



**Н А Р Е Д Б А**  
**за провеждане на Курс по първа помощ в планината**  
**Основно ниво**

**ЦЕЛ И ЗАДАЧИ**

Чувствате ли се достатъчно подготвен да окажете първа помощ на пострадал? Знаете ли как да постъпите, ако някой случаен минувач изпадне в безсъзнание, "гълтне си езика", получи тежко кръвене или си счупи ръката? Ами ако станете свидетел на ПТП?

Курсът по първа помощ в планината, организиран от Българска федерация по туризъм, с помощта на Български Червен кръст и Д-р Нина Славова - лекар в спешно отделение при УМБАЛ Токуда, е подходящ е за всеки, който желае да се почувства уверен в познанията си, касаещи първата помощ. Курсът има за цел да повиши познанията по първа помощ на кадрите, пряко участващи в организирането и провеждането на прояви по различните видове туризъм - инструктори по туризъм, планински водачи и др. Особено подходящ е за планинари и пътешественици, на които често се налага да се оправят сами на дълъг път; скиори, сноубордисти, колоездачи и други фенове на екстремните спортове.

Освен богатата лекционна част, включваща и редица видео материали, модулът е изключително практически насочен, тъй като всеки курсист самостоятелно изпълнява всяко практическо упражнение. Финалната част се изразява в разиграването на казуси по време на поход в планината, които позволяват на участниците отново да затвърдят получените в хода на курса знания.

Всеки участник получава удостоверение за изкаран курс по първа долекарска помощ.

**П.ГРАФИК ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА КУРСА:**

Курсът ще се проведе от 25.03 до 26.03.2023 г. при следния график:

**Забележка: Краен срок за записване – 10.03.2023 год.**

**25.03.2023 г /събота/**

Пристигане в НУЛЦ на БЧК в полите на Лозенска планина

**09.00 часа** - Лекционна част в конферентната зала на учебния център, която включва следните теми:

- Особенности на оказване на първа помощ
- Какво трябва да има в аптекката ни
- Основни принципи при оказване на първата помощ
- Задавяне
- Проверка на общото състояние на пострадалия
- Пострадал в безсъзнание - с дихателна и сърдечна дейност
- Кардиопулмонална ресусцитация - техника, принципи
- Термични травми
- Преохлаждане и измръзване
- Прегряване. Топлинен и слънчев удар
- Изгаряния

**13.00 часа** – Обяд

**14.00 часа** – П-ра лекционна част на следните теми:

- Кръвотечения - артериално, венозно
- Кръвотечения - умерено, силно
- Рани - относителни чисти и замърсени, обработка
- Травми - основни положения и реакции
- Травми, видове травми- глава, крайници, торс
- Ухапване от змия
- Отравяне

**19.00 часа** - Вечеря /н/

**26.03.2023 г /неделя/**

**7.30 – 8.30 часа** - закуска

**9.00 часа** - Пешеходен поход до манастира "Свети Спас" и изкачване на връх Половрак с практически модул: евакуация на пострадал

**16.00 часа** - Отпътуване по родните места.

**Забележка: По заявка може за по-отдалечените клубове и дружества, да се заяви нощувка и за 24.03.2023 година – 30 лв. В зависимост от метеорологичните условия, ръководството на похода може да промени маршрутите по време на проявата.**

**От 01.01.2020 г. Туристически дружества не могат да са редовни членове на Спортната федерация, съгласно ЗФВС. Всички ТД, които останаха асоциирани членове на БФТ, ползват таксите за членове при платен членски внос за 2023 година.**

**III.УЧАСТИЕ И ЗАЯВКИ**

В похода имат право да участват представители на клубове, членове на БФТ и не членове на БФТ, туристически дружества и индивидуални участници. Същите, трябва да бъдат здрави, физически добре подготвени и

екипирани за прояви при зимни условия в планината. На сборният пункт, всеки участник, трябва да представи на ръководството на похода следните документи:

1. Планинска здравна застраховка за не по-малко от 1000 лв. на човек за дните на проявата, която е **задължителна** /може да се направи по предварителна заявка във федерацията, тъй като се издават вече по електронен начин/. Със заявката се подават и данните за застраховка – трите имена и ЕГН

