



Taekwon-Do ITF Pardubice, z. s.

Severní 739, 53351 Pardubice

mobil 721 959 793

www.pardubice.taekwondo.cz, E-mail: pardubice@taekwondo.cz



PRVNÍ POMOC



Taekwon-Do ITF Pardubice, z. s.

Severní 739, 53351 Pardubice

mobil 721 959 793

www.pardubice.taekwondo.cz, E-mail: pardubice@taekwondo.cz

- Cíl:** Cílem je se seznámit se základy první pomoci, teorie + praktické ukázky včetně modelových situací.
- Datum konání:** 22. 2. 2025
- Místo konání:** Gymnázium Mozartova, Pardubice
- Pořadatel:** Taekwon-Do ITF Pardubice, z.s.
- Školitel:** Bc. Aneta Šaršonová, záchranářka
- Počet účastníku:** max. 22 osob. (ideálně od 2. kupu)
- Přihláška:** přednostní přihlášení pro členy tkdpce do 15. 1.
[Přihlásit se](#)
[Kontrola přihlášených](#)
- Cena:** 300,-Kč (aktivní trenéři a asistenti TKD PCE zdarma)
- Platba:** do 19. 2. na 2800281591/2010 (jméno + KPP)
- Potřebné věci:** Sportovní věci, které se mohou umazat (ideálně náhradní na převlečení s sebou)
- Info:** Radek Kolář, tel.: 721 959 793, rada.kolar@seznam.cz

ORIENTAČNÍ ČASOVÝ PLÁN

- 8:45 – 9:00 registrace, kafičko, čaj
- 9:00 – 12:00 dopolední část - teorie
- 13:00 – 17:00 odpolední část – teorie + praxe



Taekwon-Do ITF Pardubice, z. s.

Severní 739, 53351 Pardubice

mobil 721 959 793

www.pardubice.taekwondo.cz, E-mail: pardubice@taekwondo.cz

- **Teorie**

- **Základy první pomoci**
 - Přivolání RZP
 - 155 vs 112, aplikace záchranka
 - Nehoda
 - Kolaps
 - Co to je?
 - Synkopa
 - Bezvědomí, bezdeší
 - Verbální, taktilní a bolestivý podnět
 - Záklon hlavy
 - Ověření dechu, jak poznám, že dýchá správně? gussping
 - NZO, KPR
 - záklon
 - komprese
 - dýchání, kdy ano, kdy ne
 - dítě vs dospělý
 - kdy už (ne)musím?
 - AED
 - ASFYKSIE
 - Gordon
 - Heimlich
 - ZÁSTAVA KRVÁCENÍ
 - FAST CMP

- **Zranění při tréninku**
 - Neboj se na něj sáhnout!
 - Naraženiny, zlomeniny??
 - Vyražený dech?
 - Otřes mozku, zranění hlavy a krku po nárazu
 - Míšňní léze
 - Kdy to je na záchranku?

- **Praktická část**
 - Hovory na dispečink
 - Bezvědomí, taktilní podnět, bolestivý podnět, ověření dechu, záklon hlavy
 - KPR, AED
 - Zástava krvácení, CAT, tamponáda
 - Modelovky

WWW: <http://pardubice.taekwondo.cz/>

FB: <https://www.facebook.com>

IG: <https://www.instagram.com>

YT: <https://www.youtube.com/...eos>

Foto: <https://tkdpce.rajce.idnes.cz/>