

## PROPOZICE SEMINÁŘE ČHS 2024

<b>Název semináře</b>	<b>První pomoc - základní</b>
<b>Místo konání semináře</b>	Pražská tř. 2729, 370 04 České Budějovice
<b>Datum konání semináře</b>	25. - 26. 5. 2024
<b>Cena semináře</b>	2.000,- Kč
<b>Lektoři</b>	Jindřich Petřík, Filip Buřič

### PROGRAM:

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

### Sobota

- 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

### 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:

- Vlastní, v restauraci

### NOCLEH:

- Lze přespat v tělocvičně v prostoru výuky (200,- Kč/noc – energie, úklid)
  - o společný nocleh – sociální zařízení a sprcha k dispozici, podložka a spacák vlastní
- Lze přespat i dle vlastního výběru kdekoliv v Českých Budějovicích a okolí

### POMŮCKY:

- Vlastní vybavená lékárnička, tužka a papír na poznámky