



**Metodická príručka pre  
„Súťaž mladých záchranárov  
civilnej ochrany“**

**Bratislava, 2025**

## Obsah

1. Charakteristika súťaže a zásady metodiky hodnotenia. ....	4
2. Časový limit a trať súťaže. ....	6
2.1. Zdržný čas. ....	6
2.2. Súťažná trať. ....	6
3. Prehľad a obsah súťažných disciplín. ....	7
3.1. Testy. ....	7
3.2. Civilná ochrana. ....	8
3.2.1. Použitie ochrannej masky. ....	8
3.2.2. Improvizované prostriedky individuálnej ochrany. ....	9
3.2.3. Evakuačná batožina. ....	10
3.2.4. Rozpoznávanie varovných signálov CO. ....	11
3.3. Hasenie malých požiarov. ....	12
3.3.1. Hasenie požiaru džberovkou. ....	12
3.3.2. Určenie správneho ručného hasiaceho prístroja. ....	13
3.4. Zdravotnícka príprava. ....	14
3.4.1. Ošetrovanie rôznych druhov zranení. ....	14
3.4.2. Volanie na tiesňovú linku 112. ....	16
3.5. Pohyb v prírode. ....	17
3.6. Strelba zo vzduchovky. ....	18
4. Celkové hodnotenie. ....	19
4.1. Bodovanie jednotlivých disciplín. ....	19
4.2. Diskvalifikácia družstva. ....	21
5. Informácie pre organizátorov a vedúcich družstiev. ....	22
6. Záverečné ustanovenie. ....	25
Prílohy. ....	26

## Zoznam tabuliek

Tabuľka č. 1 Časový limit súťaže .....	6
Tabuľka č. 2 Hodnotenie disciplíny: Testy .....	8
Tabuľka č. 3 Hodnotenie disciplíny: CO – použitie ochrannej masky.....	9
Tabuľka č. 4 Hodnotenie disciplíny: CO – improvizované prostriedky individuálnej ochrany.	10
Tabuľka č. 5 Hodnotenie disciplíny: CO – evakuačná batožina .....	11
Tabuľka č. 6 Hodnotenie disciplíny: CO – rozoznávajúce varovných signálov CO.....	12
Tabuľka č. 7 Hodnotenie disciplíny: Hasenie malých požiarov - hasenie požiaru džberovkou	13
Tabuľka č. 8 Hodnotenie disciplíny: Hasenie malých požiarov – určenie správneho ručného hasiaceho prístroja .....	14
Tabuľka č. 9 Hodnotenie disciplíny: ZP – bezvedomie – zastavenie dýchania a činnosti srdca	15
Tabuľka č. 10 Hodnotenie disciplíny: ZP – vyklíbenie členka s podozrením na zlomeninu.....	15
Tabuľka č. 11 Hodnotenie disciplíny: ZP – otvorená zlomenina na dolnej končatine (v predkolení).....	15
Tabuľka č. 12 Hodnotenie disciplíny: ZP – zlomenina na hornej končatine (predlaktia).....	16
Tabuľka č. 13 Hodnotenie disciplíny: ZP – tržná rana na hlave so slabým krvácaním a miernym opuchom .....	16
Tabuľka č. 14 Hodnotenie disciplíny: ZP – popálenina .....	16
Tabuľka č. 15 Hodnotenie disciplíny: ZP – volanie na tiesňovú linku 112 .....	17
Tabuľka č. 16 Tolerancia odhadu vzdialenosti v teréne .....	17
Tabuľka č. 17 Hodnotenie disciplíny: Pohyb v prírode .....	18
Tabuľka č. 18 Hodnotenie disciplíny: Strelba zo vzduchovky .....	18
Tabuľka č. 19 Bodovanie jednotlivých disciplín .....	19
Tabuľka č. 20 Odporúčaný počet rozhodcov na jednotlivé stanovišťa .....	23
Tabuľka č. 21 Povinnosti hlavného rozhodcu .....	24

## 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 mladých záchranárov civilnej ochrany (ďalej len „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. ročník osemročných gymnázií.

Súťaže sa zúčastňujú vždy družstvá zmiešaných štvoríc, t. j. 2 chlapcov a 2 dievčat. Žiaci nemusia byť z jednej triedy, ani z 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 **v elektronickej podobe vypísanú záväznú prihlášku družstva** podľa pokynov v pozvánke/propozíciách do stanoveného termínu. Za zdravotný stav žiakov – členov družstva zodpovedá vysielajúca škola.

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/krajského kola alebo majstrovstiev Slovenskej republiky Súťaže mladých záchranárov civilnej ochrany, ktoré vydá organizátor podľa schváleného a registrovaného organizačného poriadku. Organizačný poriadok súťaže schválilo Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky dňa 08.07.2024 pod číslom 2024/15294:2-E9171 s účinnosťou od 01.09.2024.

Súťažiaci sú povinní dodržiavať pravidlá súťaže.

Metodická príručka má 4 prílohy, ktoré obsahujú postupy riešenia niektorých súťažných disciplín. Ďalšie potrebné dokumenty sú zverejnené na webovej stránke sekcie na odkaze <https://www.minv.sk/?smzCO>, kde sa nachádzajú aj testové otázky zo 4 tematických celkov na jednotlivé kolá súťaže. Výber 20-tich testových otázok a ich zoradenie v teste sa súťažiaci dozvedia až pri jeho riešení po štarte na stanovišti TESTY.

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 príslušným okresným úradom – odborom krízového riadenia, v ktorého územnej pôsobnosti sa nachádza, za predpokladu, že sú k dispozícii. Ostatný materiál na plnenie jednotlivých súťažných úloh zabezpečuje organizátor.

Súťaž je pre každý rok vyhlasovaná sekciou krízového riadenia Ministerstva vnútra Slovenskej republiky (ďalej len „sekcia“), má postupový charakter a prebieha v 3 úrovniach:

- 1) **okresné kolo** s priamym postupom družstva umiestneného na 1. mieste na krajské kolo. Organizuje ho Okresný úrad – odbor krízového riadenia samostatne alebo spoločne so susediacim okresom,
- 2) **krajské kolo** s priamym postupom družstva umiestneného na 1. mieste na majstrovstvá Slovenskej republiky. Organizuje ho Okresný úrad v sídle kraja – odbor krízového riadenia v spolupráci s Okresnými úradmi v kraji,

3) **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 majstrovstvá uskutočnia.

Postupujúce družstvo, ktoré sa odhlási, nahradí ďalšie v poradí z výsledkovej listiny okresného/krajského kola. Rovnaký postup sa uplatní aj v prípade, ak sa postupujúce družstvo z krajského kola nemôže zúčastniť majstrovstiev v celom trvaní.

Hostujúce prizvané zahraničné družstvá majú rovnaké postavenie ako domáce slovenské. Môžu sa zúčastniť súťaže, prejsť si jednotlivé súťažné disciplíny, ale ich hodnotenie nebude zaradené do výsledkovej listiny a postupového kľúča.

Táto metodická príručka je postavená na tzv. pozitívne orientovanom hodnotení:

- používajú sa tradičné ziskové body,
- bodovacia sústava je jednotková, základnou jednotkou je 1 bod,
- ziskové body sa udeľujú za správne vykonaný úkon (napr. zasiahnutý terč, správnu odpoveď v teste a pod.),
- bodovým ziskom je bodová dotácia za správny úkon/odpoveď.

Body sa neudeľujú za:

- nezodpovedanú otázku resp. nevykonaný úkon,
- iba čiastočne – nie dostatočne zodpovedanú otázku, resp. čiastočne – nedostatočne vykonaný úkon.

Družstvo môže stratiť body iba za celkový čas. Nehovoríme však o trestných bodoch, ale o odčítaní resp. strate bodov.

## 2. Časový limit a trať súťaže

Organizátor v závislosti od dĺžky a náročnosti trate (terén, prevýšenie, povrch a pod.) určí časový limit, ktorý je optimálny na absolvovanie celej trate, vrátane času plnenia disciplín na jednotlivých stanovištiach. Limit musí byť oznámený súťažiacim pred začiatkom 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.

- Družstvá, ktoré zabehnú trať v určenom limite alebo pod limit (rýchlejšie), body nestrácajú ani dodatočne nezískavajú.
- Družstvu, ktoré dobehne do cieľa po časovom limite sa odpočítajú body podľa nasledovného kľúča zobrazeného v Tabuľke č. 1.

