



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: 84.250
e-mail: info@gzveza-skofjaloka.si ♦ spletna stran: <http://www.gzveza-skofjaloka.si>

Št: 47/09

Datum : 20. 04. 2009

PROSTOVOLJNIM GASILSKIM DRUŠTVOM

ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE MLADINE GASILSKE ZVEZE ŠKOFJA LOKA

Na osnovi programa mladinske komisije GZ Škofja Loka
organiziramo v sodelovanju z **PGD Gosteče**

ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE ZA MLAJŠE IN STAREJŠE PIONIRKE-JE,

ki bo

v soboto, 30. MAJA 2009 s pričetkom ob 8.30 uri v Gostečah

1. KATEGORIJE

Št.	Kategorija	Starost	Letnik
1	Mlajši pionirji	od 7 do 11 let	1998 – 2002
2	Mlajše pionirke	od 7 do 11 let	1998 – 2002
3	Starejši pionirji	od 12 do 15 let	1994 – 1997
4	Starejše pionirke	od 12 do 15 let	1994 – 1997

2. SESTAVA EKIP

- ekipo sestavljajo trije člani
- vsak član lahko nastopa samo za eno ekipo
- mešane ekipe po spolu tekmujejo v kategoriji mlajših in st. pionirjev
- člani ekip naj bodo primerno oblečeni, priporočamo pohodno obutev.
- **ekipe tekmujejo na lastno odgovornost**

-starost posamezne ekipe se bo ugotavljala na podlagi priložene knjižice pionirja in mladince (v knjižici mora biti slika tekmovalca, žig društva, podpis predsednika in podpis mentorja mladine) ,
-**vsil tekmovalci morajo biti tudi vpisani v Vulkan**, ker se bo kontrolirala starost tekmovalcev
- mlajše pionirke in pionirje lahko mentor spremlja na poti, (ni pa nujno), **nikakor jim pa ne sme pomagati pri nalogah!**

Rok za prijavo ekip je petek, 22. 5. 2009 na Gasilsko zvezo Škofja Loka na telefonsko številko 04 513 17 13 ali po elektronski pošti: info@gzveza-skofjaloka.si

3. OPIS POTEKA TEKMOVANJA

Ekipa na startu prejme kontrolni list in karto terena.

Proga za mlajše pionirje in pionirke je dolga cca 2500 m in ima 4 aktivne kontrolne točke. Proga za starejše pionirje in pionirke je dolga cca 4500 m in ima 6 aktivnih kontrolnih točk. Namen kontrolnih točk je, da ekipe ne skrajšujejo začrtanih poti.

Kontrolne točke so dobro vidne in označene.

Vse točke organizator razvrsti poljubno ne glede na raspored kontrolnih točk v tem razpisu.

