

Závěrečná zpráva ze zahraniční stáže

Stáž u Horské záchranné služby v Nízkých Tatrách

Studentky 2. ročníku oboru Zdravotnický záchranář - *Anna Divišová a Kateřina Ulejová*

Termín stáže: 8.1 2018 - 8.4 2018

Stáž u Horské záchranné služby je nabízena studentům 2. ročníku oboru Zdravotnický záchranář. Jedná se o 3 měsíční stáž na Slovensku v Nízkých Tatrách, konkrétně v lyžařském středisku Jasná na severní straně hory Chopok (2024 m.n.m.).

Hlavní náplní naší stáže bylo především poskytnutí první pomoci zraněným lyžařům, snowboardistům či třeba skialpinistům, fixace a transport pacienta na ošetrovnu (jež jsou řešené unimo buňkami na 3 místech v areálu střediska, případně další ošetrovny se nachází na vrcholu Chopku a v části areálu s názvem "Otupné") či odvozem pacientů do soukromého zdravotnického zařízení "Medical Centrum". K závažnějším stavům byla samozřejmě volána Zdravotnická záchranná služba.

Ošetřovali jsme snad úplně nejčastěji "bolavá kolínka" různě starých lyžařů, ale dostanete se rozhodně i ke zlomeninám rukou a nohou, ke zlomeným žebřům, poraněným páteřím, k otřesům mozku, k velkým řezným ranám (například od lyží) a naskytne-li se příležitost, dostanete se třeba i k resuscitaci.

Během stáže je možné, po domluvě s náčelníkem a s jednotlivými záchranáři, zúčastnit se různých kynologických cvičení nebo se například blíže seznámit se s lavinovou problematikou.

Můžeme vám zaručit, že si užijete i jízdu na sněžném skútru nebo ve čtyřkolce, během 3 měsíců si určitě dosyta zalyžujete, zlepšíte si kondičku na skialpových túrách a budete-li mít štěstí, zažijete ještě mnoho jiného... :)

Cesta z Českých Budějovic do areálu Jasná, který se nachází v blízkosti města Liptovský Mikuláš, trvá:

1. *Autem* přibližně 6 hodin...
2. *Vlakem* se budete kodrcat asi tak 9 hodin...
3. *Autobusem* se do cílové stanice dostanete jen za "pouhých" 14 hodin cesty...

Ještě před tím, než začnete objednávat jízdenky a balit kufry, je ovšem třeba udělat několik celkem podstatných věcí...

A) Přihlásit se

Nejprve je dobré informovat se o stáži na webu ZSF nebo v kanceláři Zahraničních vztahů. Hlavní je hlídat si mezní termín podání přihlášky na stáž. Pak už je to poměrně lehké, neboť stačí jen zpracovat svůj životopis a motivační dopis, pokud možno jak v českém, tak i v anglickém jazyce - díky Google překladači a angličtiny znalých kamarádů věřím, že to určitě nebude nikomu dělat nijak velké problémy.

B) Projít konkurzem

Konkurzu se rozhodně nemusíte bát. Konkurz slouží spíš k tomu, aby se vůbec zjistilo, kolik toho víte o horském prostředí, o lyžování a jaká je vlastně vaše motivace k účasti na stáži. Doporučuji - nepřeceňujte se a nevymýšlejte si! Je lepší se přiznat, že nevíte nebo něco neumíte, než ze sebe dělat mistra světa - to by se vám pak na stáži mohlo pěkně vymstít... Pokud se předem trochu připravíte tím, že si promyslíte proč vlastně na stáž chcete jet, co víte o horách a lyžování a jaké jsou vaše zdravotnické schopnosti a dovednosti, stane se pro vás konkurz spíše příjemným posezením. Možná je před konkurzem vhodné pročíst závěrečné zprávy minulých stážistů... ;)

C) Přežít “papírovačku”

Pokud budete vybráni k účasti na stáži, čeká na vás hned několik povinností. Bude nutné si zařídit *Cestovní pojištění* - jedno vám nabídne přímo škola, ale to nám přišlo zbytečně drahé, proto jsme si nechali udělat vlastní cestovní pojištění “na míru”, které mělo platnost nejen na 3 měsíce, ale na celý rok. Musíte si ovšem pohlídat, aby jste měli v pojistné smlouvě zahrnuto vše, co potřebujete, tedy například i pojištění zimních a extrémních sportů. Budete muset vyplnit *Smlouvy* týkající se stipendia a vůbec smlouvu o průběhu vaší pracovní stáže. Je to otrava, ale pokud k tomu zasednete, rozhodně nad tím nestrávejte hodiny a hlavně to budete mít hned z krku. Stačí si pohlídat správnost údajů (jako například číslo účtu, kam chcete zaslat stipendium) a vše bude vpořádku.

