

OKRESNÝ ÚRAD HLOHOVEC

ODBOR KRÍZOVÉHO RIADENIA

Jarmočná č. 3, 920 01 Hlohovec



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

Obsah

1.	Charakteristika súťaže a zásady metodiky hodnotenia	3
2.	Časový limit a trať súťaže	4
1.1.	Zdržný čas	4
1.2.	Súťažná trať	4
3.	Prehľad a obsah súťažných disciplín	5
3.1.	Testy	5
3.2.	Civilná ochrana	6
3.2.1.	Použitie ochrannej masky	6
3.2.2.	Improvizované prostriedky individuálnej ochrany	7
3.2.3.	Evakuačná batožina	8
3.2.4.	Rozpoznávanie varovných signálov CO	9
3.3.	Hasenie malých požiarov	10
3.3.1.	Hasenie požiaru džberovkou	11
3.3.2.	Určenie správneho ručného hasiaceho prístroja	11
3.4.	Zdravotnícka príprava	12
3.4.1.	Ošetrovanie rôznych druhov zranení	12
3.4.2.	Volanie na tiesňovú linku 112	14
3.5.	Pohyb v prírode	15
3.6.	Strelba zo vzduchovej pušky na terč	16
4.	Celkové hodnotenie	17
4.1.	Bodovanie jednotlivých disciplín	18
4.2.	Diskvalifikácia družstva	18
5.	Informácie pre organizátorov a vedúcich družstiev	18
6.	Záverečné ustanovenie	19
Príloha A – Testy		
Príloha B - Použitie ochrannej masky		
Príloha C - Evakuačná batožina		
Príloha D – Druhy hasiacich prístrojov a ich použitie na hasenie		
Príloha E – Zdravotnícka príprava - ošetrovanie zranení		
Príloha F - Zdravotnícka príprava - volanie na tiesňovú linku 112		
Príloha G - Pohyb v prírode		

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 Súťaže mladých záchranárov civilnej ochrany okresu Hlohovec, ktoré vydá organizátor (Okresný úrad Hlohovec) 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.

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.

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,
 - ošetrenie rôznych druhov zranení,
 - volanie na tiesňovú linku 112,
- 5) pohyb v prírode,
- 6) streľba zo vzduchovej pušky.

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.

Testové otázky na okresné kolo sú v Prílohe A - TESTY, na krajské kolo a majstrovstvá Slovenskej republiky 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:

- okresné kolo - 86 testových otázok,
- krajské kolo - 139 testových otázok
- majstrovstvá Slovenskej republiky - 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

Počet správnych odpovedí		Možný počet bodov	Počet získaných bodov
	x 4	80	
	x 4	80	
	x 4	80	
	x 4	80	
Družstvo 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.

POZNÁMKA: 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 súťažiacieho. 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.

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 súťažiacieho. 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.

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.

Vzorový postup na použitie ochrannej masky je v Prílohe B - Použitie ochrannej masky.

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 súťažiace 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 línicu.

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

Kroky	Možný počet bodov	Celkový možný počet bodov
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	
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	
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	
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	
Družstvo spolu:		80

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 územne príslušného okresného úradu.

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** (napr. lyžiarske, potápačské, zváračské, prípadne slnečné); súťažiaci ich použijú na ochranu očí.
- **čiapka** (pletená, šiltovka alebo iné pokrývky hlavy ako napr. kúpacia čapica, odnímateľná kapucňa, nastrihnutá igelitová taška - nastrihnutá tak, aby sa pri zakrytí temena, zátýlku 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 čizmy); súťažiaci ich použijú na ochranu chodidiel a nôh.
- **gumičky a kúsky povrazu** súťažiaci ich použijú na upevnenie vyššie opísaného materiálu.

POSTUP: Rozhodca zadá 2 vybraným členom družstva úlohu zhotoviť improvizované PIO, ktorí začnú vyberať predmety (materiál), z ktorých je možné zhotoviť improvizované PIO. Slovné komentujú svoju činnosť (vysvetľujú výber predmetov, dôvod výberu, použitie na jednotlivých častiach tela a pod.). Na splnenie tejto úlohy budú použité kartičky s obrázkami predmetov.

