

OKRESNÝ ÚRAD HLOHOVEC

ODBOR KRÍZOVÉHO RIADENIA

Jarmočná č. 3, 920 01 Hlohovec



Metodická príručka pre okresné kolo súťaže mladých záchranárov civilnej ochrany okresu Hlohovec

Hlohovec 2020

Obsah

| | |
|--|----|
| 1. Charakteristika súťaže a zásady metodiky hodnotenia | 3 |
| 2. Prehľad súťažných disciplín | 3 |
| 3. Obsah súťažných disciplín | 4 |
| 3.1 Testy | 4 |
| 3.2 Civilná ochrana | 4 |
| 3.2.1 Použitie ochrannej masky | 4 |
| 3.2.2 Použitie improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany (improvizované PIO) | 5 |
| 3.2.3 Evakuačná batožina | 6 |
| 3.2.4 Rozoznávajúce varovných signálov CO | 6 |
| 3.3 Pohyb a pobyt v prírode | 7 |
| 3.4 Zdravotnícka príprava | 7 |
| 3.4.1 Ošetrenie zranenia | 8 |
| 3.4.2 Volanie na tiesňovú linku 112 | 8 |
| 3.5 Hasenie malých požiarov | 9 |
| 3.5.1 Hasenie požiaru džberovkou | 9 |
| 3.5.2 Určenie správneho hasiaceho prístroja | 9 |
| 3.6 Strelba zo vzduchovej pušky na terč | 9 |
| 4. Časový limit súťaže | 10 |
| 5. Bodovanie jednotlivých disciplín | 10 |
| 6. Celkové hodnotenie | 11 |
| Prílohy č.1 Použitie ochrannej masky | |
| Príloha č.2 Pohyb a pobyt v prírode | |
| Príloha č.3 Zdravotnícka príprava – ošetrenie zranení | |
| Príloha č.4 Zdravotnícka príprava – volanie na tiesňovú linku 112 | |
| Príloha č.5 Testy - civilná ochrana | |
| Príloha č.6 Testy - zdravotnícka príprava | |
| Príloha č.7 Testy - ochrana pred požiarimi | |
| Príloha č.8 Testy - dopravná výchova | |

1. Charakteristika súťaže a zásady metodiky hodnotenia

Táto metodická príručka je určená na prípravu družstiev žiakov II. stupňa základných škôl a žiakov 1. až 4. ročníka osemročných gymnázií.

Súťaž má charakter vedomostnej, zručnostnej a športovej súťaže, súťaží sa na trati s dĺžkou do 2 km. Súťažné disciplíny sú zostavené na báze prierezového učiva „**Ochrana života a zdravia**“ určeného pre II. stupeň základných škôl a 1.až 4.ročníka osemročných gymnázií.

Súťaže sa zúčastňujú vždy družstvá zmiešaných štvoríc, t. j. dvoch chlapcov a dvoch dievčat. Žiaci nemusia byť z jednej triedy, ani jedného ročníka. V prípade neúčasti niektorého člena družstva na súťaži je možná náhrada vždy len chlapec za chlapca a dievča za dievča.

Škola môže do okresného kola prihlásiť ľubovoľný počet družstiev.

Vysielajúca škola zašle organizátorovi súťaže vypísanú záväznú prihlášku družstva školy na formulári do stanoveného termínu. Za zdravotný stav žiakov – členov družstva zodpovedá vysielajúca škola. Každý súťažiaci je povinný mať na súťaži so sebou preukaz poistenca zdravotnej poisťovne.

Súťažiaci družstvo sprevádza pedagogický dozor, ktorý je zároveň vedúcim družstva.

Súťažiaci družstvo súťaží v športovom odevu a v športovej obuvi.

Družstvo súťaží podľa ustanovení propozícií okresného kola súťaže mladých záchranárov civilnej ochrany okresu Hlohovec. Súťažiaci sú povinní dodržiavať pravidlá súťaže.

Na splnenie úlohy v disciplíne „Civilná ochrana“ musí mať každý člen družstva vlastnú ochrannú masku (lícnica CM-3, CM-3-3h, CM-4) s filtrom a brašnou. Masky musí byť odpovedajúcej veľkosti tvárovej časti súťažiaceho. Ochranné masky na súťaž si škola môže zabezpečiť v spolupráci s Okresným úradom Hlohovec, odborom krízového riadenia.

Ostatný materiál na plnenie jednotlivých súťažných úloh zabezpečuje organizátor.

Súťaž je pre každý rok vyhlasovaná sekciou, má postupový charakter a prebieha v troch úrovniach:

- a) **okresné kolo** s priamym postupom družstiev umiestnených na 1.-3.mieste na krajské kolo. Organizuje ho okresný úrad – odbor krízového riadenia samostatne alebo spoločne so susediacim okresom s ukončením spravidla do 10. mája prebiehajúceho školského roku,
- b) **krajské kolo** s priamym postupom družstiev umiestnených na 1.-3.mieste na majstrovstvá Slovenskej republiky. Organizuje ho okresný úrad v sídle kraja – odbor krízového riadenia v spolupráci s okresnými úradmi v kraji,
- c) **majstrovstvá Slovenskej republiky** (ďalej len „majstrovstvá“) sú celoštátnym kolom s účasťou postupujúcich družstiev z krajských kôl. Organizuje ich sekcia a poverený okresný úrad v spolupráci s okresnými úradmi v kraji, v ktorého územnom obvode sa uskutočnia v mesiaci jún prebiehajúceho školského roku.

Postupujúce družstvo, ktoré sa odhlási, nahradí ďalšie v poradí z výsledkovej listiny.

2. Prehľad súťažných disciplín

Súťažiaci plnia úlohy v rámci šiestich disciplín:

1. Testy
2. Civilná ochrana
 - 2.1 Použitie ochrannej masky
 - 2.2 Improvizované PIO
 - 2.3 Evakuačná batožina
 - 2.4 Rozoznávajúce varovných signálov CO
3. Pohyb a pobyt v prírode

4. Zdravotnícka príprava
 - 4.1 Ošetrovanie zranení
 - 4.2 Volanie na tiesňovú linku 112
5. Hasenie malých požiarov
 - 5.1 Hasenie požiaru džberovkou
 - 5.1 Určenie správneho hasiaceho prístroja
6. Strelba zo vzduchovej pušky na terč

3. Obsah súťažných disciplín

3.1 Testy

Po príchode na stanovište dostane každý člen družstva vlastnú verziu testu na vyplnenie. Test má 20 otázok. Na pokyn rozhodcu začnú súťažiaci plniť súťažnú úlohu, každý súťažiaci rieši test samostatne, vzájomná pomoc je zakázaná. Testy nemožno riešiť na inom mieste a v inom čase, ako na príslušnom stanovišti. Každý súťažný test má skladbu:

- 10 otázok- civilná ochrana,
- 4 otázky - zdravotnícka príprava,
- 1 otázka - volanie na tiesňovú linku 112,
- 3 otázky - ochrana pred požiarimi,
- 2 otázky - dopravná výchova.

Otázky sú vo všetkých štyroch verziách testov sú totožné, poradie odpovedí je však zámerne zmenené.

Testy z ktorých budú vybrané otázky na okresné kolo sú v prílohách 5-8, ich výber a zaradenie do testu sa však žiaci dozvedia až pri pridelení testu na súťažnom stanovišti TESTY.

Hodnotenie: Súťažiaci získa za každú správnu odpoveď 2 body, jednotlivec môže získať max. 40 bodov).

Družstvo môže spoločne získať max. **160 bodov**.

MTZ: Všetok materiál na stanovišti (testy a perá alebo ceruzky) zabezpečuje organizátor.

3.2 Civilná ochrana

Disciplína je zložená zo 4 častí a to:

- použitie ochrannej masky,
- použitie improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany (improvizované PIO),
- vymenovanie zloženia evakuačnej batožiny,
- rozoznávanie varovných signálov CO.

Prvú časť disciplíny „Použitie ochrannej masky“ plní družstvo súčasne. Pre splnenie ďalších 3 častí disciplíny „Civilná ochrana“ sa družstvo podľa pokynu rozhodcu rozdelí na stanovišťa v počte 2 + 1 + 1 a členovia družstva plnia úlohy súbežne.

3.2.1 Použitie ochrannej masky

Túto časť disciplíny plnia všetci 4 členovia družstva súčasne a je zameraná na overenie zručnosti nasadenia ochrannej masky.

Súťažiaci na pokyn rozhodcu vykonávajú nasledujúcu činnosť:

- družstvo príde na stanovište, každý člen s maskou v pochodovej polohe (maska aj filter samostatne v textilnej kapse, filter zazátkovaný),
- rozhodca vydá povel „masky pripraviť!“,
- každý člen družstva vyberie a skompletizuje masku (spoja filter s maskou, odzátujú filtre a masky nechajú voľne zavesené na krku),
- rozhodca vydá povel „masky nasadiť!“,
- súťažiaci nasadia masky do ochrannej polohy,
- rozhodca vykoná kontrolu tesnosti masiek každého súťažiaceho (priloží dľaň na otvor filtra a prikáže súťažiacemu nádychnúť sa),
- následne rozhodca vydá pokyn „masky sňať!“, súťažiaci vrátia masky do pochodovej polohy.

Za správne nasadenie sa považuje tesná maska – teda taká, ktorá pri kontrole (rozhodcovia dľaň na otvore filtra a nádych súťažiaceho v maske) neprepúšťa vzduch cez nedostatočne dotiahnutú líčnicu.

Správny postup použitia ochrannej masky - Príloha č.1 – Použitie ochrannej masky.

Hodnotenie: Každý súťažiaci získa za správne nasadenie ochrannej masky 20 bodov. Družstvo môže spoločne získať max. **80 bodov**.

MTZ: Súťažiaci použijú vlastné (školské príp. iné) ochranné masky. Pokiaľ vysielajúca škola nemá masky k dispozícii, zabezpečí si ich v dostatočnom predstihu cestou odborom krízového riadenia Okresného úradu Hlohovec.

3.2.2 Použitie improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany (improvizované PIO)

Túto časť disciplíny plnia 2 určení členovia družstva po splnení úlohy v prvej časti na stanovišti „Civilná ochrana“.

