



Metodická príručka pre súťaž mladých záchranárov civilnej ochrany

Bratislava, júl 2009

Obsah

- 1** Princípy a zásady novej metodiky hodnotenia
- 2** Prehľad súťažných disciplín
- 3** Obsah súťažných disciplín
 - 3.1** Civilná ochrana
 - 3.1.1** Použitie ochrannej masky
 - 3.1.2** Improvizované prostriedky individuálnej ochrany
 - 3.1.3** Evakuačná batožina
 - 3.1.4** Rozoznávanie varovných signálov
 - 3.2** Pohyb a pobyt v prírode
 - 3.3** Zdravotnícka príprava
 - 3.4** Hasenie malých požiarov
 - 3.5** Strelba zo vzduchoviek
 - 3.6** Testy
 - 3.7** Čas
 - 3.8** Celkové hodnotenie
- 4** Bodovanie jednotlivých disciplín
- 5** Informácie pre organizátorov

Príloha 1 – použitie ochrannej masky

Príloha 2 – modelové situácie ohrozenia

Príloha 3 – topografia (vysvetlivky a informácie k disciplíne „Pohyb a pobyt v prírode“)

Príloha 4 – prvá pomoc

Príloha 5 - vzorový príklad volania na „Linku tiesňového volania 112“ (komunikácia s operátorom)

1 Princípy a zásady novej metodiky hodnotenia

Pôvodné hodnotenie

Doterajší kľúč bodovania bol postavený na trestných bodoch (TB) za chybu resp. nesprávne vykonaný úkon. Najnižšia základná jednotka bola 10 TB, najvyššia 60 TB.

Princípy nového hodnotenia

Táto metodická príručka zavádza tzv. pozitívne orientované hodnotenie:

- a) namiesto TB sa používajú tradičné ziskové body,
- b) doterajšiu bodovaciu desiatkovú sústavu mení na sústavu jednotkovú, novou základnou jednotkou je 1 bod,
- c) zároveň s premenou z TB za nesprávny úkon, zavádza sa udeľovanie ziskových bodov za správne vykonaný úkon (napr. zasiahnutý terč, správnu odpoveď v teste, správne nasadenie masky a pod.),
- d) oproti pôvodnému stavu dochádza k inovácii možného bodového zisku t.j. mení sa bodová dotácia za správny úkon/odpoveď. Ďalej sa zavádza bodovanie pre nové disciplíny. Vyšší bodový zisk je dosiahnuteľný v disciplínach, ktoré pokladáme za ťažiskové, teda pri vedomostiach a zručnostiach, v súčasnosti najviac potrebných.

Družstvo môže stratiť body iba za celkový čas (pozri 3.7 Čas). Nehovoríme však o trestných bodoch ale o odčítaní resp. strate bodov.

Body sa neudeľujú za:

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

2 Prehľad súťažných disciplín

Disciplíny sú rozdelené do dvoch kategórií:

I. ťažisková disciplína, možno na nej získať najviac bodov

II. okrajová/doplnková disciplína, slúži ako atraktívny prvok súťaže, bodový zisk je minimálny

1 Civilná ochrana	I.
1.1 Použitie ochrannej masky	
1.2 Improvizované PIO	
1.3 Evakuačná batožina	
1.4 Rozoznávanie varovných signálov	
2 Pohyb v prírode	II.
3 Zdravotnícka príprava	I.
4 Hasenie malých požiarov	II.
5 Strelba zo vzduchovky	II.
6 Testy	I.

3 Obsah súťažných disciplín

3.1 Civilná ochrana obyvateľstva

3.1.1 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.

Postupnosť krokov:

- 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, odzátkujú 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 rozkáže súťažiaceho nadýchnuť sa);
- následne rozhodca vydá pokyn „masky sňať!“, súťažiaci vrátia masky do uvedenej pochodovej polohy.

Organizátor **môže** alternatívne doplniť disciplínu o prechod kontaminovaným územím. (Např. 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, např. beh, namiesto rýchlej chôdze.

Správny postup použitia ochrannej masky je v Prílohe 1.

HODNOTENIE: každý súťažiaci dostane za správne nasadenie ochrannej masky 20 bodov. Družstvo tak môže získať celkovo max. 80 bodov. 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.

MATERIÁLNO-TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE: súťažiaci použijú vlastné (školské príp. iné) masky. Pokiaľ vysielajúca škola nemá masky k dispozícii, oznámi to v dostatočnom časovom predstihu organizátorovi súťaže, ktorý masky zabezpečí.

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.

3.1.2 Improvizované prostriedky individuálnej ochrany (improvizované PIO)

Rozhodca stručne uvedie družstvo do fiktívnej situácie. (Pozri Príloha 2 – Modelové situácie ohrozenia. Uvedené situácie sú iba vzorové – pre inšpiráciu, rozhodca nezdržiava družstvo podrobným opisom, detailmi a pod.) Súťažiaci dostávajú úlohu zhotoviť si improvizované PIO v situácii, keď sú ochranné masky nedostupné avšak je nevyhnutné ochrániť si **najmä dýchacie cesty, oči** a povrch tela.

