



PROPOZICE SEMINÁŘE ČHS 2026

Název semináře	První pomoc - základní
Místo konání	Lezecké centrum Jihlava , Wall street Tendon Strojírenská 4/7, 586 01 Jihlava GPS: 49°24'45,480" N, 15°33'58,195" E
Termín konání	9. - 10. 5. 2026
Cena semináře	2.400,- (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 přespat na stěně v prostoru výuky (společný nocleh) – podložky, spacák vlastní
- Sociální zařízení a sprcha k dispozici
- Lze přespat 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