

## Pravidlá pre Jesenný branno – športový deň

**D**obrovoľná požiarna ochrana – Okresný výbor v Liptovskom Mikuláši v záujme lepšej prezentácie celoročnej činnosti kolektívov mladých hasičov organizuje Jesenný branno – športový deň, pre všetkých žiakov, ktorí sa v krúžkoch mladých hasičov pripravujú na celoštátnu hru Plameň. Jesenný branno – športový deň je zameraný na zvyšovanie teoretických a praktických znalostí z oblasti Ochrany pred požiarmi, ako aj fyzickej a psychickej zdatnosti detí a opiera sa okrem športovo – hravej formy aj o jednotný systém prípravy v záujmových krúžkoch Centier voľného času príprave pri Dobrovoľných hasičských zboroch s dôrazom na ochranu pred požiarmi.

Okresný výbor D PO v spolupráci s komisiou mládeže a okresným výcvikovým štábom vydávajú tieto smernice pre Jesenný branno-športový deň (JBŠD).

### Podmienky účasti

Zúčastniť sa môže kolektív mladých požiarnikov, ktorý musí byť minimálne 5- členný, 10 členný kolektív súťaží s dvomi hliadkami. Každá hliadka sa skladá z veliteľa a štyroch členov.

### Kategórie a veková hranica

Dievčatá 8 – 16 rokov

Chlapci 8 – 16 rokov

### Štáb preteku

Za prípravu a priebeh JBŠD zodpovedá štáb ktorý schvaľuje Komisia mládeže a Okresný výcvikový štáb. Štáb súťaže určí počet a poradie súťažných disciplín podľa podmienok trate v mieste konania súťaže.

### Povinnosti účastníkov

Vedúci a členovia kolektívov mladých hasičov sú povinní plniť pokyny členov organizačného štábu. V prípade porušenia disciplíny môže byť kolektív vylúčený zo súťaže kolektív súťaží v jednotnom oblečení, ktoré zakrýva lakte a kolená.

### Protesty

Vzhľadom na charakter súťaže JBŠD sa protesty neprijímajú.

### Hodnotenie

Výsledný čas sa skladá z dosiahnutého času na trati a súčtu trestných bodov dosiahnutých na jednotlivých stanovištiach (1 tr. bod = 1 minúta). Víťazí hliadka s najnižším výsledným časom.

## Materiálne zabezpečenie

Štartovné čísla	10 ks drevené kolíky 2x5x7cm
1 ks hydrantový nádstavec	1 ks lapač brokov
2 ks prechod 75/52mm	1 ks celta – deka
3 ks hadica C52	5 ks granáty – atrapy, alebo iná vhodná náhrada
3 ks prúdnica C52 Al	2 ks buzola + automapa
1 ks ventilové lanko	
1 ks záchytné lanko	
2 ks savica 110x1,6m	
1 ks sací kôš	kreповý papier na vyznačenie trate
1 ks stojan na uzly + obrazy uzlov	
5 ks lanká na uzly	
2 ks vzduchovka + strelivo – náboje DIABOLO	

## Popis trate

Trať nie je dĺžkou presne vymedzená, musí však mať minimálne 1,5 km a musí byť označená farebnými stužkami. Na trati sú rozmiestnené kontrolne stanovišťa, úmerne po celej dĺžke trate. Poradie stanovišť nie je pevne určené. Poradie určuje organizátor podľa miestnych podmienok. Trať môže byť situovaná aj v časti obce alebo mestskej časti, pokiaľ to miestne podmienky dovoľujú.

## Kontrolné stanovišťa

1. požiarna ochrana I.
2. strelba zo vzduchovky
3. viazanie uzlov
4. hod granátom
5. hasičské signály
6. požiarna ochrana II.
7. zdravotná príprava
8. topografia
9. grafické značky

## Priebeh preteku

Súťažiaci hliadka je 5-členná. Hliadka musí absolvovať trať, v čo najkratšom čase a presne plniť úlohy na kontrolných stanovištiach. Časový interval štartu určí organizátor. Hliadka musí na kontrolne stanovište prísť vždy kompletná a opúšťať ho musí tak isto spolu. Ani jeden zo súťažiacich sa nesmie odkloniť od vyznačenej trate viac ako 5m vľavo alebo v pravo. Po odštartovaní preteku, nemajú súťažiaci ani vedúci prístup na trať preteku.