Súťažiaci majú k dispozícii napr. stolík, na zemi rozprestretú celtnu, debnu a pod. – s nižšie vymenovanými predmetmi. Ku každému predmetu sú uvedené povolené alternatívy podľa možností organizátora.

Vytvorenie improvizovaných PIO je rozdelené na úkony, pričom každý vyžaduje nasledovné predmety:

- **okuliare** (napr. lyžiarske, potápačské, alebo minimálne slnečné) **príp. iný predmet** aspoň symbolicky použiteľný – pre potreby súťaže - na ochranu očí)

- **uterák, šál** (súťažiaci ich použijú na zakrytie – ochranu dýchacích ciest, organizátor môže pripraviť aj nádobu s vodou na navlhčenie tkaniny)
(Prípadná náhrada: iné kusy tkaniny ako utierky na riad, stará košeľa či tričko, šatka...)

- **čapica** (napr. pletená, šiltovka či iné, súťažiaci ich použijú na pokrytie hlavy – resp. ako doplnok k ochrane dýchacích ciest resp. na upevnenie ich ochrany)
(Prípadná náhrada: kúpacia čapica, odnímateľná kapucňa, nastrihnutá igelitová taška – nastrihnutá tak, aby sa pri zakrytí temena, zátylku a krku zabránilo zaduseniu...)

- **pršiplášť** (súťažiaci ich použijú na ochranu trupu)
(Prípadná náhrada: stará – ideálne nepremokavá - vetrovka, kabát, stará deka, veľké kusy fólie...)

- **igelitové vrecká** (súťažiaci ich použijú na ochranu rúk)
(Prípadná náhrada: staré rukavice, malé PVC tašky...)

- **vysoké igelitové tašky** (súťažiaci ich použijú na ochranu chodidiel a nôh – na „obutie“)
(Prípadná náhrada: PVC vrecia na triedený odpad, fólia, staré otepľovacie nohavice, „džogingové - šuštiakové“ nohavice, vysoké topánky...)

- **gumičky a kúsky povrazu** (súťažiaci ich použijú na upevnenie vyššie opísaného materiálu)

POSTUP: Na pokyn rozhodcu začnú dvaja súťažiaci vyberať predmety (materiál), z ktorých je možné zhotoviť improvizované PIO. Na treťom členovi družstva demonštrujú správne zhotovenie a použitie improvizovaných PIO. Štvrtý člen družstva môže radiť pri výbere predmetov a zhotovovaní improvizovaných PIO.

Kapitán družstva komentuje činnosť členov družstva, t.j. vysvetľuje výber predmetov, dôvod výberu, použitie na jednotlivých častiach tela a pod.

HODNOTENIE: Za správne zhotovené a použité prostriedky na ochranu očí a dýchacích ciest získa družstvo 35 bodov. Ďalších 26 bodov získa družstvo za správne zhotovené a použité prostriedky na ochranu trupu.

Za správne zhotovené a použité improvizované PIO sa pokladá:

- zakryté – chránené dýchacie cesty a zároveň i hlava (ústa, nos, pokrývka hlavy)
- zakrytý – chránený trup alebo aspoň jeho väčšia časť
- zhotovená ochrana nôh (minimálne chodidiel a časti lýtky)
- zhotovená ochrana rúk

MATERIÁLNO-TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE: všetok uvedený materiál na zabezpečuje organizátor.

3.1.3 Evakuačná batožina

Obdobný postup - rozhodca uvedie družstvo do fiktívnej situácie (pozri Príloha 2 – Modelové situácie ohrozenia), ktorá vyúsťuje do evakuácie obyvateľstva. Súťažiaci majú opäť k dispozícii predmety (na celte, stolíku, v debni...), z ktorých na pokyn rozhodcu začnú spoločne vyberať predmety doporučené ako súčasť evakuačnej batožiny.

Úlohou je vybrať 10 predmetov do evakuačnej batožiny. Z týchto desiatich predmetov **sa hodnotia iba predmety správne**, teda tie, ktoré sú do evakuačnej batožiny skutočne určené resp. odporúčané. Súťažiaci preto musia mať k dispozícii (na celte, stolíku, v debni...) minimálne 10 správnych predmetov.

Súťažiaci majú k dispozícii:

a) správne predmety - odporúčané do evakuačnej batožiny:

- čiernobielo jednostranne vytlačené vzory občianskeho a vodičského preukazu dokladov (zverejnené na www.uco.sk/sutaz);
- čiernobielo jednostranne vytlačené vzory peňazí (zverejnené z www.uco.sk/sutaz¹);
- lieky – znázornené prázdnymi škatuľkami, ampulkami, dózami a inými obalmi na lieky a liečivá (obaly obsahujúce lieky a liečivá sú pre potreby súťaže zakázané);
- balenú vodu (stačia plastické fľaše od minerálky naplnené vodou z vodovodu);
- sviečky a zápalky
- deku (príp. spací vak - ak sa podarí zapožičať);
- kusy odevu (napr. bielizne, obuvi, pršiplášť...).

b) predmety neodporúčané:

- cigarety;
- zbrane;
- alkohol;
- jedlá ľahko podliehajúce skaze.

