



GASILSKA ZVEZA ŠKOFJA LOKA

MLADINSKA KOMISIJA

Kidričeva cesta 51a, 4220 Škofja Loka ♦ telefon: 04 / 513 17 13 ♦ faks: 04 / 512 18 47

DŠ: SI26465019 ♦ TR: 07000-0000099806 ♦ MŠ: 5159806000 ♦ ŠD: 75.250
e-mail: info@gzveza-skofjaloka.si ♦ spletna stran: <http://www.gzveza-skofjaloka.si>

Datum : 3.5.2010

PROSTOVOLJNIM GASILSKIM DRUŠTVOM

ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE MLADINE GASILSKE ZVEZE ŠKOFJA LOKA

Na osnovi programa mladinske komisije GZ Škofja Loka organiziramo v sodelovanju s **PGD Trebija**

ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE ZA MLAJŠE IN STAREJŠE PIONIRJE - KE TER MLADINCE IN MLADINKE

ki bo v soboto, 29. maja 2010 s pričetkom ob 8.30 uri na Trebiji

KATEGORIJE

MLAJŠI PIONIRJI - KE:

- pionirke - od 7 do 11 let; (letniki 1999 - 2003)
- pionirji ali mešano - od 7 do 11 let; (letniki 1999 - 2003)

STAREJŠI PIONIRJI - KE:

- pionirke - od 12 do 15 let; (letniki 1995 - 1998)
- pionirji ali mešano - od 12 do 15 let; (letniki 1995 - 1998)

MLADINCI - KE:

- mladinke - od 16 do 17 let; (letniki 1993 - 1994)
- mladinci ali mešano - od 16 do 17 let; (letniki 1993 - 1994)

Rok za prijavo ekip je četrtek, 20. 5. 2010 na Gasilsko zvezo Škofja Loka na telefonsko številko 04 513 17 13 ali po elektronski pošti: info@gzveza-skofjaloka.si

Zaradi pomanjkanja sodnikov mora vsako društvo ob prijavi prijaviti tudi po enega sodnika! (izpit za sodnika ni pogoj)

Na regijsko tekmovanje, ki bo v soboto 12. junija v Prebačevem (GZ Kokra), se uvrstita prvi dve ekipi v posamezni kategoriji, v primeru, da imamo več kot 30 ekip v posamezni kategoriji se uvrstijo prve tri ekipe.

SESTAVA EKIP IN OSTALA NAVODILA ZA TEKMOVANJE

- Ekipo sestavljajo trije člani.
- Vsak član lahko nastopa samo za eno ekipo.
- Namen kontrolnih točk je, da ekipe ne skrajšujejo začrtanih poti.
- Na kontrolno točko morajo priti vsi trije člani ekipe.
- Kontrolne točke so dobro vidne in označene.
- Kontrolne točke so označene na karti in so oddaljene 10 do 15 m od poti.
- Mobitel naj bo povezava z mentorjem zaradi nepredvidenih dogodkov.
- Če ekipa prekine tekmovanje, mora mentor obvestiti komisijo »B« na cilju. Ekipa pa mora kljub temu oddati na cilju tekmovalno polo zaradi evidence tekmovalnih ekip.
- Tekmovanje bo potekalo v vsakem vremenu, zato priporočamo primerno obutev in oblačila!
- **Vsak tekmovalec tekmuje na lastno odgovornost!**

IDENTIFIKACIJA IN PRIJAVA EKIP NA DAN TEKMOVANJA

Starost članov posamezne ekipe se bo na podlagi prijavnega lista predhodno preverjala v programu Vulkan.

Na dan tekmovanja pa se bo ekipe preverjalo na podlagi prijave in knjižice pionirja in mladincev.

Vsaka ekipa se javi pri A komisiji vsaj 15 minut pred startom, kjer dobi ustrezna navodila in je napotena na startno mesto.

OPIS PROGE IN NAČIN TEKMOVANJA ZA MLAJŠE IN STAREJŠE PIONIRJE- KE

Ekipa na startu prejme kontrolni list in karto terena. Proga za mlajše pionirje je dolga cca 2000 m in ima 4 aktivne kontrolne točke.

Člane mlajših ekip lahko spremlja mentor.

Proga za starejše pionirje je dolga cca 3000 m in ima 6 aktivnih kontrolnih točk. Namen kontrolnih točk je, da ekipe ne skrajšujejo začrtanih poti. Kontrolne točke so dobro vidne in označene.

Ekipe mlajših in starejših pionirjev opravijo »Vajo z vedrovko« izven merjenja časa.

OPIS PROGE IN NAČIN TEKMOVANJA ZA MLADINCE - KE

Ekipa na startu prejme kontrolni list in karto terena.

Proga je dolga cca 3000 m in ima 5 kontrolnih točk. Namen kontrolnih točk je, da ekipe ne skrajšujejo začrtanih poti.

Na kontrolno točko morajo priti vsi trije člani ekipe.

Kontrolne točke so dobro vidne in označene.

