



TOWARZYSTWO TURYSTÓW PRZYRODNIKÓW I KRAJOZNAWCÓW  
CENTRUM EDUKACYJNE „SZKLANY DOM” w Ciekotach  
zapraszają na

## **KURS PIERWSZEJ POMOCY W TURYSTYCE** **KURS INSTRUKTORA NORDIC WALKING**

TERMIN: 12. - 13. październik 2013r.

MIEJSCE: Centrum Edukacyjne „Szklany Dom” w Ciekotach

### **CENA:**

- 150,00 zł - Pierwsza pomoc w turystyce (PP) - wykłady, ćwiczenia, zaświadczenie i certyfikat (ważne 2 lata), materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej;
- 280,00 zł - Instruktor NW (INW) - wykłady, ćwiczenia, zajęcia terenowe, certyfikat, zaświadczenie, legitymacja instruktorska, materiały szkoleniowe w formie elektronicznej;
- 380,00 zł - Pierwsza pomoc w turystyce i Instruktor NW

### **ORGANIZACJA KURSU:**

- 12.10. - g. 10.00.-16.00. - wykłady i ćwiczenia (PP); g. 16.30.-20.30. - wykłady (INW)
- 13.10. - g. 08.00.-12.00. - zajęcia terenowe (INW); g. 12.30.-16.30. wykłady i ćwiczenia (PP);

### **PROGRAM KURSU PIERWSZA POMOC W TURYSTYCE:**

Część 1. Teoria (4 godz.):

1. Bezpieczeństwo i zagrożenia w turystyce kwalifikowanej.
2. Pierwsza pomoc jako obowiązek prawny i moralny (regulacje prawne).
3. Pierwsza pomoc jako ogniwo kluczowe w ratownictwie.
4. Psychologia pierwszej pomocy.
5. Bezpieczeństwo w pierwszej pomocy.
6. Apteczka pierwszej pomocy, zestawy ratunkowe (z uwzględnieniem turystyki kwalifikowanej).
7. Postępowanie z ukąszeniami owadów, żmij, zatruciami pokarmowymi.

Część 2. Ćwiczenia (6 godz.):

1. Ocena bezpieczeństwa i stanu osoby poszkodowanej.
2. Rozpoznawanie i postępowanie w przypadku: omdlenia, utraty przytomności, zawału serca, udaru cieplnego, wstrząsu.
3. Procedury wzywania służb ratunkowych.
4. Algorytm udzielania pierwszej pomocy (BLS/ERC).
5. Pozycja bezpieczna.
6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (ćwiczenia na fantomie wg wytycznych ERC).
7. Rozpoznawanie i postępowanie w przypadku: zadławienia, zachłyśnięcia, drgawek, krwotoku, zatrucia, wychłodzenia, przegrzania organizmu.
8. Zasady opatrywania oparzeń słonecznych, odmrożeń, ran i tamowania krwawień.
9. Opatrywanie i unieruchamianie kończyn przy złamaniach, zwichnięciach i innych urazach.
10. Transport poszkodowanego.

## **PROGRAM KURSU INSTRUKTORA NORDIC WALKING**

1. Historia Nordic Walking.
2. Aspekty zdrowotne Nordic Walking.
3. Zastosowanie Nordic Walking w turystyce i rekreacji.
4. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach Nordic Walking.
5. Sprzęt Nordic Walking.
6. Metodyka prowadzenia grupy NW.
7. Ćwiczenia rozgrzewające, rozciągające i relaksacyjne z wykorzystaniem kijów Nordic Walking.
8. Technika marszu.

### **WYMAGANIA:**

- ukończony 18 r.ż. oraz posiadanie minimum średniego wykształcenia;
- dobry stan zdrowia;
- posiadanie kijków umożliwiających chodzenie techniką Nordic Walking (Kurs Instruktora NW);
- wygodny strój i obuwie na zajęcia.

### **NOCLEG (dodatkowo płatny):**

Warunki turystyczne w domkach kempingowych. Każdy domek wyposażony w toaletę z umywalką. Pysznice damskie i męskie wydzielone pod jednym z domków.

Cena noclegu: z własnym śpiworem - 20zł, z pościelą - 30zł

### **Informacji udzielają:**

Agnieszka Ponikiewska - Koordynator Biura Projektów TTPiK - tel. 606 314 661

Paweł Milewicz - Centrum Edukacyjne „Szklany Dom” - tel. 41 311 21 28