**Tabuľka č. 1 Časový limit súťaže**

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	14

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

### 2.1. Zdržný čas

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 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. Organizátorom sa odporúča merať zdržný čas stopkami.

### 2.2. Súťažná trať

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

Odporúčaný interval pre štart družstiev je max. 10 minút alebo kratší podľa počtu účastníkov.

Družstvo súťaží v športovom odeve a obuvi primeranom počasiu v čase konania súťaže. Odporúčame súťažiacim súťažiť v odeve s dlhými rukávami a nohavicami, pokiaľ organizátor s ohľadom na počasie pred súťažou nerozhodne inak. **Družstvo má pri sebe aj štartovný lístok na zapísanie získaných bodov príp. zdržného času.**

### 3. Prehľad a obsah súťažných disciplín

Súťažiaci plnia úlohy v 6 disciplínach:

- 1) testy (civilná ochrana, dopravná, požiarne a zdravotnícka výchova),
- 2) civilná ochrana:
  - použitie ochrannej masky,
  - improvizované prostriedky individuálnej ochrany,
  - evakuačná batožina,
  - rozpoznávanie varovných signálov CO,
- 3) hasenie malých požiarov:
  - hasenie požiaru džberovkou,
  - určenie správneho ručného hasiaceho prístroja,
- 4) zdravotnícka príprava,
  - ošetrovanie rôznych druhov zranení,
  - volanie na tiesňovú linku 112,
- 5) pohyb v prírode,
- 6) streľba zo vzduchovky.

#### 3.1. Testy

Po príchode na stanovište dostane každý člen družstva vlastnú verziu testu na vyplnenie. Test má 20 otázok, z toho 4 otázky budú obrázkové vybrané z jednotlivých tematických celkov. 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,
- 3 otázky – hasenie malých požiarov,
- 5 otázok - zdravotnícka príprava a volanie na tiesňovú linku 112,
- 2 otázky - dopravná výchova.

Otázky sú vo všetkých 4 verziách testov totožné, poradie odpovedí je však zámerne zmenené.

Testy sú k dispozícii na webovej stránke sekcie pod odkazom <https://www.minv.sk/?smzCO>. Súbor testových otázok sa líši podľa kola súťaže (okresné, krajské a majstrovstvá).

Počet testových otázok na vzdelávanie:

- Testy\_okresné kolo\_SMZ CO\_2024\_2025 – 87 testových otázok
- Testy\_krajské kolo\_SMZ CO\_2024\_2025 – 139 testových otázok
- Testy\_majstrovstvá\_SMZ CO\_2024\_2025 - 198 testových otázok

Výber a zaradenie otázok do testu sa však žiaci dozvedia až pri pridelení testu na súťažnom stanovišti. Organizátor nesmie nikomu poskytnúť skladbu súťažného textu pred súťažou.

**Hodnotenie:** Súťažiaci získa za každú správnu odpoveď 4 body, jednotlivec môže získať max. **80 bodov** (Tabuľka č. 2). Družstvo môže spoločne získať max. **320 bodov**.

## Tabuľka č. 2 Hodnotenie disciplíny: Testy

Štartovné čísla súťažiacich	Počet správnych odpovedí	Správna odpoveď x4 body
Napr. 1	20	x 4
Napr. 2	20	x 4
Napr. 3	20	x 4
Napr. 4	20	x 4
SPOLU:		320

**Materiálno-technické zabezpečenie súťaže (ďalej len „MTZ“):** Všetok materiál na stanovišti (testy a písacie potreby) zabezpečuje organizátor.

### 3.2. Civilná ochrana

Súťažná disciplína je zložená zo 4 úloh:

- použitie ochrannej masky,
- improvizované prostriedky individuálnej ochrany (ďalej len „improvizované PIO“),
- evakuačná batožina,
- rozpoznávanie varovných signálov CO.

Prvú časť disciplíny Použitie ochrannej masky plnia všetci 4 členovia družstva súčasne. Pre splnenie ďalších 3 častí disciplíny Civilná ochrana sa družstvo podľa pokynu rozhodcu rozdelí na stanovišťa v počte 2 + 1 + 1 a všetci členovia družstva plnia úlohy súbežne.

#### 3.2.1. Použitie ochrannej masky

Táto disciplína je zameraná na overenie zručnosti nasadenia ochrannej masky. Súťažiaci si na pokyn rozhodcu nasadia masky. Rozhodca skontroluje tesnosť masiek a dá pokyn masky sňať.

##### POSTUP:

- družstvo príde na stanovište, každý člen s maskou v pochodovej polohe (maska aj filter samostatne /oddelené od seba/ 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 dlaň na otvor filtra a prikáže súťažiacemu nadýchnuť sa),
- následne rozhodca vydá pokyn „Masky sňať!“, súťažiaci vrátia masky do pochodovej polohy.

Organizátor **môže** alternatívne doplniť disciplínu o prechod kontaminovaným územím (napr. pokiaľ vlastní, či získa zadymovacie zariadenie – „dymostroj“). Kontaminované územie stačí aj znázorniť - vytýčiť páskou, vlajočkami a pod. Tento prechod sa však **nehodnotí**, rozhodca iba upozorní súťažiacich na prípadnú chybu ako napr. na beh namiesto rýchlej chôdze.

**Hodnotenie:** Každý súťažiaci dostane za správne nasadenie ochrannej masky **20 bodov**. Družstvo tak môže získať celkovo **max. 80 bodov** (Tabuľka č. 3). Za správne nasadenie sa považuje tesná maska – teda taká, ktorá pri kontrole

(rozhodcova dlaň na otvore filtra a nádych súťažiaceho v maske) neprepúšťa vzduch cez nedostatočne dotiahnutú líčnicu.

**Tabuľka č. 3 Hodnotenie disciplíny: CO - použitie ochrannej masky**

Štartovné čísla súťažiacich	Kroky	Možný počet bodov	Celkový možný počet bodov
Např. 1	Skompletizovanie masky	5	20
	Nasadenie masky do ochrannej polohy a jej tesnosť	10	
	Sňatie masky z ochrannej do pochodovej polohy, dodržanie správnej manipulácie – neodkladanie vecí na zem	5	
Např. 2	Skompletizovanie masky	5	20
	Nasadenie masky do ochrannej polohy a jej tesnosť	10	
	Sňatie masky z ochrannej do pochodovej polohy, dodržanie správnej manipulácie – neodkladanie vecí na zem	5	
Např. 3	Skompletizovanie masky	5	20
	Nasadenie masky do ochrannej polohy a jej tesnosť	10	
	Sňatie masky z ochrannej do pochodovej polohy, dodržanie správnej manipulácie – neodkladanie vecí na zem	5	
Např. 4	Skompletizovanie masky	5	20
	Nasadenie masky do ochrannej polohy a jej tesnosť	10	
	Sňatie masky z ochrannej do pochodovej polohy, dodržanie správnej manipulácie – neodkladanie vecí na zem	5	
<b>SPOLU:</b>		<b>80</b>	<b>80</b>

**MTZ:** Súťažiaci použijú vlastné (školské, príp. iné) ochranné masky. Pokiaľ vysielajúca škola nemá masky k dispozícii, zabezpečí si ich v dostatočnom predstihu cestou odboru krízového riadenia územne príslušného okresného úradu.

**POZNÁMKA:** Súťažiaci po dobehnutí do cieľa alebo po skončení súťaže očistia masky (vatovým) tampónom a dezinfekčným roztokom (aj v prípade cvičných masiek). Uvedená činnosť sa nehodnotí, slúži iba na dezinfekciu masky pred jej ďalším použitím. Materiál na dezinfekciu zabezpečí organizátor súťaže, v prípade zapožičania ochranných masiek.