¹ Vzory peňazí boli zhotovené v súlade s Vyhláškou Národnej banky Slovenska č. 456/2001 Z.z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o podmienkach, za ktorých možno zhotoviť a používať reprodukcie bankoviek, pamätných bankoviek, mincí, pamätných mincí, obchodných mincí a cenných papierov vydaných Národnou bankou Slovenska, ako aj predmety, ktoré ich úpravou napodobňujú, vrátane ich záznamov v elektronickej forme.

c) 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 podľa možností organizátorov.

Tieto predmety slúžia iba na sťaženie orientácie pri výbere predmetov – teda aby súťažiaci nemohli postupovať mechanickým oddelením predmetov odporúčaných od predmetov neodporúčaných. Ich výber súťažiacimi sa nehodnotí.

Organizátori musia dať pozor, aby išlo o predmety skutočne neutrálne, nesmú to byť predmety podobajúce sa resp. „príbuzné“ predmetom odporučeným.

Niekoľko príkladov predmetov, ktoré sa môžu podobať na odporučené alebo zakázané predmety:

- plastický pohár – ktorý môže byť súčasťou balenej vody;
- tzv. klubová karta (napr. mobilného operátora, siete čerpacích staníc, finančnej inštitúcie...) – ktorá môže budiť dojem nevyhnutne potrebného osobného dokladu;
- liečivo, dezinfekčný a čistiaci prostriedok obsahujúce alkohol;
- malé sviečky (do aromatických lúč resp. aromatické sviečky – na praktické osvetlenie nepoužiteľné);
- špeciálna obuv ako napr. lyžiarky, príp. obuv dámska na vysokom opätku..

UPOZORNENIE PRE ORGANIZÁTOROV: pre potreby súťaže sa použije napr. prázdna škatuľka cigariet, maketa zbrane resp. hračkárska zbraň, fľaša od alkoholu naplnená vodou, prázdna škatuľka resp. vymytý „kelímok“ od syra, masla, jogurtu a pod., prázdne tuby a ďalšie. Nie je nutné zakupovať „skutočné“ potraviny a je zakázané použiť cigarety a alkohol. Značka (logo + názov) cigariet na škatuľke môže byť prelepená. Pokiaľ organizátori zoženú, môžu do ponuky pridať i objemnejšie zakázané predmety ako napr. periny, kočík, alebo vlastné domáce zvieratá – s vysvetlením že v navodenej situácii ide o zvieratá rodiny evakuovaného.

HODNOTENIE: za každý správny predmet, t.j. predmet ktorý je odporučený do evakuačnej batožiny dostane družstvo 10 bodov. Družstvo môže získať **maximálne** 100 bodov. Výber zakázaných a neutrálnych predmetov sa nehodnotí.

MATERIÁLNO-TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE: všetok uvedený materiál zabezpečuje organizátor.

3.1.4 Rozoznávanie varovných signálov

Táto časť disciplíny je zameraná nie len na samotné rozpoznanie varovného signálu, ale tiež správanie sa po ich zaznení.

Družstvu sa pustí nahrávka varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“ alebo „Ohrozenie vodou“ na magnetofónovej kazete, CD alebo vo formáte MP3 – podľa technických možností organizátora. Prehrávanie varovného signálu netrvá celé dve resp. šesť minút, ale iba pokým súťažiaci neodpovedia o aký varovný signál ide resp. oznámia, že nevedia odpovedať. Súťažiaci odpovie o aký varovný signál ide a čo by robil, keby ho počul.

Správna reakcia na signál je nasledovná:

- 1) zapnúť vysielanie verejnoprávneho rozhlasu a verejnoprávnej televízie a sledovať vysielanie
- 2) nezaťažovať telefónne spojenie - telefonovať iba v skutočne súrnych prípadoch
- 3) ubezpečiť sa či v okolí (napr. v dome) nie sú chorí, postihnutí, starí ľudia a poskytnúť im pomoc; postarať sa o deti bez dozoru
- 4) zlaté pravidlo – zachovať rozvahu a pokoj

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.

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

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

MATERIÁLNO-TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE: prehrávacie zariadenie i nahrávku zabezpečí organizátor. Nahrávka v formáte MP3 je k dispozícii na www.uco.sk/sutaz.

3.2 Pohyb a pobyt v prírode

Každý člen súťažného družstva si na stanovišti vytiahne jednu zo štyroch otázok:

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

Súťažiaci zorientuje mapu podľa buzoly. Rozhodca určí (výrazný) bod na mape. (Ako napr. hrad, vrchol kopca, železničná stanica atď. Pozri tiež Príloha 3 – topografia.) Následne vyzve súťažiaceho určiť azimut daného bodu voči stanovištu.