Súťažiaci majú k dispozícii predmety zobrazené na rozložených kartičkách na stolíku, z ktorých na pokyn rozhodcu vyberú predmety na zhotovenie improvizovaných PIO. Vytvorenie improvizovaných PIO je rozdelené na úkony, pričom každý vyžaduje nasledovné predmety:

- lyžiarske, potápačské, alebo minimálne slnečné okuliare (ochrana očí),
- uterák, šál, iné kusy tkaniny, ako utierky na riad, stará košeľa či tričko, šatka (zakrytie – ochrana dýchacích ciest),
- šiltovka, čapica, šatka, alebo iný predmet (ochrana hlavy),
- pršiplášť, nepremokavá - vetrovka, kabát, stará deka, veľké kusy fólie (ochranu trupu),
- rukavice, PVC tašky, igelitové vrecká (ochranu rúk),
- čižmy, vysoké topánky, igelitové tašky (ochrana chodidiel a nôh),
- gumičky, povraz, lepiaca páska (na upevnenie vyššie opísaného materiálu).

Na pokyn rozhodcu súťažiaci vyberú predmety (materiál), z ktorých je možné zhotoviť improvizované PIO a okomentujú svoju činnosť (vysvetľujú výber predmetov, dôvod výberu, použitie na jednotlivých častiach tela a pod.).

Za správne zhotovené a použité improvizované PIO sa pokladá:

- zakryté – chránené dýchacie cesty,
- zakrytá – chránená hlava,
- zakryté – chránené oči,
- zakrytý – chránený trup alebo aspoň jeho väčšia časť,
- zhotovená ochrana nôh (minimálne chodidiel a časti lýtky),
- zhotovená ochrana rúk.

- Hodnotenie:** Za správny výber improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany družstvo môže spoločne získať max. **61 bodov**.
- MTZ:** Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor.

3.2.3 Evakuačná batožina

Túto časť disciplíny plní 1 určený člen družstva po splnení úlohy v prvej časti na stanovišti „Civilná ochrana“.

Úlohou je vybrať 10 predmetov do evakuačnej batožiny. Z týchto desiatich predmetov sa hodnotia iba správne predmety, teda tie, ktoré sú do evakuačnej batožiny skutočne určené resp. odporúčané. Súťažiaci majú k dispozícii na kartičkách zobrazených minimálne 10 správnych predmetov.

Odporúčaný obsah evakuačnej batožiny vyhláškou MV SR č. 328/2012 Z.z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o evakuácii:

- osobné doklady, peniaze a iné cennosti,
- lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky,
- základné potraviny a pitná voda na dva až tri dni,
- predmety osobnej hygieny,
- vrecková lampa,
- prikrývka alebo spací vak,
- náhradná osobná bielizeň, náhradný odev, náhradná obuv a nepremokavý plášť,
- ďalšie nevyhnutné osobné veci.

Neutrálne predmety: napríklad písacie potreby, disketa či CD nosič, teplomer, nie nevyhnutné hygienické potreby (*krém na ruky, ženský make-up, telové mlieko...*), rozličné náradie (*kladivo, skrutkovač, kliešte, klince...*), lepiaca páska a ďalšie predmety.

- Hodnotenie:** Za každý správny predmet, t.j. predmet, ktorý je odporúčaný do evakuačnej batožiny, získa súťažiaci 10 bodov.
Družstvo môže získať max. **100 bodov**.

MTZ: Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor

3.2.4 Rozoznávanie varovných signálov CO

Túto časť disciplíny plní 1 určený člen družstva po splnení úlohy v prvej časti na stanovišti „Civilná ochrana“.

Táto časť disciplíny je zameraná nielen na samotné rozoznanie varovných signálov CO, ale tiež správanie sa po ich zaznení.

Rozhodca pustí nahrávku varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“, alebo „Ohrozenie vodou“. Prehrávanie varovného signálu netrvá celé dve, resp. šesť minút, ale iba pokým súťažiaci neodpovie o aký varovný signál ide, resp. oznámi, že nevie odpovedať.

Po rozpoznaní signálu súťažiaci odpovie o aký varovný signál ide a čo by robil, keby ho počul.

Za správnu odpoveď sa považuje:

- určenie, či ide o varovný signál „Všeobecné ohrozenie“ (2-minútový kolísaný tón), alebo „Ohrozenie vodou“ (6-minútový stály tón),
- opísanie reakcie na varovný signál.

Správna reakcia na signál je nasledovná:

- zachovať rozvahu a pokoj,
- postupovať podľa pokynov v doplňujúcej slovnej informácii, ktorá musí nasledovať po skončení varovného signálu,

- nezaťažovať telefónne spojenie - telefonovať iba v skutočne súrnych prípadoch,
- ubezpečiť sa či všetci v okolí (napr. v dome) vedia o vzniknutej situácii.

Poznámka: Signál „Koniec ohrozenia“ sa neprehráva, pretože od varovného signálu „Ohrozenie vodou“ sa líši iba dĺžkou trvania.

Hodnotenie: Za správne rozoznanie (určenie) varovného signálu súťažiaci získa 20 bodov. Za opísanie správnej reakcie na varovný signál obdrží družstvo ďalších 20 bodov.

Družstvo môže získať max. **40 bodov**.

MTZ: Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor

3.3 Pohyb a pobyt v prírode

Každý člen súťažného družstva si na stanovišti vytiahne jednu zo štyroch otázok, ktorú každý člen plní samostatne.

Súťažné úlohy:

a) orientácia na mape pomocou buzoly (alebo kompasu), určenie azimutu

Na pokyn rozhodcu súťažiaci zorientovali mapu podľa buzoly a určia azimut daného bodu na mape (ako napr. hrad, vrchol kopca, železničná stanica, strom, atď.), ktorý mu určí rozhodca.

b) meranie vzdialenosti na mape

Na pokyn rozhodcu súťažiaci zmeria na mape rozhodcom určenú úsečku a podľa mierky mapy odpovie, aká je skutočná dĺžka vzdialenosti v metroch.

c) odhad vzdialenosti v teréne

Na pokyn rozhodcu súťažiaci určia vzdialenosť od stanoviska po rozhodcom určený nehybný bod (napr. strom, budova, stožiar, atď.). Bod je spoločný pre všetkých súťažiачich, rovnako ako tolerancia. Tolerancia od skutočnej vzdialenosti je 10%. Rozhodca súťažiачemu po nahlásení odpovede iba potvrdí, či sa dostal, alebo nedostal do tolerancie. Nesmie mu oznámiť skutočnú dĺžku, aby sa ju nedozvedeli ďalší súťažiaci.

d) určovanie svetových strán v teréne

Na pokyn rozhodcu súťažiaci odpovie, ako by v prírode určil rozhodcom zvolenú svetovú stranu.

Správne postupy pri plnení úloh - Príloha č.2 - Pohyb a pobyt v prírode.

Hodnotenie: Každý člen družstva získa za správne vyriešenú úlohu 10 bodov.

Družstvo môže získať max. **40 bodov**.

MTZ: Buzoly, mapy a ostatný materiál zabezpečuje organizátor. Súťažiaci môžu požiť vlastnú buzolu.

3.4 Zdravotnícka príprava

Disciplína je zložená z 2 častí a je zameraná na:

a) ošetrovanie zranení - ukážka správneho postupu pri ošetrovaní konkrétneho zranenia.

b) volanie na tiesňovú linku 112 - ukážka správnej komunikácie s operátorom tiesňovej linky 112.

Družstvo plní obidve úlohy súbežne. Za tým účelom sa na pokyn rozhodcu rozdelí na 3 + 1 člen, pričom 3-členná skupina plní úlohu ošetrovanie zranenia a 4. člen plní samostatne úlohu volanie na tiesňovú linku 112.

3.4.1 Ošetrovanie zranenia

Vybraní traja členovia družstva predvádzajú praktické ošetrovanie zranenia podľa vylosovanej otázky (zadania) na figurantovi príp. na resuscitačnom modeli.

Ošetrovanie zranenia - poskytovanie prvej predlekárskej pomoci - predvedenie ošetrovania zraneného podľa zadania (vytiahnutej otázky),

Súťažné otázky (zadania):

- bezvedomie - zastavenie dýchania a činnosti srdca - ošetrovanie: zistenie základných životných funkcií, vykonanie resuscitácie.
- vykĺbenie členka s podozrením na zlomeninu – ošetrovanie: fixácia dlahou.
- otvorená zlomenina na dolnej končatine (v predkolení) - ošetrovanie krvácajúcej rany, fixácia dolnej končatiny dlahami a šatkami.
- zlomenina na hornej končatine (predlaktia) - ošetrovanie: fixácia zlomeniny dvomi trojrohými šatkami.
- tržná rana na hlave s slabým krvácaním a miernym opuchom - ošetrovanie: poloha postihnutého s vyvýšením hlavy, očistenie okolia rany, sterilné prekrytie rany, šatkový, alebo ovínadlový obvaz hlavy, sledovanie postihnutého.
- popálenie - ošetrovanie popáleného miesta: krytie obvazom alebo šatkou, poskytnutie protišokových opatrení, zákaz podávania tekutín.

Správne postupy ošetrovania zranení sú v „Prílohe 3 - Zdravotnícka príprava - ošetrovanie zranení“.

Hodnotenie: Za správne zvolený postup ošetrovania (formou praktickej ukážky), dostane družstvo max. **30 bodov**.

Družstvo môže získať max. **30 bodov**.

MTZ: Zdravotnícky materiál, resuscitačný model, príp. ďalší materiál, figurantov zabezpečuje organizátor.

3.4.2 Volanie na tiesňovú linku 112

Vybraný člen družstva súbežne predvedie správnu komunikáciu s operátorom tiesňovej linky 112.

Rozhodca navodí modelovú situáciu a vyzve súťažiacoho na vykonanie ukážky volania na tiesňovú linku 112. Rozhodca pôsobí v ukážke v pozícii operátora tiesňovej linky 112.