### 3.2.2. Improvizované prostriedky individuálnej ochrany

Súťažiaci majú na stanovišti k dispozícii nižšie vymenované predmety. Ku každému predmetu sú uvedené povolené alternatívy podľa možností organizátora. Vytvorenie improvizovaných PIO je rozdelené na kroky, pričom každý vyžaduje nasledovné predmety:

- **uterák, šál** (prípadná náhrada: iné kusy tkaniny, utierky na riad, stará košeľa či tričko, šatka, ...); súťažiaci ho použijú na zakrytie – ochranu dýchacích ciest; organizátor môže pripraviť aj nádobu s vodou na navlhčenie tkaniny,
- **okuliare** (např. lyžiarske, potápačské, zväčšujúce, prípadne slnečné); súťažiaci ich použijú na ochranu očí,
- **čiapka** (pletená, šiltovka alebo iné pokrývky hlavy ako např. kúpacia čapica, odnímateľná kapucňa, nastrihnutá igelitová taška – nastrihnutá tak, aby sa pri zakrytí temena, zátylku a krku zabránilo zaduseniu); súťažiaci ju použijú na pokrytie hlavy,
- **pršiplášť** (prípadná náhrada: nepremokavá vetrovka, dlhý kabát, šuštiaková súprava, overal, stará deka, veľké kusy fólie); súťažiaci ich použijú na ochranu trupu,
- **igelitové vrecká** (prípadná náhrada: gumené alebo iné rukavice, malé PVC tašky); súťažiaci ich použijú na ochranu rúk,
- **vysoké igelitové tašky** (prípadná náhrada: PVC vrecia na odpad, fólia alebo gumené čižmy); súťažiaci ich použijú na ochranu chodidiel a nôh,
- **gumičky a kúsky povrazu** súťažiaci ich použijú na upevnenie vyššie opísaného materiálu.

**POSTUP:** Rozhodca stručne uvedie 2 vybraných členov družstva do fiktívnej modelovej situácie, ktorá sa nachádza v *Metodickej príručke pre rozhodcov*. Súťažiaci dostávajú úlohu zhotoviť improvizované PIO v situácii, keď sú ochranné masky nedostupné, avšak je nevyhnutné ochrániť si **v prvom rade dýchacie cesty a oči** a následne povrch tela.

Na pokyn rozhodcu začnú 2 súťažiaci vyberať predmety (materiál), z ktorých je možné zhotoviť improvizované PIO. Na figurantovi alebo členovi družstva demonštrujú správne zhotovenie a použitie improvizovaných PIO a komentujú svoju činnosť (vysvetľujú výber predmetov, dôvod výberu, použitie na jednotlivých častiach tela a pod.). Ostatní 2 členovia družstva po splnení nimi vylosovaných úloh (výber evakuačnej batožiny a rozoznávanie varovných signálov civilnej ochrany) môžu radiť pri výbere predmetov a zhotovovaní improvizovaných PIO.

**Hodnotenie:** Za správne zhotovené a použité improvizované PIO sa pokladá v prvom rade **postupnosť, t. j. poradie použitia PIO**. Družstvo môže získať za túto časť disciplíny Civilná ochrana max. **80 bodov** (Tabuľka č. 4).

**Tabuľka č. 4 Hodnotenie disciplíny: CO – improvizované prostriedky individuálnej ochrany**

Kroky	Možný počet bodov
Zakryté – chránené dýchacie cesty (ústa, nos)	20
Zakryté – chránené oči	20
Zakrytá – chránená hlava (pokrývka hlavy) – (10 b) Zakrytý – chránený trup alebo aspoň jeho väčšia časť - (10 b) Zhotovená ochrana nôh (minimálne chodidiel a časti lýtka) - (10 b) Zhotovená ochrana rúk - (10 b)	40
<b>SPOLU:</b>	<b>80</b>

**MTZ:** Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor.

### 3.2.3. Evakuačná batožina

Táto časť disciplíny je zameraná na správny výber predmetov evakuačnej batožiny. Zadanú úlohu plní 1 určený člen družstva.

Úlohou v tejto časti disciplíny Civilná ochrana je **vybrať 10 predmetov, ktoré by si súťažiaci zabalil do evakuačnej batožiny**. Z týchto 10 predmetov **sa hodnotia iba predmety správne**, teda tie, ktoré sú do evakuačnej batožiny skutočne určené resp. odporúčané v zmysle vyhlášky Ministerstva vnútra Slovenskej republiky č. 328/2012 Z. z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o evakuácii (ďalej len „vyhláška č. 328/2012 Z. z.“). Súťažiaci preto musia mať k dispozícii minimálne 10 správnych predmetov.

**POSTUP:** Rozhodca uvedie člena družstva do fiktívnej modelovej situácie (ktorá sa nachádza v *Metodickej príručke pre rozhodcov*), ktorá vyúsťuje do evakuácie obyvateľstva. Súťažiaci z prezentovaných predmetov, na pokyn rozhodcu začne vyberať predmety doporučené ako súčasť evakuačnej batožiny. Na splnenie tejto úlohy budú použité kartičky s obrázkami predmetov.

**Poznámka:** Predmety do evakuačnej batožiny v obrázkovej podobe majú organizátori k dispozícii v samostatných pdf dokumentov (*Kartičky okresné kolo\_O*, *Kartičky krajské kolo\_K*, *Kartičky majstrovstvá \_M*) na odkaze <https://www.minv.sk/?smzCO> rozlíšené podľa okresného kola, krajského kola a majstrovstiev.

Odporúčaný obsah evakuačnej batožiny je určený 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. **Tieto predmety slúžia iba na sťaženie orientácie pri výbere predmetov, tzn. aby súťažiaci nemohol postupovať mechanickým oddelením predmetov odporúčaných od predmetov neodporúčaných. Ich výber súťažiacim sa nehodnotí.**

**Hodnotenie:** Za každý správny predmet, t. j. predmet, ktorý je odporúčaný do evakuačnej batožiny, získa súťažiaci **10 bodov**. Družstvo môže získať max. **100 bodov** (Tabuľka č. 5).

**Tabuľka č. 5 Hodnotenie disciplíny: CO – evakuačná batožina**

Kroky	Možný počet bodov
Osobné doklady	10
Peniaze a iné cennosti	10
Lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky	10
Základné potraviny a pitná voda na dva až tri dni	10
Predmety osobnej hygieny	10
Vrecková lampa	10
Prikrývka alebo spací vak	10
Náhradná osobná bielizeň, náhradný odev	10
Náhradná obuv a nepremokavý plášť	10
Nevyhnutné osobné veci	10
<b>SPOLU:</b>	<b>100</b>

**MTZ:** Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor.

### 3.2.4. Rozpoznávanie varovných signálov CO

Táto časť disciplíny je zameraná nielen na samotné rozoznanie varovných signálov CO, ale tiež správanie sa po ich zaznení. Zadanú úlohu plní 1 určený člen družstva.

**POSTUP:** Rozhodca uvedie člena družstva do fiktívnej modelovej situácie (ktorá sa nachádza v *Metodickej príručke pre rozhodcov*) a pustí mu nahrávku varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“, alebo „Ohrozenie vodou“ na CD nosiči alebo vo formáte MP3 (podľa technických možností organizátora).

Prehrávanie varovného signálu netrvá celé 2, resp. 6 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 informácie, 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.*

Nahrávky sú k dispozícii na webovej stránke sekcie pod odkazom <https://www.minv.sk/?smzCO>.

**Hodnotenie:** Za správne rozoznanie (určenie) varovného signálu súťažiaci získa 40 bodov a za opísanie správnej reakcie na varovný signál získa ďalších max. 40 bodov. Družstvo môže získať max. **80 bodov** (Tabuľka č. 6).

**Tabuľka č. 6 Hodnotenie disciplíny: CO – rozoznávanie varovných signálov CO**

Kroky	Možný počet bodov
Určenie varovného signálu	40
Zachovať rozvahu a pokoj	10
Postupovať podľa pokynov v doplňujúcej slovnej informácie, ktorá musí nasledovať po skončení varovného signálu	10
Nezaťažovať telefónne spojenie - telefonovať iba v skutočne súrnych prípadoch	10
Ubezpečiť sa či všetci v okolí (napr. v dome) vedia o vzniknutej situácii	10
<b>SPOLU:</b>	<b>80</b>

**MTZ:** Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor.

### 3.3. Hasenie malých požiarov

Súťažná disciplína je zložená z 2 úloh:

- hasenie požiaru džberovkou,
- určenie správneho hasiaceho prístroja.

Družstvo plní obidve úlohy súčasne. Za tým účelom sa družstvo na pokyn rozhodcu rozdelí na 2 dvojice, pričom 1. dvojica plní úlohu Hasenie požiaru džberovkou a 2. dvojica plní samostatne úlohu Určenie správneho hasiaceho prístroja.