Ostatní 2 členovia družstva po splnení nimi vylosovaných úloh (výber evakuačnej batožiny a rozoznávajúce 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 (prvé dýchacie cesty, druhé oči, ostatné poradie je ľubovoľné)**. 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 (ústia, nos)	20
Zakryté - chránené oči	20
Zakrytá - chránená hlava (pokrývka hlavy)	10
Zakrytý - chránený trup alebo aspoň jeho väčšia časť	10
Zhotovená ochrana nôh (minimálne chodidiel a časti lýtky)	10
Zhotovená ochrana rúk	10
Družstvo spolu:	80

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 zadá 2 vybraným členom družstva úlohu vybrať 10 predmetov, ktoré by si súťažiaci zabalil do evakuačnej batožiny v prípade vykonania 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 na okresné kolo sa nachádzajú v Prílohe C - Evakuačná batožina, na krajské kolo a majstrovstvá Slovenskej republiky sa nachádzajú na odkaze <https://www.minv.sk/?smzCO>. Kartičky sú rozlíšené podľa príslušného 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, CD alebo DVD nosič, teplomer, nie nevyhnutné hygienické potreby (krém na ruky, ženský make-up, telové mlieko...), rozličné náradie (kladivo, skrutkovač, kliešte, kince...), 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
Družstvo spolu:	100

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 pustí 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 rozhodca povie ako dlho by znel. Súťažiaci určí o aký varovný signál ide a čo by robil, keby ho počul, resp. oznámi, že nevie odpovedať.

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.

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
Družstvo spolu:	80

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 plechovky/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/flašu) 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
Družstvo spolu:		45

MTZ: Všetok materiál na stanovišti zabezpečuje organizátor. Pri určovaní umiestnenia stanovišťa 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 nechá 2 súťažiacich vylosovať otázku a podľa ktorej im charakterizuje vzniknutý požiar (kde a čo horí). 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.

Na stanovisku sú 4 farebné obrázky vo formáte A4 s písomným označením druhu ručného hasiaceho prístroja avšak bez informácií o použití.

Druhy hasiacich prístrojov a ich použitie na okresné kolo sa nachádzajú v Prílohe D - Druhy hasiacich prístrojov a ich použitie na hasenie.

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
Družstvo spolu:	5

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,
- **vyklbenie 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 E - 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) a vykonanie mierneho záklonu hlavy - uvoľnenie dýchacích ciest	10
Uvoľnenie oblečenia (gombík, opasok) okolo brucha a krku	10
Spriechodnenie 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 kompresíí 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 kompresíí	10
Družstvo spolu:	60

Tabuľka č. 10 Hodnotenie disciplíny: ZP - vyklbenie členku s podozrením na zlomeninu

Kroky	Možný počet bodov
Posadenie postihnutej osoby	12
Nadvihnutie poranenej osoby 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, upokojuvanie, zvlhčenie úst)	12
Družstvo spolu:	60

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, upokojuvanie, zvlhčenie úst)	12
Družstvo spolu:	60

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, upokojuvanie, zvlhčenie úst)	12
Družstvo spolu:	60

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, upokojuvanie, zvlhčenie úst)	12
Družstvo spolu:	60

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, upokojuvanie, zvlhčenie úst)	12
Družstvo spolu:	60

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 informácie - telefónne číslo pre spätné volanie a pod. podľa dopytu operátora.

Vzorové príklady volania sú uvedené v Prílohe F - 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
Družstvo spolu:	60

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) a určenie azimutu**
Na pokyn rozhodcu súťažiaci zorientuje 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 stanovišťu.
- **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 vzdialenosti 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 G - Pohyb v prírode.

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

Tabuľka č. 17 Hodnotenie disciplíny: Pohyb v prírode

Kroky	Možný počet bodov
Orientácia na mape pomocou buzoly (alebo kompasu) a určenie azimutu	5 + 5
Meranie vzdialenosti na mape	10
Odhad vzdialenosti v teréne	10
Určovanie svetových strán v teréne 5 spôsobov	3+3+3+3+3
Určenie svetových strán v teréne pomocou jedného z vymenovaných spôsobov	5
Družstvo spolu:	50

** každé 3 body súťažiaci získava za správne uvedený 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 vzduchovej pušky na terč

Všetci členovia družstva strieľajú zo vzduchovej pušky súčasne v polohe ležmo na terči. 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.

Poučenie: Organizátori resp. rozhodcovia vykonajú poučenie o manipulovaní so vzduchovou puškou 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 (preškrtne 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 vzduchovej pušky alebo terča nezavineného súťažiaceho, 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: Streľba zo vzduchovej pušky na terč

Súťažiaci	Počet nastrieľaných bodov				Možný počet bodov
	Nástrelný výstrel	výstrel 1	výstrel 2	výstrel 3	
1	x				30
2	x				30
3	x				30
4	x				30
Družstvo spolu:					120

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, diaboly, 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 bežecému 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 bude k dispozícii u hlavného rozhodcu.