Kontrolne točke so označene na karti in so oddaljene 10 do 15 m od poti.

MESTO IZVAJANJA POSAMEZNIH NALOG DOLOČI IN RAZPREDI ORGANIZATOR GLEDE NA TEREN. NALOGA, KI JO JE POTREBNO OPRAVITI JE OPISANA NA KONTROLNI TOČKI. MENTORJI EKIP (mlajši pionirji-ke) PRI IZVEDBI POSAMEZNIH VAJ POČAKAJO SVOJO EKIPU NA MESTU, KI GA DOLOČI ORGANIZATOR TEKMOVANJA.

CILJ

Ekipa mora v cilj priteči skupaj. Čas se ustavi, ko je zadnji član ekipe pretekel ciljno črto.

ČAS IZVEDBE POSAMEZNE VAJE NA KONTROLNI TOČKI

Pri disciplinah, kjer se meri čas, se ta v celoti vpiše v ocenjevalni list (na dve decimalni enoti – 0,00) kot negativne točke brez zaokroževanja navzgor ali navzdol.

DISKVALIFIKACIJA EKIPE

- Ekipe, ki bodo odstranjevale označbe na progi, so takoj diskvalificirane.
- Nepopolna ekipa na cilju.
- Nepopolna ekipa na vsaki kontrolni točki.
- Ekipe, ki bi si pred startom ogledovale teren in hodile po progi.
- Ekipa, ki ne bo opravila naloge na kontrolni točki
- Neprimerno obnašanje ekipe ali mentorja.
- Zavajanje drugih tekmovalnih ekip na progi.

KONČNI REZULTAT

Čas hoje (teka) se spremeni v negativne točke (ena minuta sta 2 negativni točki).

Prav tako so negativne točke rezultati na kontrolnih točkah.

Negativne točke se odštevajo od začetnega števila točk 500.

Višje je število točk, boljša je uvrstitev.

PRITOŽBE

Sprejemajo se **pisno 15 minut po prihodu** ekipe skozi cilj pri komisiji „B“.

PREHRANA:

Za vse ekipe je poskrbljeno za prehrano in osvežilne napitke.

NAGRADE:

Prve tri uvrščene ekipe prejmejo medalje.

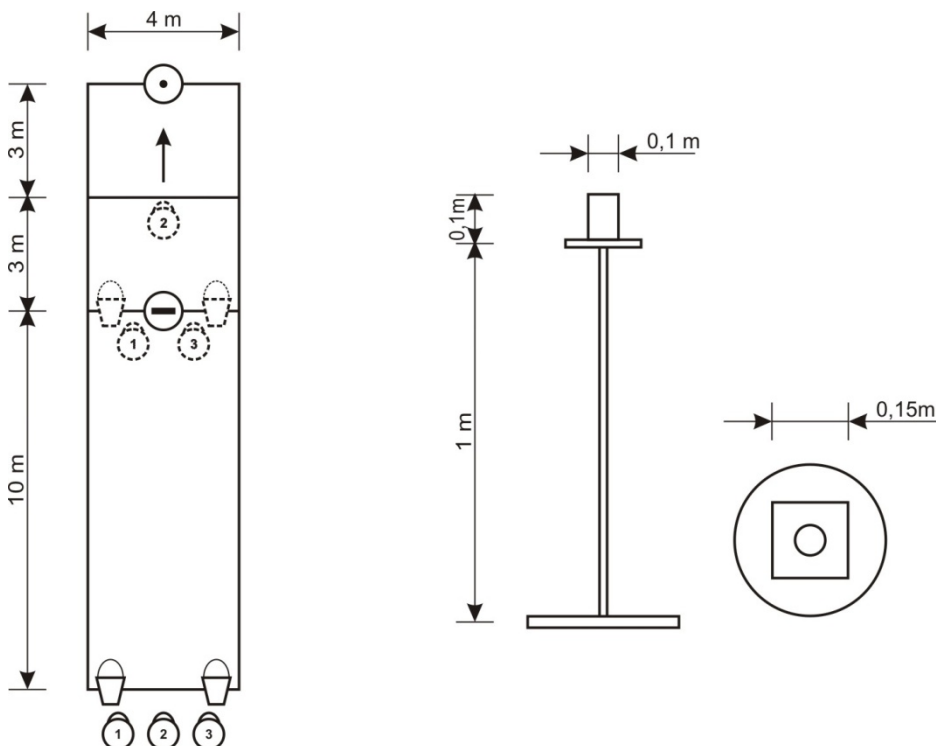
Predsednik MK GZ Škofja Loka
Matjaž Podrekar I.r.

MLAJŠI IN STAREJŠI PIONIRJI - KE

1. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLAJŠI IN STAREJŠI PIONIRJI - KE

ZBIJANJE TARČE

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Izvede se vaja z vedrovko.
Preneseta se dve vedri, vsako vedro nosita dva tekmovalca!