#### 3.3.1. Hasenie požiaru džberovkou

Súčasťou úlohy je **príprava džberovky na hasenie** a samotné **hasenie džberovkou**. Každá časť je samostatne hodnotená a bodovaná.

## POSTUP:

- Dvojica súťažiacich vykoná úlohu spojenú s prípravou džberovky na hasenie. Pre súťažiacich je nachystaná džberovka na skompletizovanie. Úlohou súťažiacich je pripojiť hadicu k džberovke spolu s prúdnicou. Následne súťažiaci naplnia džberovku vodou pomocou vedra naplneného 10 litrami vody.
- Dvojica súťažiacich spoločne vykoná hasenie tzv. „džberovkou“ na cieľ. Na stanovišti je na stojane pripravených 5 terčov (napr. plechoviek/plastových fliaš) postavených vedľa seba. Tieto terče musia súťažiaci zhodiť prúdom vody na jedinou náplň (objem nádrže) džberovky. Vzdialenosť od prúdnice (striekacej čiary) po cieľ závisí od výkonu džberovky (cca 5 – 10 metrov) a poveternostných podmienok. Organizátor s rozhodcami pred začiatkom súťaže džberovku vyskúša (vrátane zrazenia terčov) a určí vzdialenosť terčov. Na pokyn rozhodcu 1 člen z dvojice hasí a 2 člen pumpuje vodu džberovkou.

**Poznámka:** Organizátor môže v prípade silného vetra použiť ako terč plechovku/plastové fľaše čiastočne naplnené vodou/kamienkami. Súťažiaci však na to musia byť vopred upozornení a rozhodcovia pred začiatkom súťaže na stanovisku sami vyskúšajú, či je možné plechovky zraziť prúdom vody a určiť zodpovedajúcu vzdialenosť.

**TECHNICKÁ PORUCHA DŽBEROVKY:** 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 družstva.

**Hodnotenie:** Za správne pripravenú a zmontovanú džberovku môže družstvo získať **20 bodov**. Za každý zasiahnutý terč (zrazenú plechovku/fľašu) dostane družstvo **5 bodov**. Celkovo tak môže získať max. **45 bodov** (Tabuľka č. 7).

### Tabuľka č. 7 Hodnotenie disciplíny: Hasenie malých požiarov – hasenie požiaru džberovkou

Kroky		Možný počet bodov
Príprava džberovky na hasenie		20
Hasenie džberovkou	terč 1	5
	terč 2	5
	terč 3	5
	terč 4	5
	terč 5	5
<b>SPOLU:</b>		<b>45</b>

**MTZ:** Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor. Pri určovaní umiestnenia stanovišta na súťažnej trati sa organizátorovi odporúča podľa možnosti zabezpečiť priamy zdroj vody.

### 3.3.2. Určenie správneho ručného hasiaceho prístroja

Úlohou 2. dvojice súťažiacich je určiť správny druh ručného – prenosného hasiaceho prístroja podľa charakteristiky vzniknutého požiaru. Norma vedomostí pri plnení úlohy vychádza z učebných osnov prierezového učiva „Ochrana života a zdravia“ pre II. stupeň základných škôl v časti Civilná ochrana, do ktorej za zahrnutá aj tematika ochrany pred požiarom. Činnosť na stanovišti je zameraná na ozrejenie si použitia ručných hasiacich prístrojov v súvislosti s horiacou látkou (materiálom).

**POSTUP:** Rozhodca má pripravené otázky podľa uvedených modelových situácií (ktoré sa nachádzajú v *Metodickej príručke pre rozhodcov*) na kartičkách a 4 farebné obrázky vo

formáte A4 s písomným označením druhu ručného hasiaceho prístroja. Podľa vzoru v Prílohe A Hasenie malých požiarov – druhy hasiacich prístrojov a ich použitie na hasenie si organizátor vyhotoví 4 farebné obrázky vo formáte A4, avšak bez informácií o použití. Dvojica súťažiacich si vytiahne 1 otázku, ktorú im prečíta rozhodca. Nasledovne sa dvojica súťažiacich poradí a spoločne určia správny hasiaci prístroj, s ktorým by najúčinnnejšie horiacu látku (materiál) uhasili. Podľa druhu horľavej látky (materiálu) môže byť správne určených aj viac druhov hasiacich prístrojov.

**Hodnotenie:** Za správnu odpoveď získa družstvo **5 bodov**. Družstvo môže získať max. **5 bodov** (Tabuľka č. 8).

### **Tabuľka č. 8 Hodnotenie disciplíny: Hasenie malých požiarov – určenie správneho hasiaceho prístroja**

Kroky	Možný počet bodov
Určenie správneho hasiaceho prístroja	5
<b>SPOLU:</b>	<b>5</b>

**MTZ:** Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor. Ak má organizátor k dispozícii reálne ručné hasiace prístroje, môže ich na účely plnenia disciplíny použiť namiesto obrázkov.

## **3.4. Zdravotnícka príprava**

Disciplína je zložená z 2 úloh a je zameraná na:

- ošetrovanie rôznych druhov zranení - ukážka správneho postupu pri ošetrovaní konkrétneho zranenia,
- volanie na tiesňovú linku 112 - ukážka správnej komunikácie s operátorom tiesňovej linky 112.

Družstvo plní obidve úlohy súčasne. Za tým účelom sa družstvo na pokyn rozhodcu rozdelí na 3 + 1 členov, pričom trojčlenná skupina plní úlohu Ošetrovanie rôznych druhov zranení a štvrtý člen plní samostatne úlohu Volanie na tiesňovú linku 112.

### **3.4.1. Ošetrovanie rôznych druhov zranení**

3 členovia družstva predvádzajú praktické ošetrovanie zranenia podľa vytiahnutej otázky (zadania) na figurantovi/príp. 2 členovia družstva na vlastnom členovi a pri úlohe „bezvedomie – zastavenie dýchania a činnosti srdca“ na resuscitačnom modeli. 4-tý člen družstva súčasne predvedie správnu komunikáciu s operátorom tiesňovej linky 112.

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 so slabým krvácaním a miernym opuchom** - ošetrovanie: poloha postihnutého s vyvýšením hlavy, očistenie okolia rany, sterilné prekrytie rany, šatkový, alebo ovínadlový obvaz hlavy, sledovanie postihnutého,
- **popálenina** - ošetrovanie popáleného miesta: krytie obvazom alebo šatkou, poskytnutie protišokových opatrení, zákaz podávania tekutín.

Správne postupy ošetrovania zranení sú v Prílohe B Zdravotnícka príprava - ošetrovanie zranení.

Organizátor môže zabezpečiť rozhodcov z radov členov Slovenského Červeného kríža (SČK).

**Hodnotenie:** Za správne zvolený postup ošetrovania (formou praktickej ukážky), dostane družstvo max. **60 bodov** (Tabuľka č. 9/ Tabuľka č. 10/ Tabuľka č. 11/ Tabuľka č. 12/ Tabuľka č. 13/ Tabuľka č. 14).

#### Tabuľka č. 9 Hodnotenie disciplíny: ZP – bezvedomie – zastavenie dýchania a činnosti srdca

Kroky	Možný počet bodov
Zistenie dýchania (priložením ucha k ústam a nosu postihnutej osoby) vykonanie mierneho záklonu hlavy - uvoľnenie dýchacích ciest	10
Uvoľnenie oblečenia (gombík, opasok...) okolo brucha a krku	10
Spríechodnenie dýchacích ciest (vyčistenie ústnej dutiny a hltanu – vybratie viditeľných cudzích predmetov)	10
Uvoľnenie dýchacích ciest - podvihnutie sánky, mierny záklon hlavy (vytvorený podvihnutím sánky), pootvorenie úst	10
Vykonanie 30 kompresí hrudníka v strede hrudnej kosti, hĺbka stlačenia približne 1/3 hĺbky hrudníka (4–5 cm). Stláčať dlaňami oboch rúk	10
Vykonanie 2 umelých vdychov a ďalších 30 kompresí	10
<b>SPOLU:</b>	<b>60</b>

