GASILSKA ZVEZA CELJE
MLADINSKA KOMISIJA

DEČKOVA CESTA 36
3000 CELJE

Datum: 07.04.2010
Štev.: 3/10 MK GZC

VABILO!

Vabimo vas na tekmovanje v gasilski orientaciji 2010, ki bo potekalo
v soboto, 08. 05. 2010 ob 8.00 uri v prostorih in okolici PGD Šmartno v Rožni dolini.

Vse podrobne informacije o gasilski orientaciji so navedene v razpisu spodaj.

Vsako društvo, ki s svojimi ekipami sodeluje na gasilski orientaciji, zagotovi dva člana društva (opravljen mora imeti vsaj tečaj za gasilca) za delo na kontrolnih točkah (navodila sledijo). Zelo dobrodošlo bi bilo, če je eden od teh dveh članov sodnik.

Prijave pošljite na naslova **gz.celje@t-1.si** do 03. 05. 2010. Kasnejših prijav ne sprejemamo.

Z gasilskim pozdravom

NA POMOČ!

Predsednica Komisije za delo
z mladino:
Lidija Voršič

➢ PROSTOVOLJNIM GASILSKIM DRUŠTVOM

Na osnovi programa dela Mladinske komisije za leto 2010 organiziramo
5. OBČINSKO TEKMOVANJE MLAJŠIH IN STAREJŠIH PIONIRJEV ter MLADINCEV v GASILSKI ORIENTACIJI » 2010«,

ki bo v
soboto, 8. maja 2010, ob 8.00 uri v
PGD ŠMARTNO V ROŽNI DOLINI.

Tekmovanje bo potekalo v organizaciji PGD Šmartno v Rožni dolini, GZ Celje in Mladinske komisije GZ Celje.

KATEGORIJE

MLAJŠI PIONIRJI:
- pionirke - od 7 do11 let; (letniki 1999 - 2003)
- pionirji ali mešano - od 7 do11 let; (letniki 1999 - 2003)

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

MLADINCI:
- mladinke - od 16 do17 let; (letniki 1993 – 1994)
- mladinci ali mešano - od 16 do17 let; (letniki 1993 – 1994)

PRAVICA NASTOPA NA REGIJSKI IN DRŽAVNI GASILSKI ORIENTACIJI
Pravico do nastopa na regijski gasilski orientaciji imajo ekipe, ki so dosegle prva tri mesta v vsaki kategoriji na občinskem tekmovanju v letu 2010.
Pravico do nastopa na državni gasilski orientaciji imajo ekipe, ki so dosegle prvo in drugo mesto v vsaki kategoriji na regijskem tekmovanju v letu 2010.

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.
- Obvezna je potrjena zdravstvena izkaznica.
- 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!**

INDENTIFIKACIJA 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 mladinca.
Vsaka ekipa se javi pri A komisiji, kjer dobi ustrezna navodila in je napotena na startno mesto.

OPIS PROGE IN NAČIN TEKMOVANJA ZA MLAJŠE IN STAREJŠE PIONIRJI-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 obvezno 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 najprej opravijo »Vajo z vedrovko« in se nato javijo na prostoru z oznako »Start.«

OPIS PROGE IN NAČIN TEKMOVANJA ZA MLADINCE-NKE

Ekipa na startu prejme kontrolni list in karto terena.
Proga je dolga cca 5000 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.
Tekmovalci se orientirajo po karti, na kateri so označene kontrolne točke.

MESTO IN VRSTNI RED IZVAJANJA POSAMEZNIH NALOG DOLOČI IN RAZPOREDI ORGANIZATOR GLEDE NA TEREN.
MENTORJI EKIP (mlajši pionirji-ke) PRI IZVEDBI POSAMEZNIH VAJ POČAKAJO SVOJO EKIPO 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.

MRTVI ČAS

Je čas, ki ga ekipa porabi za čakanje na posameznih kontrolnih točkah. Ker ekipe nanj nimajo veliko vpliva, se ne sme šteti v skupen čas teka. Na posamezni kontrolni točki ga je potrebno natančno evidentirati in vpisati tudi v ocenjevalni list kot negativne točke brez zaokroževanja navzgor ali navzdol.

ČAS IZVEDBE POSAMEZNE VAJE NA KONTROLNI TOČKI

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

TEKMOVANJE EKIPE IZVEN KONKURENCE
Ekipa tekmuje izven konkurence, če pride na tekmovanje brez gasilskih izkaznic ali se ugotovi, da je eden izmed članov ekipe starejši, kot so predpisane letnice za določeno kategorijo.

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.

Posledično se ekipa zbriše iz seznama tekmovalnih enot in ne prejme priznanj za sodelovanje na tekmovanju.