Organizátor zabezpečí stanovište dvomi buzolami, kvôli možnosti kontroly v prípade chyby jednej z nich. Súťažiaci môžu použiť vlastné buzoly.

b) meranie vzdialenosti na mape

Súťažiaci zmeria na mape rozhodcom určenú úsečku a podľa mierky mapy odpovie aká je skutočná dĺžka vzdialenosti v metroch. (Pozri tiež Príloha 3 – topografia.)

c) odhad vzdialenosti v teréne,

Pri tejto disciplíne musia organizátor a rozhodca ešte pred konaním súťaže:

- 1) určiť bod ktorého vzdialenosť sa bude odhadovať;
- 2) odmerať túto vzdialenosť;
- 3) vopred určiť toleranciu (v metroch);

Súťažiaci zmeria svoju vzdialenosť od rozhodcom určeného nehybného bodu (napr. strom, budova, stožiar atď.). Meranie vykonáva tzv. šírkovou metódou. Bod musí byť spoločný pre všetkých súťažiacich, rovnako ako tolerancia. Rozhodca ju súťažiacim oznámi po ich príchode na stanovište – napr. „tolerancia je 5 metrov“.

Správny postup je opísaný v Prílohe 3 – topografia. 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.

d) určovanie svetových strán v teréne.

Súťažiaci odpovie ako by v prírode určil ním zvolené svetové strany (správne odpovede sú v Prílohe 3 – topografia).

Podľa podmienok trate je možné medzi jednotlivé stanovišťa zaradiť 2 - 3 azimutové úseky. Túto úlohu plní družstvo spoločne.

HODNOTENIE: každý člen družstva dostane za ním správne vyriešenú úlohu 10 bodov (družstvo tak môže spoločne získať max. 40 bodov).

3.3 Zdravotnícka príprava

Disciplína je zameraná na ukážku správneho ošetrovania úrazu a telefonovania na Linku tiesňového volania 112 (čiže koordinačné stredisko integrovaného záchranného systému). Kapitán družstva si vytiahne jednu z otázok, z nasledovných okruhov:

1) bezvedomie - zastavenie dýchania a *činnosti srdca*

Zistenie základných životných funkcií, *vykonanie* resuscitácie, uloženie zraneného do stabilizovanej polohy. (Resuscitácia podľa ERC a podľa ILCOR /2005/ - *základný algoritmus KPR*)

2) vyklbenie členka - s podozrením na zlomeninu: ošetrovanie, fixácia dlahou.

3) *otvorená zlomenina na dolnej končatine (predkolenia)*

Zlomenina s krvácaním: ošetrovanie krvácajúcej rany, fixácia dolnej končatiny dlahami a šatkami.

Poznámka: oproti minulosti sa vypúšťa sa konkretizácia krvácania (žilové/tepnové) – vzhľadom na paralelné poranenie žil aj tepien pri takomto poranení.

4) *zatvorená zlomenina na hornej končatine (predlaktia)*

Zlomenina: fixácia zlomeniny dvomi trojrohými šatkami.

5) *tržná rana na hlave s slabým krvácaním a miernym opuchom*

Ošetrovanie: poloha postihnutého s vyvýšením hlavy, očistenie okolia rany, sterilné prekrytie rany, šatkový, alebo ovínadlový obväz hlavy, sledovanie postihnutého.

6) popálenina

Sterilné ošetrovanie popáleného miesta, krytie obväzom alebo šatkou, poskytnutie protišokových opatrení, zákaz podávania tekutín.

Postup: Traja členovia družstva predvádzajú ošetrovanie podľa vyťažnutej otázky (zadania), štvrtý člen družstva paralelne predvedie telefonovanie na Linku tiesňového volania 112. „Telefonujúci“ musí rozhodcovi (v úlohe operátora) povedať nasledovné údaje:

- kto volá a z akého čísla
- odkiaľ volá
- k čomu došlo
- aké sú následky udalosti

Správne postupy ošetrovania zranení sú v Metodickéj príručke pre súťaž mladých záchranárov CO - Prílohe 4.

Vzorový príklad komunikácie s operátorom linky tiesňového volania je v Metodickéj príručke pre súťaž mladých záchranárov CO - Prílohe 5.

Oproti doterajšej praxi sa vypúšťa odsun raneného. Organizátorom sa odporúča zabezpečiť rozhodcov z radov inštruktorov Slovenského Červeného kríža (SČK). Lekárov a zdravotné sestry možno poveriť úlohou rozhodcu iba v krajnom prípade – pri nedostatku inštruktorov SČK.

HODNOTENIE:

Za správne zvolený postup ošetrovania (formou praktickej ukážky), dostane družstvo *najviac 25 bodov*. Ďalších *najviac 30 bodov* dostane družstvo v prípade demonštrácie správneho postupu telefonovania na linku tiesňového volania.

Návrh SČK: na hodnotenie ošetrení SČK poskytl tabuľky s hodnotením. Vid' príloha A.

MATERIÁLNO-TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE: zdravotnícky príp. ďalší materiál, ako aj figurantov zabezpečuje organizátor.

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

3.4 Hasenie malých požiarov

Členovia družstva spoločne vykonajú hasenie tzv. „džberovkou“ na cieľ. V cieľi na stojane je päť terčov (napr. plechoviek) vedľa seba. Tieto plechovky musia zhodiť prúdom vody na jedinú náplň (objem nádrže) džberovky. Vzďialenosť od prúdnice (strieckacej čiary) po cieľ závisí od výkonu džberovky. Organizátor s rozhodcami pred začiatkom súťaže džberovku vyskúša (vrátane zrazenia plechoviek) a určí vzdialenosť terčov.