#### Tabuľka č. 10 Hodnotenie disciplíny: ZP – vyklbenie členka s podozrením na zlomeninu

Kroky	Možný počet bodov
Posadenie postihnutého	12
Nadvihnutie poraného členka a šetrné pridržanie. (Priloženie studeného obkladu)	12
Znehybnenie kĺbu a spevnenie dlahou od chodidla po koleno	12
Druhotné vyšetrenie – pátrať po ďalších zraneniach	12
Vykonanie protišokových opatrení (poloha, tepelný komfort, upokojovanie, zvlhčenie úst)	12
<b>SPOLU:</b>	<b>60</b>

#### Tabuľka č. 11 Hodnotenie disciplíny: ZP – otvorená zlomenina na dolnej končatine (v predkolení)

Kroky	Možný počet bodov
Nadviazanie kontaktu s postihnutým, uloženie na chrbát	12
Sterilné prekrytie rany bez zatlačenia úlomkov	12
Opatrné znehybnenie zlomeného predkolenia od chodidla až do polovice stehna (fixovať dva kĺby - nad a pod zlomeninou). Pri improvizácii zviazaním oboch dolných končatín k sebe v oblasti priehlavkov, členkov, pod kolenami a v polovici stehna, vypodložiť miesta dotyku oboch končatín (podložiť ošetrovanú končatinu)	12
Druhotné vyšetrenie – pátrať po ďalších zraneniach	12
Vykonanie protišokových opatrení (poloha, tepelný komfort, upokojovanie, zvlhčenie úst)	12
<b>SPOLU:</b>	<b>60</b>

**Tabuľka č. 12 Hodnotenie disciplíny: ZP – zlomenina na hornej končatine (predlaktia)**

Kroky	Možný počet bodov
Nadviazanie kontaktu s postihnutým, uloženie do sedacej polohy	12
Opatrné znehybnenie zlomeného predlaktia od zápästia po lakeť	12
Zafixovať predlaktie - predlaktie uložíme do závesu a fixujeme ho o trup	12
Druhotné vyšetrenie – pátrať po ďalších zraneniach	12
Vykonanie protišokových opatrení (poloha, tepelný komfort, upokojovanie, zvlhčenie úst)	12
<b>SPOLU:</b>	<b>60</b>

**Tabuľka č. 13 Hodnotenie disciplíny: ZP – tržná rana na hlave so slabým krvácaním a miernym opuchom**

Kroky	Možný počet bodov
Nadviazanie kontaktu s postihnutým, uloženie do sedacej polohy s opretou hlavou a trupom	12
Vyčistenie okolia rany	12
Sterilné prekrytie rany a zafixovanie prekrytia rany	12
Druhotné vyšetrenie – pátrať po ďalších zraneniach	12
Vykonanie protišokových opatrení (poloha, tepelný komfort, upokojovanie, zvlhčenie úst)	12
<b>SPOLU:</b>	<b>60</b>

**Tabuľka č. 14 Hodnotenie disciplíny: ZP – popálenina**

Kroky	Možný počet bodov
Nadviazanie kontaktu s postihnutým, uloženie do sedacej polohy	12
Chladenie rany	12
Sterilné prekrytie rany a zafixovanie prekrytia rany	12
Druhotné vyšetrenie – pátrať po ďalších zraneniach	12
Vykonanie protišokových opatrení (poloha, tepelný komfort, upokojovanie, zvlhčenie úst)	12
<b>SPOLU:</b>	<b>60</b>

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

**Poznámka:** na doplnenie prípravy súťažiacich (v oblasti poskytovania prvej pomoci) je možné využiť aj materiály vydávané napr. SČK.

### 3.4.2. Volanie na tiesňovú linku 112

Táto časť disciplíny je zameraná na správnu komunikáciu s operátorom tiesňovej linky 112. Zadanú úlohu plní 4-tý člen družstva.

Rozhodca navodí modelovú situáciu a vyzve súťažiaceho 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 nižšie uvedených krokov súvisle a stručne, bez pomocných otázok:

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

Vzorové príklady volania sú uvedené v Prílohe C Zdravotnícka príprava – volanie na tiesňovú linku 112.

**Hodnotenie:** Za správne predvedenú komunikáciu s operátorom tiesňovej linky získa súťažiaci max. **60 bodov** (Tabuľka č. 15). Družstvo môže získať max. **60 bodov**.

**Tabuľka č. 15 Hodnotenie disciplíny: ZP – volanie na tiesňovú linku 112**

Kroky	Možný počet bodov
Kto je - predstaví sa menom a priezviskom	10
Čo sa stalo – stručný popis situácie	10
Kde sa stalo – uvedie miesto udalosti (obec, objekt, lokalita)	10
Komu sa stalo – počet osôb, približný vek	10
Kedy sa stalo – čas nehody, zranenia (pokiaľ mu je známy), prípadne dátum	10
Poskytnutie ďalších doplnkových informácií podľa dopytu operátora	10
<b>SPOLU:</b>	<b>60</b>

**MTZ:** Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor.

### 3.5. Pohyb v prírode

Každý člen súťažného družstva na stanovišti plní samostatne 1 zo 4 súťažných úloh.

Súťažné úlohy:

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

Na pokyn rozhodcu súťažiaci zorientoje mapu podľa buzoly. Rozhodca určí bod na mape (ako napr. hrad, vrchol kopca, železničná stanica, strom, atď.). Rozhodca následne vyzve súťažiaceho, aby určil azimut daného bodu voči stanovištu.

➤ **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 alebo v kilometroch.

➤ **odhad vzdialenosti v teréne**

Na pokyn rozhodcu súťažiaci zmeria svoju vzdialenosť od určeného nehybného bodu (napr. strom, budova, stožiar, atď.). Meranie vykonáva tzv. šírkovou metódou. Bod je spoločný pre všetkých súťažiacich, rovnako ako tolerancia ku skutočnej vzdialenosti (Tabuľka č. 16).

**Tabuľka č. 16 Tolerancia odhadu vzdialenosti v teréne**

Prekročená vzdialenosť	Počet získaných bodov
Od 0 do 2 metrov	10
Od 3 do 4 metrov	8
Od 5 do 6 metrov	6
Od 7 do 8 metrov	4
Od 9 do 10 metrov	2
Nad 11 metrov	0

Rozhodca súťažiacemu po nahlásení odpovede iba potvrdí, či sa dostal alebo nedostal do tolerancie. Nesmie mu oznámiť skutočnú dĺžku, aby sa ju nedozvedeli ďalší súťažiaci.

➤ **určovanie svetových strán v teréne**

Na pokyn rozhodcu súťažiaci odpovie, ako by v prírode určil rozhodcom zvolené svetové strany a určí pomocou 1 z nich svetové strany.

Správne postupy pri plnení úloh sú uvedené v Prílohe D Pohyb v prírode.

**Hodnotenie:** Družstvo môže získať max. **50 bodov** (Tabuľka č. 17).

### Tabuľka č. 17 Hodnotenie disciplíny: Pohyb v prírode

Štartovné čísla súťažiacich	Kroky	Možný počet bodov
Napr. 1	Orientácia na mape pomocou buzoly (alebo kompasu) a určenie azimutu	5+5
Napr. 2	Meranie vzdialenosti na mape	10
Napr. 3	Odhad vzdialenosti v teréne	10
Napr. 4	Určovanie svetových strán v teréne – 5 spôsobov*	3+3+3+3+5
<b>SPOLU:</b>		<b>50</b>

\*každé 3 body súťažiaci získava za správne uvedení spôsob určovania svetových strán v teréne a ďalších 5 bodov získava za reálne určenie svetových strán v teréne pomocou jedného z vymenovaných spôsobov

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

### 3.6. Strelba zo vzduchovky

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

**Poučenie:** Organizátori resp. rozhodcovia vykonajú poučenie o manipulovaní so vzduchovkou a pravidlách hodnotenia zásahov pred začiatkom súťaže. Poučenie je povinné pre všetkých súťažiacich, prítomní môžu byť aj učitelia. Poučenie sa v závislosti od počtu družstiev vykoná spoločne príp. po družstvách.

Členovia družstva po príchode na stanovište zaľahnú na určené miesto a na pokyn rozhodcu vystrelia prvý nástrelný výstrel. Rozhodca zastaví strelbu a vyzve súťažiacich aby si pozreli zásah na terči, následne vyznačí (preškrtnie alebo prelepí) na terči nástrelný zásah.

Súťažiaci na pokyn rozhodcu opäť nabijú vzduchové pušky a pokračujú v súťažnej strelbe. Každý súťažiaci má 3 súťažné výstrely.

