

## Osnova kurzu Standard

V tomto kurzu se naučíte využít systém 3 kroků (rozhlédni se, reaguj, rozmyšlej) a uplatnit ho v praxi. Probrána budou nejdůležitější témata záchrany života a zdraví (krvácení, poranění páteře, infarkt, aj.) včetně nácviku a simulací.

### Úvod školení – 20 minut

1. seznámení a zkušenosti s první pomocí
2. praktické informace
3. pravidla simulací

### Úvodní simulace - 10 minut

1. simulace zaměřená na stávající znalosti a dovednosti

### Přednáškové bloky s nácvikem – 60 minut

1. seznámení se systémem 3 kroků (rozhlédni se, reaguj, rozmyšlej)
2. 1. krok - obecné seznámení (bezpečnost, mechanismus úrazu, množství)
3. 2. krok – obecný úvod k tématu, ukázka přístupu k bezvědomému člověku
4. pravidla volání IZS, použití aplikace
5. krvácení ohrožující život, způsoby záchrany ve městě i mimo něj

### Souběžné simulace – 30 minut

1. jednoduchá simulace pro zopakování předchozích témat

### Přednáškové bloky s nácvikem – 50 minut

1. podezření na poraněnou páteř a mechanismy úrazu, které nám mohou napovědět, manipulace a první pomoc
2. podezření na vnitřní krvácení a mechanismy úrazu, způsoby rozpoznání tohoto stavu, manipulace a první pomoc
3. kardiopulmonální resuscitace - kdy provádět + komentovaná ukázka s vlastní praxí (kvalita a kvantita provádění srdeční masáže)

### Velká simulace – 40 minut

1. simulace zaměřená na probraná témata: podezření na poraněnou páteř, vnitřní krvácení, a jiné běžné stavy, které můžete potkat

### Ukončení školení – 30 minut

1. mikrosimulace dle přání pracovníků
2. dotazy, zpětná vazba
3. ukončení kurzu

