

## SEMINĀRS "PIRMĀ PALĪDZĪBA KALNOS UN PĀRGĀJIENOS"

2024.gada 21. decembris , sestdiena no 10:00-16:00,  
Rīgā, Aglonas ielā 39, kāpšanas zālē.

**Semināra mērķis:** gūt teorētiskas un praktiskas zināšanas kā sniegt pirmo palīdzību kalnos.

### Semināra programma:

- 10:00 - Teorētiskās nodarbības. Lektors Jānis Brūveris (t.sk. atbildes uz iesūtītajiem jautājumiem);
- 11:00 - Jānis Brūveris -pirmās medicīniskās palīdzības sniegšana dažādu traumu un citu situāciju gadījumos kalnos;
- Pauze 20 min;
- 13:20- 16:00 - Linda Ansonē - praktiskās nodarbības:  
ievainotā pārvietošana (nest)  
a) ar rokām vienam cilvēkam,  
b) 2 cilvēkiem  
c) ar mugursomu,  
d) ar nestuvēm no leduscirtņiem,  
e) ar nestuvēm no kārtīm,  
f) ar virvi.

Semināru vadīs: **Jānis Brūveris** - NMP ārsta palīgs.

**Linda Ansonē**- RBJC "Daugmale" interešu izglītības kāpšanas sporta, alpīnisma pedagogs.

### Seminārs - bezmaksas!

Interesējošos jautājumus par pirmo palīdzību kalnos ierakstiet šeit:

[https://docs.google.com/document/d/124mw\\_JOAB4\\_RMzrVz-Q8BGXN6Y3rGWUtLAgFBDp2yV4/edit](https://docs.google.com/document/d/124mw_JOAB4_RMzrVz-Q8BGXN6Y3rGWUtLAgFBDp2yV4/edit)