Každé zlyhanie zbrane nahlási súťažiaci rozhodcovi. Odstránenie poruchy alebo výmena vzduchovej pušky môže byť vykonaná len so súhlasom rozhodcu. Ak vznikne mechanický, či akýkoľvek iný problém s terčmi, súťažiaci to okamžite nahlási rozhodcovi, ktorý zabezpečí vyriešenie problému. Čas, za ktorý sa odstráni technické zlyhanie vzduchovky alebo terča nezavineneho súťažiaca, 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** (Tabuľka č. 18). Družstvo môže spoločne získať max. **120 bodov**.

### Tabuľka č. 18 Hodnotenie disciplíny: Strelba zo vzduchovky

Štartovné číslo súťažiaceho	Počet nastrieľaných bodov			Možný počet bodov
	Výstrel 1	Výstrel 2	Výstrel 3	
Napr. 1	10	10	10	30
Napr. 2	10	10	10	30
Napr. 3	10	10	10	30
Napr. 4	10	10	10	30
<b>SPOLU:</b>	<b>SPOLU:</b>			<b>120</b>

Pri porušení bezpečnostných predpisov pri manipulácii a streľbe zo vzduchovej pušky a pri neznalosti základov techniky streľby zo vzduchovej pušky ktoréhokoľvek člena družstva bude družstvo diskvalifikované len v disciplíne „Streľba zo vzduchovej pušky na terč“, tzn. družstvu za túto disciplínu nebudú udelené žiadne body.

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

## 4. Celkové hodnotenie

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 zabehlo trať nad stanovený limit).

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 a 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 bežeckému času.

**Protest podáva výhradne vedúci družstva (pedagogický dozor), a to hlavnému rozhodcovi do 10 minút od zverejnenia výsledkovej listiny, resp. do 15 minút pri väčšom počte účastníkov (15 a viac družstiev).** 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.

**Podávanie protestu je možné iba prostredníctvom Formuláru na podávanie protestov,** ktorý slúži na zabezpečenie jednoznačného znenia a konkrétnosti protestu. Formulár na podávanie protestov je k dispozícii na webovej stránke sekcie pod odkazom <https://www.minv.sk/?smzCO>.

### 4.1. Bodovanie jednotlivých disciplín

Maximálny počet získaných bodov je **1000** (Tabuľka č. 19).

**Tabuľka č. 19 Bodovanie jednotlivých disciplín**

Súťažná disciplína		Maximálny počet bodov za jednotlivé disciplíny	Maximálny počet bodov
<b>Testy</b>		320	320
<b>Civilná ochrana</b>	Použitie ochrannej masky	80	340
	Použitie improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany	80	
	Evakuačná batožina	100	
	Rozoznávanie varovných signálov CO	80	
<b>Hasenie malých požiarov</b>	Hasenie požiaru džberovkou	45	50
	Určenie správneho ručného hasiaceho prístroja	5	
<b>Zdravotnícka príprava</b>	Ošetrovanie rôznych druhov zranení	60	120
	Volanie na tiesňovú linku 112	60	
<b>Pohyb v prírode</b>		50	50
<b>Strelba zo vzduchovky</b>		120	120
<b>SPOLU:</b>			<b>1000</b>

V prípade rovnosti bodov rozhoduje o konečnom poradí:

- 1) vyšší bodový zisk získaný v disciplíne Testy,
- 2) v prípade ďalšej rovnosti bodov získaných v Testoch, rozhoduje vyšší bodový zisk v disciplíne Civilná ochrana,
- 3) v prípade rovnosti bodov v Testoch aj v disciplíne Civilná ochrana, rozhoduje vyšší bodový zisk v disciplíne Zdravotnícka príprava,

- 4) pokiaľ by sa zhodoval bodový zisk dosiahnutý v disciplínach Testy, Civilná ochrana aj Zdravotnícka príprava, rozhoduje o konečnom poradí družstiev lepší bežecký čas, za ktorý absolvovalo družstvo súťažnú trať už po odpočítaní zdržného času a prípadne aj odčítaní bodov za prekročenie časového limitu.

#### **4.2. Diskvalifikácia družstva**

Družstvo bude diskvalifikované:

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

## 5. Informácie pre organizátorov a vedúcich družstiev

Každý rozhodca na stanovišti vedie prehľad o dosiahnutom bodovom hodnotení jednotlivých družstiev, príp. o zdržnom čase. Každé družstvo má pri sebe **štartovný lístok** na zapísanie získaných bodov príp. zdržného času.

Pre stanovište Štart a Cieľ sa odporúča merať čas súťaže dvoma stopkami súčasne, ak by sa vyskytla chyba merania alebo porucha stopiek.

**Organizátor má vyhradené právo na zmeny Propozícií okresného kola/krajského kola/majstrovstiev..., ak by si to nepredvídané okolnosti v prípravnej fáze súťaže alebo v súťažný deň vyžadovali.**

Družstvo si pred začiatkom súťaže spomedzi svojich súťažiacich zvolí **kapitána družstva**. Kapitán družstva vystupuje zároveň ako jeho hovorca, losuje štartovné číslo pre družstvo a pod.

Organizátor je povinný zabezpečiť počas konania súťaže dostatočný pitný režim súťažiacich, stravovanie, zdravotnícku službu a podľa okolností a podmienok v priestore súťažnej trate aj poriadkové zabezpečenie.

Počas súťaže platí prísny zákaz fajčenia, požívania alkoholu či omamných látok v celom areáli súťaže a v prípade majstrovstiev aj v areáli, kde budú družstvá ubytované. Zákaz platí pre všetky prítomné osoby - rozhodcov, organizátorov, hostí, učiteľov, personál, súťažiacich a iné osoby prítomné na trati a stanovištiach.

Organizátor môže vytvoriť pre organizovanie súťaže organizačnú skupinu (resp. tím, výbor, štáb a pod.). V závislosti od úrovne súťaže, počtu družstiev a ľudských zdrojov organizátora, môže táto skupina (popri riaditeľovi súťaže – takýto názov funkcie nie je povinný) zahŕňať funkcie napr. výkonného riaditeľa resp. zástupcu riaditeľa súťaže, ekonóma (finančného riaditeľa resp. manažéra) súťaže a iné.

Súťaž je riadená riaditeľom súťaže a hodnotená skupinou rozhodcov.

Hlavný rozhodca zodpovedá za priebeh súťaže, koordinuje a riadi činnosť rozhodcov súťažných disciplín, prijíma a rieši sťažnosti a podnety, zodpovedá za dodržiavanie súťažných podmienok.

Rozhodcovia hodnotia družstvá podľa kritérií stanovených v Metodickej príručke pre Súťaž mladých záchranárov CO. **Neohodnotenie a dodatočné hodnotenie je zakázané.**

Rozhodcovia sú povinní zaujať miesta na stanovištiach minimálne 15 minút pred štartom prvého družstva a opustiť ich až keď príslušné stanovište opustí posledné súťažiace družstvo.

Rozhodcovia aj súťažiaci zložia pred začiatkom súťaže sľub.

Sľub rozhodcov znie: „*My, rozhodcovia okresného kola/krajského kola/majstrovstiev Slovenskej republiky súťaže mladých záchranárov civilnej ochrany sľubujeme, že svoju úlohu budeme plniť čestne a svedomito podľa pravidiel súťaže a urobíme všetko pre to, aby priebeh a hodnotenie súťaže bolo objektívne a spravodlivé. Tak sľubujeme!*“.

