



Kostky jsou vrženy,

děkujeme za Vaše rozhodnutí zúčastnit se zážitkového kurzu první pomoci **ZDrSEM STANDARD**. Další kroky k záchraně životů už podnikneme společně. V tomto dokumentu naleznete veškeré potřebné informace pro hladký průběh kurzu.

Varování! Výuka první pomoci zážitkem je vysoce efektivní. Dojde u vás k výrazným změnám v oblasti dovedností a osobních postojů. Až před vámi zkolabuje neznámý člověk na ulici, budete to vy, kdo vystoupí z davu přihlížejících. Začnete okamžitě jednat a možná i zachráníte lidský život. Přestanete se spoléhat, že v nouzi pomůže někdo jiný. Jiní budete po kurzu vy!

O KURZU:

Kurz Standard vás připraví na vše, co vás v první pomoci může potkat - a to včetně práce zdravotníka na táboře. Začneme nejzávažnějšími stavy, ke kterým se pak budeme v simulacích vracet po celou dobu kurzu. Postupně se přes úrazy, popáleniny a tonutí dostaneme k odřeninám, alergiím a zvrtnutým kotníkům. Kurz má akreditaci Zdravotník zotavovacích akcí - bude tedy protkán přípravou na práci zdravotníka na táboře. Zejména vás ale připraví na situace, kdy půjde o život a nebude možné jen čekat na záchranku. Kurz je postavený na využití zážitkové výuky. Nejdůležitější postupy si nejprve důkladně natrénujete nanečisto a pak vše aplikujete v simulacích reálných nehod.

Nácviky a simulace zařazujeme od prvních okamžiků kurzu. V roli záchránce i zraněného se ocitnete opakovaně každý den.

VYBÍRÁME Z OBSAHU:

postup u člověka v bezvědomí (teorie, nácvik, simulace) | trénink resuscitace na různých resuscitačních modelech včetně dětí | využití AED při resuscitaci (včetně nácviku s tréninkovým defibrilátorem) | dušení cizím tělesem | zástava masivního krvácení (teorie i realistická simulace) | úrazy páteře, hlavy, trupu i končetin | popáleniny | autonehoda (teorie i simulace) | tonutí včetně nácviku záchrany v bazénu | závažné stavy jako mrtvice, bolesti na hrudi, obtížné dýchání a cukrovka | táborová medicína - jak dělat zdravotníka bezpečně a dobře | podchlazení i přehřátí | dehydratace |

bolesti břicha | ošetřování ran a odřenin | zvířátka (klíště, pokousání psem, uštknutí hadem) | prostor pro všechny vaše dotazy



TERMÍN

20.-24.11.2019



ČASOVÝ HARMONOGRAM:

- + STŘEDA 18:00 - 21:00, (přicházet můžete od 17:30, v 18:00 kurz opravdu začíná)
- + ČTVRTEK 9:00 - 18:00,
- + PÁTEK 9:00 – 18:00
- + SOBOTA 9:00 - 18:00,
- + NEDĚLE 9:00 - 16:00

Během dne zařazujeme přestávky zhruba po 90 minutách výuky. V poledne je přestávka na oběd, obvykle v délce 90 minut, během pauzy je možno dojít si na oběd do některé z blízkých restaurací (není v ceně kurzu).



MÍSTO KONÁNÍ

- + Klubovna 121. PS Bor v ZŠ Jižní (Jižní IV, Praha 4, 141 00)

**Pokud byste z jakéhokoli důvodu jeli na kurz později nebo jste tápali,
volejte Lídě Chrástecké, +420 608 023 017**



CO S SEBOU

- + Přezůvky a pohodlné oblečení pro pobyt v místnosti. Takové, ve kterém vám nedělá problém si lehat na koberec či se sklánět ke zraněnému.
- + Psací potřeby. Naše skripta s prostorem na poznámky obdržíte v úvodu kurzu.
- + Oblečení na nácviky a zásahy v simulacích venku: Dostatečně teplé vzhledem k aktuálnímu počasí - počítejte s aktivním pohybem i statickým postáváním. Může se lehce umazat od bláta či krve.
- + Oblečení na role “zraněného” v simulacích: Dostatečně teplé vzhledem k aktuálnímu počasí - může se stát, že budete i ležet na zemi (na karimatce) a hlavně takové, které se může zcela ušpinit, namočit do krve či roztrhat na obvazy. Pokud takové oblečení nemáte, můžeme vám něco poskytnout z našich zásob, ale za správnou velikost a slušivost neručíme!
- + Prosíme, domácí zvířata všech druhů na kurz neberte!



Upozornění: Kurz je intenzivní, pro někoho může být náročný. Je-li to jen trochu možné, přijďte odpočatí a s čistou hlavou. Na večery v průběhu kurzu doporučujeme plánovat spíš odpočinek. Pomůže vám to odnést si z kurzu maximum!

Těšíme se na vás....

Vedoucí lektorka Lída Chrástecká | Lida.Chrastecka@seznam.cz | +420 608 023 017