1. kontrolna točka – izvajajo jo mlajša in starejša skupina

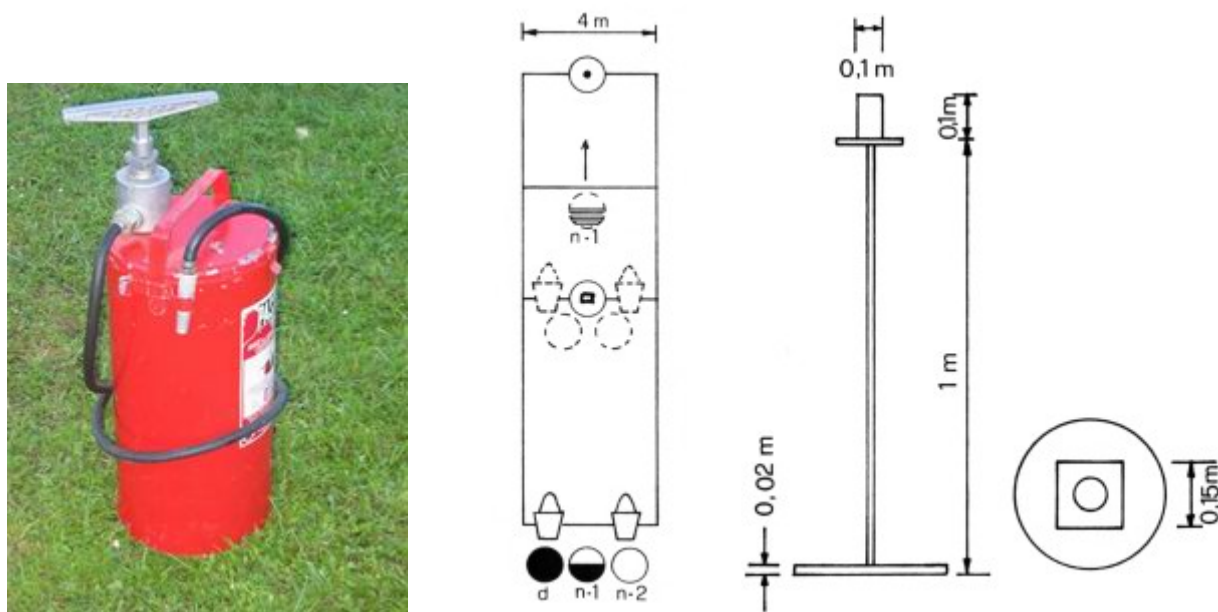
ZBIJANJE TARČE

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

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Izvede se vaja z vedrovko.

Preneseta se dve vedri, vsako vedro nosita dva tekmovalca!

Slika 1: Slika vedrovke in skica poteka vaje zbijanja tarče:



Točkovanje:

Kazenske točke

Čas izvedbe vaje v sekundah	
Napačen start	5
Govorjenje med vajo	2
Nepravilno nošenje veder	5
Prevrnitev vedrovke	2
Prestop ognjene črte	5
Prehitro potiskanje vode pred poveljem »Voda	2
Delo drugega	2
Nedokončana naloga	30

2. kontrolna točka – izvajajo jo mlajša in starejša skupina

TEORIJA – PRVA POMOČ

Ekipa pisno reši **tri** vprašanja na polji. Pri vsakem vprašanju obkroži en odgovor.

Literatura: Priloga k razpisu.

Točkovanje:**Kazenske točke**

Vsak nepravilen odgovor

2

3. kontrolna točka – izvajajo jo mlajša in starejša skupina**VEZANJE VOZLOV**

Vsi trije člani pristopijo k nalogi. **Mlajši pionirji se po lastni presoji postavijo pred sliko** na kateri je vozel, ki ga bodo naredili (tkalski, tesarski, jamborski). **Starejše pionirji pa vozel žrebajo.** Navezujejo se obvezno na pripravljenem stojalu.

Navezujejo se JAMBORSKI, TESARSKI in TKALSKI vozel.

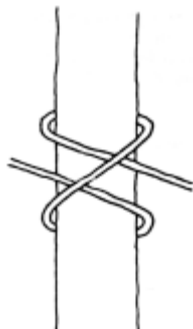
Ko je vozel navezan na drogu mora biti enak tistemu, ki je na sliki.

Ko končajo, se umaknejo od stojala za korak nazaj in dvignejo roko. Na voljo imajo 60 sekund. Po tem času morajo zaključiti z delom.

Sodnik vozlov ne sme premikati, jih lahko samo gleda.

Slika 2: Skice vozlov:

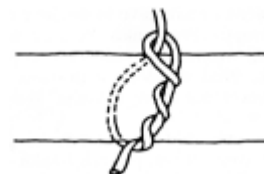
Jamborski vozel



Tkalski vozel



Tesarski vozel

**Točkovanje:****Kazenske točke**

Izvedba vaje v sekundah

Vsak nepravilen vozel

10

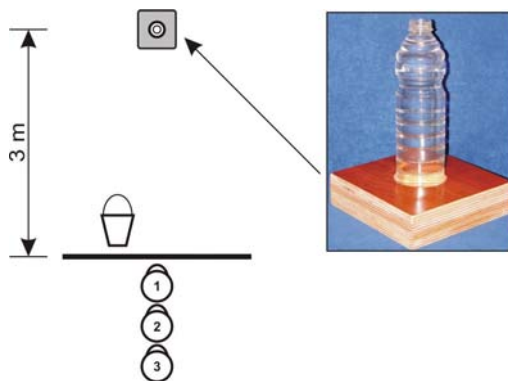
4. kontrolna točka – izvajajo jo mlajša in starejša skupina**PRENOS VODE**

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 in ga ne more zamenjat!!**).