(Gas.in gasilskošportne tekmovalne discipline, četrta izdaja, letnik 2003, stran 30,32)

Ocenjevanje:

Čas izvedbe vaje v sekundah

negativne točke

Napačen start, za vsak primer

Govorjenje med vajo, za vsak primer

Nepravilno nošenje veder, za vsak primer

Prevrnitev vedrovke, za vsak primer

Prestop ognjene črte, za vsak primer

Prehitro potiskanje vode pred poveljem »Voda«, za vsak primer

Delo drugega, za vsak primer

Nedokončana naloga

5 negativnih točk

2 negativni točki

5 negativnih točk

2 negativni točki

5 negativnih točk

2 negativni točki

2 negativni točki

30 negativnih točk

Ekipi, ki ima nedokončano vajo, se v ocenjevalni list vpiše čas izvedbe vaje in morebitne negativne točke ter 30 negativnih točk za nedokončano vajo, da lahko ekipa nadaljuje s tekmovanjem, v nasprotnem primeru bi bila diskvalificirana.

2. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLAJŠI IN STAREJŠI PIONIRJI - KE

TEORIJA – PRVA POMOČ

Ekipa pisno reši tri vprašanja na poli iz prve pomoči. Pri vsakem vprašanju obkroži en odgovor.

Vprašanja so priloga k razpisu.

Ocenjevanje:

Vsak nepravilen odgovor

2 negativni točki

3. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLAJŠI IN STAREJŠI PIONIRJI - KE

VEZANJE VOZLOV

Mlajši pionirji - ke

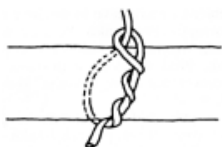
Vsak izmed treh članov ekipe si izbere po en vozel (en član ekipe dela jamborski vozel, drugi član ekipe tkalski vozel, tretji član ekipe pa tesarski vozel). Vsak član dela drug vozel, brez žreba. Na ciljnih črti je postavljeno stojalo z vrvjo dolgo 2 m, premera 8 mm, s katero tekmovalec izdelava vozel. Vozel mora biti obvezno narejen na stojalu. Ko končajo, se umaknejo od stojala za korak nazaj in dvignejo roko. Na voljo imajo 60 sekund. Po tem času morajo zaključiti z delom. (V tem primeru prejme ekipa 60 negativnih točk in po 10 negativnih točk za vsak neizdelan vozel.) Merjenje časa se zaustavi, ko je zadnji tekmovalec zaključil z delom in dvignil roko.

Starejši pionirji - ke

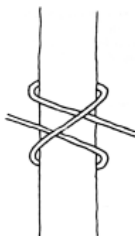
Vrsto vozla tekmovalci izžrebajo tik pred pričetkom.

Na ciljnih črti je postavljeno stojalo z vrvjo dolgo 2 m, premera 8 mm, s katero tekmovalec izdelava vozel. Vozel mora biti obvezno narejen na stojalu. Ko končajo, se umaknejo od stojala za korak nazaj in dvignejo roko. Na voljo imajo 60 sekund. Po tem času morajo zaključiti z delom. (V tem primeru prejme ekipa 60 negativnih točk in po 10 negativnih točk za vsak neizdelan vozel.) Merjenje časa se zaustavi, ko je zadnji tekmovalec zaključil z delom in dvignil roko.

Skice vozlov: (GŠTD, četrta izdaja, letnik 2003, stran 66)



Tesarski vozel



Jamborski vozel



Tkalski vozel

Ocenjevanje:

Izvedba vaje v sekundah

Vsak nepravilen vozel

Govorjenje med vajo, za vsak primer

negativne točke

10 negativnih točk

2 negativni točki

4. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLAJŠI IN STAREJŠI PIONIRJI - KE

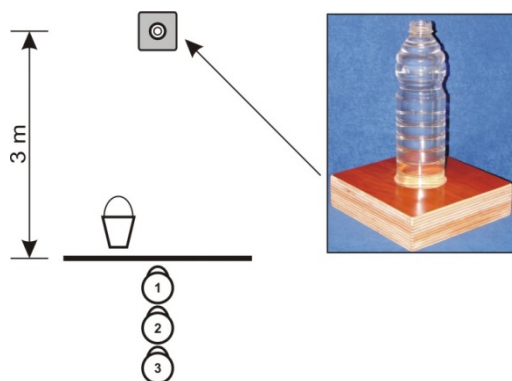
PRENOS VODE

Namen naloge je čim prej napolniti 1,5 litrsko steklenico (plastenka Fruc) z vodo, ki je na podstavku. Člani ekipe se postavijo za startno linijo, kjer je postavljeno 12-15 l vedro napolnjeno z vodo. Vodo prenašajo s PVC 3 dcl kozarcem v štafetnem načinu (ekipa prejme le en kozarec).