D) Informovat vyučující

Vyhradte si nějaký ten čas na to, abyste napsali, zavolali nebo abyste se sešli s vyučujícími, které máte v Zimním semestru a i s vyučujícími, které budete mít v Letním semestru. Je totiž nejen slušností, ale i vaší povinností je informovat o tom, že odjíždíte na stáž a v následujících 3 měsících se proto jejich výuky nebudete moci zúčastnit. Zeptejte se jich raději rovnou, jaké budou jejich podmínky k udělení zápočtu či zkoušky a odkud máte čerpat informace.

E) Sehnat vybavení

Základ jsou sjezdové lyže, hůlky a helma - někteří lyžaři či snowboardisté jsou totiž často dost bezohlední a pokud vás srazí, helma v tu chvíli bude vaším nejlepším kamarádem. Je možná na místě mít i nějaké to dobré zimní oblečení, a to především bundu a rukavice (rukavic si raději vezměte s sebou více, neboť rukavice se velice rády ztrácejí). Doporučujeme i zainvestovat a koupit si skialpy. Některé zásahy totiž horské služba provádí i mimo areál střediska ve volném terénu, kam se bez těchto lyží nemáte šanci moc dostat. Navíc je to super zábava a koupíte-li si dobré lyže, můžete je klidně i používat místo sjezdových... ;)

A až v tuhle chvíli, pokud jste všechny předchozí body splnili, jste se stali doopravdy stážisty a můžete si zvolit jaký jen chcete způsob dopravy na místo výkonu vaší stáže...

Rády bychom vám ale před jejím začátkem poskytly ještě **několik užitečných tipů** - tedy jinak řečeno vám dáme pár dobrých rad od situace znalých EX-stážistek:

- ★ Pokud máte **vlastní auto**, doporučujeme si jej zvolit jako dopravní prostředek k dopravě na místo a mít ho po celou dobu stáže k dispozici. Stanete se tak prakticky nezávislími a budete si moc zajet kam jen budete chtít. I v jiných částech Slovenska je totiž hezky - doporučujeme například navštívit Kvačianskou dolinu, zajet si na skialp túrku do Západních Tater a kam jen budete chtít. A také si budete moct nakoupit dostatek potravin v supermarketu v Liptovském Mikuláši, které je ani ne 20 km od Jasné (prakticky jen sjedete z kopců dolů a jste tam!)...
- ★ **Zkoušky ze zimáku** (tedy ze zimního semestru) doporučujeme dodělat ještě před odjezdem na stáž - budete tak mít čistou hlavu a nebudete se muset dopravovat ke zkouškám do Čech a zase zpátky, čímž ušetříte nějaké ty korunky či eura... A ty zkoušky se před odjezdem dokončit dají, věřte nám! ;)
- ★ Během stáže - **průběžně se učte** na zkoušky a zápočty v letním semestru. Pokud byste se na učení ani nepodívali, garantuji vám, že po návratu do Čech se z toho zblázníte! Chraňte tedy své nervy od zbytečného stresu a třeba alespoň na pár hodin týdně si ta skripta otevřete...



Kateřina Ulejová - Martin Bína (stážista u HZS v roce 2017) - Anna Divišová

Po návratu ze stáže jsme celkem tvrdě narazily na "krutou" realitu zkouškového období. Ačkoli jsme se průběžně na stáži učily, až po návratu do Čech jsme si teprve uvědomily, že jsme průběžnému studiu přeci jen nedali tolik, kolik úsilí jsme mu mohly a měly věnovat. I přesto se nám podařilo úspěšně splnit všechny zkoušky a zápočty 2. roku, tedy naštěstí bez nutnosti prodlužovat naše studia.

Stáž vám dá do dalšího života nejen nové poznatky a dovednosti, které se vám budou hodit při výkonu vašeho budoucího povolání Zdravotnického záchranáře. Stáž vám dá mnohem víc! Dá vám nezapomenutelné zážitky, nové přátele, umožní vám to poznat jiný životní styl, podíváte se na vám dosud neznámá místa, dostanete se tam, kam byste se jinak nedostali... Třebas se naučíte i vařit - tedy alespoň my se to naučit musely, pokud jsme nechtěly přežívat jen na mražené pizze. Získáte nový pohled na život a možná i trochu přehodnotíte své cíle a přání. A budete se smát, a to každý den, protože na horách je prostě nádherně!

Dlužíme spoustě lidem velký dík za možnost zúčastnit se téhle stáže. Dlužíme díky všem zaměstnancům horské služby, za jejich neustálou péči, ochotu pomoci i za jejich užitečné rady. Dlužíme jim dík za možnost zúčastnit se nejrůznějších cest po Slovensku, skrývajících se za označením "IT" (tedy "Iný terén"). Dík za prakticky každotýdenní opravu našeho auta. Dík za milé přijetí do jejich kolektivu, za možnost se od nich mnohému přiučit a za spoustu dalších věcí, které kdybych měla všechny vyjmenovat, musela by tahle zpráva být delší ještě alespoň o dvě stránky. Takže to zkrátím...

Ještě jednou tedy DÍKY - nikdy nezapomeneme!



Vpravo Anna Divišová (Jasná 27) - vlevo Kateřina Ulejová (Jasná 26)