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, 30 minut po prihodu** ekipe skozi cilj pri komisiji „B“.

PREHRANA:
Za vse ekipe je poskrbljeno za prehrano in osvežilne napitke.

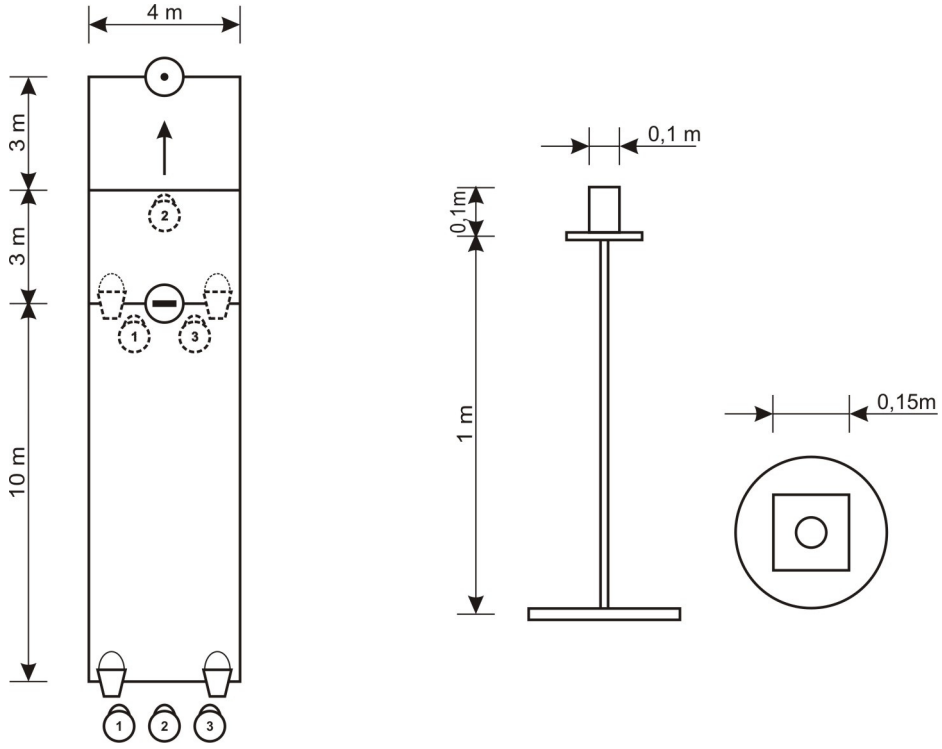
NAGRADE:
Najboljše tri ekipe v posamezni kategoriji prejmejo medalje, vse ekipe pa priznanje za sodelovanje.

PRAVILA IN TOČKOVANJE ZA IZVEDBO ORIENTACIJE

1. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLAJŠI IN STAREJŠI PIONIRJI

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	5 negativnih točk
Govorjenje med vajo, za vsak primer	2 negativni točki
Nepravilno nošenje veder, za vsak primer	5 negativnih točk
Prevrnitev vedrovke, za vsak primer	2 negativni točki
Prestop ognjene črte, za vsak primer	5 negativnih točk
Prehitro potiskanje vode pred poveljem »Voda«, za vsak primer	2 negativni točki
Delo drugega, za vsak primer	2 negativni točki
Nedokončana naloga	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

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

VEZANJE VOZLOV

Mlajši pionirji

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 ciljni črti je postavljeno stojalo z vrvjo dolgo 2 m, premera 8 mm, s katero tekmovalec izdela 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.

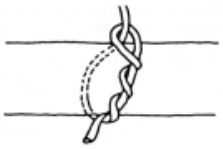
Starejši pionirji

Vrsto vozla tekmovalci izžrebajo tik pred pričetkom.

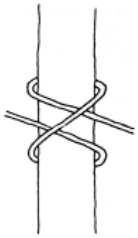
Na ciljni črti je postavljeno stojalo z vrvjo dolgo 2 m, premera 8 mm, s katero tekmovalec izdela vozel. Vozel mora biti obvezno narejen na stojalu. Ko končajo, se umaknejo od stojala za korak nazaj in dvignejo roko. Na voljo imajo 60 sekund. Po tem času morajo zaključiti z delom. (V tem primeru prejme 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



<u>Ocenjevanje:</u>

Izvedba vaje v sekundah	negativne točke
Vsak nepravilen vozel	10 negativnih točk
Govorjenje med vajo, za vsak primer	2 negativni točki

4. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLAJŠI IN STAREJŠI PIONIRJI

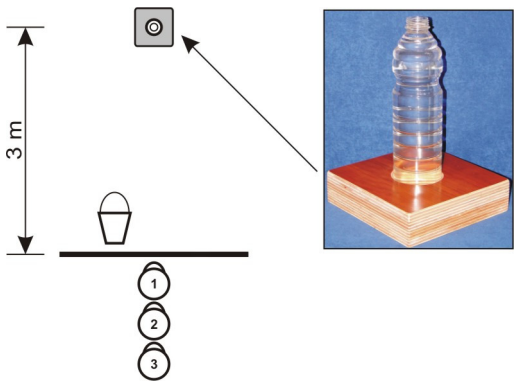
PRENOS VODE

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 minute. Po tem času mora vajo zaključiti. V tem primeru dobi 120 negativnih točk.