Na sodnikov znak prvi tekmovalec zajame vodo iz vedra, ga čimprej prenese do steklenice, ki je oddaljena od startnega mesta 3 m in je postavljena na tla. Prvi tekmovalec čim hitreje zlije vodo v steklenico in se vrne nazaj in poda kozarec naslednjemu članu ekipe. Postavi se na konec vrste. Naloga je končana, ko je steklenica polna do roba in tekmovalec prečka startno linijo.

Za nalogo ima ekipa na voljo 2 minuti. Po tem času mora vajo zaključiti. V tem primeru dobi 120 negativnih točk.

Slika postavitve naloge:



Ocenjevanje:

Izvedba vaje v sekundah

Govorjenje med vajo, za vsak primer

negativne točke

2 negativni točki

5. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO STAREJŠI PIONIRJI - KE

HITRO ZVIJANJE CEVI

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Namen naloge je, da se čimprej zviije 1 C cev. Tekmovalci se postavijo pred startno linijo. Pred njimi je razvita 1 C cev dolžine 15 m. Na sodnikov znak vsi trije tekmovalci čim prej zviijejo cev dvojno nazaj v kolobar. Naloga je končana, ko je cev speta s cevničnim nosilcem, cev postavljena pokonci na startni črti, tekmovalci pa za njo.

Za nalogo ima ekipa na voljo 2 minuti. Po tem času mora z nalogo zaključiti. V tem primeru dobi ekipa 120 negativnih točk.

Naloga je končana, ko je cev dvojno zviita in speta s cevničnim nosilcem ter postavljena pokonci na startni črti, tekmovalci pa za njo. Po končani vaji eden izmed tekmovalcev prime za cevni nosilec, s katerim je zapeta dvojno zviita cev in če se ta odpre, prejme ekipa negativne točke.

Slika postavitve naloge:



Ocenjevanje:

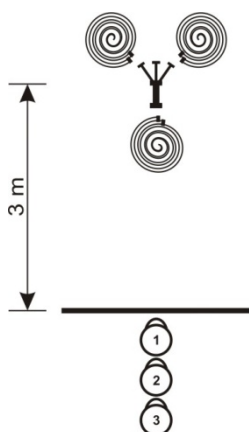
| | |
|--|--------------------|
| Izvedba vaje v sekundah | negativne točke |
| Govorjenje med vajo, za vsak primer | 2 negativni točki |
| Nepravilno postavljen tekmovalec na koncu naloge, za vsak primer | 10 negativnih točk |
| Nepravilno zapet cevni nosilec (ob dvigu cevi se cevni nosilec odpne) | 10 negativnih točk |
| Nepravilno dvojno zvrta cev (če so spojke po zvitju cevi oddaljene za več kot 20 cm) | 10 negativnih točk |
| Nepravilno postavljena zvrta cev (če cev ne stoji) | 10 negativnih točk |

6. KONTROLNA TOČKA - IZVAJAJO STAREJŠI PIONIRJI - KE

ŠTAFETNO SPAJANJE CEVI NA TROJAK

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Za tekmovanje potrebujemo 1 B cev, 2 C cevi in trojak. Člani ekipe se postavijo v vrsto za startno linijo. Na sodnikov znak steče prvi tekmovalec do orodja in spne B cev na trojak. Steče nazaj do starta. Vsak naslednji tekmovalec lahko starta šele potem, ko je predhodni tekmovalec pretekel startno linijo. Drugi tekmovalec in spne levo C cev na trojak in se vrne do startne linije. Tretji tekmovalec spne desno C cev na trojak. Naloga je konec, ko tretji tekmovalec prečka startno linijo.

Slika postavitve naloge:



Ocenjevanje:

Izvedba vaje v sekundah
Odpeta ali polspeta spojka, za vsak primer
Nepravilen vrstni red spajanja
Prehiter start 2 in 3 tekmovalca, za vsak primer
Govorjenje med vajo, za vsak primer

negativne točke
10 negativnih točk
5 negativnih točk
5 negativnih točk
2 negativni točki

MLADINCI - KE

1. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLADINCI- KE

TEORIJA – VPRAŠANJA - POŽARI V NARAVI:

Ekipa pisno reši tri vprašanja na poli, ki jo dobi na kontrolni točki. Literatura – iz knjige Osnove varstva pred požarom – stran 241-247.
Pri vsakem vprašanju obkroži en odgovor.

Ocenjevanje:

Vsak nepravilen odgovor prinese

2 negativni točki

2. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLADINCI- KE

VEZANJE VOZLOV

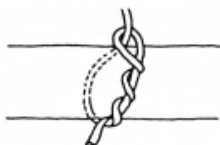
Vrsto vozla in navezavo ročnika izžrebajo.

Na ciljnih črti je postavljeno stojalo z vrvjo dolgo 2 m, premera 8 mm, s katero tekmovalec izdelava vozla. Vozel mora biti obvezno narejen na stojalu. Za navezavo cevi z ročnikom je dolžina reševalne vrvi predpisana (dolžina 30 m, \varnothing 12 mm, GŠTD, 2003, stran 57, slika 17). Ročnik s pipo je pripet na zvit kolobar C cevi, ki leži pod stojalom. Po končani vezavi mora ročnik viseti na stojalu in se ne sme dotikati tal.