## Rozhodcovia

- 1 hlavný rozhodca
- 1 štartér
- 1 cieľový rozhodca
- 9 rozhodcov na stanovištiach
- 1 zapisovateľ

### Hliadka sa nehodnotí ak

- a) opustí štartovací priestor po odštartovaní preteku
- b) vynechá celá hliadka alebo jej niektorý člen kontrolne stanovište, alebo si dokázateľne skráti trať
- c) odmietne plniť úlohu na kontrolnom stanovišti
- d) prijme pomoc inej osoby
- e) poruší alebo znehodnotí značenie trate, alebo akýmkoľvek spôsobom škodí na trati alebo kontrolnom stanovišti inej hliadke
- f) nepríde do cieľa kompletná hliadka

### Úlohy na kontrolných stanovištiach a ich plnenie

1. **Požiar na ochrana I.** Na kontrolnom stanovišti sa nachádza hydrantový nádstavec na stojane. Na oboch stranách sú prechody 75/52 mm. Zo smeru príchodu na kontrolne stanovište je na hydrantový nádstavec pripojená rozvinutá a rozložená hadica C s pripojenou prúdnicou C. Druhá hadica je zvinutá v kotúči pri hydrantovom nádstavci a je pri nej aj druhá prúdnica. Úlohu plnia dve dvojice, veliteľ sleduje prácu ale nepomáha. Prvá dvojica odpojí prúdnicu od hadice a hadicu od hydrantového nádstavca. Zvinie hadicu a aj s prúdnicou ju položí k hydrantovému nádstavcu. Druhá dvojica rozvinie a rozloží hadicu, ktorá stála v kotúči pri hydrantovom nádstavci. Pripoí ju na druhú stranu hydrantového nádstavca v smere trate a na druhý koniec hadice pripoí prúdnicu C. Po ukončení úlohy hliadka pokračuje v preteku.

**Hodnotenie:** za každý zlý spoj, zlé uloženie zvinutej hadice a prúdnice, alebo zlé rozvinutie hadice 5 tr. bodov, max. 20 tr. bodov.

2. **Strelba zo vzduchovky** Strieľa sa na drevené kolíky 7x5x2 cm postavené v lapači brokov cca 30cm nad zemou vo vzdialenosti 10m od streleckého stanovišťa. Strieľa sa poležiačky z jedného stanovišťa a každý člen hliadky vrátane veliteľa má dva pokusy (dve rany) na dva kolíky. Rozhodca aj hliadka dbá na dodržanie bezpečnostných predpisov. Použitie vlastnej zbrane a streliva je neprípustné. Pretekár nesmie manipulovať s mieridlami. Pomoc rozhodcu pri nabíjaní je povolená.

**Hodnotenie:** za každý nezvalený kolík 1 tr. bod, max. 10 tr. bodov. V prípade že ktorýkoľvek člen hliadky vystrelí tretíkrát (použije vlastný alebo nájdený náboj) nezaráta sa mu ani jeden pokus.

3. **Viazanie uzlov** Každý člen hliadky vrátane veliteľa si vylosuje a viaže jeden uzol. Viažu sa tieto uzly : tesársky uzol, lodná slučka, plochá spojka, úvaz na prúdnici, skracovačka a záchranný uzol. Prvé tri uzly sa viažu na stojane, úvaz na prúdnici, skracovačka a záchranný uzol sa viažu mimo stojana

**Hodnotenie:** za každý nesprávne uviazaný uzol 3 tr. body, max. 15 tr. bodov.

4. **Hod granátom** Súťaží všetkých päť členov hliadky. Každý člen má 2 hody. Hádže sa na viditeľný cieľ – zákop o rozmeroch 2x1m. bližší okraj zákopu je vzdialený od odhodovej čiary 8m. Granáty na druhý hod si na čiaru donesú členovia hliadky.