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	
Testy		320	320
Civilná ochrana	Použitie ochrannej masky	80	340
	Použitie improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany	80	
	Evakuačná batožina	100	
	Rozoznávanie varovných signálov CO	80	
Hasenie malých požiarov	Hasenie požiaru džberovkou	45	50
	Určenie správneho ručného hasiaceho prístroja	5	
Zdravotnícka príprava	Ošetrovanie rôznych druhov zranení	60	120
	Volanie na tiesňovú linku 112	60	
Pohyb v prírode		50	50
Strelba zo vzduchovej pušky na terč		120	120
Družstvo spolu			1 000

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 svojoľnom 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.

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 súťažiacie družstvo.

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.

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

Účasťou 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 osvety 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.

Civilná ochrana

1. **Medzinárodný rozoznávaci 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 život, zdravie a majetok a utvárať podmienky na prežitie pri mimoriadnych udalostiach a počas vyhlásenej mimoriadnej situácie*
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 brať:**
 - a) cennosti, doklady a peniaze
 - b) prikrývku alebo spací vak
 - c) *zbrane všetkého druhu, alkohol, zapáchajúce a ľahko zápalné látky*
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, zvierat, prípadne vecí z určitého územia*
 - c) núdzové ubytovanie ľudí bez prístrešia
9. **Evakuačná batožina môže mať hmotnosť do:**
 - a) *25 kg u dospelých osoby, 15 kg u dieťaťa a 5 kg príručnej batožiny*
 - b) 20 kg na osobu
 - c) 20 kg u dospelých a 10 kg u dieťaťa
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 poznáme?

- a) ochranné rúško, pláštenka
- b) ochranná maska typu CM-4
- c) ochranná maska typu DM-1, prípadne CM-3/3H, CM3

14. Na improvizovanú ochranu celého povrchu tela môžeme použiť:

- a) dáždniky, široké klobúky
- b) odevné súčasti a obuv z pogumovaného textilu a iných nepremokavých materiálov, doplnené podľa potreby polyetylénovými alebo inými fóliami, dostupnými v domácnostiach
- c) obvazy, masti, papier

15. Improvizovaná ochrana povrchu tela poskytuje:

- a) dlhodobú ochranu v zamorenom priestore
- b) dostatočnú ochranu len na čas potrebný pre opustenie postihnutého priestoru
- c) nechráni vôbec

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

- a) zápachajúcim 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, utesniť a vydýchnuť
- b) nasadiť masku pri pravidelnom dýchaní
- c) akýmkoľvek najrýchlejším spôsobom

20. Tento výstražný piktogram sa používa na označenie:



- a) toxických látok
- b) nebezpečenstva spojeného s elektrickým prúdom
- c) dráždivých látok

21. Obrázok znázorňuje



- a) únikovú cestu s únikovým východom vpravo
- b) únikovú cestu s únikovým východom vľavo
- c) únikovú cestu k výťahu

22. Obrázok znázorňuje značku:



- a) zákaz vstupu pre chodcov
- b) zákaz na používanie cesty vyhradenej pre chodcov
- c) príkaz na používanie cesty vyhradenej pre chodcov

23. Táto výstražná značka sa používa na označenie:



- a) nebezpečenstva silného magnetického pola
- b) nebezpečenstva úrazu elektrickým prúdom
- c) nebezpečenstva výbuchu

24. Táto značka sa používa na označenie:



- a) zákazu dotýkať sa
- b) zákazu fajčenia a používania otvoreného ohňa
- c) príkazu fajčenia

Hasenie malých požiarov

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 látok
 - 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 určenom ľahko dostupnom označenom mieste*
 - c) v hygienických zariadeniach v každom objekte
6. **Za ochranu pred požiarom v súkromnom dome zodpovedá:**
 - a) miestny požiarny zbor
 - b) obecný (mestský) úrad
 - c) *majiteľ domu*
7. **Občan, ktorý zistí vznik požiaru, je povinný ho:**
 - a) na pošte
 - b) *ohlasovní požiarov najlepšie telefonicky na čísle 150 alebo 112*
 - 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) *teplé suché obdobie, ale tento čas vyhlasuje okresné riaditeľstvo HaZZ*
 - 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 požiarň vodovod, hadicové zariadenie*
- c) *požiarň hydrant, cisternové vozidlo, domáci vodovod, hadice*