Sľub súťažiacich znie: „*My, mladí záchranári civilnej ochrany sľubujeme, že budeme súťažiť čestne a svedomito v duchu fair-play a podľa pravidiel súťaže. Tak sľubujeme!*“

**ODPORÚČA SA:** Pre okresné kolo, krajské kolo ako aj majstrovstvá vytvoríť skupinu rozhodcov na jednotlivé súťažné a technické stanovišťa s počtom podľa Tabuľky č. 20:

**Tabuľka č. 20 Odporúčaný počet rozhodcov na jednotlivé stanovišťa**

Súťažné a technické stanovišťa	Odporúčaný počet rozhodcov
Štart – Cieľ	2
1) testy (civilná ochrana, dopravná, požiarna a zdravotnícka výchova)	2
2) civilná ochrana: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ použitie ochrannej masky</li> <li>➤ improvizované prostriedky individuálnej ochrany</li> <li>➤ evakuačná batožina</li> <li>➤ rozpoznávanie varovných signálov CO</li> </ul>	4
3) hasenie malých požiarov: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ hasenie požiarov džberovkou</li> <li>➤ určenie správneho ručného hasiaceho prístroja</li> </ul>	2
4) zdravotnícka príprava <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ošetrovanie rôznych druhov zranení</li> <li>➤ volanie na tiesňovú linku 112</li> </ul>	2 + figurant
5) pohyb v prírode	2
6) strelba zo vzduchovky	3
Sčítacia komisia	2

V záujme zachovania úrovne súťaže sa odporúča, aby skupina rozhodcov bola zložená zo:

- zamestnancov odboru krízového riadenia okresného úradu a v rámci spolupráce aj z iných okresných úradov v kraji na disciplíny zastrešujúce problematiku civilnej ochrany,
- z členov SČK alebo zdravotných škôl k zdravotníckej príprave,
- z hasičov alebo dobrovoľných hasičov k haseniu malých požiarov,
- prípadne ďalších (napr. polícia, mestská polícia) alebo osôb, ktoré dobrovoľne vykonávajú funkcie rozhodcov a ktoré boli na túto činnosť preškolené.

Ak to podmienky organizátora umožňujú, tak 2 osoby sú určené do tzv. „sčítacej komisie“, ktorá môže priebežne spracúvať výsledky družstiev z jednotlivých stanovišť a tiež vypracuje výsledkovú listinu a vykoná ďalšie potrebné úkony (napr. príprava diplomov). V prípade akceptovania protestov a s tým súvisiacej zmeny poradia družstiev, vypracuje novú výsledkovú listinu.

Neodporúča sa, aby členovia rozhodcovskej skupiny boli zároveň členmi organizačného tímu.

Hlavný rozhodca nesmie byť zároveň riaditeľom súťaže (ani jeho zástupcom – pokiaľ organizátor túto funkciu vytvorí). Hlavný rozhodca sa môže podieľať aj na organizačnom zabezpečení súťaže v prípravnej fáze, neodporúča sa však určiť ho do ďalšej kľúčovej funkcie.

Povinnosti hlavného rozhodcu sa nachádzajú v Tabuľke č. 21.

## Tabuľka č. 21 Povinnosti hlavného rozhodcu

<b>Počas prípravy súťaže</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ je členom organizačnej skupiny súťaže,</li><li>➤ pripravuje rozhodcov súťaže,</li><li>➤ podieľa sa na spracovaní propozícií súťaže,</li><li>➤ pripravuje verzie (sady) testov vrátane šablón, ak nie je dohodnuté inak (napr. je poverený iný člen organizačnej skupiny),</li><li>➤ vyberá priestory pre súťažnú trať a zhotovuje jej nákras (plán trate), ak nie je dohodnuté inak (napr. je poverený iný člen organizačnej skupiny),</li><li>➤ pripravuje alternatívnu trať (tzv. „mokrý variant“) pre prípad krajne nepriaznivých poveternostných podmienok a zhotovuje jej nákras (plán trate), ak nie je dohodnuté inak (napr. je poverený iný člen organizačnej skupiny),</li><li>➤ navrhuje rozhodcov na jednotlivé stanovišťa a návrh predkladá na schválenie organizačnej skupine súťaže,</li><li>➤ pripravuje alebo riadi prípravu dokumentácie potrebnej pre rozhodcov na stanovištiach,</li><li>➤ kontroluje vybavenie jednotlivých stanovišť,</li><li>➤ zabezpečuje vyznačenie súťažnej trate (napr. zástavkami) a stanovišťa informačnými tabuľkami, ak nie je dohodnuté inak (napr. je poverený iný člen organizačnej skupiny).</li></ul>
<b>Počas samotnej súťaže</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ vykoná poradu rozhodcov pred súťažou a poučenie družstiev,</li><li>➤ oznamuje súťažiacim potrebné informácie (výklad trate, organizačné pokyny k súťaži a pod.),</li><li>➤ riadi losovanie poradia štartu družstiev,</li><li>➤ ak je potrebné, vykonáva a oznamuje nevyhnuté úpravy propozícií (po dohode s rozhodcami, vedúcimi družstiev a riaditeľom súťaže),</li><li>➤ spracováva výsledkovú listinu, ak nie je dohodnuté inak,</li><li>➤ prijíma protesty družstiev (nesúhlas s ohodnotením na stanovišti, porušenie pravidiel súťaže a pod.), ktoré rieši spoločne s rozhodcami na stanovištiach a v prípade potreby aj s riaditeľom súťaže.</li></ul>
<b>Po skončení súťaže</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ riadi a zodpovedá za uvedenie trate a priestorov súťaže do pôvodnej podoby a stavu (odstránenie materiálu, označení a pod.)</li></ul>

Organizátor zašle na sekciu bezprostredne po skončení okresného a krajského kola výsledkovú listinu a do 2 týždňov po ich skončení stručnú správu o príprave a vyhodnotení priebehu okresného a krajského kola.

## 6. Záverečné ustanovenie

Účastou v súťaži vyjadrujú súťažiaci súhlas s pravidlami súťaže.

V prípade akýchkoľvek pochybností o porušení pravidiel súťaže rozhoduje hlavný rozhodca po prerokovaní sporu s príslušnými rozhodcami na stanovištiach.

V súlade so zákonom č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov a nariadenia Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2016/679 z 27.04.2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov (GDPR) požaduje organizátor okresného/krajského kola a majstrovstiev Súťaže mladých záchranárov civilnej ochrany informovaný súhlas zákonných zástupcov maloletých osôb – súťažiacich žiakov so spracovaním ich osobných údajov a tiež súhlas ostatných osôb dotknutých týmto zákonom a smernicou EP a Rady (EÚ) za účelom zverejňovania informačných a propagačných materiálov, videozáznamov a fotografií z priebehu podujatia ako aj na zabezpečenie jednorazového úrazového poistenia žiakov.

Rozsah poskytnutých osobných údajov uvádza vo formulári Súhlas so spracovaním osobných údajov, ktorý je pripojený k pozvánke na okresné/krajské kolo a majstrovstvá je taktiež k dispozícii na webovej stránke sekcie pod odkazom <https://www.minv.sk/?smzCO>.

Organizátor si vyhradzuje právo použiť fotografie, video nahrávky a rozhovory zo súťaže, ako aj výsledky s osobnými údajmi v printových médiách, na sociálnych sieťach, rozhlase a televízii, ako aj v inej forme prezentácie bez nároku na odmenu účastníkov súťaže. Tieto materiály budú použité organizátormi okresného/krajského kola a majstrovstiev v rámci propagácie, preventívno-výchovnej činnosti a osvedy v civilnej ochrane a propagácii čísla tiesňového volania 112.

Organizátori okresného/krajského kola a majstrovstiev sa uvádzajú v Propozíciách.

Aktualizácia Metodickéj príručky pre Súťaž mladých záchranárov CO a jej príloh bola vykonaná v súlade s novým Organizačným poriadkom súťaže s číslom 2024/15294:2-E9171 schváleným Ministerstvom školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky zo dňa 08.07.2024.

# Prílohy

## Zoznam príloh

Príloha A   Hasenie malých požiarov – druhy hasiacich prístrojov a ich použitie na hasenie.....	28
Príloha B   Zdravotnícka príprava – ošetrovanie zranení.....	29
Príloha C   Zdravotnícka príprava – volanie na tiesňovú linku 112 .....	31
Príloha D   Pohyb v prírode.....	32

## Príloha A | Hasenie malých požiarov – 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. 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>

### 3. 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>

### 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>

## Príloha B | 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.

### 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-pľúcneho 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 chrčtice). 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 manévrom („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 stlačením 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.** Záchranári 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 záchrannej služby, vyčerpaní záchrancov, prípadne po obnovení vitálnych funkcií.