Na sodnikov znak prvi tekmovalec zajame vodo iz vedra, ga čim prej 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:



Točkovanje:

Kazenske točke

Čas izvedbe vaje v sekundah (trajanje največ 120 sekund)	
Če tekmovalec ne obkroži vedra	2
Če se tekmovalec ne dotakne tekmovalca, ko pride na start	2

5. kontrolna točka – izvajajo jo starejše skupine

HITRO ZVIJANJE CEVI

Sodelujejo vsi trije člani ekipe (**vsak član mora opraviti eno od treh nalog!**). Namen naloge je, da se čim prej zvije 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 zvijejo 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.

Slika postavitve naloge:



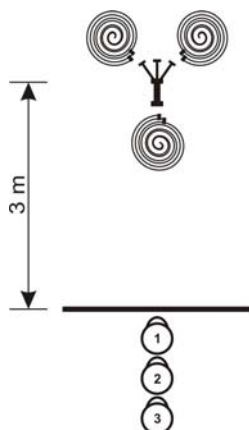
Izvedba vaje v sekundah (trajanje največ 120 sekund)	
Govorjenje med vajo, za vsak primer	2
Nepravilno postavljen tekmovalec na koncu naloge, za vsak primer	10
Nepravilno zapet cevni nosilec	10
Nepravilno dvojno zvita cev	10
Nepravilno postavljena zvita cev	10
Ne – sodelovanje vseh treh članov, za vsakega posebej	10

6. kontrolna točka – izvajajo jo starejše skupine

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 spne levo C cev na trojak in se vrne do startne linije. Tretji tekmovalec spne desno C cev na trojak. Naloga je opravljena, ko tretji tekmovalec prečka startno linijo.

Slika postavitve naloge:



Točkovanje:

Kazenske točke

Izvedba vaje v sekundah	
Odpeta ali polspeta spojka, za vsak primer	10
Nepravilen vrstni red spajanja	5
Prehiter start 2 in 3 tekmovalca, za vsak primer	5
Govorjenje med vajo, za vsak primer	2

CILJ - čas se ustavi, ko je zadnji član ekipe pretekel ciljno črto. V cilj mora ekipa priteči skupaj.

4. DISKVALIFIKACIJA EKIPE

- ekipe, ki bi si pred startom ogledovale teren in hodile po progi,
- ekipe, ki bodo obračale smerokaze so takoj diskvalificirane,
- nepopolna ekipa na cilju,
- neopravljena vaja na kontrolni točki,
- neprimerno obnašanje ekipe ali mentorja

5. KONČNI REZULTATI

Čas se spremeni v negativne točke (**ena minuta je 2 kazenski točki**). Prav tako so negativne točke rezultati na kontrolnih točkah. Kazenske točke se odštevajo. Višje je število točk, boljša je uvrstitev. Začetno število točk je 500.

6. ČAS IZVEDBE VAJE

Pri disciplinah, kjer se meri čas, se ta v celoti vpiše v Ocenjevalni list kot kazenske točke brez zaokroževanja navzgor ali navzdol.

7. PRITOŽBE

Se sprejemajo **pisno, 15 minut po prihodu** ekipe skozi cilj.

8. NAGRADE in PREHRANA

Prve tri uvrščene ekipe prejmejo medalje. Za vse ekipe je poskrbljeno za malico in pijačo.

Ekipe in tekmovalci tekmujejo na lastno odgovornost!

Prvi dve ekipi iz obeh kategorij se uvrstita na 10. regijsko orientacijsko tekmovanje, ki bo v soboto 13. 06. 2009 s pričetkom ob 8.00 uri v Javorniškem Rovtu. (GZ Jesenice)

TEKMOVANJE BO POTEKALO V VSAKEM VREMENU !

Z gasilskim pozdravom:

NA POMOČ !