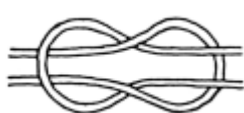
Ko tekmovalci končajo z navezavo, se umaknejo od stojala za korak nazaj in dvignejo roko. Na voljo imajo 60 sekund. Po tem času morajo zaključiti z delom. (V tem primeru prejme ekipa 60 negativnih točk in po 10 negativnih točk za vsak neizdelan vozla ali navezavo ročnika.) Merjenje časa se ustavi, ko je zadnji tekmovalec zaključil z delom in dvignil roko.

Skice vozlov:

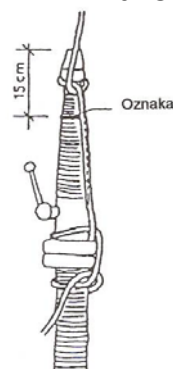
Tesarski vozla



Tkalski vozla



Navezava ročnika



Ocenjevanje:

Čas izvedbe vaje v sekundah
Vsak nepravilen vozal ali navezava ročnika
Govorjenje med vajo, za vsak primer

negativne točke
10 negativnih točk
2 negativni točki

3. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLADINCI- KE

HITRO ZVIJANJE CEVI

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Namen naloge je, da se čimprej zviije 1 C cev. Tekmovalci se postavijo pred startno linijo. Pred njimi je razvita 1 C cev dolžine 15 m. Na sodnikov znak vsi trije tekmovalci čim prej zviijejo cev dvojno nazaj v kolobar. Naloga je končana, ko je cev speta s cevni nosilec, cev postavljena pokonci na startni črti, tekmovalci pa za njo. Za nalogo ima ekipa na voljo 2 minuti. Po tem času mora z nalogo zaključiti. V tem primeru dobi ekipa 120 negativnih točk.

Naloga je končana, ko je cev dvojno zviita in speta s cevni nosilec ter postavljena pokonci na startni črti, tekmovalci pa za njo. Po končani vaji eden izmed tekmovalcev prime za cevni nosilec, s katerim je zapeta dvojno zviita cev in če se ta odpre, prejme ekipa negativne točke.

Slika postavitve naloge:



Ocenjevanje:

Izvedba vaje v sekundah
Govorjenje med vajo, za vsak primer
Nepravilno postavljen tekmovalec na koncu naloge, za vsak primer
Nepravilno zapet cevni nosilec (ob dvigu cevi se cevni nosilec odpre)
Nepravilno dvojno zviita cev (če so spojke po zvitju cevi oddaljene za več kot 20 cm)
Nepravilno postavljena zviita cev (če cev ne stoji)

negativne točke
2 negativni točki
10 negativnih točk
10 negativnih točk
10 negativnih točk
10 negativnih točk

4. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLADINCI- KE

TESTI IZ PRVE POMOČI

Ekipa pisno reši tri vprašanja na poli, ki jo dobi na kontrolni točki.

Pri vsakem vprašanju obkroži en odgovor.

Vprašanja so priloga k razpisu.

Ocenjevanje:

Vsak nepravilen odgovor prinese

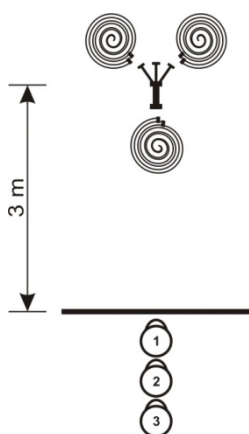
2 negativni točki

5. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLADINCI- KE

ŠTAFETNO SPAJANJE CEVI NA TROJAK

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Za tekmovanje potrebujemo 1 B cev, 2 C cevi in trojak. Člani ekipe se postavijo v vrsto za startno linijo. Na sodnikov znak steče prvi tekmovalec do orodja in spne B cev na trojak. Steče nazaj do starta. Vsak naslednji tekmovalec lahko starta šele potem, ko je predhodni tekmovalec pretekel startno linijo. Drugi tekmovalec in spne levo C cev na trojak in se vrne do startne linije. Tretji tekmovalec spne desno C cev na trojak. Naloga je konec, ko tretji tekmovalec prečka startno linijo.

Slika postavitve naloge:



Ocenjevanje:

Izvedba vaje v sekundah

Odpeta ali polspeta spojka, za vsak primer

Nepravilen vrstni red spajanja

Prehiter start 2 in 3 tekmovalca, za vsak primer

Govorjenje med vajo, za vsak primer

negativne točke

10 negativnih točk

5 negativnih točk

5 negativnih točk

2 negativni točki

GASILSKO TEKMOVANJE V ORIENTACIJI TREBIJA 2010

PGD :.....