Slika postavitve naloge:



Ocenjevanje:

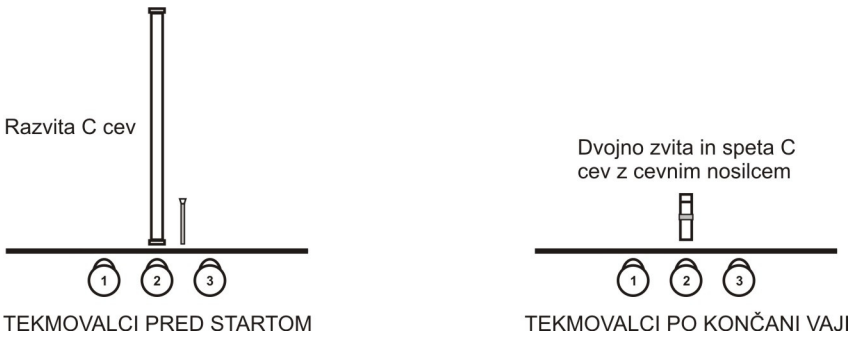
Izvedba vaje v sekundah	negativne točke
Govorjenje med vajo, za vsak primer	2 negativni točki

5. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO STAREJŠI PIONIRJI

HITRO ZVIJANJE CEVI

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Namen naloge je, da se čimprej 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.
Naloga je končana, ko je cev dvojno zvita in speta s cevnim 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 zvita cev in če se ta odpre, prejme ekipa negativne točke.

Slika postavitve naloge:



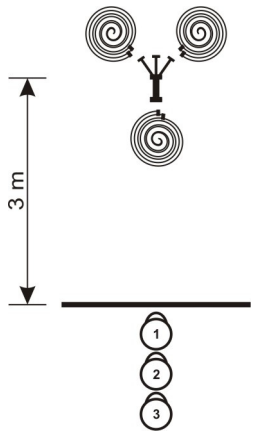
Ocenjevanje:

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 zvita cev (če so spojke po zvitju cevi oddaljene za več kot 20 cm)	10 negativnih točk
Nepravilno postavljena zvita cev (če cev ne stoji)	10 negativnih točk

6. KONTROLNA TOČKA - IZVAJAJO STAREJŠI PIONIRJI

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. Naloge je konec, ko tretji tekmovalec prečka startno linijo.
Slika postavitve naloge:



Ocenjevanje:

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

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

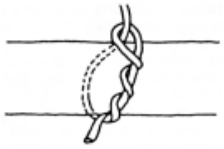
2. KONTROLNA TOČKA – IZVAJAJO MLADINCI-KE

VEZANJE VOZLOV

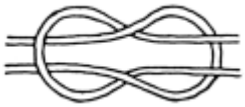
Vrsto vozla in navezavo ročnika izžrebajo.
Na ciljni črti je postavljeno stojalo z vrvjo dolgo 2 m, premera 8 mm, s katero tekmovalec izdela vozel. Vozel mora biti obvezno narejen na stojalu. Za navezavo cevi z ročnikom je dolžina reševalne vrvi predpisana (dolžina 30 m, ∅ 12 mm, GŠTD, 2003, stran 57, slika 17). Ročnik s pipo je pripet na zvit kolobar C cevi, ki leži pod stojalom.
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 vozel ali navezavo ročnika.) Merjenje časa se ustavi, ko je zadnji tekmovalec zaključil z delom in dvignil roko.

