

## HORAL – rozšířený kurz první pomoci

### pro Český spolek horských průvodců a Centrum outdoorových programů

#### **Slovensko, Vysoké Tatry:**

*Babí léto konečně přišlo, krásný podzimní den využíváte k lezení Puškášova piliře. Nespěcháte, lezení si vychutnáváte a kocháte se výhledy do Tatranských dolin. Dolézáte poslední délku, opatrně kličkujete po kamenném vrcholovém poli, standujete a dobíráte spolulezkyni. Lano se někde zaseklo, trhnutím ho uvolníte. S tím ovšem i volně položený šutr, který padá za hranu skály. Váš výkřik „Bacha, šutr!“ zanikne v nárazech a tříštění kamene.*

*Konečně je ticho. Voláte na spolulezkyni, jak je na tom. Odpovídá, že ji kámen sice zasáhnul, ale je prý v pořádku. Oddychli jste si, že se nic vážného nestalo a začínáte dobírat. Leze pomaleji, než obvykle, několikrát si sedá do lana a odpočívá. Když k vám konečně dolézá, je bledá a třese se. Cvakáte jí odsedávačku do štandu a ona se mezitím předklání a začíná prudce zvracet...*

#### **RS DRAK, Křižanov, Vysočina:**

Už jenom pár dní, a máme tady léto. Jeden z posledních kurzů provází krásné, teplé počasí. Středisko je skoro prázdné, už jste tady jenom Vy s jednou školní skupinou a nějaká partička kamarádů. Je odpoledne a akorát jste vysvětlili pravidla a základní informace pro překonání lanového parku. Patnácti členná skupinka „sedmáků“ jeden po druhém nastupuje na lanové překážky. Vše probíhá jak má, čas pomalu běží. Objevují se první dva na poslední aktivitě - lanovce, za nimi dlouho nikdo. Byli rychlí, až moc. První sjíždí lanovku, dojíždí k Vám, už se k němu natahujete, když v tom do lanovky skočí druhý... stačíte pouze zařvat a rána... Chytáte oba dva a přitahujete je k sobě. Vypadají otřesení, ale v pořádku. Jeden z nich se drží za ruku. Opatrně je sundáte dolů a jdete s nimi na začátek, když v tom se jeden z nich kácí k zemi a ztrácí vědomí...



**Pracujete s lidmi ve venkovním terénu? Lezete po horách, ferratách, chodíte na skialpy, sněžnice nebo jen tak chodíte na túry a výlety ven? V podobné situaci se můžete snadno ocitnout i vy. Víte, co dělat?**

**S tím, jak se dobrovolně vzdáváte komfortu civilizace – měkké postele, koupelny s teplou vodou a televize, mizí i další civilizační „luxus“ – dojezdový čas záchranné služby kolem 15 minut.**

**Nejen v horských údolích a stráních sebemenší úraz či nemoc může znamenat závažný problém.**

**Ať už se rozhodnete pro transport nebo čekání na pomoc, starost o zraněného je jen na vás...**

ZDrSEM Standard HORAL je kurz, kde si podrobné situace vyzkoušíte na vlastní kůži „nanečisto“. Naučíte se základy záchrany a získáte jistotu, co dělat při ohrožení života. Základem je důkladný nácvik život zachraňujících úkonů – starost o bezvědomé, kardiopulmonální resuscitace a zástava masivního krvácení. Naučíte se rozpoznat podezření na poranění páteře a budete vědět, jak s postiženým zacházet. Vyzkoušíte si dlahy z karimatek a batohů, budete se starat o těžce podchlazené, rozmrazovat omrzliny či čistit hnisající rány. Neminou vás nekonečně dlouhé transporty zraněných ve vámi vyrobených nosítkách. Můžete se těšit na tři velké simulace, kde vše bude už jen na vás a kde sami uvidíte, kolik jste se toho na kurzu naučili.

V průběhu celkových 42 hodin kurzu používáme simulací reálných situací a řešíme modelové případy. Jádrem výuky tvoří didakticky osvědčený systém 3 kroků. Spolu se zážitkem na vlastní kůži umožní dobré zapamatování a poskytne spolehlivé vodítko a jistotu pro pozdější chvíle stresu, kdy opravdu o něco jde. Formou krátkých přednášek vás seznámíme se základy anatomie, fyziologie a patofyziologie úrazových dějů a vybraných onemocnění. Praktický nácvik zahrnuje resuscitaci a zajištění základních životních funkcí, manipulaci se zraněným, dlahování, transport raněných v improvizovaných podmínkách, práci s lékárnou, odebírání anamnézy a sledování pacientů.

**KDY A KDE:** 27. 4. – 1. 5. 2011, rekreační středisko Drak – Křižanov (Vysočina).

- začátek ve středu v **18:00** hod, sraz a ubytování v 17:00 hod
- konec v neděli pravděpodobně kolem 15:00 hod.

**Buďte dochvilní, stačí pět minut zpoždění a mozkové funkce již nemohou být obnoveny ...**

**CENA KURZU:** 3500 Kč na osobu (maximální počet účastníků je 16).

- **zahrnuje:** minimálně dva kvalifikované lektory první pomoci a lektora specializujícího se na záchranu v horském prostředí, externí figuranty, výukový zdravotnický materiál, materiál na simulace a dopravu materiálu.
- **nezahrnuje:** dopravu, ubytování a stravování

Účastník kurzu obdrží původní autorská skripta (60 stran), manuál první pomoci (leporelo do kapsy), základní pomůcky pro poskytování první pomoci.

**Kurz je akreditován Ministerstvem školství a ukončen praktickou i teoretickou zkouškou. Úspěšní absolventi získávají akreditaci Ministerstva školství "Zdravotník pro zotavovací akce".**

**DOPRAVA:** Pro zájemce bude koordinována společně týden před odjezdem na akci.

**UBYTOVÁNÍ A STRAVOVÁNÍ:** zajištěná je plná penze přímo v areálu střediska. Cena je 280 Kč osoba/den. Platba na místě při příjezdu.

**CO SEBOU POTŘEBUJETE:** hlavu v použitelném stavu, pohodlné oblečení pro pobyt v místnosti, přezůvky, pevné boty, oblečení pro pobyt venku, které může přijít k újmě (zamazat se nebo roztrhat), karimatku k nácviku – lépe klasickou pěnovou, čelovku, psací potřeby.

**PŘIHLÁŠENÍ:** Počet osob na kurzu je limitován na max. 16 osob. Přihlaste se emailem na níže uvedené kontakty (do přihlášky uveďte jméno, příjmení, telefon, email, adresu, datum a místo narození), které můžete využít pro případné dotazy, či upřesňující informace.

- **ČSHP – Michal Lollok**, [info@mountainleader.cz](mailto:info@mountainleader.cz) , tel. 604 339 671
- **COP – Kuba Kokeš**, [kuba@outdoor-center.cz](mailto:kuba@outdoor-center.cz) , tel. 775 221 220