



ZDRavotní SEMinář  
Standard Vodák

# ZDrSEM

Na vodě je sranda. Většinou. Jenže náhle může nastat situace, kdy vám smích a úsměv zamrznou na rtech. Stojíte na břehu Sázavy, na sobě plavky a tričko, a koukáte na kamaráda, který si o ostrý stěp v řece rozřízl nohu. Krev crčí, silnice se sanitkou je daleko. Co budete dělat?

Nebo jste zkušenější vodáci. Máte lékárničku, na sobě neopren a vodáckou bundu. Neznámý kajakář na soutěsce na Salze zaplavoval a nyní ho vytáhli na břeh. Je modrý, asi nedýchá. Co teď? Sundat vestu? Resuscitovat? Jak přesně?

První pomoc na vodě má svá specifika. Máte k dispozici jen omezený materiál. Po vodě se velmi jednoduše a rychle dostanete do míst pro záchranáře obtížně dostupných, kde se nemůžete spolehnout na to, že záchranka u vás bude do patnácti minut...



Proto jsme vyvinuli kurz speciálně pro vodáky. Oproti Standardu si vyzkoušíte jak lze využít vesta, pádlo, házečka či kusy lodě v první pomoci, budete zachraňovat zraněné vodáky a dozvíte se, proč není dobré se při skoku s lodí zaklánět. Nebudete ale ani ochuzeni o žádné z témat probíraných na normálním Standardu. Tím, že kurz je zásadně pobytový (tedy mimo Prahu, všichni budeme spát pěkně pohromadě v jedné budově), se časový prostor pro výuku značně zvětšuje.



Kurz je vhodný pro pokročilé pádlaře na extrémních vodách i pro letní pohodáře na Vltavě. Obsah a náročnost kurzu přizpůsobíme účastníkům. Není vyžadována žádná předchozí znalost první pomoci ani znalost záchrannářských vodáckých technik.

Náplní kurzu není technika záchrany na vodě, nebudeme vás učit jak odlovit plaváčka, házet házečkou či zajistit loď.

Úspěšní absolventi na konci kurzu obrží certifikát Zdravotníka zotavovacích akcí, který vás opravňuje jezdit na tábory a akce s mládeží jako zdravotník. Toto osvědčení se

může hodit vedoucím vodáckých mládežnických oddílů.

A jak kurz probíhá?

Těžištěm výuky je zážitek, základem kurzu praktický nácvik. V průběhu kurzu si vyzkoušíte sami poskytovat první pomoc v nahraných situacích, budete řešit modelové případy. Probereme a procvičíme život zachraňující úkony v civilizaci i „outdoorových“ podmínkách. Didakticky osvědčený

system 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.

### Stručný obsah kurzu:

Univerzální postup při řešení krizových situací, teorii a praxi život zachraňujících úkonů - podrobný nácvik kardiopulmonální reuscitace, tonutí, nácvik zástavy krvácení, starost o člověka s podezřením na poranění páteře, podchlazení a hypotermický balíček i s nosítky z vodáckého materiálu, úrazy hlavy, hrudníku, břicha a pánve, poranění končetin a dlahy s použitím vodáckého materiálu, popáleniny, otravy, bolesti břicha, závažné stavy - bolesti na hrudi, obtížné dýchání, křeče, alergické reakce, podivné chování. V průběhu kurzu budou 2 až 3 velké simulace. No a pokud vyjde čas, dostaneme se i ke klíšťatům:)



### Kdy

Podzimní termín kurzu Vodák otevřeného pro veřejnost je **4.-8.11.2009.**

Pokud byste měli zájem o uzavřený kurz „šitý na míru“ pro váš oddíl či jinou skupinu (max.16 účastníků), kontaktujte prosím koordinátora ZdrSEM Lukáše Šilce (kontakt níže)

### Cena

- při včasné přihlášení je cena kurzu **3900Kč.**

### Co cena zahrnuje a proč je tak vysoká?

- Zahrnuje péči min. tří kvalifikovaných lektorů , z toho min. jeden doktor a jeden zkušený vodák. Dále zahrnuje skripta, zdravotnický spotřební materiál na nácvik (obvazy, alufolie, rukavice..), vodácký materiál na simulace (lodě, vesty, pádla, házečky, neopreny) a dopravu materiálu. Nezarhnuje dopravu na kurz (každý si zařizuje sám), ubytování a stravování.
- Chápeme, že někomu se může zdát cena příliš vysoká (i když v oblasti vzdělávacích kurzů se pohybujeme spíše na dolní hranici). Je ovšem ovlivněna relativně nízkým maximálním počtem účastníků na kurzu (16) na velký počet lektorů (většinou 4). Dále materiálem, který se za kurz spotřebuje, a materiálem který je třeba na kurz půjčit. Je pro nás důležité udržet jistý standard výuky a ten bohužel s nižším rozpočtem zaručit nelze.

### Jak se na kurz přihlásit:

-nejlepší je navštívit naše internetové stránky [www.zdrsem.cz](http://www.zdrsem.cz) , kde jsou všechny kurzy vypsané. Navíc se tam můžete dozvědět spoustu dalších zajímavých informací.

-také můžete navštívit stránky Prázdninové Školy Lipnice, [www.psl.cz](http://www.psl.cz) ,ZDrSEM je projekt PŠL

-nebo stačí zavolat do kanceláře Prázdninové Školy Lipnice,tel : 224 942 534 , či napsat email koordinátorovi Zdrsemu Lukáši Šilcovi : [silc@psl.cz](mailto:silc@psl.cz).

### Kde si o kurzu Vodák můžete přečíst:

<http://www.zdarskevrchy.cz/reportaze/4797-k-zakroku-krokem>

<http://www.kajak-vut.com/index.php?text=92-zdrsem-vodak-exclusive#next>

<http://www.arqo.in/> - dole na stránce je odkaz na článek dvou účastníků podzimního kurzu

<http://www.kajakar.cz/2008/12/jaky-byl-zdrsem-drsny/#more-618>

### Kontakt

Jakékoli další informace ke kurzu rádi poskytneme, stačí někoho z nás kontaktovat:

- garant kurzu Vodák **Bára Šimanovská**, [simanovska@seznam.cz](mailto:simanovska@seznam.cz) , mob: **777 108 512**
- koordinátor Zdrsemu **Lukáš Šilc**, [silc@psl.cz](mailto:silc@psl.cz), tel: **224 942 534**, mob: **608 277 907**