Skice vozlov:

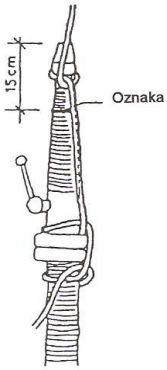
Tesarski vozel



Tkalski vozel



Navezava ročnika



Ocenjevanje:

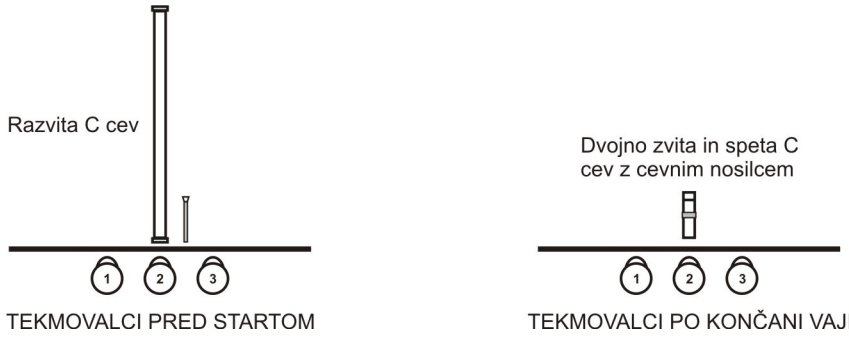
Čas izvedbe vaje v sekundah	negativne točke
Vsak nepravilen vozel ali navezava ročnika	10 negativnih točk
Govorjenje med vajo, za vsak primer	2 negativni točki

3. KONTROLNA TOČKA

HITRO ZVIJANJE CEVI

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Namen naloge je, da se čimprej 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.
Naloga je končana, ko je cev dvojno zvita in speta s cevnim 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 zvita 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 zvita cev (če so spojke po zvitju cevi oddaljene za več kot 20 cm)	10 negativnih točk
Nepravilno postavljena zvita cev (če cev ne stoji)	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.

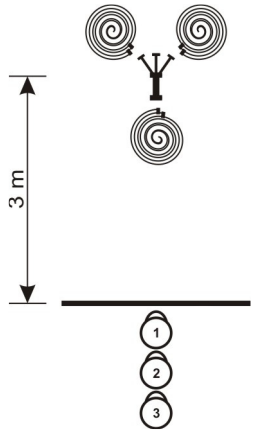
Ocenjevanje:

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. Naloge je konec, ko tretji tekmovalec prečka startno linijo.
Slika postavitve naloge:



Ocenjevanje:

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

5. OBČINSKO GASILSKO TEKMOVANJE V ORIENTACIJI 2010

GASILSKA ZVEZA ……

Gasilsko društvo :……

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

Zap. štev.	ID ČLANA	Ime in priimek	Datum rojstva
1.			
2.			
3.			
mentor			

Mentor ekipe:

5. OBČINSKO GASILSKO TEKMOVANJE V ORIENTACIJI 2010

GASILSKA ZVEZA ……

Gasilsko društvo: ……

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

Zap. štev.	ID ČLANA	Ime in priimek	Datum rojstva
1.			
2.			
3.			
mentor			

Mentor ekipe:

5. OBČINSKO GASILSKO TEKMOVANJE V ORIENTACIJI 2010

GASILSKA ZVEZA ……

Gasilsko društvo:……

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

Zap. štev.	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 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). 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 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 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 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 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 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 imobiliziramo. 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 potebno 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.

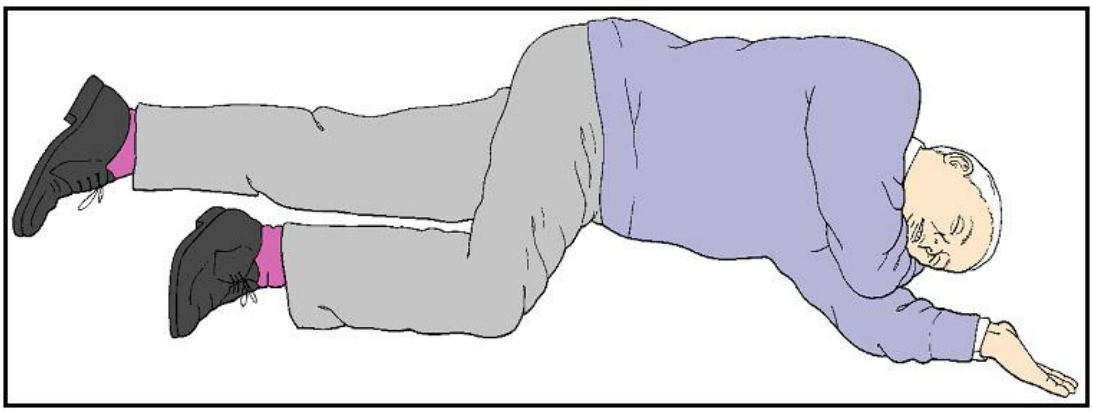
21. **Kaj je to triaža?**

Triaža je razvrščanje poškodovanih ali naglo obolelih (večje število poškodovanih oz. naglo obolelih!) v ustrezne skupine glede na poškodbo oz. obolenjena 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 oboleleim.

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, udrto 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!