Organizátor môže v prípade silného vetra použiť ako terč plechovky čiastočne naplnené vodou. Súťažiaci však na to musia byť vopred upozornení a rozhodcovia pred začiatkom súťaže na stanovisku sami vyskúšajú či je možné plechovky zraziť prúdom vody.

HODNOTENIE: Za každý zasiahnutý terč (zrazenú plechovku) dostane družstvo 5 bodov. Celkovo tak môže získať max. 25 bodov.

3.5 Strel'ba zo vzduchovky

Všetci členovia družstva strel'ajú súčasne v polohe ležmo zo vzduchovej pušky na sklápacie terče. Organizátor určí iba jeden druh terča, spoločný pre všetkých súťažiacich. Vzďalenosť terčov je 10 m. Každý člen družstva má k dispozícii 1 „nástrelný“ + 3 súťažné vzduchovkové projektily.

Postup: Členovia družstva po príchode na stanovište zaľahnú na určené miesto a vystrelia prvý „nástrelný“ výstrel. Rozhodca potvrdí súťažiacim zásahy a uvedie terče do pôvodnej polohy. Súťažiaci následne opäť nabijú vzduchovky a pokračujú v súťažnej strel'be. Každý súťažiaci strel'a na tri sklápacie terče.

Vzduchové pušky zabezpečuje organizátor, vlastné vzduchové pušky nie sú povolené. 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.

HODNOTENIE: každý súťažiaci získa 2 body za každý zasiahnutý terč. Jednotlivec môže získať max. 6 bodov. Družstvo môže spoločne získať max. 24 bodov.

3.6 Testy

Každý člen družstva dostane vlastnú verziu testu na vyplnenie. Test má 20 otázok. Každý súťažiaci rieši test samostatne, vzájomná výpomoc je zakázaná. Testy nemožno riešiť na inom mieste a v inom čase, ako na príslušnom stanovišti.

Otázky sú vo všetkých štyroch verziách testov totožné, ich poradie však musí byť zámerne zmenené. Každý súťažiaci vyplňa test samostatne. Organizátor vytvorí také podmienky, aby sa minimalizovalo riziko našepkávania, nestráženého použitia ťaháku a pod.

Súbor otázok je k dispozícii na www.uco.sk/sutaz, ich výber a zaradenie 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 2 body, Jednotlivec môže získať max. 40 bodov). Družstvo môže spoločne získať max. 160 bodov.

3.7 Čas

Body za čas sú odpočítavané osobitne – bez ohľadu na úspešnosť družstva v súťažných disciplínach. Organizátor v závislosti od dĺžky a náročnosti trate (terén, prevýšenie, povrch a pod.) určí časový limit, ktorý je optimálny na absolvovanie celej trate, vrátane zastávok na jednotlivých stanovištiach. Limit musí byť oznámený súťažiacim pred začiatkom súťaže.

Každému družstvu sa v momente štartu začína merať čas. Meranie času sa zastavuje okamihom dobehnutia 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 v čase vyššom (horšom) ako je určený limit („pomalšie“), sa odpočítajú body podľa nasledovného kľúča:

pomalšie zabehnutie:

do 1 minúty vrátane	- odpočet 10 bodov
1 minúta a 1 sekunda až 2 minúty vrátane	- odpočet 20 bodov
2 minúty a 1 sekunda až do 3 minút vrátane	- odpočet 30 bodov
3 minúty a 1 sekunda až do 4 minút vrátane	- odpočet 40 bodov
4 minúty a 1 sekunda až do 5 minút vrátane	- odpočet 50 bodov
5 minút a 1 sekunda až 10 minút vrátane	- odpočet 100 bodov

Pomalšie zabehnutie viac ako 10 minút (oproti limitu) – strata 100 bodov (rovnako ako pri strate 5 min. a 1 sek. až 10 min.).

Ďalej pozri 3.8. – Celkové hodnotenie.

3.8 Celkové hodnotenie

Konečné poradie družstiev je tvorené súčtom bodov získaných na všetkých stanovištiach a bodmi odpočítanými za čas (odpočítanými len v prípade, v prípade že družstvo zabehlo trať nad limit – „pomalšie“).

V prípade rovnosti bodov na prvých troch miestach, rozhoduje o konečnom poradí:

- a) lepší bodový zisk, získaný v disciplíne „Testy“;
- b) v prípade ďalšej rovnosti bodov získaných v testoch, rozhoduje vyšší bodový zisk v disciplíne „Civilná ochrana“;
- c) v prípade rovnosti bodov testoch aj v disciplíne „Civilná ochrana“, rozhoduje vyšší bodový zisk v disciplíne „Zdravotnícka príprava“;
- d) pokiaľ by sa zhodoval bodový zisk dosiahnutý v testoch, disciplínach Civilná ochrana aj Zdravotnícka príprava, rozhoduje o konečnom poradí družstiev lepší čas (za ktorý absolvovali celú trať).

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

Súťažiaci majú právo podať protest, najneskôr do 15 minút od zverejnenia výsledkov. Protesty prijíma hlavný rozhodca a následne spolu s riaditeľom súťaže rozhodnú o akceptácii alebo zamietnutí protestu.