14. Vonkajší požiarň 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) *k zväčšeniu hydrantu keď je krátky*
- b) *na odber vody z nadzemného hydrantu*
- c) *na odber vody z podzemného hydrantu*

16. Obrázok znázorňuje značku:



- a) *schody do poschodia*
- b) *rebrík*
- c) *mreže na okne*

17. Táto výstražná značka sa používa na označenie:



- a) *nebezpečenstva látky podporujúcej horenie*
- b) *nebezpečenstva jedovatej látky*
- c) *nebezpečenstva výbuchu*

18. Táto značka sa používa na označenie:



- a) *zákazu dotýkať sa*
- b) *zákazu fajčenia a používania otvoreného ohňa*
- c) *zákazu fajčenia*

Zdravotnícka príprava a 112

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, spotená 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 vera 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) záklonom hlavy a vytiahnutím a pripevnením jazyka
- c) *uloženie raneného na chrbát a záklonom 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 tiesňového volania 112 sa dovolám:

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

19. Ak číslo tiesňového volania 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 tiesňového volania 112 je:

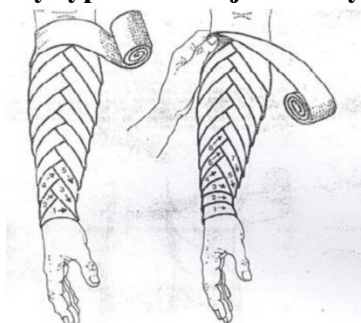
- a) národné číslo tiesňového volania
- b) číslo zdravotníckej záchrannej služby
- c) *európske číslo tiesňového volania*

21. Táto značka:



- a) informuje o blízkosti zariadenia, v ktorom je poskytovaná služba prvej pomoci
- b) informuje o blízkosti hasičskej stanice
- c) informuje o mieste, kde majú stanoviisko sanitky

22. Aký typ obväzovej techniky je znázornený na obrázku?:



- a) špirálový
- b) klasový
- c) osmičkový

23. Osoba na obrázku sa nachádza v:



- a) stabilizovanej polohe
- b) polohe pri nízkom tlaku
- c) heimlichovej polohe

Dopravná výchova

1. **Chodec musí používať predovšetkým chodník. Kde chodník nie je, alebo sa po ňom nedá chodiť:**
 - 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. **Kto všetko je účastníkom cestnej premávky:**
 - 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 počas jazdy musia:**
 - a) *používať riadne upevnenú a schválenú ochrannú prilbu*
 - b) počas prejazdu cez obec použiť klaksón a trúbiť
 - 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. **Ak prichádzajú vozidlá s húkačkou a majákom:**
 - a) musí sa chodec zastaviť
 - b) *smie chodec rýchlo prechádzať vozovku*
 - c) *chodec nesmie vstupovať na vozovku, ak sa nachádza na vozovke, musí im bez meškania uvoľniť priestor pre prejsenie*
7. **Na priechode pre chodcov sa chodí:**
 - a) podľa potreby
 - b) *vľavo*
 - c) *vždy vpravo*
8. **Vozíčkar, ktorý sa pohybuje pomocou pre neho určeného ručného alebo motorového vozíka, smie:**
 - a) *použiť ktorúkoľvek krajnicu alebo ktorýkoľvek okraj vozovky*
 - b) *použiť výhradne pravý okraj vozovky*
 - c) *použiť pre svoj pohyb výlučne chodník*
9. **Keď je v blízkosti križovatky so semaforami 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*
10. **Preliezať zábradlia, zátarasy a pod.:**
 - a) *chodec môže len so zvýšenou opatrnosťou*
 - b) *chodec nesmie*
 - c) *chodec smie len pri zníženej viditeľnosti*

