

KURZ PRVNÍ POMOCI PRO INSTRUKTORY ČHS

Milovy Kemp + Penzion Poslední míle
31.5. – 3.6. 2018

- PROPOZICE -

Úvod:

Vážení frekventanti – budoucí instruktoři ČHS, zasílám vám propozice pro nadcházející kurz první pomoci a záchrany. V úvodu se musím omluvit za komplikace, ale z důvodu velké pracovní vytíženosti lektorů a vytíženosti ubytovacích kapacit v místě konání kurzu jsme museli udělat několik změn. První změnou je posun termínu konání kurzu o jeden den, tzn. **kurz se uskuteční od 31.5. – 3.6.2018**. Druhou změnou je, že ubytování musíme nakombinovat, a to tak, že první noc přespíme v kempu Milovy (spacák, stan, auto, širák) a na další noci se již přesuneme do penzionu Poslední míle (pokoj + postel). Oba objekty těsně sousedí, takže nebudou žádné velké přesuny.

Od kdy do kdy:

- | | | | | |
|-----------------|-----------|-----------|---------------------|------------------------------|
| ➤ Začátek kurzu | - čtvrtek | 31.5.2018 | ve 12:00 !!! | Penzion Poslední míle |
| ➤ Konec kurzu | - neděle | 3.6.2018 | cca v 16:00 | |

Zaměření kurzu:

- Poskytování první pomoci a záchrana. A to jak v místech, kde stačí zavolat na tísňovou linku a přijede záchranná služba a pacienta si od vás převezme, tak i v nedostupných lokalitách, kde jste odkázáni jen sami na sebe a použít můžete jen to, co máte po ruce.

Jak kurz probíhá:

- Bloky nezbytné teorie jsou realizované formou přednášek promítaných v „Power Pointových“ prezentacích.
- To co teoreticky probereme, to ihned prakticky nacvičíme (na modelech, na figurantech, na sobě vzájemně).
- Praktický výcvik probíhá v menších skupinkách – důraz je kladen na individuální přístup – všichni si musí vyzkoušet všechno.
- Po teoretickém výkladu a praktickém nácviku pod odborným dohledem začínají frekventanti samostatně řešit „reálné“ nehody a jiné neodkladné stavy. Nejprve jednoduché, nekomplikované a s postupem času čím dál tím složitější a náročnější.

Co s sebou:

- Oblečení, které se může zašpinit - na ven i do místnosti. Počítat s tím, že může i pršet a budeme se hodně válet po zemi.
- Obuv - na ven.
- Přezutí do chalupy.
- Karimatku - lépe klasickou pěnovou.
- **Spacák.**
- **Stan – na první noc v kempu.**
- Psací potřeby.
- Čelovku + náhradní baterie.
- **Osobní lékárničku – NEZAPOMENOUT!!! + mějte dostatečný počet rukavic (nesterilní na ošetřování).**
- 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 ① - délka 50 m (stačí jedno do dvojice).
- **Staré lano** na nácvik záchrany ve stěně i s odřezáváním – stačí i jen pár metrů dlouhé.
- Další lezecký matroš – moc nepolezeme, ale budeme si ukazovat, jak lezecký materiál využít při první pomoci a při záchrane.
- **Helmu!!!**
- Žďárák pro dvě osoby nebo větší plachtu + ALU folie.
- Kletr.
- Nůž.
- Jídlo a pití na svačinu.
- Další dle vlastního uvážení.

Před kurzem doporučujeme prostudovat tyto materiály:

<http://www.horosvaz.cz/doporuceni-informace/metodika-doporuceni/>

<http://www.horosvaz.cz/doporuceni-informace/odborne-clanky-a-informace/>

Dále všichni budoucí instruktoři jako povinnou četbu přečíst:

Pit Schubert - Bezpečnost na skále a ledu I.-III. díl.

Místo konání kurzu + ubytování + stravování:

- Vysočina – Žďárské vrchy – Kemp Milovy + Penzion Poslední míle
- Další informace o místě konání včetně popisu příjezdu na:
 - <http://posledni-mile.goneo.cz/o-nas.html>

- <http://kempmilovy.cz/kemp/>

- Ubytování je zmluvené pro všechny přihlášené.
- Platí se na místě.
- Strava - na místě domluvíme v penzionu Poslední míle plnou penzi + první den využijeme hospody v okolí, popř. si vezmete na ČT a PÁ vlastní jídlo a vaření s sebou.

Lektoři:

- Martin HONZÍK
 - Letecká záchranná služba Hradec Králové
 - Lékařská a Metodická komise ČHS + Společnost horské medicíny
 - Delegát ČR na kongresech ICAR – International Commission for Alpine Rescue
 - ...

Více o lektorech na www.horosvaz.cz – Medicína – Lékařská komise

Kontakt – pro informace a dotazy ohledně kurzu:

- Martin Honzík
- tel. č. : 605 503 720 nebo e-mail: martinhonzik@seznam.cz

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

**PRO UZNÁNÍ ABSOLVOVÁNÍ TOHOTO KURZU JE NUTNÁ 100 % ÚČAST
PO CELOU DOBU KURZU.**

DOMÁCÍ ÚKOL NA KURZ:

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!“