(Pozri tiež 5 – Informácie pre organizátorov, definície a vymedzenie činnosti organizačnej skupiny, riaditeľa súťaže a hlavného rozhodcu.)

4 Bodovanie jednotlivých disciplín

Poznámka: bodový zisk pri niektorých disciplínach je v nezaokrúhlených hodnotách (24, 26). Dôvodom je, že bodový zisk družstva v niektorých disciplínach musí byť deliteľný štyrmi (počtom členov družstva).

1 Civilná ochrana	I.		
1.1 použitie ochrannej masky		(20/správne nasadenie) x 4 súťažiaci	80
1.2 improvizované PIO		ochrana očí + dýchacích ciest / 30 bodov	35
		ochrana trupu a nôh	26
1.3 evakuačná batožina (10 predmetov)		správny predmet / 10 bodov	100
1.4 rozoznávanie varovných signálov		rozoznanie signálu 20 bodov, reakcia na signál ďalších 20 bodov	20+20
2 Pohyb v prírode	II.	správne riešenie / 10 bodov	40
3 Zdravotnícka príprava	I.	<i>na hodnotenie ošetrení SČK slúžia tabuľky s hodnotením.</i>	25
		<i>Vid' príloha A.</i>	30
4 Hasenie malých požiarov	II.	zasiiahnutá plechovka / 5 bodov	25
5 Strelba zo vzduchoviek	II.	(zasiiahnutý terč / 2 body) x 4 súťažiaci	24
6 Testy	I.	(otázka / 2 body) x 4 súťažiaci	160
		spolu - bez bodov za čas	585

Zdravotnícka príprava

Družstvo č.

Bezvedomie – zástava dýchania a činnosti srdca

Oživovanie na resuscitačnom modeli

<u>Hodnotenie:</u>							
Čiastkové úkony:		Počet bodov:					
1	<i>Kontakt s postihnutým</i> - oslovenie, zatrasenie	0	1	2	3	4	5
2	Uvoľnenie dýchacích ciest - kontrola DÚ, ev. vyčistenie, záklon hlavy	0	1	2	3	4	5
3	Zistenie prítomnosti dýchania a srdcovej činnosti - priložením ucha k nosu a ústam postihnutého, sledovaním hrudníka a položením ruky na bránicu - činnosť srdca sa určuje na základe prehltacieho reflexu, mierneho pokašliavania a trhaných pohybov	0	1	2	3	4	5
4	<i>Vykonanie kardiopulmonálnej resuscitácie</i> - vyhmatanie si miesta kompresíí, - kompresie hrudníka fr. 100 / 1 min., do hĺbky 3-4 cm, - dýchanie ob. 600-650 ml, vdych v trvaní 1 s,	0	1	2	3	4	5
5	Frekvencia masáže a dýchania 1 alebo 2 záchrancami - pomer 30: 2	0	1	2	3	4	5

Maximálny počet bodov: 25

Body spolu:

Poznámky:

Podpis rozhodcov:

.....

Zdravotnícka príprava

Družstvo č.

Popáleniny I. a II. stupňa na pravom predlaktí a ruke

Postup ošetrovania:

1. Poraneného posadiť na podložku, nadviazať kontakt s postihnutým vyšetriť poranenia.
2. Popálené miesto chladiť, vysvetliť postihnutému postup ošetrovania.
3. Priložiť sterilný obväz na popáleniny, fixovať ho.
4. Končatinu dať správne do závesu. (alternatívne vhodne položiť v prípade stabilizovanej polohy).
5. Počas ošetrovania poraneného upokojovať, zabezpečiť ďalšie odborné ošetrovanie, vykonať protišokové opatrenia.

Hodnotenie:

Čiastkové úkony:		Počet bodov:					
1.	Vyšetrenie postihnutého, získanie dôvery	0	1	2	3	4	5
2.	Chladenie a krytie popáleniny	0	1	2	3	4	5
3.	Polohovanie končatiny	0	1	2	3	4	5
4.	Polohovanie postihnutého, upokojovanie	0	1	2	3	4	5
5.	Protišokové opatrenia	0	1	2	3	4	5

Maximálny počet bodov: 25

Body spolu:

Poznámky:

Podpis rozhodcov:

Zdravotnícka príprava

Družstvo č.

Otvorená zlomenina ľavého predkolenia**Postup ošetrovania:**

Nadviazať kontakt s postihnutým, položiť ho na chrbát, na podložku, zistiť subjektívne ťažkosti, okolnosti úrazu, informovať ho o sebe.

Počas ošetrovania ukludňovať raneného, vysvetliť postup ošetrovania.

Sterilné prekrytie rany obvazom bez zatlačenia úlomkov.

Opatrne znehybniť zlomené predkolenie dlahami od chodidla až do polovice stehna (fixovať dva kĺby - nad a pod zlomeninou), pri improvizácii dláh zviazaním oboch dolných končatín k sebe 3-rohými šatkami v oblasti priehlavkov, členkov, pod kolenami a v polovici stehna, vypodložiť miesta dotyku oboch končatín (podložiť ošetrenú končatinu). Alternatíva priložením zdravej končatiny k zlomenej a fixácia šatkami.

