

Zdravověda zážitkem a motivace tréninkové skupiny

Pořádáte soustředění a chtěli byste mít alespoň základní zdravotní přehled? Kdy volat sanitku, kdy vyrazit na pohotovost a kdy vůbec neřešit?

Zajímá vás jak dlouhodobě a udržitelně motivovat tréninkovou skupinu k trénování? Tyto dva bloky Vás čekají na jarním workshopu ČSOS v Praze.

Termín: *neděle 16.3. 2025, 8:30 -17:00*

Sraz: [Dopravní hřiště Vypich](#), Na Vypichu 1a, Praha 6 - Břevnov, 162 00

O víkendu lze dobře zaparkovat v okolních ulicích (Na Vypichu nebo Zeyerova alej), parkovné se neplatí. Případně MHD zastávka Dopravní hřiště Vypich (bus), Vypich (tram, bus) nebo Petřiny (metro, tram). Vstupujte malou brankou, stačí zatáhnout. Případně zvoňte na kancelář (dopravní hřiště je jinak pro veřejnost uzavřeno!).

Program:

Níže uvedený program je rámcový. V průběhu bude možné se drobně občerstvit.

8:30	Sraz účastníků
8:40 - 8:55	Přivítání, praktické informace k průběhu dne
9:00 - 12:00	Český Červený kříž Praha 1: Život zachraňující úkony
12:00 - 12:45	Pauza na oběd
12:45 - 14:45	Český Červený kříž Praha 1: Úrazy a základní situace na soustředěních
15:00 - 17:00	Vendula Rusá (Horčíčková): Motivace tréninkové skupiny Nezapomeňte vyplnit dotazník k přednášce.

S sebou

Psací pomůcky, poznámkový blok a **vlastní hrnek na kávu/čaj**.

Občerstvení:

Po celý den bude v učebně k dispozici rychlovarná konvice (káva, čaj, mléko) a výběr sušenek.

Na místě je k dispozici lednice a mikrovlnka, do 500 metrů od místa konání je [několik restaurací či obchodů](#).

Dotazy:

Dominika Plochová (dominika.plochova@orientacnisporty.cz, 604 751 051)

Těšíme se na Vás!