

PROPOZICE KE KURZU INSTRUKTORŮ ČHS 2025

Název kurzu	Instruktor skalního lezení – hory (RCI) První pomoc a záchrana – rozšířená
Místo konání	VYSOČINA, Penzion Poslední míle, Milovy 20
Termín konání	21. – 23. 11. 2025, zahájení kurzu 21. 11. 2025 v 11:00 hod.
Lektor	Martin Honzík Tel. 605 503 720 nebo martinhonzik@seznam.cz

Od kdy do kdy:

- Začátek kurzu - pátek 21. 11. 2025 v 11:00 sraz u Penzionu Poslední míle
- Konec kurzu - neděle 23. 11. 2025 cca v 17:00

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:

Nezbytnou teorii si vysvětlíme nebo promítneme, ale hlavně budeme od začátku vše prakticky nacvičovat a trénovat a drilovat ☺

Co s sebou:

- Oblečení, které se může zašpinit (od bahna, od krve, ...) - na ven i do místnosti. Počítat s tím, že může i pršet. Budeme hodně venku a budeme se hodně válet po zemi. Kurz probíhá za každého počasí!!!
- Obuv - na ven
- Přezutí do chalupy
- Karimatku - lépe klasickou pěnovou (na nácviky)
- Spacák- stačí starší - budeme si ukazovat, jak zabalit pacienta atd.
- Psací potřeby
- Čelovku + náhradní baterie

- Osobní lékárničku – NEZAPOMENOUT!!! + mějte dostatečný počet náhradních rukavic (nesterilní na ošetřování) + nějaký obvazový materiál navíc.
- Teleskopické hůlky
- Komplet lezecký materiál – jako když jedete s nováčky lézt na skály nebo na vícedélky – moc nepolezeme, ale budeme si ukazovat, jak lezecký materiál využít při první pomoci a při záchraně.
- Prusíky: průměr 6 mm, délka 2 x 1,5 m, 1 x 3 m, 1 x 6 m (pokud si tento 6 m dlouhý prusík budete teprve pořizovat, tak doporučuji z materiálu Kevlar nebo Dyneema.
- Sešitý popruh – délka 120 – 160 cm
- Lano ① – délka 30 – 50 m (stačí jedno do dvojice)
- Staré lano na nácvik záchrany ve stěně s odřezáváním zraněného – stačí i jen pár metrů dlouhé
- **Helmu!!!**
- Žďárák pro dvě osoby nebo větší plachtu + 2 ks ALU folie
- Kletr
- Nůž
- Jídlo a pití na svačinu
- Další dle vlastního uvážení a vašich zkušeností

Místo konání kurzu, ubytování, stravování:

- Vysočina – Žďárské vrchy – Penzion Poslední míle
- Ubytování je možné zarezervovat ve vícelůžkových pokojích nebo chatkách (dle aktuální obsazenosti) v rámci penzionu Poslední míle. Prosím, **vyplňte dotazník, zda máte zájem o rezervaci ubytování a snídaně do sdílené tabulky** na tomto [ODKAZU](#) (**uzávěrka je 3. 11. 2025**).
- Vícelůžkové pokoje se společným nebo vlastní soc. zařízením (záleží, co bude k dispozici).
- Platí se na místě – cena viz ceník na níže uvedených stránkách penzionu – **pozor – platba je možná pouze v hotovosti**.
- Další informace o místě konání včetně popisu příjezdu na:
 - o www.penzionposlednimile.cz
- **Strava** – kdo má zájem o **snídaně** (forma „švédského stolu“), tak to prosím **také napište do sdílené tabulky**. Cena cca 150 Kč/ snídaní. V místě ubytování je místnost s rychlovarnou konvicí a lednicí. Obědy a večere vyřešíme dle aktuální situace v nějaké hospodě nebo v terénu. S sebou si vezměte i nějakou svačinu do terénu pod skály.

PROSBA / UPOZORNĚNÍ: V rámci prevence trapných a nepříjemných situací prosím nespěte v areálu penzionu Poslední míle (je to soukromý pozemek) v obytných vozech, caravanech, dodávkách a jiných bydlících bez předchozí domluvy s majiteli. Na minulých kurzech toto někteří frekventanti opakovaně „na černo“ praktikovali (včetně využití WC, sprchy atd.) a nebylo to dobré. Pokud chcete spát v autě, tak je to možné, ale za mírnou úhradu a po domluvě s provozovateli (kontakt zde: <https://www.penzionposlednimile.cz/clanky/kontakt/>).

Moc vám děkuji za pochopení a spolupráci.

Lektor:

- Martin Honzík

Kontakt – pro informace a dotazy ohledně kurzu:

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

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

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

- 2) **!!! POZOR !!! DOMÁCÍ ÚKOL NA KURZ – povinně každý frekventant:**

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 + dataprojektor. Zn.: „Ať se vzájemně poučíme!“

Těším se na setkání – ahoj Martin