Súťažiaci by mal vedieť oznámiť - popísať udalosť podľa vyššie uvedených krokov súvisle a stručne bez pomocných otázok:

1. Kto je - volajúci sa predstaví sa menom a priezviskom a povie odkiaľ volá
2. Čo sa stalo – stručne popíše situáciu (ktorú vidí, počuje)
3. Kde sa stalo – volajúci uvedie miesto udalosti (obec, objekt, lokalita)
4. Komu sa stalo – volajúci uvedie počet osôb, približný vek
5. Kedy sa stalo – volajúci spresní čas nehody, zranenia (pokiaľ mu je známy), prípadne dátum
6. Volajúci poskytne operátorovi ďalšie doplnkové informácie - telefónne číslo pre spätné volanie a pod. podľa dopytu operátora.

Vzorové príklady volania sú uvedené v „Príloha 4 – Zdravotnícka príprava – volanie na tiesňovú linku 112“.

Hodnotenie: Za správne predvedenú komunikáciu s operátorom tiesňovej linky získa súťažiaci max. **25 bodov**.

Družstvo môže získať max. **25 bodov**.

MTZ: Materiál zabezpečí organizátor.

3.5 Hasenie malých požiarov

Disciplína je zložená z 2 častí a je zameraná na:

- a) **hasenie požiaru džberovkou,**
- b) **určenie správneho hasiaceho prístroja.**

Družstvo plní obidve úlohy súbežne. Za tým účelom sa na pokyn rozhodcu rozdelí na 2 + 2 členovia, pričom prvá dvojica plní úlohu hasenie malých požiarov a druhá dvojica plní úlohu určenie správneho hasiaceho prístroja.

3.5.1 Hasenie požiaru džberovkou

Vybraní dvaja členovia družstva predvádzajú spoločne vykonajú hasenie tzv. „džberovkou“ na cieľ. Na stanovišti na stojane je päť terčov postavených vedľa seba. Tieto terče musia zhodiť prúdom vody na jedinú náplň (objem nádrže) džberovky. Vzdialenosť od prúdnice (striekacej čiary) po cieľ závisí od výkonu džberovky a poveternostných podmienok. Organizátor s rozhodcami pred začiatkom súťaže džberovku vyskúša (vrátane zrazenia plechoviek) a určí vzdialenosť terčov. Na pokyn rozhodcu ľubovoľný člen družstva hasí a druhý člen pumpuje vodu džberovkou.

Problém s nefunkčnosťou džberovky alebo s iným technickým problémom nahlási súťažiaci rozhodcovi, ktorý ho bude riešiť. Čas, za ktorý sa odstráni technické zlyhanie džberovky, alebo iný technický problém na stanovišti, bude považovaný za „zdržný čas“ a bude odpočítaný z celkového bežeckého času.

Hodnotenie: Za každý zasiahnutý terč získa družstvo 5 bodov.

Družstvo môže získať max. **25 bodov**.

MTZ: Materiál (terče, stojan, džberovky) zabezpečuje organizátor.

3.5.2 Určenie správneho hasiaceho prístroja

Vybraný dvaja členovia družstva na základe zadania od rozhodcu vyberú správny druh hasiaceho prístroja.

Táto časť disciplíny je zameraná správny výber druhu hasiaceho prístroja v závislosti od horiaceho materiálu.

Druhy hasiacich prístrojov a možnosti ich hasenia sú uvedené v „Príloha 5 – Hasenie malých požiarov, určenie správneho hasiaceho prístroja - Druhy hasiacich prístrojov a ich použitie na hasenie“.

Podľa druhu horľavej látky (materiálu) môže byť správne určených aj viac druhov hasiacich prístrojov. Za správnu odpoveď rozhodca považuje určenie aspoň jedného správneho druhu hasiaceho prístroja.

Hodnotenie: Za správnu odpoveď získa družstvo 5 bodov.

Družstvo môže získať max. **5 bodov**.

MTZ: Materiál (ukážky hasiacich prístrojov) zabezpečuje organizátor.

3.6 Strelba zo vzduchovej pušky na terč

Všetci členovia družstva strieľajú zo vzduchovej pušky súčasne v polohe ležmo na terče. Súťaží sa so zalamovacou vzduchovou puškou kalibru 4,5 mm, strelivo - diabolky. Používajú

sa súťažné terče, ktoré majú kruh s bodovým rozlíšením 1 – 10 bodov. Vzdialenosť terčov je 10 m. Každý člen družstva má k dispozícii 1 „nástrelný“ + 3 súťažné výstrely.

Členovia družstva po príchode na stanovište zaľahnú na určené miesto a vystrelia na pokyn rozhodcu prvý „nástrelný“ výstrel. Rozhodca preškrtnie na terči súťažiacim zásah. Súťažiaci na pokyn rozhodcu opäť nabijú vzduchovky a pokračujú v súťažnej streľbe.

Každé zlyhanie zbrane nahlási súťažiaci rozhodcovi. Odstránenie poruchy alebo výmena vzduchovej pušky môže byť vykonaná len so súhlasom rozhodcu.

Čas, za ktorý sa odstráni technické zlyhanie vzduchovej pušky bude považovaný za „zdržný čas“ a bude odpočítaný z celkového bežeckého času.

Hodnotenie: Každý súťažiaci získa sčítané body zo zasiahnutého terča. Jednotlivec môže získať max. 30 bodov.

Družstvo môže spoločne získať max. **120 bodov**.

MTZ: Materiál (vzduchové pušky, diabolky, terče, strelecké podložky) zabezpečuje organizátor. **Vlastné vzduchové pušky nie sú povolené.**

4. Časový limit súťaže

Každému družstvu sa v momente štartu začína merať čas (tzv. „bežecký čas“). Meranie času sa zastavuje okamihom dobehnutia posledného člena družstva do cieľa po absolvovaní všetkých súťažných disciplín.

Časový limit bude stanovený pred začiatkom súťaže podľa aktuálnych podmienok trate.

Družstvá, ktoré zabehnú trať v určenom limite alebo pod limit (rýchlejšie), body ne strácajú ani dodatočne nezískavajú.

Družstvu, ktoré dobehne do cieľa po časovom limite sa odpočítajú body podľa nasledovného kľúča:

| Prekročený čas | Počet odpočítaných bodov |
|--|--------------------------|
| do 1 minúty vrátane | 2 |
| 1 minúta a 1 sekunda až 2 minúty vrátane | 4 |
| 2 minúty a 1 sekunda až do 3 minút vrátane | 6 |
| 3 minúty a 1 sekunda až do 4 minút vrátane | 8 |
| 4 minúty a 1 sekunda až do 5 minút vrátane | 10 |
| 5 minút a 1 sekunda až 10 minút vrátane | 12 |
| pomalšie zabehnutie o viac ako 10 minút | 20 |

Body za čas sú odpočítavané osobitne – bez ohľadu na úspešnosť družstva v súťažných disciplínach.

Môže vzniknúť situácia, že družstvo sa nie vlastnou vinou zdrží na stanovišti, napr. ak:

- rýchlejšie družstvo dobehne na stanovište, kde sa stále nachádza pred ním štartujúce družstvo a plní súťažnú úlohu,
- v prípade vzniku a počas odstraňovania technickej poruchy na džberovke, vzduchovej pušky alebo iného technického problému.

V takom prípade rozhodca stanovišťa zapíše tzv. „zdržný čas“ družstva na štartovný lístok družstva a tiež do vlastného prehľadu. Zdržný čas sa družstvu po dobehnutí do cieľa odpočíta od celkového „bežeckého času“. Kapitán družstva oznámi rozhodcovi v cieľi, že majú v štartovnom lístku zapísaný zdržný čas.

5. Bodovanie jednotlivých disciplín

Dĺžka trate (od štartu po cieľ) je v závislosti od náročnosti terénu max. 2 kilometre. Trať musí byť dostatočne a viditeľne označená.

Interval pre štart družstiev 10 minút alebo kratší podľa počtu účastníkov.

Družstvo súťaží v športovom odevu a obuvi primeranom počasiu v čase konania súťaže. Súťaží sa v odevu s dlhými rukávami a nohavicami, pokiaľ organizátor s ohľadom na počasie pred súťažou nerozhodne inak. Každý člen družstva má počas súťaže ochrannú masku v textilnej kapse so samostatne uloženým filtrom. Družstvo má pri sebe aj štartovný lístok na zapísanie získaných bodov príp. zdržného času.

| Súťažná disciplína | Spôsob bodovania | Max. počet bodov | |
|--------------------------------------|--|------------------|-----|
| Testy | 1 otázka - 2 body Počet získaných bodov = počet správnych odpovedí x 2 body | 160 | |
| Civilná ochrana | | | |
| - použitie ochrannej masky | správne nasadenie - 20 bodov Počet získaných bodov = súčet získaných bodov každého súťažiaceho člena družstva | 80 | 281 |
| - improvizované PIO | zakryté – chránené dýchacie cesty (ústa, nos) | 15 | |
| | zakrytá – chránená hlava (pokrývka hlavy) | 10 | |
| | zakryté – chránené oči | 10 | |
| | zakrytý – chránený trup alebo aspoň jeho väčšia časť | 10 | |
| | zhotovená ochrana nôh (minimálne chodidiel a časti lýtky) | 8 | |
| | zhotovená ochrana rúk | 8 | |
| - evakuačná batožina | správny predmet - 10 bodov Počet získaných bodov = počet správnych predmetov x 10 bodov | 100 | |
| - rozoznávanie varovných signálov CO | rozoznanie signálu | 20 | |
| | reakcia na signál | 20 | |
| Pohyb a pobyt v prírode | 1 správne vyriešenie zadanie - 10 bodov Počet získaných bodov = počet správne vyriešených zadaní x 10 bodov | 40 | |
| Zdravotnícka príprava | | | |
| - ošetrovanie zranení | správny postup ošetrovania - 30 bodov | 30 | 55 |
| - volanie na tiesňovú linku 112 | správna komunikácia s operátorom tiesňovej linky 112 | 25 | |
| Hasenie malých požiarov | zasiahnutý terč - 5 bodov Počet získaných bodov = počet zasiahnutých terčov x 5 bodov | 25 | 30 |
| | určenie správneho hasiaceho prístroja – 5 bodov | 5 | |
| Streľba zo vzduchovej pušky | Počet získaných bodov = sčítané body zo zasiahnutých terčov členov družstva | 120 | |
| Počet bodov celkom | spolu - bez odpočítaných bodov za čas | 686 | |

6. Celkové hodnotenie

Každý rozhodca na stanovišti vedie prehľad o dosiahnutom bodovom hodnotení jednotlivých družstiev, príp. o zdržnom čase. Zdržný čas musí byť rozhodcami na každom stanovišti riadne odmeraný a zapísaný na štartovný lístok družstva a tiež do vlastného prehľadu. Zdržný čas sa družstvu po dobehnutí do cieľa odpočíta od celkového času.

