

## PROPOZICE SEMINÁŘE ČHS 2025

|                |                                                                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Název semináře | První pomoc – základní                                                                                                                    |
| Místo konání   | <a href="#">Lezecké centrum Jihlava</a> , Wall street Tendon<br>Strojírenská 4/7, 586 01 Jihlava<br>GPS: 49°24'45,480" N, 15°33'58,195" E |
| Termín konání  | 29. – 30. 11. 2025                                                                                                                        |
| Cena semináře  | 1.200,- (vč. vstupů na stěnu)                                                                                                             |
| Lektor         | 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 17:00 hodin

#### STRAVA:

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

#### NOCLEH:

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

#### 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 a PARKOVÁNÍ:



Parkování je možné přímo v areálu.

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