MLAJŠI PIONIRJI- KE (7 - 11 let - letniki 1999 – 2003)

| Zap. šte. | ID ČLANA | Ime in priimek | Datum rojstva |
|---------------|----------|----------------|---------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| mentor | | | |

Mentor ekipe:

GASILSKO TEKMOVANJE V ORIENTACIJI TREBIJA 2010

PGD:.....

STAREJŠI PIONIRJI- KE (12 – 15 let - letniki 1995 – 1998)

| Zap. šte. | ID ČLANA | Ime in priimek | Datum rojstva |
|---------------|----------|----------------|---------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| mentor | | | |

Mentor ekipe:

PGD:.....

MLADINCI- KE (16- 17 let - letniki 1993 – 1994)

| Zap. šte. | ID ČLANA | Ime in priimek | Datum rojstva |
|------------------|-----------------|-----------------------|----------------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| mentor | | | |

Mentor ekipe:

VPRAŠANJA IZ PRVE POMOČI

- MLAJŠI PIONIRJI/KE OD 1. DO 10. VPRAŠANJA
- STAREJŠI PIONIRJI/KE OD 1. DO 20. VPRAŠANJA
- MLADINCI VSA VPRAŠANJA

1. **Katero številko je potrebno poklicati kadar potrebujemo reševalce?**

Poklicati je potrebno številko 112 in prositi za reševalce.

2. **Kaj moramo povedati dispečerju reševalne službe, ko ga obveščamo o nezgodi?**

Najprej se mu moramo predstaviti, povedati od kod kličemo (telefonska številka oz. številka GSM ali pa iz katere telefonske govornice), zakaj potrebujemo pomoč (kaj se je zgodilo, ali se lahko poškodovanec pogovarja, kakšne težave ima...), število poškodovanih in čimbolj točno lokacijo ponesrečenca(ev).

3. **Kako oskrbimo vreznino na prstu?**

Manjše vreznine oskrbimo tako, da na rano namestimo **obliž**. Večje vreznine oskrbimo tako, da **na rano položimo gazo in povijemo s povojem**. V obeh primerih moramo paziti, da se ne dotikamo blazinice obliža oz. sterilne gaze!

4. **Kako ustavimo krvavitev iz nosu?**

Z dvema prstoma stisnemo obe nosnici in jih stiskamo nekaj časa (10 do 15 minut, tudi dlje, če je potrebno). Ne smemo prhati, se vsekovati ali izpirati nosu z vodo, ker lahko to še pospeši krvavitev. Na zatilje damo mrzel obkladek. Oseba naj sedi in naj bo sklonjena naprej.

5. **Kako ukrepamo, če se nekdo opeče?**

Vedno moramo biti previdni in paziti, če je nudenje prve pomoči dovolj varno (npr. bližina ognja). Opekline hladimo s hladno in čisto vodo (curek tekoče vode, lahko potopimo v vodo npr. v potok...). Hladimo približno 15 - 20 minut. Nikoli ne smemo hladiti z ledom. Nato opeklinsko rano pokrijemo z alu - gazo ali nekaj plastmi sterilne gaze in jo rahlo povežemo s povojem. Opečene obvezane ude moramo še imobilizirati (npr. trikotna ruta). Opečenega obraza ne obvezujemo!

(Na opeklinsko rano lahko namesto prej naštetega čimprej položimo opeklinski obkladek in nato rahlo povežemo s povojem ter enako) imobiliziramo. V tem primeru hlajenje z vodo ni potrebno, obkladek pa lahko namestimo tudi na obraz.)

6. **Kako namestimo ruto pestovalnico?**

Postopek je lep, tudi slikovno, opisan v zgoraj omenjeni literaturi!

7. **Kaj storimo, če smo predolgo na soncu in se nam zaradi tega vrti in nas boli glava?**

Takoj se moramo umakniti v senčen in hladen prostor, piti moramo hladno pijačo (limonada, lahek čaj, voda), na telo, lahko damo hladne obkladke. V težjih primerih je potrebno poklicati tudi zdravniško pomoč.

8. **Kaj so to omrzline in kako ukrepamo v okviru prve pomoči?**

To so okvare, ki nastanejo zaradi mraza na tistih delih telesa, ki so od srca najbolj oddaljeni (roke, noge, ušesa, nos, brada). V okviru prve pomoči ukrepamo tako, da ponesrečenega čimprej prenesemo v topel prostor in toplo odenemo. Slečemo oz. sezujemo mu omrzli del telesa ter odstranimo vse kar tišči. Omrzli del telesa narahlo sterilno obvežemo ter telesne ude imobiliziramo. Ponesrečencu dajemo vroče napitke ter poskrbimo za takojšen prevoz v najbližjo bolnišnico.