Konečné poradie družstiev je tvorené súčtom bodov získaných na všetkých stanovištiach a bodmi odpočítanými za prekročenie časového limitu na absolvovanie trate (body sú družstvu odpočítané len v prípade, že družstvo zabešlo trať nad stanovený limit).

Maximálny počet získaných bodov je 585.

V prípade rovnosti bodov rozhoduje o konečnom poradí:

- a) vyšší bodový zisk získaný v disciplíne „Testy“
- b) v prípade ďalšej rovnosti bodov získaných v „Testoch“, rozhoduje vyšší bodový zisk v disciplíne „Civilná ochrana“,
- c) v prípade rovnosti bodov v „Testoch“ aj v disciplíne „Civilná ochrana“, rozhoduje vyšší bodový zisk v disciplíne „Zdravotnícka príprava“,
- d) pokiaľ by sa zhodoval bodový zisk dosiahnutý v disciplínach „Testy“, „Civilná ochrana“ aj „Zdravotnícka príprava“, rozhoduje o konečnom poradí družstiev lepší „bežecský čas“, za ktorý absolvovalo družstvo súťažnú trať už po odpočítaní „zdržného času“ a prípadne aj odčítaní bodov za prekročenie limitu trate.

Po dobehnutí posledného družstva do cieľa a spracovaní výsledkov organizátor zverejní výsledkovú listinu s poradím družstiev a s dosiahnutým bodovým ziskom. Výsledková listina musí byť k dispozícii všetkým súťažiacim, ich pedagogickému sprievodu na informačnom paneli, či nástenke na mieste konania súťaže. Organizátor pred začiatkom súťaže upozorní súťažiacich o mieste, kde bude výsledková listina umiestnená a o ich práve podať prípadný protest.

Družstvo má právo podať protest po vyvesení výsledkovej listiny voči spornému bodovaniu na stanovišti alebo inému problému na súťažnej trati, či výslednému bežecskému času.

Protest podáva výhradne kapitán družstva a to do 10 minút od zverejnení výsledkovej listiny hlavnému rozhodcovi. Dodatočné podávanie protestov, alebo dopĺňanie už podaného protestu nie je prípustné. Protesty prijíma a rieši hlavný rozhodca podľa potreby v súčinnosti s rozhodcami na príslušnom stanovišti.

Diskvalifikácia družstva

Družstvo bude diskvalifikované:

- pri svojvoľnom skrátení trate,
- za vynechanie súťažnej disciplíny,
- pri použití akejkoľvek cudzej pomoci v súťaži i zo strany pedagogického sprievodu,
- za neuposlušnosť pokynov rozhodcov a pri hrubom porušení disciplíny,
- za pokus akýmkoľvek spôsobom ovplyvňovať rozhodcu,
- nedodržanie zloženia družstva 2 chlapci + 2 dievčatá (mimo hosťujúceho družstva zo zahraničia),
- ak do cieľa nedobehnú všetci členovia súťažného družstva.

Použitie ochrannej masky CM3/3H

1. Masku vyberieme z puzdra



2. masku zavesíme na krk pomocou popruhu



3. Z puzdra vyberieme filter



4. Odstránime zátku z vrchu filtra



5. Zátku uložíme do tašky



6. Odstránime viečko zospodu filtra



7. Viečko uložíme do tašky



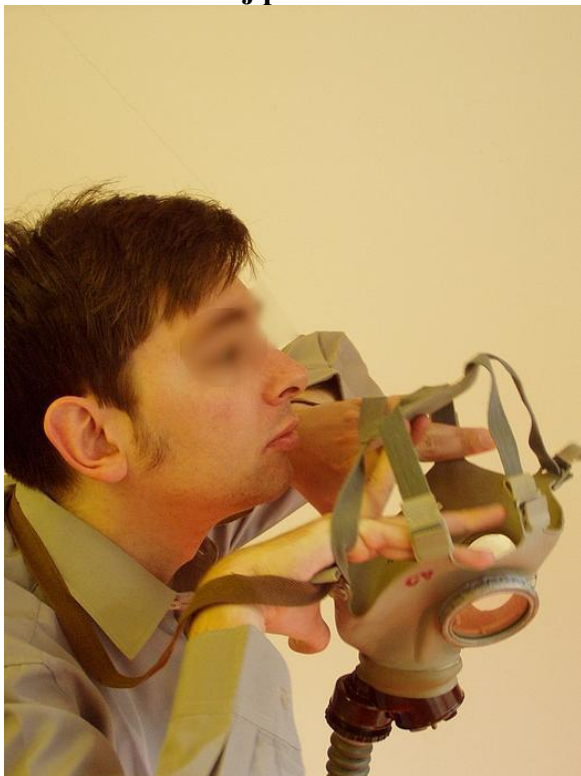
8. Filter spojíme s hadicou



**9. Masku nasadíme nasledovne:
uchopíme ju prstami za páskové upínadlá
a roztvoríme líčnicu**



**10. Bradu vysunieme a vložíme
do bradovej priehlbne líčnice**



**11. Pri sklonení hlavy pretiahneme
upínacie pásky cez hlavu**



12. Podľa potreby dotiahneme upínacie pásky cez hlavu – začíname od dolných



13. Dotiahnutie upínacích dolných pásikov (pohľad od chrbta figuranta)



14. Následne dotiahneme horné upínacie pásky



15. Nakoniec aj horný upínací pások nad čelom



16. Vyskúšanie filtra - otvorenú dlaň priložíme na vstupný otvor a nadýchneme sa.



17. Ak sa lícnica (v dôsledku tlaku vzduchu) pritlačila na tvár – maska tesní .



18. Detail postupu zakrytia filtra dlaňou



19. Po použití masku snímeme smerom nahor.



Pohyb a pobyt v prírode

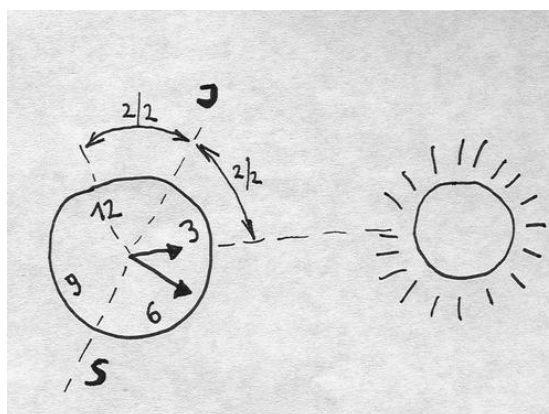
1. Orientácia v teréne:

a) podľa slnka a hodiniek

Pomerne jednoducho a presne sa dajú určiť svetové strany pomocou ručičkových hodín. Slnko ako je známe postupuje od východu na západ, pričom na poludnie je približne na juhu. Pre presnejšie určenie juhu použijeme ručičkové hodinky: namierite hodinovú ručičku na Slnko, uhol medzi týmto smerom a číslom 12 rozpolíme a os uhla nám potom ukazuje juh.

Táto metóda platí pre severnú pologuľu, na južnej by nám os uhla neukazovala juh, ale sever. Čas na hodinkách musí vždy zodpovedať miestnemu času. Niekomu to pripadá ako samozrejmosť, ale v období letného času nemáme na hodinkách "skutočný" čas, ale o hodinu posunutý. Je preto potrebné na to brať ohľad a vykonať korekciu. Ak hovoríme v tomto článku o čase, vždy máme na mysli skutočný miestny čas.

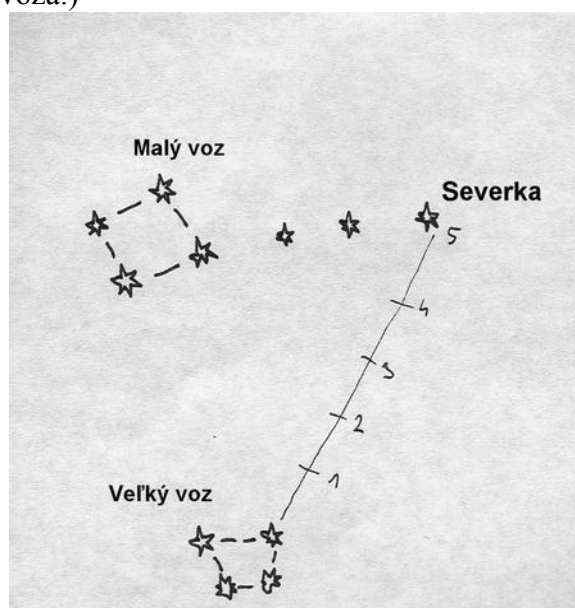
Pozri obrázok:



b) orientácia podľa Polárky

Hviezda Severka je najjasnejšia hviezda súhvezdia Malého voza. Polárka sa nachádza takmer presne nad severným svetovým pólom. (Vzdialenosť od severného svetového pólu je menej než 1°) Svoju polohu prakticky nemení ani pri otáčaní a pohybe Zeme. Smer na Polárku teda vždy určuje smer na sever.

(Polárka sa nachádza v päťnásobnom predĺžení vzdialenosti hviezd - „zadných kolies“ a súhvezdia Veľkého voza.)



2. Určenie svetových strán v teréne

Sever:

- pne osamelých stromov majú na severnejšej strane hustejšie letokruhy,
- na jar sa na severných svahoch dlhšie drží sneh (ako na južných),

Juh:

- mraveniská sú stavané takmer vždy na juh,
- vchody úľov bývajú väčšinou otočené na juh
- na južných svahoch bývajú vinice,

V prírode existujú i ďalšie indície, napr. osamelé pne, stromy a kamene môžu byť na severnej strane (častejšie) orastené machmi a lišajníkmi. Nie vždy sú však tieto indície spoľahlivé...

