

Szkolenie praktyczne - Wysokogórska Pierwsza Pomoc

Czas szkolenia – 9 godzin

1. **Aklimatyzacja** - planowanie aklimatyzacji na wybrane szczyty.
2. **Apteczka** wyprawowa – skład i użycie apteczki obozowej i osobistej.
3. **Zastrzyk** domięśniowy – przygotowanie deksametazonu i zrobienie zastrzyku.
4. **Tlen** - obsługa wysokościowej butli tlenowej.
5. **Chory alpinista** – analiza prawdziwych historii, rozpoznawanie chorób (AMS, HAPE, HACE, deterioracja, wychłodzenie) i ich leczenie.
6. **Odwodnienie** – metody zapobiegania odwodnieniu (camelbak, butelka).
7. **Wychłodzenie** – hipotermia – profilaktyka (strój wysokogórski); leczenie – (zabezpieczenie osoby wychłodzonej).
8. **Rany** - opatrunek uciskowy (rana głowy, ręki, nogi), użycie plastrów steri-strip.
9. **Odmrożenia** – profilaktyka (ręce, nogi, twarz, kineso tape), algorytm leczenia, opatrunek.
10. **Złamania**, zwichnięcia, skręcenia (bark, kolano, staw skokowy, ręka, noga) - zakładanie unieruchomień.
11. **Ślepotą** śnieżną – zapobieganie, symulacja okularów, leczenie.
12. **Transport** osoby poszkodowanej – przytomny (metoda w dwie i trzy osoby); nieprzytomny (improvizacja noszy).
13. **Reanimacja** - zatrzymanie krążenia w warunkach wysokogórskich.
14. **Akcja ratunkowa**. omówienie logistyki akcji ratunkowej.
15. **Test**, podsumowanie, zakończenie, rozdanie certyfikatów.