



## 4 hodiny pro život

1 lektor, 15 účastníků, 4 hodiny výuky

0:00 – 0:20	Úvod kurzu – představení, program kurzu, očekávání. Vlastní bezpečnost, dopravní nehoda, volání ZZS.	Nácvik Rautekova manévru, možno ukázka trojúhelníku, možno nahrávka telefonátu
0:20 – 1:00	Bezvědomí prosté, příčiny, příznaky, záklon hlavy, diagnostika dechu, zotavovací poloha, otočení na záda.	Nejprve ukázka s vysvětlením, pak nácvik ve dvojicích, nácvik záklonu hlavy a diagnostiky dechu na lektorovi
1:00 – 1:10	Mikrosimulace na bezvědomí, dýchá	Mikrosimulace – 2x
Otočení na záda je možné uvést mikrosimulací, kdy leží na břiše		
1:10 – 1:20	Přestávka	
1:20 – 2:00	KPR dospělý	Nejprve ukázka s vysvětlením, pak nácvik s tabletem, nácvik KPR s dýcháním, možno nácvik střídání
2:00 – 2:10	Mikrosimulace na zahájení KPR	Mikrosimulace – 2x
2:10 – 2:30	AED	Nácvik s AED – pomocí modelové situace nebo jen ukázka
2:30 – 2:40	Přestávka	
2:40 – 3:00	Aspirace cizího tělesa	Nácvik s vestou
3:00 – 3:20	Zástava masivního krvácení	Nácvik na namaskovaném lektorovi nebo jen teorie
3:20 – 3:40	Závažné interní stavy – infarkt, mrtvice	Přednáška
3:40 – 4:00	Dotazy, zpětná vazba, vyhodnocení	