3. Práca s buzolou

Buzola je uhloerný prístroj, ktorý pracuje a využíva vlastnosti magnetky. Magnetka sa ustáli (vplyvom zemského magnetizmu) svojou pozdĺžnou osou v smere magnetického poludníka. Stupnica buzoly je označená svetovými stranami a príslušnými uhlovými jednotkami. K presnejšiemu meraniu uhlov majú buzoly rôzne druhy zameriavacích zariadení.

Najdôležitejšie časti buzoly sú: púzdro s hlavnou stupnicou, výstupky, magnetka, pomocná stupnica, mieridlo.

Najdôležitejšie časti buzoly sú: puzdro s hlavnou stupnicou, výstupky, magnetka, pomocná stupnica, mieridlo.

a) určovanie svetových strán pomocou buzoly

Viečko buzoly pootočíme tak, aby písmeno „S“ bolo oproti hlavnej zameriavacej drážke. Potom dáme buzolu do vodorovnej polohy a otáčame ňou tak, aby sa magnetka ustálila proti písmenu „S“. V tomto okamžiku je možné vytyčovať svetové strany v teréne. Pri praktickej činnosti v teréne vytyčujeme buzolou iba smer severu, ostatné svetové strany odvodíme.

b) orientácia mapy podľa buzoly:

- viečko buzoly pootočíme tak, aby písmeno „S“ bolo oproti hlavnej zameriavacej drážke,
- buzolu položíme na mapu,
- mapu pootočíme tak, aby smer „sever“ na mape bol zhodný s smerom „sever“ podľa buzoly.

c) Určenie azimutu pomocou buzoly:

Azimut je vodorovný uhol, ktorý je zovretý medzi severom magnetickým a daným smerom. Meria sa zásadne v kladnom zmysle a patrí do skupiny orientovaných uhlov.

Postup učenia azimutu:

- buzolu namierime (pomocou zameriavacieho zariadenia) na vytýčený bod v teréne,
- severnú časť magnetky ustálime na nulovú hodnotu,
- na stupnici odčítame azimut vytýčeného bodu.

d) určenie smeru pomocou buzoly - zadaného azimutu:

- zadaný azimut nastavíme na stupnici buzoly,
- buzolu otáčame tak dlho, až index severu na buzole stotožníme so severným hrotom magnetky,
- v tomto okamihu ukazuje zameriavacie zariadenie do určeného smeru, v ktorom sa nachádza hľadaný bod.

4. Zisťovanie vzdialenosti pomocou merania na mape

Mierka mapy udáva, koľkokrát je dĺžka na mape menšia, ako odpovedajúca vzdialenosť v teréne. Postup:

- zmeriame vzdialenosť dvoch bodov na mape,
- prepočítame vzdialenosť podľa mierky.

Napríklad 1:50000 znamená, že 1 cm na mape je v skutočnosti 50000 cm – teda 500 metrov. Obdobne 1:100000 znamená, že 1 cm na mape, je v skutočnosti 100000 cm, teda 1 kilometer v skutočnosti.

5. Odhad vzdialenosti – šírková metóda

Postup:

- natiahneme ruku (asi 65cm od očí) v ruke držíme ceruzku alebo iný podobný predmet (môžeme si pomôcť aj vzpriamením palcom),
- jedným okom zamierime ceruzku na bod, ktorého vzdialenosť odhadujeme,
- bez pohnutia hlavy sa tento bod pozrieme opäť druhým okom,
- ceruzka sa nám odchýlil – odhadneme vzdialenosť odchýlky a túto vzdialenosť vynásobíme číslom 10,
- výsledok je hľadanú vzdialenosť v metroch.

Zdravotnícka príprava – ošetrovanie zranení

Zásady poskytovania prvej pomoci

Na zemi leží človek. Musíš k nemu pristúpiť, oslovíš ho, ak nereaguje ani pri jemnom potrasení, musíš okamžite privolať prvú pomoc.

Ak v tvojej blízkosti nikto nie je, privolaj pomoc – zavolaj na linku tieňového volania 112 (Koordinačné stredisko Integrovaného záchranného systému), alebo rýchlu záchrannú službu. 155. Predstav sa, povedz čo a kde sa stalo (popíš stručne situáciu), odkiaľ voláš, z akého čísla.

POZOR: Existuje výnimka pri zásade poskytovania prvej pomoci. Ak sa niekto otrávil napr. liekmi, alkoholom, drogami, alebo ak sa niekto topil, prípadne ak je niekto vážne poranený, najskôr musíš 1 minútu poskytovať prvú pomoc (pokiaľ si pri zranenom sám) a až potom zavolať na číslo 112 alebo 155.

Dôležité upozornenie: Ak by Ti pri záchrane človeka hrozilo nebezpečenstvo, nikdy neposkytuj za takýchto okolností pomoc!

Základné pokyny k súťažným otázkam disciplíny

1. Bezvedomie, zastavenie dýchania a činnosti srdca

Pri zastavení dýchania, alebo zastavení srdca sa zastaví prísun kyslíka a najdôležitejšie telesné orgány začnú odumierať ako prvé. Jediným účinným postupom je včas zistiť **zastavenie dýchania a činnosti srdca** a okamžite poskytnúť prvú pomoc v podobe srdcovo-plúcneho oživovania - kardiopulmonálna resuscitácia (zaužívaná skratka **KPR**).

Ak zistíš, že dotyčná osoba nereaguje, s najväčšou pravdepodobnosťou bude v bezvedomí. Príznaky rozpoznáš hneď:

- modrá farba kože
- čudné atypické zvuky pri dýchaní (slabé chrčanie)
- spotená a bledá pokožka

Prvé a najhlavnejšie je rozpoznať, či osoba dýcha (priložením tvojho ucha k ústam a nosu postihnutej osoby). Musíš vykonať u postihnutej osoby mierny záklon hlavy, tým jej uvoľníš dýchacie cesty.

Ak postihnutá osoba nedýcha a ty nepočuješ jej výdych vzduchu, potom sa jedná o zastavenie dýchania. Pozor, dýchacie cesty môžu byť upchaté! Rozopneme resp. uvoľníme oblečenie (gombík, opasok...) okolo brucha a krku.

ZÁKLADNÝ POSTUP:

Laická pomoc by mala rozpoznať náhle zastavenie obehu, čo vzhľadom ku vysokej incidencii lapavého dýchania spôsobuje laikom stále veľké ťažkosti. V prípade prítomných známk bezvedomia (nereaguje na vonkajšie podnety – zatrasenie a hlasité oslovenie) nasleduje spriechodnenie dýchacích ciest záklonom hlavy a zdvihnutím brady, v prípade zdravotníkov tiež predsunutie dolnej čeľuste (pozor pri poranení krčnej chrbtice). Na posúdenie stavu dýchania je vhodné použiť „**trias**“ – cítim, vidím, počujem po dobu maximálne 10 sekúnd. Pokiaľ postihnutý nedýcha, alebo sú prítomné terminálne lapavé dychy (gasping), musí byť okamžite začatá nepriama masáž srdca. Súčasne je privolaná záchranná služba číslom 112 alebo 155.

Základná podpora životných funkcií (u dospelých) ak je postihnutý v bezvedomí a nereaguje, tak:

- zakričíme o pomoc
- spriechodníme dýchacie cesty (vyčistíme ústnu dutinu a hltan, čiže vyberieme viditeľné cudzie predmety)
- Ak nie je prítomné normálne dýchanie, zavoláme na linku tiesňového volania 112 alebo 155

- následne (čo najskôr) urobíme 30 kompresí hrudníka
- ďalej urobíme 2 umelé vdychy a ďalších 30 kompresí

Miesto stlačenia pri kompresii hrudníka je v strede hrudnej kosti, hĺbka stlačenia približne 1/3 hĺbky hrudníka (**5-6 cm**). Stláčame dlaňami oboch rúk. Pomer stlačení a vdychov je **30:2** (frekvencia kompresí 100/min.).

Uvoľnenie dýchacích ciest urobíme manéverom („head tilt – chin lift“) – t.j. podvihnutie sánky, mierny záklon hlavy (vytvorený podvihnutím sánky), pootvorenie úst.

POZOR: Príčiny zastavenia dýchania a činnosti srdca, sú u dospelých a detí rozdielne. U detí (od veku 1 mesiaca až do puberty). Obsahom disciplíny „Zdravotnícka príprava“ je iba oživovanie dospelého.

Masáž srdca

Najdôležitejším postupom neodkladnej resuscitácie je aktuálne nepriama masáž srdca. Tento jednoduchý a bezpečný výkon prináša postihnutým významné zvýšenie šance na prežitie. Úplne všetci laici (bez ohľadu na ich preškolenie v prvej pomoci) by mali byť schopní vykonať u postihnutého nepriamu masáž srdca. Vysoko kvalitná masáž srdca zostáva naďalej postupom, na ktorý je kladený extrémny dôraz. **Masáž srdca je vykonávaná pravidelným stlačovaním hrudníka frekvenciou aspoň 100 stlačení za minútu (maximálne 120/min.) do hĺbky aspoň 5 cm (maximálne 6 cm).** Po každom stlačení nasleduje úplné uvoľnenie tlaku na hrudník, aby došlo k úplnému návratu hrudníka do východzej polohy. **Je potrebné obmedziť akékoľvek prerušovanie masáže srdca a v prítomnosti viacerých osôb sa tieto striedajú každé 2 minúty.** Záchrancí vyškolení v neodkladnej resuscitácii by mali **vykonávať KPR klasickým spôsobom, teda striedaním stlačovania hrudníka a umelých vdychov v pomere 30:2.** Laická resuscitácia môže byť ukončená po odovzdaní postihnutého profesionálnemu tímu záchranej služby, vyčerpaní záchrancov, prípadne po obnovení vitálnych funkcií.