**Участник без застраховка, няма да се допускат до участие в похода.**

2. Личен паспорт или лична карта - задължително да се носят.
3. Декларация образец, подписана от участниците на място, че участват на собствена отговорност в похода.
4. Такса участие, която включва 1 нощувка НУЛЦ на БЧК, квалифициран лектор - практикуващ лекар спешна помощ, всички учебителни материали и консумативи за провеждане на практическата част, стартова такса. При заявено изхранване се започва с обяд на 25.03 и се зевършва със закуска на 26.03.2023 г.

- За клубове, редовни членове на федерацията, платили членския си внос за 2023 година таксата е 95 лв. без изхранване и 125 лв. с включено изхранване: на 25.03.2023 - обяд /супа, основно ястие, десерт, хляб/ и вечеря /салата, основно ястие, десерт/, а на 26.03.2023 - закуска на блок маса. За нередовни и не членове на федерацията, таксата е 125 лв. без включено изхранване и 155 лв. с включено изхранване. За обяда на 26.03.2023 ще трябва да си осигурите суха храна - по заявка може да се осигури от ресторанта на базата /сандвичи/.

- За тези които пристигат на 24.03, доплащането за нощувка без закуска е 30 лв.

Поименна заявка за участие в курса, в която се подават трите имена, пълно ЕГН и № на л.к. – кога е издадена и къде /за хотела/, адрес и телефон – домашен или мобилен и e-mail, трябва да се изпрати на адрес: БФТуризм, бул. "В.Левски" 75, ет.5, ст.504, София 1142; на e-mail: [bftourism@abv.bg](mailto:bftourism@abv.bg) или [bftourism@gmail.com](mailto:bftourism@gmail.com); на GSM: 0882 966 451 или 0896 726 701 - Лилия Ангелова, не по-късно от 10.03.2023 г.

#### **IV. ЕКИПИРОВКА И СЪОРЪЖЕНИЯ**

Участниците в похода, трябва да са екипирани, според изискванията за провеждане на зимни походи в планината. **Задължителна екипировка:** Туристически обувки за зимни преходи, топли чорапи, ръкавици, шапка, панталон, полар, пухено яке с качулка, дъждобран или мембрана, личен превързочен пакет, необходими лекарства и дневни ранички.

#### **V. МАТЕРИАЛНИ УСЛОВИЯ**

Организационните разходи по проявата са за сметка на БФТуризм, а разходите за пътни, дневни, нощувка и други за участие в проявата са за сметка на организацията, която изпраща участника или на самите участници. Всеки клуб или индивидуален участник, трябва да изпрати най-късно до 10.03.2023 година, сумата от 95.00 лева (125 лв. с включено изхранване) за клубове членове на федерацията и 125 лв. (155 лв. с включено изхранване) за клубове и дружества членове с неплатен членски внос и клубове и дружества, които не членуват във федерацията. За пристигащите на 24.03 вечерта, доплащането е 30 лв. Таксата включва 1 нощувка НУЛЦ на БЧК, квалифициран лектор - практикуващ лекар спешна помощ, всички учебителни материали и консумативи за провеждане на практическата част, стартова такса.

Сумата да се изпрати по банков път:

ВІС – UBBS BGСF, ІВАН – BG 76 UBBS 84231010745712, ОББ АД - София, БФТуризм или със запис на адрес: БФТуризм, бул. "В.Левски" 75, ет.5, ст.504, София 1142, на името на ЛИЛИЯ ЕМИЛОВА АНГЕЛОВА. БФТ ще издаде фактура за внесените суми на участниците, като за целта, тези които са за сметка на дружества или клубове, още при подаване на заявките, трябва да дадат данни за булстат, МОЛ /име/. Фактурите ще бъдат написани предварително и ще бъдат предоставени в началото на курса. За предпочитане е таксата участие да се преведе по банков път.

**БЛАГОДАРИМ ВИ! БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!**

**Б Ф ТУРИЗЪМ**