Druhotné vyšetrenie – pátrať po ďalších zraneniach, iných ochoreniach, ostrých predmetoch v odevu.

Protišokové opatrenia – poloha, tepelný komfort, upokojuvanie, zvlhčenie úst.

Hodnotenie:**Čiastkové úkony:****Počet bodov:**

1.	Kontakt s postihnutým, zistenie poranenia	0	1	2	3	4	5
2.	Ošetrovanie rany	0	1	2	3	4	5
3.	Fixovanie zlomeniny	0	1	2	3	4	5
4.	Druhotné vyšetrenie	0	1	2	3	4	5
5.	Protišokové opatrenia	0	1	2	3	4	5

Maximálny počet bodov: 25

Body spolu:

Poznámky:

Podpis rozhodcov:

.....

Zdravotnícka príprava

Družstvo č.

Tržná rana na čele so slabým krvácaním a miernym opuchom

Postup ošetrovania:

Kontakt s postihnutým, zistiť jeho subjektívne ťažkosti, pocity, spôsob, ako došlo k úrazu, informovať ho o sebe.

Počas ošetrovania polohovať postihnutého do sedu na podložku, s opretou hlavou a trupom, vysvetliť postup ošetrovania, získať ho pre spoluprácu.

Vyčistiť okolie rany, sterilne prekryť ranu, fixovať krytie 3-rohou šatkou.

Druhotné vyšetrenie- pátrať po ďalších zraneniach, iných ochoreniach, liekoch.

Protišokové opatrenia – poloha v ľahu so zvýšenou hlavou, tepelný komfort, upokojenie, zvlhčenie úst.

Hodnotenie:

Čiastkové úkony:

Počet bodov:

1.	Kontakt s postihnutým, zistenie ťažkostí	0	1	2	3	4	5
2.	Poloha na podložke	0	1	2	3	4	5
3.	Ošetrovanie rany a jej okolia	0	1	2	3	4	5
4.	Druhotné vyšetrenie	0	1	2	3	4	5
5.	Protišokové opatrenia	0	1	2	3	4	5

Maximálny počet bodov: 25

Body spolu:

Poznámky:

Podpis rozhodcov:

.....

Zdravotnícka príprava

Družstvo č.

Vykĺbenie členka s podozrením na zlomeninu**Postup ošetrenia:**

1. Postihnutého posadíme, prihovárame sa mu, ukludňujeme ho.
2. Poranenú DK (členok), nadvihne a šetrne pridržíme. Priložíme studený obklad.
3. Kĺb znehybníme elastickým ovíadlom, alebo urobíme osmičkový obvaz členka.
4. Členok ešte spevníme priviazaním dlahy od chodidla po koleno.
5. Vykonáme protišokové opatrenia.

Hodnotenie:**Čiastkové úkony:****Počet bodov:**

1.	Kontakt s postihnutým	0	1	2	3	4	5
2.	Ošetrovanie a manipulácia s členkom	0	1	2	3	4	5
3.	Znehybnenie členka	0	1	2	3	4	5
4.	Znehybnenie DK dlahou	0	1	2	3	4	5
5.	Protišokové opatrenia	0	1	2	3	4	5

Maximálny počet bodov: 25

Body spolu:

Poznámky:

Podpis rozhodcov:

.....

Zdravotnícka príprava

Družstvo č.

Zatvorená zlomenina predlaktia

Postup ošetrovania:

Nadviazať kontakt s postihnutým, uložiť ho do sedu, na podložku, zistiť subjektívne ťažkosti, okolnosti úrazu, informovať ho o sebe.

Počas ošetrovania ukludňovať raneného, vysvetliť postup ošetrovania.

Opatrne znehybniť zlomené predlaktie dlahami od zápästia až cez lakeť, (fixovať dva kĺby - nad a pod zlomeninou), alebo fixovať predlaktie 2 šatkami, predlaktie uložíme do závesu a druhou šatkou ho fixujeme o trup.

Protišokové opatrenia – poloha, tepelný komfort, upokojovanie, zvlhčenie úst.

Hodnotenie:

Čiastkové úkony:

Počet bodov:

1.	Kontakt s postihnutým, zistenie poranenia	0	1	2	3	4	5
2.	Manipulácia s predlaktím	0	1	2	3	4	5
3.	Fixovanie zlomeniny	0	1	2	3	4	5
4.	Druhotné vyšetrenie	0	1	2	3	4	5
5.	Protišokové opatrenia	0	1	2	3	4	5

Maximálny počet bodov: 25

Body spolu:

Poznámky:

Podpis rozhodcov:

.....

Zdravotnícka príprava

Družstvo č.