**Predsednik MK GZ:
Matjaž Podrekar**

Prilogi : * prijavnica ekipe
* vprašanja iz prve pomoči

**ORIENTACIJSKI TEK GZ ŠKOFJA LOKA
GOSTEČE, 30. MAJ 2008**

PRIJAVNICA

GASILSKA ZVEZA: ŠKOFJA LOKA

EKIPA PGD _____

KATEGORIJA (OZNAČI)

Št.	Kategorija	Starost	Letnik
1	Mlajši pionirji	od 7 do 11 let	1998 – 2002
2	Mlajše pionirke	od 7 do 11 let	1998 – 2002
3	Starejši pionirji	od 12 do 15 let	1994 – 1997
4	Starejše pionirke	od 12 do 15 let	1994 – 1997

ZAP. ŠTEV.	EKIPA	IME IN PRIIMEK	ROJSTNI DATUM	KATEGORIJA
1.	vodja ekipe			
2.	član			
3.	član			

Mentor: _____

EKIPA IN TEKMOVALCI TEKMUJEJO NA LASTNO ODGOVORNOST!

Prijavnico oddajte na vpisnem mestu pred pričetkom tekmovanja

VPRAŠANJA IZ PRVE POMOČI – MLAJŠI PIONIRJI-KE (rešujejo vprašanja od 1do10), STAREJŠI PIONIRJI-KE (rešujejo vprašanja od 1do 20)

- 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 govorilnice), 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 opeklinso 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 opeklinso rano lahko namesto prej naštetega čim prej 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 lepo, 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 čim prej prenesemo v tople 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 globlje ali ga zlomimo. Rano sterilno obvežemo in prizadeti ud imobiliziramo. 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 čim prej 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 čim prej 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 kakršnikoli 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 immobilizirati (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:

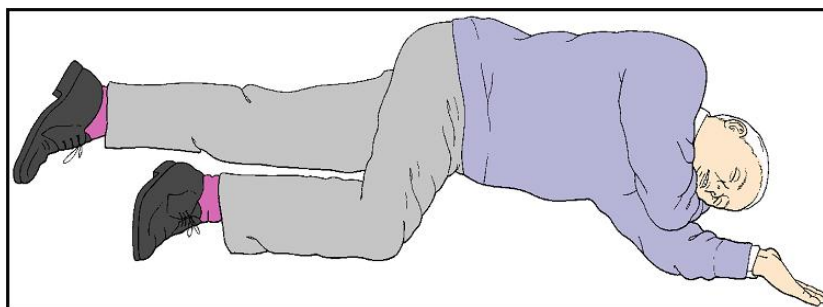
- močna bledica (ustnice in prsti so lahko pomodreli),
- koža je hladna in pokrita z lepljivim znojem,
- dihanje je plitvo in pospešeno,
- poškodovanec je običajno pri zavesti (ni pa nujno), vendar je večkrat top in brezčuten (okolica ga ne zanima...),
- lahko bruha.

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, udrti 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!



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>

Št: 47/09

Datum : 20. 04. 2009

PROSTOVOLJNIM GASILSKIM DRUŠTVOM

ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE MLADINE GASILSKE ZVEZE ŠKOFJA LOKA

Na osnovi programa mladinske komisije GZ Škofja Loka
organiziramo v sodelovanju z **PGD Gosteče**

ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE ZA MLADINCE IN MLADINKE,

ki bo

v soboto, 30. MAJA 2009 s pričetkom ob 8.30 uri v Gostečah

1. KATEGORIJE

Št.	Kategorija	Starost	Letnik
1	MLADINCI	16 let in 17 let	1992 – 1993
2	MLADINKE	16 let in 17 let	1992 – 1993

2. SESTAVA EKIP

- ekipo sestavljajo trije člani
- vsak član lahko nastopa samo za eno ekipo
- mešane ekipe po spolu tekmujejo v kategoriji mladincev
- člani ekip naj bodo primerno oblečeni, priporočamo pohodno obutev.

-ekipe tekmujejo na lastno odgovornost

-starost posamezne ekipe se bo ugotavljala na podlagi priložene knjižice pionirja in mladincev (v knjižici mora biti slika tekmovalca, žig društva, podpis predsednika in podpis mentorja mladine) ,

-vsi tekmovalci morajo biti tudi vpisani v Vulkan, ker se bo kontrolirala starost tekmovalcev

Rok za prijavo ekip je petek, 22. 5. 2009 na Gasilsko zvezo Škofja Loka na telefonsko številko 04 513 17 13 ali po elektronski pošti: info@gzveza-skofjaloka.si.

3. OPIS POTEKA TEKMOVANJA

Ekipa na startu prejme kontrolni list in karto terena.