9. **Kako ravnamo s tujkom v rani?**

Manjše tujke, ki niso zapičeni globoko in jih večji del gleda ven iz kože, s pinceto izvlečemo iz rane. Paziti moramo, da tujka ne potisnemo globje ali ga zlomimo. Rano sterilno obvežemo in prizadeti ud immobiliziramo. Nato moramo iti k zdravniku. Večje tujke iz rane ne smemo odstranjevati! S tem bi lahko povzročili hudo krvavitev. Na rano namestimo le sterilno obvezo in poskrbimo za čim hitrejši prevoz v bolnišnico.
10. **Kaj je to prvi povoj in zakaj ga lahko uporabimo?**

Prvi povoj je obveza, ki je sestavljena iz ene ali dveh sterilnih blazinic, ki prideta na rano (vsaka blazinica je iz več plasti gaze) in sterilnega povoja, ki je zvit v dve glavi (ena od teh je kratka, druga pa dolga. Vse je zapakirano v sterilnem zavitku iz neprepustne snovi (npr. neprepustni papir). Je zelo pripraven za naglo in pravilno obvezo rane v prvi pomoči.
11. **Kako pravilno shranjujemo zdravila?**

Zdravila shranjujemo na hladnih in temnih mestih ter izven dosega otrok (npr. na višji polici v omari).
12. **Zakaj je nevaren skok na glavo v plitvo vodo?**

Nevaren je zaradi tega, ker lahko pride do poškodbe hrbtenice in poškodbe glave.
13. **Kaj storimo v primeru pika čebele?**

Piki povzročijo na pičenem mestu oteklino, rdečino in bolečino. Želo, ki ostane v koži, moramo izdreti. Na oteklino moramo dati hladne obkladke in s pičenim udom ali delom telesa mirovati. Kadar pride do otežkočenega dihanja, moramo čimprej poklicati zdravnika (112)!
14. **Kako ukrepamo pri piku kače?**

Oseba, ki jo piči kača, mora strogo mirovati! Vsako gibanje in hoja sta strogo prepovedana. S tem bi pospešili širjenje strupa po telesu. Pičeno mesto sterilno obvežemo in ud immobiliziramo. Poškodovanca skušamo čimprej prenesti oz. pripeljati zdravniku oz. v bolnišnico.
15. **Kaj storimo, če se nekomu pri jedi zatakne hrana?**

Kadar je zapora dihalne poti nepopolna, osebo vzpodbujamo h kašlju. Kadar je zapora dihalne poti popolna (oseba se običajno drži z roko za vrat), ji pomagamo s 5-imi udarci z dlanjo med lopatici po hrbtu in nato, če je še potrebno, uporabimo 5-krat Heimlichov prijem. To ponavljamo dokler je oseba še pri zavesti. Ko izgubi zavest, jo je potrebno položiti na ravno trdo podlago (tla) in pričeti oživljati.
16. **Kaj storimo, če vidimo nekoga, da se utaplja?**

Kdor zna dobro plavati, še ne zna tudi reševati! Ostati moramo mirni in se skušati zbrati. Utopljenca rešujemo s kopna in sicer tako, da mu vržemo vrv, ponudimo palico (paziti moramo, da nas ne povleče v vodo), vržemo mu desko, žogo ali podobno. Poklicati moramo 112 in prositi za reševalce. Skušamo obvestiti tudi odraslo osebo v bližini.
17. **Zakaj so nevarni ugrizi klopov?**

Ugrizi klopov so nevarni zaradi tega, ker klopi prenašajo nekatere nevarne bolezni. Mesto pika moramo zato natančno opazovati in v primeru kakršnihkoli sprememb iti takoj k zdravniku. Pred nekaterimi boleznimi se lahko obvarujemo tudi s preventivnim cepljenjem.
18. **Kako ustavimo večjo zunanjo krvavitev?**

Najpogosteje to storimo s **kompresijsko obvezo**. Na rano položimo sterilno gazo, preko nje položimo trši predmet (npr. zvit povoj) ter nato vse skupaj povijemo s

povojem. Kadar je poškodovan ud, ga moramo na koncu še imobilizirati (npr. ruta pestovalnica).

19. **Kaj je prva pomoč in kako rečemo strokovni pomoči?**

Prva pomoč so vsi ukrepi pomoči naglo obolelemu, poškodovanemu ali zastrupljenemu, ki jih izvajamo do prihoda strokovne službe oz. službe nujne medicinske pomoči. Gre za osnovne ukrepe, nudene z enostavnimi pripomočki oz. z ustrezno improvizacijo, ki jih izvajamo neposredno na kraju dogodka, običajno takoj po samem dogodku. Z uspešnim nudenjem prve pomoči lahko osebi rešimo življenje oz. pripomoremo, da se njeno zdravstveno stanje čim manj poslabša.

20. **Katere so neposredne nevarnosti za življenje (5) in kratko jih opiši?**

- Nezavest
- Prenehanje dihanja in bitja srca
- Hude krvavitve
- Šok
- Nagle zastrupitve.

21. **Kaj je to triaža?**

Triaža je razvrščanje poškodovanih ali naglo obolelih (večje število poškodovanih oz. naglo obolelih!) v ustrezne skupine glede na poškodbo oz. obolenja in sicer na kraju nesreče. Določimo najprej vrstni red oz. nujnost oskrbe in nato vrstni red evakuacije oz. transporta v bolnišnico. Cilj triaže je smotrna izraba kritičnega časovnega obdobja, v katerem lahko rešimo življenje čim več poškodovancem / naglo obolelim.

