

## PROPOZICE SEMINÁŘE ČHS 2024

<b>Název semináře</b>	<b>První pomoc - základní</b>
<b>Místo konání semináře</b>	<a href="#">Lezecké centrum Jihlava</a> , Wall street Tendon Strojírenská 4/7, 586 01 Jihlava GPS: 49°24'45,480'' N, 15°33'58,195'' E
<b>Datum konání semináře</b>	27. - 28. 4. 2024
<b>Cena semináře</b>	2.000,- (vč. vstupů na stěnu)
<b>Lektor</b>	Jana Kubalová, Tel: 603 759 454

### PROGRAM:

časový harmonogram i témata na jednotlivé dny jsou orientační, výuku přizpůsobíme situaci

#### Sobota

- Příjezd do 8:30, zahájení výuky v 9:00. Prosím, buďte dochvilní.
- Teorie poskytování první pomoci (jak vznikají úrazy na lezeckých stěnách, biomechanika traumat, postup při poskytování první pomoci při úrazovém i neúrazovém stavu, jak a kdy volat záchranku)
- Praxe – nácviky zástava život ohrožujícího krvácení, základní rozhodovací postupy a život zachraňující výkony, resuscitace, vč. použití AED, prevence hypotermie
- Předpokládané ukončení výuky do 17:00 hodin
- Lezení na stěně, vstup zdarma

#### Neděle

- Organizace poskytování první pomoci
- Management řešení událostí, kde je více zraněných
- Řešení modelových situací úrazů i neúrazových stavů na umělé stěně
- Předpokládané ukončení výuky nejpozději v 16:00 hodin

### STRAVA:

- K dispozici káva, čaj, drobné občerstvení (toast, sladkosti)
- V dosahu pěší chůzí možnost teplé stravy (menu)
- Večeře – je možné domluvit v centru, osvědčila se nepálsko-himalájská restaurace

### NOCLEH:

- Lze přespat na stěně v prostoru výuky (společný nocleh) – podložky, spacák vlastní
- Lze přespat i dle vlastního výběru kdekoliv v Jihlavě a okolí
- Sociální zařízení a sprcha k dispozici

### VYBAVENÍ:

- Standardní vybavení pro lezení na umělé stěně (jistítka - kyblíky i automaty, sedák, lezečky)
- Vlastní vybavenou lékárničku – budeme ji používat!
- Tužku, papír na poznámky

### PŘÍJEZD + PARKOVÁNÍ:



Parkování je možné přímo v areálu.

**Těším se na vás. Budete-li mít jakýkoliv dotaz, neváhejte mě kontaktovat. Jana**