2. Vykĺbenie ľavého členka s podozrením na zlomeninu

- zraneného posadíme, prihovárame sa mu, ukludňujeme ho
- ľahko nadvihne a šetrne pridržíme končatinu
- končatinu nenaprávame (!)
- priložíme studený obklad
- končatinu fixujeme elastickým obvazom,
- alebo urobíme osmičkový fixačný obvaz zo šatiek
- končatinu znehybníme dlahou od chodidla po koleno
- vykonávame protišokové opatrenia

3. Otvorená zlomenina na dolnej končatine (predkolenia)

- nadviažeme kontakt s postihnutým, uložíme ho na chrbát, zistíme subjektívne ťažkosti, upokojujeme ho,
 - ošetríme krvácajúcu ranu, sterilným krytím, bez zatlačenia úlomkov
 - končatinu fixujeme dlahami a šatkami, prípadne použijeme zdravú končatinu a dlahu, zlomeninu fixujeme kĺb pod a nad zlomeninou
 - vykonáme druhotné vyšetrenie a protišokové opatrenia
- POZNÁMKA:** Oproti minulosti sa v súťažnej otázke vypúšťa konkretizácia krvácania (žilové/tepnové) – vzhľadom na paralelné poranenie žil aj tepien pri takom to poranení.

4. Tržná rana na hlave so slabým krvácaním a miernym opuchom

- nadviažeme kontakt s postihnutým, uložíme ho na chrbát, zistíme subjektívne ťažkosti, upokojujeme ho,
- postihnutého polohujeme do sedu na podložku, s opretou hlavou a trupom
- vyčistíme okolie rany, sterilne ranu prekryjeme, krytie fixujeme šatkovým, alebo ovínadlovým obvazom
- vykonáme druhotné vyšetrenie

- zabezpečíme protišokové opatrenia

5. Zatvorená zlomenina na hornej končatine (predlaktia) - bez krvácania

- nadviažeme kontakt s postihnutým, uložíme ho do sedu,
- zistíme subjektívne ťažkosti, upokojujeme ho,
- opatrne znehybníme zlomeninu dlahami od zápästia až nad lakeť, alebo fixovať predlaktie 2 šatkami, predlaktie uložíme do závesu a druhou šatkou ho fixujeme o trup postihnutého,
- vykonáme druhotné vyšetrenie a protišokové opatrenia

6. Popálenina

- postihnutého posadíme, nadviažeme s ním kontakt, šetrne zbavíme odevu
- popáleninu ochladzujeme vodou
- pľuzgier a príškvarky sa nesmú odstraňovať (!), popáleninu iba sterilne zakryjeme obvazom, alebo obviažeme trojrohú šatkou, spoložíme do závesu
- urobíme protišokové opatrenia (postihnutému ovlažujeme pery, ak treba postihnutého ukludníme,
- nepodávame žiadne tekutiny (!)

Zdravotnícka príprava – ošetrovanie zranení – volanie na tiesňovú linku 112

| 1. Dobrý deň, tu XY (volajúci povie svoje meno a priezvisko) | 2. Dobrý deň, tu XY (volajúci povie svoje meno a priezvisko) | 3. Dobrý deň, tu XY (volajúci povie svoje meno a priezvisko) |
|--|--|---|
| Čo sa stalo? z budovy zimného štadiónu (zrejme) uniká nejaká chemikália (asi amoniak), vo vzduchu cítiť veľmi štiplavý zápach | Čo sa stalo? na ceste smerom na Partizánske havarovalo niekoľko áut, jeden kamión a dve osobné | Čo sa stalo? hubára uštipla zmija do nohy – do lýtka |
| Kde sa stalo? pri križovatke Štefánikovej a Kežmarskej ulice v Poprade | Kde sa stalo? na ceste medzi Topoľčanmi a Partizánskym neďaleko obce Chynorany, cesta je neprejazdná | Kde sa stalo? pri lesnej ceste na vrch Bukovina smerom od obce Šíd (obec neďaleko Filáková) |
| Komu sa stalo? neviem, či sú v štadióne ľudia, ale, čo idú popri štadióne kašľú a pália ich oči, ja sa nachádzam ďalej od štadióna | Komu sa stalo? vodič kamiónu už vystúpil z vozidla na cestu, v jednom osobnom aute sú dve osoby a do druhého nevidím, je prevrátené na streche. Budú asi zranení | Komu sa stalo? muž má asi 60 rokov. Jed z ranky sme vytlačili v oboch smeroch. Muž tvrdí, že ho bolí lýtko, my sme dvaja, odnesieme zraneného lesnou cestou dolu na asfaltku |
| Kedy sa stalo asi pred niekoľkými minútami (ak sa dá odhadnúť čas) | Kedy sa stalo práve teraz, možno 2-3 minúty | Kedy sa stalo? muž vraví, že je to iba 5 minút od uštipnutia |
| Doplňujúce informácie na dopyt operátora vlastné telefónne číslo, z ktorého volajúci komunikuje pre spätný dopyt, koľko má volajúci rokov, adresa bydliska a pod. | Doplňujúce informácie na dopyt operátora či z áut vyteká nejaká kvapalina, či sa z nich dymí, vlastné telefónne číslo, z ktorého volajúci komunikuje pre spätný dopyt, adresa bydliska a pod. | Doplňujúce informácie na dopyt operátora vlastné telefónne číslo, z ktorého volajúci komunikuje pre spätný dopyt, vek volajúceho, adresa bydliska a pod. |

Druhy hasiacich prístrojov a ich použitie na hasenie

1. VODNÝ HASIACI PRÍSTROJ (trieda A) hasí:

- tuhé látky (drevo, uhlie, textil, papier, seno, slama, plastické hmoty, rašelina).



VODNÝ HASIACI PRÍSTROJ

ZDROJ: <http://www.firecontrol.sk/hasiace-pristroje-prenosne>

2. PENOVÝ HASIACI PRÍSTROJ (trieda A, B) hasí:

- tuhé látky (drevo, uhlie, textil, papier, seno, slama, plastické hmoty, rašelina),
- horľavé kvapaliny (benzín, nafta, petrolej, olej, farby a laky, riedidlá, alkoholy, acetón, éter),
- látky, ktoré sa pri horení skvapalňujú (tuky, vosky, mazadlá, asfalt).



PENOVÝ HASIACI PRÍSTROJ

ZDROJ: <http://www.firecontrol.sk/hasiace-pristroje-prenosne>

3. PRÁŠKOVÝ HASIACI PRÍSTROJ (trieda A, B, C) hasí:

- požiare elektrických zariadení pod napätím,
- tuhé látky (drevo, uhlie, textil, papier, seno, slama, plastické hmoty, rašelina),
- horľavé kvapaliny (benzín, nafta, petrolej, olej, farby a laky, riedidlá, alkoholy, acetón, éter),
- látky, ktoré sa pri horení skvapalňujú (tuky, vosky, mazadlá, asfalt),
- horenie plyných látok horiacich plameňom (metán, propanbután, svietiplyn, zemný plyn, vodík, acetylén).



PRÁŠKOVÝ HASIACI PRÍSTROJ

ZDROJ: <http://www.firecontrol.sk/hasiace-pristroje-prenosne>

4. SNEHOVÝ HASIACI PRÍSTROJ (trieda B, C) hasí:

- elektrické zariadenia všetkého druhu,
- horľavé kvapaliny (benzín, nafta, petrolej, olej, farby a laky, riedidlá, alkoholy, acetón, éter),
- látky, ktoré sa pri horení skvapalňujú (tuky, vosky, mazadlá, asfalt),
- horenie plyných látok horiacich plameňom (metán, propanbután, svietiplyn, zemný plyn, vodík, acetylén).



SNEHOVÝ HASIACI PRÍSTROJ

ZDROJ: <http://www.firecontrol.sk/hasiace-pristroje-prenosne>

- 1. Medzinárodný rozoznávací znak civilnej ochrany je:**
 - a) červený kríž v bielom poli
 - b) oranžový trojuholník
 - c) *rovnostranný modrý trojuholník na oranžovom pozadí*
- 2. Poslaním civilnej ochrany je:**
 - a) poskytovať azyl utečencom a vytvárať im podmienky pri začleňovaní do spoločnosti
 - b) pomáhať občanom zo sociálne slabších vrstiev
 - c) *chrániť životy, zdravie a majetok pri mimoriadnych udalostiach a počas mimoriadnej situácie vytvárať podmienky na prežitie*
- 3. Civilná ochrana je systém opatrení zameraných na:**
 - a) ochranu objektov a majetku obyvateľstva podľa potreby
 - b) *ochranu života, zdravia a majetku obyvateľstva*
 - c) prácu s obyvateľstvom a využitie voľného času
- 4. Do úkrytovej batožiny je zakázané pribaliť:**
 - a) cennosti, šperky a peniaze
 - b) sviečky, zápalky a veci pre zábavu
 - c) *domáce zvieratá*
- 5. Deratizácia je:**
 - a) *súbor opatrení zameraných na ničenie hlodavcov*
 - b) súbor opatrení zameraných na ničenie lezúceho hmyzu
 - c) súbor opatrení, ktoré majú vonkajšie prostredie zbaviť choroboplodných zárodkov
- 6. Dezinfekcia je:**
 - a) súbor opatrení zameraných na ničenie hlodavcov
 - b) súbor opatrení zameraných na ničenie lezúceho hmyzu
 - c) *súbor opatrení, ktoré majú vonkajšie prostredie zbaviť choroboplodných zárodkov*
- 7. Radiačná havária je:**
 - a) porucha v jadrovej elektrárni
 - b) *strata kontroly nad zdrojom žiarenia, ktorá má za následok únik rádioaktívnych látok a ionizujúceho žiarenia do životného prostredia*
 - c) výbuch atómovej bomby
- 8. Pod evakuáciou rozumieme:**
 - a) ochranu osôb v ochranných stavbách a úkrytoch
 - b) *odsun ohrozených osôb, domácich zvierat, príp. vecí z ohrozeného územia*
 - c) núdzové ubytovanie ľudí bez prístrešia
- 9. Evakuačná batožina môže mať hmotnosť do:**
 - a) *25 kg pre dospelých a 15 kg pre deti*
 - b) 20 kg na osobu
 - c) 20 kg pre dospelých a 10 kg pre deti
- 10. Hmotnosť evakuačnej batožiny pre deti je:**
 - a) do 25 kg – na jednu osobu
 - b) *do 15 kg – na jednu osobu*
 - c) do 50 kg – na jednu osobu

11. Ošetrovanie povrchu lícnice ochrannej masky vykonávame:

- a) *tampónmi s vhodným saponátovým roztokom a vytretím do sucha*
- b) *benzínom a vysušením na slnku*
- c) *organickými rozpúšťadlami a vysušením na radiátore*