- 11. 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
- 12. Pri zníženej viditeľnosti keď je tma, prší, sneží alebo je hmla:**
- stačí, keď cyklista má rozsvietenú vreckovú baterku
 - stačí, keď drží v ruke rozsvietenú vreckovú baterku
 - cyklisti nesmú jazdiť bez osvetlenia bicykla
- 13. Ak sa začínajú sklápať závary alebo ak je dávané svetelné alebo iné výstražné znamenie železničného priecestia:**
- je možné prejazd prejsť
 - môžeme prejsť, ak nepočujeme prichádzať vlak
 - je zakázané vchádzať na prejazd
- 14. Výstražné znamenie teda klaksón alebo húkačka sa smie použiť:**
- len v nevyhnutne potrebnom čase
 - kedykoľvek
 - len keď vozidlo stojí
- 15. Vozidlá s modrým alebo červeným výstražným svetlom a sirénou sú vozidlá:**
- vojakov, policajtov, civilnej ochrany obyvateľstva, ktoré určia príslušné ministerstvá, vozidlá záchrannej zdravotnej služby, banskej záchrannej služby a poruchovej služby plynárenských zariadení
 - súkromné motorové vozidlá, ktoré určí zákon
 - prepravujúce nebezpečný náklad
- 16. Chodci, ktorí prechádzajú cez priechod pre chodcov:**
- musia brať ohľad na vodičov prichádzajúcich vozidiel, najmä tým, že neprechádzajú jednotlivo, ale v skupinách
 - nemusia sa ponáhľať, majú právo sa prechádzať ako chcú
 - nemôžu fajčiť, jesť alebo čítať počas prechádzania
- 17. 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
- 18. Ak nie je dobre vidieť tak cyklisti:**
- nesmú jazdiť bez osvetlenia bicykla
 - smú jazdiť bez osvetlenia bicykla len na cestičke pre cyklistov
 - smú jazdiť bez osvetlenia bicykla v obci
- 19. Táto dopravná značka znamená:**



- ihrisko
- pozor škola
- značka upozorňuje na zvýšený pohyb detí a zvýšené riziko ich neočakávaného vstupu do vozovky

20. Táto dopravná značka znamená:



- a) obytnú zónu
- b) *priechod pre cyklistov*
- c) *cestičku pre cyklistov*

21. Táto dopravná značka označuje:



- a) koniec obce
- b) koniec zákazu zastavenia
- c) *obytná zóna*

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. Zátka uložíme do tašky



6. Odstránime viečko zospodu filtra



7. Viečko uložíme do tašky



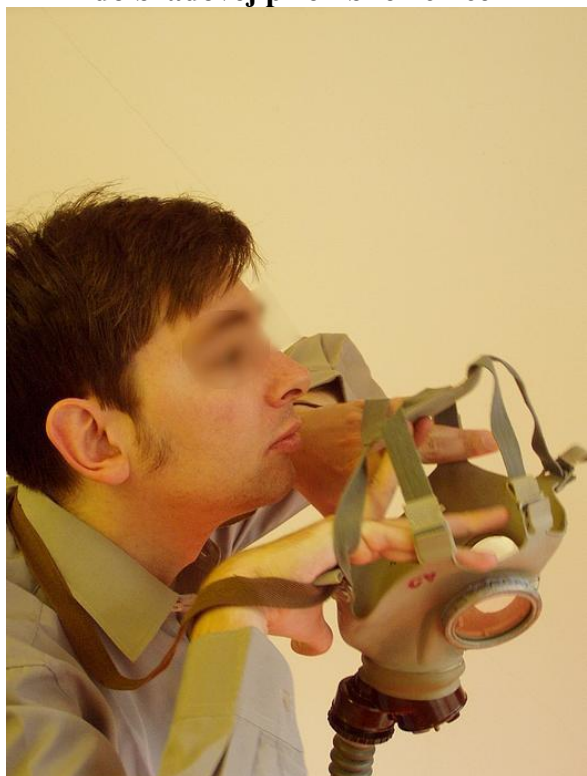
8. Filter spojíme s hadicou



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



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



**11. Pri skloneí hlavy pretiahneme
upínacie pásy cez hlavu**



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



13. Dotiahnutie upínacích dolných pásov (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.



Príloha C - Evakuačná batožina









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	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
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	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

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

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 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 (gaspings), 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 kompresii hrudníka ,
- ďalej urobíme 2 umelé vdychy a ďalších 30 kompresii.

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 kompresii 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 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.** 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 záchranej služby, vyčerpaní záchrancov, prípadne po obnovení vitálnych funkcií.

Vykĺbenie členka s podozrením na zlomeninu

- zraneného posadíme, prihovárime sa mu, upokojujeme 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

Otvorená zlomenina na dolnej končatine (v predkolení)

- nadviažeme kontakt s postihnutým, uložíme ho na chrbát, zistíme subjektívne ťažkosti, upokojujeme ho,
- ošetríme krváčajúcu 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 takomto poranení.*

Zlomenina na hornej končatine (predlaktia)

- 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

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

Popálenina

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

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

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 štipľavý 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 lýtky
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 Filákov)
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.

Orientácia na mape pomocou buzoly (alebo kompasu) a určenie azimutu

Buzola je uhlomerný 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.

1) 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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 na nachádza hľadaný bod.

Meranie vzdialenosti 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.

Odhad vzdialenosti v teréne

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.

Určovanie 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...