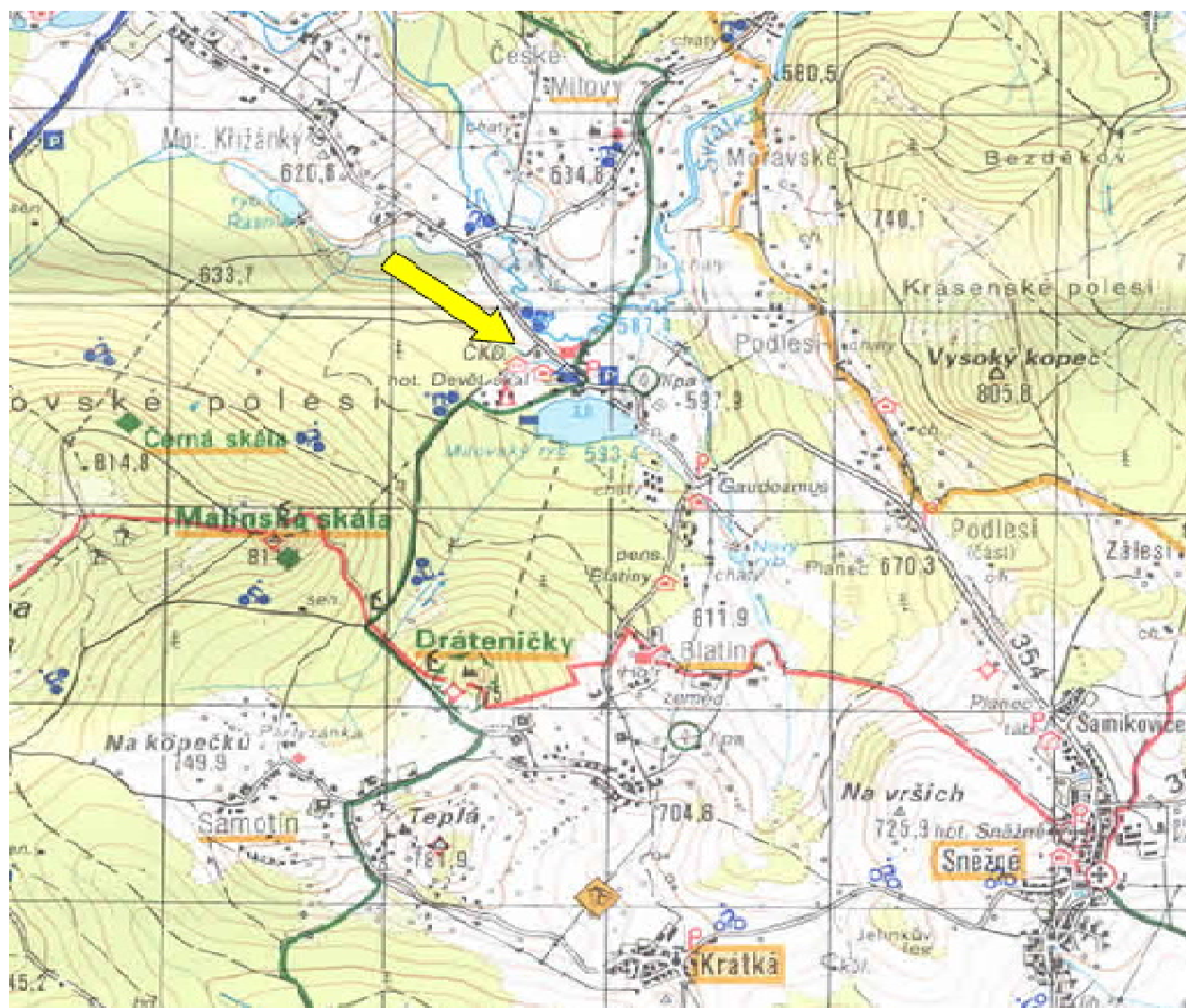
STRAVOVÁNÍ: Polopenze – velmi se za ní přimlouváme – z hlediska programu to znamená velkou časovou úsporu. Samozřejmě, kdo má zájem, tak si může zajít na jídlo do okolních hospod. Vaření na pokojích není možné. Nezapomeňte na svačinu přes den do terénu. Pokud budeme zůstat přes den v okolí penzionu, tak bude možné dojednat pro zájemce i oběd.

Jiné: (doprava, kontakt na ubytování atd.)

Obec Milovy, Žďárské vrchy, cca 20 km od Nového Města na Moravě. 5 km od Svratky

Penzion Poslední míle – příjezd:

<http://posledni-mile.goneo.cz/mapy.html>



Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
• Komplet vybavení (lezecký matroš), které vozíte s sebou, když jedete s nováčky lézt na skály nebo do hor. • Kdo má, tak i nějaké starší lano – budeme nacvičovat záchranu ve stěně i s odřezáváním zraněného. Stačí dlouhé i jen pár metrů – navázete si jej na normální lano. • 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 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.

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 nebo destruovaný materiál jsou vítány – k dispozici bude notebook + datový projektor.

Zn.: „Ať se vzájemně poučíme!“