12. Medzi dozimetrické prístroje nepatrí:

- a) *intenzimeter*
- b) *rádiometer*
- c) *rádiolokátor*

13. Aké typy detských ochranných masiek poznáš?

- a) *ochranné rúško, pláštenka*
- b) *ochranná maska typu CM-4*
- c) *ochranná maska typu DM-1, prípadne CM-3/3H*

14. Na improvizovanú ochranu celého povrchu tela môžeme použiť:

- a) *dáždniky, široké klobúky*
- b) *kombinézy, odevy, plášte, pláštenky*
- c) *obväzy, masti, papier*

15. Improvizovaná ochrana povrchu tela poskytuje:

- a) *dlhodobú ochranu v zamorenom priestore*
- b) *dostatočnú ochranu len na čas potrebný na krátkodobý pobyt v zamorenom priestore*
- c) *nechráni vôbec*

16. Hlavná funkcia ochrannej masky spočíva v zabránení preniknutia do organizmu:

- a) *zapáchajúcim látkam*
- b) *rádioaktívnym, otravným a bakteriologickým látkam*
- c) *nečistotám z ovzdušia*

17. Faciometrom meriame:

- a) *funkčnosť filtra ochrannej masky*
- b) *obvod hlavy*
- c) *vhodnú veľkosť lícnice ochrannej masky*

18. Faciometer slúži k:

- a) *určeniu zamoreného územia*
- b) *orientačnému určeniu veľkosti lícnice ochrannej masky*
- c) *orientačnému určeniu smeru vetra*

19. Pri nasadení masky do ochrannej polohy je dôležité dodržať postup:

- a) *zadržať dych, zavrieť oči, nasadiť masku a vydýchnuť*
- b) *nasadiť masku pri pravidelnom dýchaní*
- c) *akýmkoľvek najrýchlejším spôsobom*

20. Hlavnými časťami detskej ochrannej masky sú:

- a) *lícnica, vrapová hadica*
- b) *lícnica, vrapová hadica, pláštenka*
- c) *lícnica, vrapová hadica, filter, textilná kapsa*

21. Prostriedky individuálnej ochrany zahŕňajú:

- a) *ochrannú masku, evakuačnú batožinu*
- b) *ochrannú masku a osobné doklady*
- c) *ochrannú masku, zdravotnícky prostriedok jednotlivca*

22. Ochrannú masku nosíme v polohách:

- a) *pochodovej, pohotovostnej, ochrannej*
- b) len v pohotovostnej
- c) len v ochrannej

23. Kedy je maska v pohotovostnej polohe?

- a) keď je v kapse a zavesená cez rameno
- b) keď je nasadená na tvári
- c) *keď je skompletizovaná (nasadený filter) a zavesená na krku*

24. Čo je karanténa?

- a) opatrenia uplatňované po úniku nebezpečných látok
- b) účinné opatrenia po havárii jadrovej elektrárne
- c) *opatrenia, ktoré zabraňujú šíreniu infekcie na ďalšie územie*

25. Čo znamená v CO skratka PIO?

- a) protiradiačný indikátor ochrany
- b) *prostriedky individuálnej ochrany*
- c) prevádzkový informačný oznam

26. Pri vykonávaní úplnej hygienickej očisty si musíme:

- a) umyť tvár a ruky
- b) *umyť celý povrch tela, odmoriť odev a obuv*
- c) umyť povrch celého tela

27. Ochranné rúško (OR-1) je určené na ochranu dýchacích ciest:

- a) pred bojovými otravnými látkami
- b) pred kysličníkom uhoľnatým
- c) *proti rádioaktívnemu prachu a čiastočne i proti biologickým prostriedkom*

28. Chlór je:

- a) ľahší ako vzduch
- b) rovnako ťažký ako vzduch
- c) *ťažší ako vzduch*

29. Pri bezprostrednom ohrození účinkami vody (záplavy) sa varovanie obyvateľstva vykonáva:

- a) zvonenie zvonov
- b) údermi na kovové predmety
- c) *sirénou, 6 min. stálym tónom*

30. Horné cesty dýchacie ochranná maska (CM – 3, CM-4) proti oxidu uhoľnatému:

- a) chráni bez dodatočnej úpravy
- b) nechráni za žiadnych okolností
- c) *chráni vtedy, keď nasadíme špeciálny filter proti oxidu uhoľnatému*

31. Ak ste pri radiačnej nehode mimo úkrytu je nutné prostriedkami individuálnej, príp. improvizovanej ochrany si chrániť:

- a) dýchacie orgány
- b) povrch hlavy
- c) *dýchacie orgány a celý povrch tela*

1. **Čo predstavuje vitálne - základné životné funkcie?**
 - a) *vedomie, dýchanie, krvný obeh*
 - b) *dýchanie, krvný obeh*
 - c) *vedomie*

2. **Ako zastavujeme veľké vonkajšie krvácanie?**
 - a) *zodvihnutím končatiny*
 - b) *priamym tlakom na ranu a použitím tlakového obväzu*
 - c) *použitím škrtidla*

3. **Zlomeninu dlhej kosti dolnej končatiny znehybňujeme nasledovne:**
 - a) *1 kĺb nad a 1 kĺb pod zlomeninou*
 - b) *priložením zdravej končatiny k poranenej končatine*
 - c) *v mieste zlomeniny*

4. **Prvá pomoc postihnutému v bezvedomí pozostáva:**
 - a) *z bočnej stabilizovanej polohy, privolania odbornej pomoci*
 - b) *zistenie dýchania, vyčistenie ústnej dutiny a záklonu hlavy*
 - c) *zistenie životných funkcií - vedomie, dýchanie, krvný obeh, bočná stabilizovaná poloha, sledovanie postihnutého a zaistenie prevozu do nemocnice*

5. **Stabilizovaná poloha na boku je určená:**
 - a) *pre všetky osoby v bezvedomí*
 - b) *pre všetky osoby v bezvedomí, ktorých dýchanie je zachované*
 - c) *pre všetky osoby, ktoré potrebujú resuscitáciu – oživovanie*

6. **Príznaky šoku sú:**
 - a) *bledá, chladná, spenená koža*
 - b) *bledá, suchá a teplá koža*
 - c) *neprítomnosť dýchania*

7. **Pri oživovaní je dôležité zachovať pomer vdychov a stlačení hrudníka:**
 - a) *1 :5*
 - b) *2 : 10*
 - c) *2 : 30*

8. **Ak je v rane cudzie teleso:**
 - a) *nevyťahujeme ho, ale previažeme obväzom*
 - b) *stlačíme okraje rany okolo cudzieho telesa, ranu obložíme do výšky cudzieho telesa a zaistíme obväzom, cudzie teleso zásadne nevyberáme*
 - c) *okamžite ho z rany vyberieme a ranu ošetríme*

9. **Rýchle a účinné zníženie telesnej teploty nad 39° C dosiahneme:**
 - a) *prikryť dekou, nepodávať tekutiny*
 - b) *postihnutému podávať studené obklady na hlavu a uložiť do stabilizovanej polohy*
 - c) *studená sprcha alebo zábal celého tela, podávať veľa tekutín*

10. **Telefónne číslo rýchlej zdravotníckej pomoci:**
 - a) *158*
 - b) *155*
 - c) *150*

11. Stala sa dopravná nehoda. Poskytnúť prvú pomoc podľa zákona musí:

- a) len zdravotnícky pracovník
- b) *každý občan, pričom nesmie ohroziť vlastnú bezpečnosť a bezpečnosť iných účastníkov nehody*
- c) iba ten občan, ktorý nehodu zaviniť

12. Ako uvoľníme dýchacie cesty pri bezvedomí?

- a) predklonom hlavy
- b) zákonom hlavy a vytiahnutím a pripevnením jazyka
- c) *uloženie raneného na chrbát a zákonom hlavy*

13. Dezinfekčný roztok alebo spray v lekárničke slúži na:

- a) dezinfekciu rany
- b) dezinfekciu rúk pred zastavením krvácania
- c) *výlučne na dezinfekciu okolia rany*

14. Tlakový obväz používame na:

- a) upevniť krytie rany
- b) *zastavenie krvácania*
- c) pripevniť obklad k poranenej časti tela

15. Stabilizovaná poloha je:

- a) *poloha na boku*
- b) poloha chrbte
- c) poloha na bruchu

16. Kedy volať na číslo tiesňového volania 112?

- a) *ak je ohrozený život, zdravie, majetok, životné prostredie*
- b) ak sa chcem len o niečom informovať
- c) ak chcem vedieť, či tiesňová linka 112 funguje

17. Na číslo tiesňového volania 112 môžem volať:

- a) len z mobilného telefónu
- b) *z akéhokoľvek telefónu*
- c) z mobilného telefónu a telefónneho automatu

18. Na číslo tiesňovej linky 112 sa dovolám:

- a) len v Slovenskej republike
- b) *v štátoch Európskej únie*
- c) vo všetkých štátoch Európy

19. Ak číslo tiesňovej linky 112 vytočím omylom:

- a) zložím – zruším hovor
- b) hovor nezruším – vypýtam si hocijakú informáciu
- c) *hovor nezruším - poviem operátorovi, že je všetko v poriadku (aby nebola zbytočne vyslaná pomoc)*

20. Číslo tiesňovej linky 112 je:

- a) národné číslo tiesňového volania
- b) číslo zdravotníckej záchranej služby
- c) *medzinárodné číslo tiesňového volania*

1. **Snehovým hasiacim prístrojom sa nesmú hasiť:**
 - a) zariadenia pod elektrickým prúdom, menšie množstvá horľavých kvapalín, plynov a potravín
 - b) *sypké látky či anorganické alebo organického pôvodu, hliník, draslík, horčík, pevné látky*
 - c) látky organického pôvodu

2. **Vodným hasiacim prístrojom je účinné hasiť:**
 - a) elektrické zariadenia, benzín, asfalt, lieh, éter
 - b) *drevo, papier, slamu, uhlie, textil, kvapaliny zlučujúce sa s vodou*
 - c) elektrické zariadenia, textil, drevo, karbid, lieh

