# ZDravotní SEMinář Vodák ExlClusive
## 18.8.-22.8.2010

# ZDrSEM

ZDrSEM ExlClusive je 42 hodinový kurz, ve kterém vás naučíme poskytovat první pomoc v civilizaci ale i na vodě, na skalách a jinde, kde záchranku nelze do čtvrt hodinky očekávat. Je vyvíjen speciálně pro vodáky a bude drsnější než klasický Zdrsemovský kurz Standard.

Těžištěm výuky je zážitek, základem kurzu pak praktický nácvik. V průběhu kurzu si vyzkoušíte sami poskytovat první pomoc v simulacích reálných situací a budete řešit modelové případy. Probereme a procvičíme život zachraňující úkony v civilizaci i „outdoorových" podmínkách. Didakticky osvědčený systém 3 kroků tvoří jádro výuky. Spolu se zážitkem na vlastní kůži vám umožní dobré zapamatování a poskytne spolehlivé vodítko a jistotu pro pozdější chvíle stresu, kdy opravdu o něco půjde....

**Kdy**

Začneme ve středu 18.8.2010 v 17:00. Skončíme v neděli 22.8. okolo 15 hodiny.

**Kde a Kudy**

- kurz se bude konat u tréninkového kanálu Vír, pod Vírskou přehradou. Dopravu si domluvte sami mezi sebou.

**Časově**

Ve středu skončíme okolo 20 hodiny. Zbylé dny budeme začínat v 9 hodin a končit.... dle vašeho vyčerpání, někdy se možná ani končit nebude:) Přestávky během dne zařadíme podle potřeby. V poledne bude 90 minutová přestávka na oběd.

**Jídlo**

Zajišťuje Kuba, tak dotazy na něj:)

**S sebou**

- Hlavu v použitelném stavu, prosíme uchovat po celou dobu kurzu, nebo aspoň do sobotního večera! Doporučujeme nezařazovat vyčerpávající aktivity ve dnech těsně před kurzem – harmonogram kurzu je opravdu plný, program vyčerpávající dostatečně sám o sobě.
- teplé a pohodlné oblečení, oblečení do deště. Přednášky budou venku a v hangáru (velký vojenský stan)
- Psací potřeby, papíry nejsou třeba, naše skripta dostanete na začátku kurzu.
- Oblečení na simulace a nácvik. Některé věci budeme zkoušet venku. Některé z nich za jakéhokoliv počasí. Venku může být bláto nebo sníh(no snad ne, ale jeden nikdy neví..), krev tam bude skoro určitě. Určitě si vezměte převlečení na ven, které můžete hodně ušpinit, ideálně i roztrhat, zničit.
  Některé venkovní aktivity budou více statické než jiné – vezměte si dostatečně teplé oblečení vzhledem k počasí.
- kompletní hydro. Neopren, bunda, botičky, helma, vesta. Smyce, karabiny, popř. další záchranářský materiál co kdo vlastní. Loď a pádlo netřeba.
- *(volitelně)* vaší oblíbenou knihu(y) o první pomoci - ať můžete neochvějně doložit své tvrzení, že „knihy praví něco jiného". Naše skripta obdržíte v úvodu kurzu.
- Spacák a karimatku, popř. stan.
- čelovku!!!
- vaši osobní lékárničku. Materiál z ní používat nemusíte, jen pro kontrolu a podělení se s ostatními o zkušenosti.

**WWW.ZDrSEM.CZ**
Prázdninová škola Lipnice – Outward Bound ČR
Jaromírova 51, 120 00, Praha 2
Tel.: +420-224 942 534; E-mail: psl@psl.cz; www.psl.cz

PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE

**Co nebrat**

- Domácí zvířata všech druhů a velikostí.

**Domácí úkol**

Jako předkurzovní motivaci a první úkol Vám předkládáme jednu z **modelových situací**:

*Je duben, pozdní odpoledne. Stíny se pomalu protahují, začínáte být lehce nervózní. Jste totiž zrovna na ledovcové řece Sanna, vody je trochu víc než jste čekali a tak zas vylézáte z kajaků a jdete si radši další úsek prohlédnout. Jak se tak štracháte z lodi ven a protahujete ztuhlé nohy, najednou kolem vás proplave červený kajáček, evidentně bez majitele. Tiše doufáte, že jen někomu uplaval od břehu. Bohužel, není tomu tak. O kus výš vidíte nešťastnou kajakářku trčet uprostřed proudu. Vesta se jí podivně zahákla za větev trčící lehce z vody a dívčinu nepouští dále. Obličej má naštěstí nad vodou, ne však o mnoho. Z dálky se vám zdá, že jí po tváři teče trochu krve.*

Zamyslete se a odpovězte na následující otázky:

- Jaké hrozí při záchraně problémy ?
- Co bude vaše první - neodkladná akce ?

**Dostupná literatura (subjektivně hodnocená)**

*Nebojte se první pomoci* od Juljo Hasíka. Moderně pojatá, stručná příručka, napsaná vedoucím lékařem zdravotní záchranné služby. Free download: http://nejlepsibydleni.cz/img/prvni_pomoc.pdf

Minipříručka první pomoci
od vedoucího dispečinku pražské ZZS dr. Ondřeje Fraňka - online k přečtení http://www.resuscitace.cz/prirucka/prirucka.html , či v papíru k zakoupení. Méně stručná, než předchozí materiál ale stále snadno stravitelná.

*Příručka první pomoci* (Perfekt, 2007, 2. vydání) - jediná v tuto chvíli bez vady. Překlad z angličtiny, skvělé fotografie.

*První pomoc do kapsy* (Perfekt, 2004) – zkrácená a zmenšená verze předchozí. Shání se obtížně.
Obě tyto knihy nesou logo St´Johns Ambulance a Brithis Red Cross – jakákoliv starší publikace s těmito logy je velmi dobrá.

*První pomoc na cestách - Aktivní dovolená*, Asisa Madian, Kai Matthiessen (Grada) – dobrá, chybí informace o poranění páteře

*První pomoc pro každého*, Michal Petržela (Grada, 2007) – použitelná, chybí bezpečnost, minimální informace o poranění páteře, moc obvazů

Další informace a odkazy jsou také na našem webu **www.zdrsem.cz** , kde se mimo jiné dozvíte i jaké jsou nejčastější mýty první pomoci nebo se můžete zamyslit nad zveřejněnými testy s touto tematikou.
Rovněž tam najdete další odkazy na zajímavé informace z oblasti první pomoci jinde na webu.

**Kontakt**

Pro případné další informace či v případě nejasností se můžete obrátit:

- šéflektor kurzu Bára Šimanovská, simanovska@seznam.cz , tel: 777 108 512
- Vodácký šéf Šimon Babíček , simon.babicek@centrum.cz

Za tým kurzu

Bára Šimanovská
šéflektorka kurzu