Proga za mladince in mladinke je dolga cca 5000 m in ima 5 aktivnih kontrolnih točk. Namen kontrolnih točk je, da ekipe ne skrajšujejo načrtanih poti. Kontrolne točke so dobro vidne in označene.

Vse točke organizator razvrsti poljubno ne glede na raspored kontrolnih točk v tem razpisu!!!

Mesto izvajanja posameznih nalog določi in razporedi organizator glede na teren. Naloga, ki jo je potrebno opraviti je opisana na kontrolni točki.

1. kontrolna točka

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.

Točkovanje:

Kazenske točke

Vsak nepravilen odgovor

2

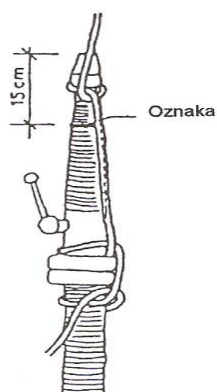
2. kontrolna točka

VEZANJE VOZLOV

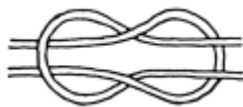
Vsi trije člani pristopijo k nalogi. Mladinci opravijo pred samo navezavo žreb vozlov. Navezujejo se obvezno na pripravljenem stojalu. Navezuje se TESARSKI in TKALSKI vozle ter ROČNIK (**ročnik z zasunom, ko je navezava končana mora ročnik viseti na stojalu**).

Ko je vozle navezan na drogu mora biti enak tistemu, ki je na sliki. Sodnik vozlov ne sme premikati, jih lahko samo gleda.

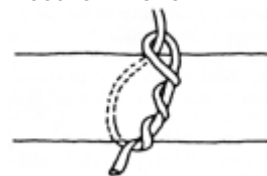
Slika 1: Skice navezav: Navezava ročnika



Tkalski vozle



Tesarski vozle



Točkovanje:

Kazenske točke

Izvedba vaje v sekundah

Vsak nepravilen vozle

Govorjenje med vajo, za vsak primer

10

2

3. kontrolna točka

HITRO ZVIJANJE CEVI

Sodelujejo vsi trije člani ekipe (**vsak član mora opraviti eno od treh nalog!**). Namen naloge je, da se čim prej zvije 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 zvijejo cev dvojno nazaj v kolobar. Naloga je končana, ko je cev speta s cevnim 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.

Slika postavitve naloge:



Izvedba vaje v sekundah (trajanje največ 120 sekund)

Govorjenje med vajo, za vsak primer

2

Nepravilno postavljen tekmovalec na koncu naloge, za vsak primer

10

Nepravilno zapet cevni nosilec

10

Nepravilno dvojno zvita cev

10

Nepravilno postavljena zvita cev

10

Ne – sodelovanje vseh treh članov, za vsakega posebej

10

4. kontrolna točka

TESTI IZ PRVE POMOČI

Ekipa pisno reši tri vprašanja na poli, ki jo dobi na kontrolni točki. Pri vsakem vprašanju obkroži en odgovor. **Literatura: Priloga k razpisu.**

Točkovanje:

Kazenske točke

Vsak nepravilen odgovor

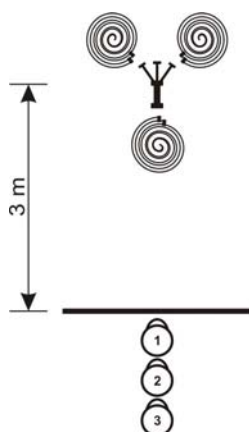
2

5. kontrolna točka

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 spne levo C cev na trojak in se vrne do startne linije. Tretji tekmovalec spne desno C cev na trojak. Naloga je končana, ko tretji tekmovalec prečka startno linijo.

Slika postavitve naloge:



Točkovanje:

Kazenske točke

Izvedba vaje v sekundah	
Odpeta ali polspeta spojka, za vsak primer	10
Nepravilen vrstni red spajanja	5
Prehiter start 2. in 3. tekmovalca, za vsak primer	5
Govorjenje med vajo, za vsak primer	2

CILJ - čas se ustavi, ko je zadnji član ekipe pretekel ciljno črto. V cilj mora ekipa priteči skupaj.