22. **Kaj je to šok in opiši znake šoka?**

Šok je nevarno dogajanje v človeškem telesu, pri katerem popušča krvni obtok in z njim vse življenjske funkcije. Poznamo več vrst šoka. Brez ustrezne pomoči se lahko konča s smrtjo. Znaki šoka so:

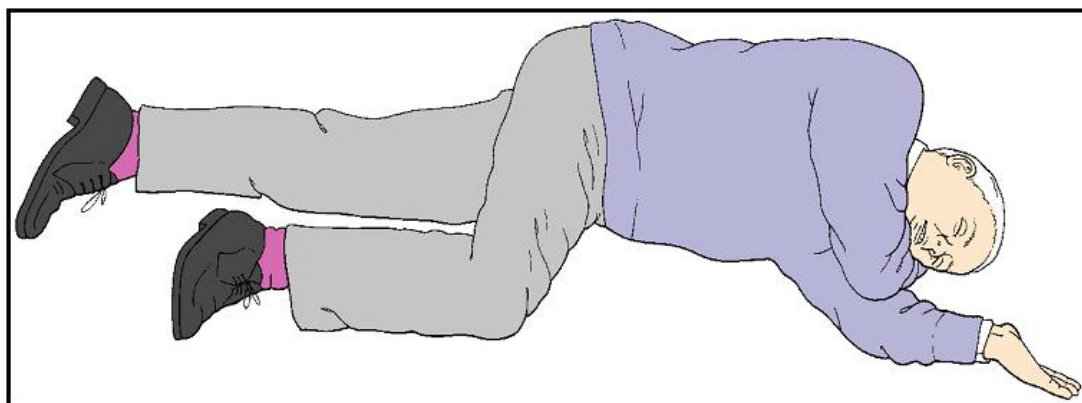
- močna bledica (ustnice in prsti so lahko pomodreli),
- koža je hladna in pokrita z lepljivim znojem,
- dihanje je plitvo in pospešeno,
- poškodovanec je običajno pri zavesti (ni pa nujno), vendar je večkrat top in brezčuten (okolica ga ne zanima...),
- lahko bruha.

23. **Kakšen je položaj za šokiranega?**

Leže na hrbtu z močno dvignjenimi nogami.

25. **Kakšen je pravilni položaj za nezavestnega ponesrečenca, ki diha in mu srce bije?**

Govorimo o bočnem položaju oz. o stabilnem bočnem položaju za nezavestnega poškodovanca. Najnovejša oblika tega položaja je prikazana na naslednji sliki:



26. Kaj je to imobilizacija?

To je eno pomembnejših opravil prve pomoči. Z dobro imobilizacijo ublažimo ali odpravimo bolečine, zmanjšamo nevarnost šoka, preprečimo dodatno poškodbo žil, živcev, mišic in kože, pri odprtem zlomu zmanjša možnost za razvoj in širjenje okužbe.

27. Kaj je to svitek?

Svitek naredimo tako, da zvijemo trikotno ruto. Uporabljamo ga pri poškodbah glave, ki močno krvavijo in sicer kadar želimo, da kompresijska obveza na glavi ne pritiska na samo rano, uderto lobanjsko kost in možgane. Položimo ga na sterilno obvezo, ki smo jo pred tem položili na rano. Nato ga s povojem pritrdimo.

28. Kako rešimo poškodovanca iz nevarnega območja električnih naprav?

Zelo velik poudarek moramo dati problemu varnosti! Nikoli ne smemo pristopiti reševanju, če nismo prepričani, da je električni tok izklopljen in ni nevarnosti, da bi se poškodovali tudi reševalci.

29. Na kaj moramo paziti pri oskrbi ponesrečenca pri katerem sumimo na poškodbo hrbtenice?

Vsa naša pozornost mora biti posvečena temu, da nebi z nepravilnim premikanjem in prenašanjem ponesrečenca poslabšali ali celo povzročili poškodbo hrbtenjače in s tem povzročili invalidnost osebe. Prav zaradi tega je zelo pomembno, da obvladamo omenjene tehnike (prenos z najmanj štirimi reševalci, poškodovanec naj leži na ravni in trdi podlagi...).

30. Kaj naredimo, če se nekdo polije z lugom ali kislino?

Kislino ali **lug** najprej obrišemo (popivnamo!) s suhim blagom ali vato. Če je snov v suhem stanju (prah) jo skrtačimo. Pri tem je ne smemo razmazati po koži ali si še sami opeči prstov. Nato speremo rano z obilnimi količinami vode. Nato kožo posušimo s sterilno gazo ter opeklinsko rano sterilno obvežemo ter opečeni ud imobiliziramo.

Vse kemične opekline mora čim prej videti zdravnik!