3. **Halónové hasiace prístroje sú vhodné na hasenie:**
 - a) *zariadení jemnej mechaniky, počítačov, elektrických zariadení*
 - b) ľahkých kovov, pevných horľavých
 - c) papiera, textilu, dreva

4. **Telefónne číslo ohlasovne požiarov je:**
 - a) 158
 - b) 155
 - c) 150

5. **Hasiaci prístroj musí byť umiestnený:**
 - a) uzamknutý na bezpečnom mieste
 - b) *na viditeľnom a ľahko dostupnom mieste*
 - c) v hygienických zariadeniach v každom objekte

6. **Za ochranu pred požiarom v súkromnom dome zodpovedá:**
 - a) miestny požiarly zbor
 - b) obecný (mestský) úrad
 - c) *majiteľ domu*

7. **Občan, ktorý zistí vznik požiaru, je povinný ho hlásiť:**
 - a) na pošte
 - b) *ohlasovní požiarov*
 - c) v škole

8. **Suchú trávu na lesnom poraste môžeme vypaľovať:**
 - a) vždy od apríla
 - b) po celý rok za dozoru dospelých
 - c) *nemôžeme vypaľovať*

9. **Čas zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiaru je:**
 - a) *jarné obdobie a obdobie dlhotrvajúceho suchého a teplého počasia*
 - b) obdobie leta
 - c) obdobie sucha, ktoré trvá dlhšie ako 1 týždeň

10. **Na podujatí, na ktorom sa zúčastňuje väčší počet osôb:**
 - a) musí byť prítomná jednotka Hasičského a záchranného zboru
 - b) *zriaďuje sa protipožiarna asistenčná hliadka*
 - c) protipožiarny dozor sa nevykonáva

11. Rukoväť prenosného hasiaceho prístroja môže byť vo výške najviac:

- a) 1m nad podlahou
- b) vo výške očí
- c) 1,5 m nad podlahou

12. Zdroje vody, ktoré poskytujú vodu na hasenie požiarov, musia:

- a) byť schopné trvalo zabezpečovať potrebu vody na hasenie požiarov najmenej po dobu 30 minút a musia mať vyhovujúce podmienky na čerpanie vody
- b) byť schopné dočasne zabezpečovať potrebu vody na hasenie aspoň po dobu 15 minút
- c) byť z verejných pitných zdrojov a schopné zabezpečovať potrebu vody na hasenie po celý čas zásahu

13. Zariadenia na dodávku vody na hasenie požiarov sa členia na:

- a) zdroj vody, hydrant, kanalizácia
- b) zdroj vody, odberné miesto na umelom zdroji vody, vnútorný požiarový vodovod, hadicové zariadenie
- c) požiarový hydrant, cisternové vozidlo, domáci vodovod, hadice

14. Vonkajší požiarový vodovod je zdroj vody, ktorý je určený:

- a) na zásobovanie pitnou vodou a v prípade núdze na hasenie požiarov
- b) na polievanie poľnohospodárskych plodín v prípade extrémneho sucha
- c) iba na zásobovanie vodou na hasenie požiarov

15. K čomu slúži hydrantový nadstavec?

- a) na odber vody z nadstavného hydrantu
- b) na odber vody z nadzemného hydrantu
- c) na odber vody z podzemného hydrantu

16. Hasiaca pena je:

- a) zhluk vzduchových bublín vytvorených z penotvorného roztoku, ktorý sa používa na hasenie
- b) zhluk bublín vytvorených silným tlakom vzduchu na vodu
- c) zhluk vzduchových bublín vytvorených z CO₂

17. Požiarový hydrant je:

- a) samostatné špeciálne zariadenie určené len na likvidáciu požiaru
- b) ventil na hlavnom vodovodnom potrubí, ktorý umožňuje pripojenie požiarových zariadení na umožnenie nepretržitého zásobovania vodou
- c) cisternové vozidlo hasičov

18. Pri hasení požiaru sa najviac využíva voda, ktorá jej vlastnosť je pre hasenie požiaru rozhodujúca ?

- a) nie je stlačiteľná
- b) je elektricky vodivá
- c) odoberá teplo horiacemu predmetu

19. Výbuchy v domoch vykurovaných propán-butánom mávajú katastrofálne následky.

Skúšky tesnosti tlakových fliaš a spojov sa robia:

- a) mydlovou vodou
- b) horiacou sviečkou
- c) čuchom (vzhľadom na typický zápach)

20. Aký je správny postup pri záchrane ohrozených osôb. Zachraňujeme ich v poradí:

- a) ženy, muži, starcov
- b) deti, osoby so zníženou schopnosťou pohybu, ženy a muži
- c) všetkých naraz

1. **Chodec musí používať predovšetkým chodník. Kde chodník nie je, alebo je nepriechodný:**
 - a) chodí sa po pravej krajnici
 - b) chodí sa čo najbližšie pri pravom okraji cesty
 - c) *chodí sa po ľavej krajnici a kde nie je krajnica, chodí sa čo najbližšie pri ľavom okraji vozovky*
2. **Účastníkom cestnej premávky je:**
 - a) výhradne vodič motorového vozidla
 - b) *vodič, spolujazdec, chodec, osoba pribratá na zaistenie bezpečnosti cestnej premávky*
 - c) dieťa hrajúce sa na pieskovisku 10 m od cesty
3. **Vodič motocykla a jeho spolujazdec sú počas jazdy povinní:**
 - a) *používať riadne upevnenú schválenú ochrannú prilbu*
 - b) počas prejazdu cez obec použiť výstražné zvukové znamenia
 - c) upozorniť ostatných účastníkov cestnej premávky hlasným pokrikovaním
4. **Po ktorej strane chodníka sa chodí ?**
 - a) po ľavej strane
 - b) *po pravej strane*
 - c) ako sa komu hodí
5. **Chodci môžu chodiť po ľavej krajnici alebo po ľavom okraji vozovky:**
 - a) len za denného svetla
 - b) *najviac dvaja vedľa seba*
 - c) maximálne traja vedľa seba
6. **Chodec, ktorý nesie predmet, ktorým by mohol ohroziť prevádzku na chodníku alebo na krajnici, je povinný:**
 - a) zastaviť a vyčkať až bude môcť pokračovať
 - b) *ísť po ľavom okraji vozovky*
 - c) ísť po pravom okraji cesty
7. **Ak prichádzajú vozidlá s právom prednostnej jazdy:**
 - a) musí sa chodec zastaviť
 - b) *smie chodec prechádzať vozovku len zvýšenou rýchlosťou chôdze*
 - c) chodec nesmie vstupovať na vozovku, ak sa nachádza na vozovke, musí im bez meškania uvoľniť priestor pre prejsenie
8. **Na priechode pre chodcov sa chodí:**
 - a) podľa potreby
 - b) vľavo
 - c) *vždy v pravo*
9. **Zdravotne postihnutá osoba, ktorá sa pohybuje pomocou pre ňu určeného ručného alebo motorového vozíka, smie:**
 - a) *použiť ktorúkoľvek krajnicu alebo ktorýkoľvek okraj vozovky*
 - b) použiť výhradne ľavý okraj vozovky
 - c) použiť pre svoj pohyb výlučne chodník
10. **Keď je v blízkosti križovatky s riadenou premávkou priechod pre chodcov, nadchod alebo podchod:**
 - a) *smie sa prechádzať len na týchto miestach*
 - b) použijú sa v prípade veľkej premávky
 - c) použijú sa len na pokyn príslušníka Policajného zboru SR

- 11. Cyklisti na vozovke smú jazdiť:**
- vedľa seba, pokiaľ to dovoľuje šírka cesty
 - len jednotlivito za sebou*
 - dvaja vedľa seba
- 12. Prekonávať zábradlia, zátarasý a pod.:**
- chodec môže len so zvýšenou opatrnosťou
 - chodec nesmie*
 - chodec smie len pri zníženej viditeľnosti
- 13. Na bicykli, ktorý nie je vybavený druhým sedadlom a pevnými opierkami na nohy:**
- sa nemôže prepravovať druhá osoba, vo veku najviac do 7 rokov
 - sa nemôže prepravovať druhá osoba, vo veku do 10 rokov
 - sa nesmie prepravovať žiadna osoba*
- 14. Pri zníženej viditeľnosti:**
- stačí, keď cyklista má rozsvietenú vreckovú baterku
 - stačí, keď drží v ruke rozsvietenú vreckovú baterku
 - cyklisti nesmú jazdiť bez osvetlenia bicykla*
- 15. Ak sa začínajú sklápať závoxy alebo ak je dávané svetelné alebo iné výstražné znamenie:**
- je možné prejazd prejsť
 - môžeme prejsť, ak nepočujeme prichádzať vlak
 - je zakázané vchádzať na prejazd*
- 16. Výstražné znamenie sa smie použiť:**
- len v nevyhnutne potrebnom čase*
 - kedykoľvek
 - len keď vozidlo stojí
- 17. Vozidlá s právom prednostnej jazdy sú vozidlá:**
- ozbrojených síl, ozbrojených zborov, civilnej ochrany obyvateľstva, ktoré určia príslušné ministerstvá, vozidlá záchranej zdravotnej služby, banskej záchranej služby a poruchovej služby plynárenských zariadení*
 - súkromné motorové vozidlá, ktoré určí zákon
 - prepravujúce nebezpečný náklad
- 18. Chodci, ktorí prechádzajú cez priechod určený pre chodcov:**
- musia brať ohľad na vodičov prichádzajúcich vozidiel, najmä tým, že neprechádzajú jednotlivito, ale v skupinách*
 - nemusia sa ponáhľať, majú právo sa prechádzať ako chcú
 - nemôžu fajčiť, jesť alebo čítať počas prechádzania
- 19. Chodcom je účastník cestnej premávky, ktorý sa pohybuje pešo. Chodcom však je aj:**
- osoba, ktorá vedie alebo ženie dobytok cez cestu
 - osoba, ktorá sa pohybuje na lyžiach alebo kolieskových korčuliach*
 - osoba, ktorá ide na mopede
- 20. Pri zníženej viditeľnosti cyklisti:**
- nesmú jazdiť bez osvetlenia bicykla*
 - smú jazdiť bez osvetlenia bicykla len na cestičke pre cyklistov
 - smú jazdiť bez osvetlenia bicykla v obci