4. DISKVALIFIKACIJA EKIPE

- ekipe, ki bi si pred startom ogledovale teren in hodile po progi,
- ekipe, ki bodo obračale smerokaze so takoj diskvalificirane,
- nepopolna ekipa na cilju,
- neopravljena vaja na kontrolni točki,
- neprimerno obnašanje ekipe ali mentorja

5. KONČNI REZULTATI

Čas se spremeni v negativne točke (**ena minuta je 2 kazenski točki**). Prav tako so negativne točke rezultati na kontrolnih točkah. Kazenske točke se odštevajo. Višje je število točk, boljša je uvrstitev. Začetno število točk je 500.

6. ČAS IZVEDBE VAJE

Pri disciplinah, kjer se meri čas, se ta v celoti vpiše v Ocenjevalni list kot kazenske točke brez zaokroževanja navzgor ali navzdol.

7. PRITOŽBE

Se sprejemajo **pisno, 15 minut po prihodu** ekipe skozi cilj.

8. NAGRADE in PREHRANA

Prve tri uvrščene ekipe prejmejo medalje. Za vse ekipe je poskrbljeno za malico in pijačo.

Ekipe in tekmovalci tekmujejo na lastno odgovornost!

Prvi dve ekipi iz obeh kategorij se uvrstita na 10. regijsko orientacijsko tekmovanje, ki bo v soboto 13. 06. 2009 s pričetkom ob 8.00 uri v Javorniškem Rovtu. (GZ Jesenice)

TEKMOVANJE BO POTEKALO V VSAKEM VREMENU !

Z gasilskim pozdravom:

NA POMOČ !

**Predsednik MK GZ:
Matjaž Podrekar, l.r.**

Prilogi : * prijavnica ekipe
* vprašanja iz prve pomoči

**ORIENTACIJSKI TEK GZ ŠKOFJA LOKA
GOSTEČE, 30. MAJ 2009**

PRIJAVNICA

GASILSKA ZVEZA: ŠKOFJA LOKA

EKIPA PGD _____

KATEGORIJA (OZNAČI)

Št.	Kategorija	Starost	Letnik
1	MLADINCI	16 let in 17 let	1992 – 1993
2	MLADINKE	16 let in 17 let	1992 – 1993

ZAP. ŠTEV.	EKIPA	IME IN PRIIMEK	ROJSTNI DATUM	KATEGORIJA
1.	vodja ekipe			
2.	član			
3.	član			

Mentor: _____

EKIPA IN TEKMOVALCI TEKMUJEJO NA LASTNO ODGOVORNOST!

Prijavnico oddajte na vpisnem mestu pred pričetkom tekmovanja

PRILOGA:

VPRAŠANJA IZ PRVE POMOČI ZA MLADINCE-KE (rešujejo vprašanja od 1 do 30)

- 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). Opeklino 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 čim prej 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 lepo, 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?**
Tako 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 čim prej prenesemo v tople 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 globlje ali ga zlomimo. Rano sterilno obvežemo in prizadeti ud imobiliziramo. 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 čim prej 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 čim prej 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 immobilizirati (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:

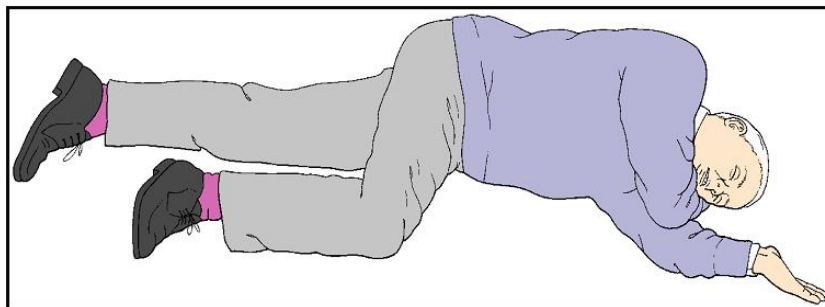
- močna bledica (ustnice in prsti so lahko pomodreli),
- koža je hladna in pokrita z lepljivim znojem,
- dihanje je plitvo in pospešeno,
- poškodovanec je običajno pri zavesti (ni pa nujno), vendar je večkrat top in brezčuten (okolica ga ne zanima...),
- lahko bruha.

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

Leže na hrbtu z močno dvignjenimi nogami.

24. **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, udrti 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!