Aktivácia IZS, telefonovanie na Linku tiesňového volania 112

<u>Hodnotenie:</u>								
<i>Čiastkové úkony:</i>		<i>Počet bodov:</i>						
1	Predstavenie sa	0	1	2	3	4	5	
2	Z akého čísla volá	0	1	2	3	4	5	
3	Miesto udalosti	0	1	2	3	4	5	
4	Počet osôb, približný vek	0	1	2	3	4	5	
5	Čo sa stalo – stručne popíše situáciu	0	1	2	3	4	5	
6	Počká, kým hovor ukončí operátor linky TV 112	0	1	2	3	4	5	

Maximálny počet bodov: 30

Body spolu:

Poznámky:

Podpis rozhodcov:

.....

5 Informácie pre organizátorov

Dĺžka trate (od štartu po cieľ) je v závislosti od náročnosti terénu 1 až 2 kilometre. Odporúčaný interval pre štart družstiev je 10 minút.

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 pomalšie družstvo, v prípade vzniku a počas odstraňovania technickej poruchy na džberovke, vzduchovkách a pod.). V takom prípade rozhodca stanovišťa zapíše tzv. „zdržný“ čas družstva na štartovný lístok družstva aj do vlastného prehľadu (pozri nižšie). Tento „zdržný“ čas sa družstvu po dobehnutí do cieľa odpočíta od celkového času (družstvo musí tento „zdržný“ čas oznámiť).

Družstvo súťaží v športovom odevu a obuvi primeranom počasiu v čase konania súťaže. Súťaží sa v odevu s dlhými rukávami a nohavicami, pokiaľ rozhodcovská komisia pred súťažou nerozhodne inak.

V prípade majstrovstiev sa podmienka dlhých rukávov a nohavíc potvrdí resp. zruší deň pred konaním súťaže – na porade zástupcov SKMCO MV SR, organizátorov, rozhodcov príp. ďalších osôb.

Každý člen družstva má počas súťaže ochrannú masku v textilnej kapse so samostatne uloženým filtrom. Družstvo má pri sebe aj štartovný lístok na zapísanie získaných bodov príp. zdržného času.

Družstvo si pred začiatkom súťaže z pomedzi seba zvolí kapitána družstva. Kapitán družstva vystupuje zároveň ako jeho hovorca.

Organizátor súťaže informuje po konaní obvodného a krajského kola SKMCO MV SR, či súťaž prebehla a či všetci členovia prvých troch víťazných družstiev dostali propagačné materiály (medaily, poháre, diplomy príp. iné ceny) poskytnuté Sekciou KMCO MV SR. Prebytočné materiály organizátor vráti Sekcii KMCO MV SR.

Organizátor ďalej po skončení príslušného kola zašle Sekcii KMCO MV SR do štyroch pracovných dní výsledkovú listinu a svoje návrhy a pripomienky

Organizátor je povinný zabezpečiť počas konania súťaže dostatočný pitný režim súťažiacich, v prípade možnosti aj bufet.

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

Ako doplnkový materiál na prípravu na súťaž, je možné použiť materiály „Rady pre občanov“² (k dispozícii na www.uco.sk).

² Materiál Sekcie krízového manažmentu a civilnej ochrany Ministerstva vnútra Slovenskej republiky.

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. Neodporúča sa, aby členovia rozhodcovskej komisie boli zároveň členmi organizačnej skupiny. **Hlavný rozhodca** nesmie byť zároveň riaditeľom súťaže (ani jeho zástupcom – pokiaľ organizátor túto funkciu vytvorí). Hlavný rozhodca sa môže podieľať aj na organizačnej príprave resp. pred-príprave súťaže, neodporúča sa však určiť ho do ďalšej kľúčovej funkcie (pozri vyššie). Hlavných rozhodcom môže byť iba osoba, ktorá absolvovala prípravu hlavných rozhodcov.

Povinnosti hlavného rozhodcu:

- **Počas prípravy súťaže**
 - je členom organizačnej skupiny súťaže;
 - pripravuje rozhodcov obvodného kola súťaže;
 - podieľa sa na spracovaní propozícií súťaže;
 - vyberá trať a zhotovuje jej nákres;
 - prideliuje rozhodcom jednotlivé stanovištia a predkladá toto pridelenie na schválenie organizačnej skupine súťaže;
 - pripravuje, alebo riadi prípravu dokumentácie potrebnej pre rozhodcov na stanovištiach;
 - skontroluje vybavenie jednotlivých stanovišť;
 - dá príkaz vyznačiť trať zástavkami a pracoviská informačnými tabuľkami.

- **Počas samotnej súťaže**
 - vedie porady rozhodcov s kapitánmi družstiev (príp. ich pedagogickým sprievodom), oznamuje súťažiacim potrebné informácie³;
 - riadi losovanie poradia štartu družstiev;
 - ak je potrebné, vykonáva a oznamuje nevyhnuté úpravy propozícií (po dohode s rozhodcami a vedúcimi družstiev);
 - spracováva výsledkovú listinu;
 - prijíma protesty, ktoré spoločne s riaditeľom súťaže rieši.

Po skončení súťaže riadi a zodpovedá za uvedenie trate do pôvodnej podoby (odstránenie materiálu, označení a pod.).

Každý rozhodca na stanovišti vedie prehľad o dosiahnutom bodovom hodnotení jednotlivých družstiev príp. o zdržnom čase.

³ Myslia sa najmä informácie v zmysle propozícií, napr. časový limit prekonania trate a pod.