<p><b>2. Vykĺbenie členka s podozrením na zlomeninu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zraneného posadíme, prihovárame sa mu, upokojujeme ho</li> <li>➤ ľahko nadvihne a šetrne pridržíme končatinu</li> <li>➤ končatinu nenaprávame (!)</li> <li>➤ priložíme studený obklad</li> <li>➤ končatinu fixujeme elastickým obvazom,</li> <li>➤ alebo urobíme osmičkový fixačný obvaz zo šatiek</li> <li>➤ končatinu znehybníme dlahou od chodidla po koleno</li> <li>➤ vykonávame protišokové opatrenia</li> </ul>
<p><b>3. Otvorená zlomenina na dolnej končatine (v predkolení)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nadviažeme kontakt s postihnutým, uložíme ho na chrbát, zistíme subjektívne ťažkosti, upokojujeme ho,</li> <li>➤ ošetríme krvácajúcu ranu, sterilným krytím, bez zatlačenia úlomkov</li> <li>➤ končatinu fixujeme dlahami a šatkami, prípadne použijeme zdravú končatinu a dlahu, zlomeninu fixujeme kĺb pod a nad zlomeninou</li> <li>➤ vykonáme druhotné vyšetrenie a protišokové opatrenia</li> </ul> <p><b>POZNÁMKA:</b> Oproti minulosti sa v súťažnej otázke vypúšťa konkretizácia krvácania (žilové/tepnové) – vzhľadom na paralelné poranenie žil aj tepien pri takomto poranení.</p>
<p><b>4. Zlomenina na hornej končatine (predlaktia)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nadviažeme kontakt s postihnutým, uložíme ho do sedu,</li> <li>➤ zistíme subjektívne ťažkosti, upokojujeme ho,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ vykonáme druhotné vyšetrenie a protišokové opatrenia</li> </ul>
<p><b>5. Trzná rana na hlave so slabým krvácaním a miernym opuchom</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nadviažeme kontakt s postihnutým, uložíme ho na chrbát, zistíme subjektívne ťažkosti, upokojujeme ho,</li> <li>➤ postihnutého polohujeme do sedu na podložku, s opretou hlavou a trupom</li> <li>➤ vyčistíme okolie rany, sterilne ranu prekryjeme, krytie fixujeme šatkovým, alebo ovínadlovým obvazom</li> <li>➤ vykonáme druhotné vyšetrenie</li> <li>➤ zabezpečíme protišokové opatrenia</li> </ul>
<p><b>6. Popálenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ postihnutého posadíme, nadviažeme s ním kontakt, šetrne zbavíme odevu</li> <li>➤ popáleninu ochladzujeme vodou</li> <li>➤ pľuzgieri a príškvarky sa nesmú odstraňovať, popáleninu iba sterilne zakryjeme obvazom, alebo obviažeme trojrohou šatkou, spolohujeme do závesu</li> <li>➤ urobíme protišokové opatrenia (postihnutému ovlažujeme pery, ak treba postihnutého upokojujeme,</li> <li>➤ nepodávame žiadne tekutiny (!)</li> </ul>

**Dôležité upozornenie:** Ak by pri záchrane človeka hrozilo nebezpečenstvo, nikdy sa neposkytuje za takýchto okolností pomoc!

## Príloha C | Zdravotnícka príprava – 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)
<p><b>Čo sa stalo?</b> z budovy zimného štadiónu (zrejme) uniká nejaká chemikália (asi amoniak), vo vzduchu cítiť veľmi štipľavý zápach</p>	<p><b>Čo sa stalo?</b> na ceste smerom na Partizánske havarovalo niekoľko áut, jeden kamión a dve osobné</p>	<p><b>Čo sa stalo?</b> hubára uštipla zmija do nohy – do lýtky</p>
<p><b>Kde sa stalo?</b> pri križovatke Štefánikovej a Kežmarskej ulice v Poprade</p>	<p><b>Kde sa stalo?</b> na ceste medzi Topoľčanmi a Partizánskym neďaleko obce Chynorany, cesta je neprejazdná</p>	<p><b>Kde sa stalo?</b> pri lesnej ceste na vrch Bukovina smerom od obce Šíd (obec neďaleko Filákov)</p>
<p><b>Komu sa stalo?</b> neviem, či sú v štadióne ľudia, ale, čo idú popri štadióne kašľú a pália ich oči, ja sa nachádzam ďalej od štadióna</p>	<p><b>Komu sa stalo?</b> vodič kamiónu už vystúpil z vozidla na cestu, v jednom osobnom aute sú dve osoby a do druhého nevidím, je prevrútené na streche. Budú asi zranení</p>	<p><b>Komu sa stalo?</b> 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</p>
<p><b>Kedy sa stalo?</b> asi pred niekoľkými minútami (ak sa dá odhadnúť čas)</p>	<p><b>Kedy sa stalo?</b> práve teraz, možno 2-3 minúty</p>	<p><b>Kedy sa stalo?</b> muž vraví, že je to iba 5 minút od uštipnutia</p>
<p><b>Doplňujúce informácie na dopyt operátora</b> vlastné telefónne číslo, z ktorého volajúci komunikuje pre spätný dopyt, koľko má volajúci rokov, adresa bydliska a pod.</p>	<p><b>Doplňujúce informácie na dopyt operátora</b> 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.</p>	<p><b>Doplňujúce informácie na dopyt operátora</b> vlastné telefónne číslo, z ktorého volajúci komunikuje pre spätný dopyt, vek volajúceho, adresa bydliska a pod.</p>

## Príloha D | Pohyb v prírode

<p><b>1. Orientácia na mape pomocou buzoly (alebo kompasu) a určenie azimutu</b></p> <p>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.</p> <p><b>1) určovanie svetových strán pomocou buzoly:</b> 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.</p> <p><b>2) orientácia mapy podľa buzoly:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ viečko buzoly pootočíme tak, aby písmeno „S“ bolo oproti hlavnej zameriavacej drážke,</li><li>➤ buzolu položíme na mapu,</li><li>➤ mapu pootočíme tak, aby smer „sever“ na mape bol zhodný s smerom „sever“ podľa buzoly.</li></ul> <p><b>3) určenie azimutu pomocou buzoly:</b> 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:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ buzolu namierime (pomocou zameriavacieho zariadenia) na vytýčený bod v teréne,</li><li>➤ severnú časť magnetky ustálime na nulovú hodnotu,</li><li>➤ na stupnici odčítame azimut vytýčeného bodu.</li></ul> <p><b>4) určenie smeru pomocou buzoly - zadaného azimutu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ zadaný azimut nastavíme na stupnici buzoly,</li><li>➤ buzolu otáčame tak dlho, až index severu na buzole stotožníme so severným hrotom magnetky,</li><li>➤ v tomto okamihu ukazuje zameriavacie zariadenie do určeného smeru, v ktorom sa na nachádza hľadaný bod.</li></ul>
<p><b>2. Meranie vzdialenosti na mape</b></p> <p>Mierka mapy udáva, koľkokrát je dĺžka na mape menšia, ako odpovedajúca vzdialenosť v teréne. Postup:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ zmeriame vzdialenosť dvoch bodov na mape,</li><li>➤ prepočítame vzdialenosť podľa mierky.</li></ul> <p>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.</p>
<p><b>3. Odhad vzdialenosti v teréne</b></p> <p>Postup:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ natiahneme ruku (asi 65 cm od očí), v ruke držíme ceruzku alebo iný podobný predmet (môžeme si pomôcť aj vzpriamením palcom),</li><li>➤ jedným okom zamierime ceruzku na bod, ktorého vzdialenosť odhadujeme,</li><li>➤ bez pohnutia hlavy sa tento bod pozrieme opäť druhým okom,</li><li>➤ ceruzka sa nám odchýlil – odhadneme vzdialenosť odchýlky a túto vzdialenosť vynásobíme číslom 10,</li><li>➤ výsledok je hľadaná vzdialenosť v metroch.</li></ul>
<p><b>4. Určovanie svetových strán v teréne</b></p> <p><b>Sever:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ pne osamelých stromov majú na severnejšej strane hustejšie letokruhy,</li><li>➤ na jar sa na severných svahoch drží sneh dlhšie ako na južných.</li></ul> <p><b>Juh:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ mraveniská sú stavané takmer vždy na juh,</li><li>➤ vchody úľov bývajú väčšinou otočené na juh,</li><li>➤ na južných svahoch bývajú vinice.</li></ul> <p>V prírode existujú i ďalšie indicie, napr. osamelé pne, stromy a kamene môžu byť na severnej strane (častejšie) orastené machmi a lišajníkmi. Nie vždy sú však tieto indicie spoľahlivé.</p>