**Hodnotenie :** za každý hod mimo cieľ dostáva hliadka 1 tr. Bod, max. 10 tr. bodov. Zásah na čiaru je platný hod, prešľap sa hodnotí ako nepresný zásah.

5. Hasičské signály. Súťaží všetkých päť členov hliadky. Každý člen hliadky si vytiahne zo 6 signálov jeden a tento názorne predvedie.

**Hodnotenie:** nesprávne znázornený hasičský signál sa trestá 1 trestným bodom, max. 5 tr. bodov.

6. Požiarna ochrana II. Na stanovišti sa nachádzajú 2 savice 110mm x 1,6m, sací kôš a ventilové lanko. Úlohu plnia 4 členovia hliadky. Veliteľ napomáha, môže usmerňovať. 2 členovia rozložia savice a spoja ich dohromady, tretí člen našróbuje sací kôš a štvrtý člen rozvinie lanko a pripne ho na ventil sacieho koša. Lanko musí rozvinúť minimálne po koniec savíc. Po ukončení tejto činnosti pokračuje hliadka v preteku.

**Hodnotenie** za každý zlý spoj, prípadne zle zapnuté alebo rozvinuté lanko za každý prípad 5 tr. bodov, max. 20 tr. bodov.

7. Zdravotná príprava Súťaží všetkých päť členov hliadky. Každý člen hliadky si vytiahne z 12 otázok jednu a vlastnými slovami zodpovie otázku.

**Hodnotenie** : za nesprávne zodpovedaná otázka sa trestá 1 trestným bodom, maximálne 5 bodov.

8. Topografia a zemepis Každý člen hliadky vrátane veliteľa si vylosuje úlohu. Dvaja členovia budú určovať azimut bodov označených v teréne z vyznačeného miesta pomocou buzoly typu ŠPORT. Tolerancia je  $\pm 5$  stupňov. Ďalší traja členovia si vylosujú názvy okresných miest v SR a tieto musia vyhľadať pomocou registra v automape Okresné mestá ktoré sa budú losovať určí hlavný rozhodca pred začatím súťaže. Ich počet bude desať. Čas na vyhľadávanie mesta je pre každého zo súťažiacich 90 sekúnd. Pomoc iného člena hliadky sa nepovoľuje.

**Hodnotenie:** za každý nesprávne určený azimut 5 tr. bodov, za nevyhľadanie mesta v určenom časovom limite, za každý prípad 3 tr. body, max. 19 tr. bodov.

9. Grafické značky Súťaží všetkých päť členov hliadky. Každý člen hliadky si vylosuje z 10 obrázkov jeden obrázok grafickej značky. Určí grafickú značku.

**Hodnotenie** : nesprávne určená grafická značka sa trestá 1 trestným bodom, maximálne 5 trestných bodov.

Náklady spojené s účasťou na tejto súťaži znáša vysielajúca organizácia.

Organizátor nezodpovedá za následky súvisiace s poškodením zdravia všetkých účastníkov preteku .

Novelizované pravidlá na JBŠD schválené na zasadnutí Komisie mládeže dňa 10. augusta 2010 nadobúdajú účinnosť od 1. septembra 2010.

## Prílohy

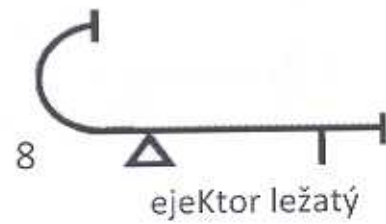
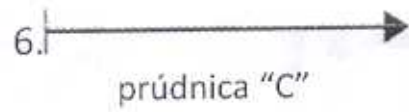
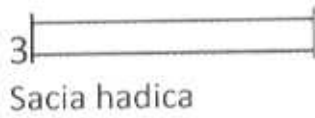
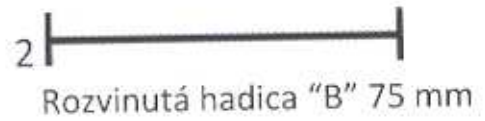
Požiarna ochrana I.

Viazanie uzlov

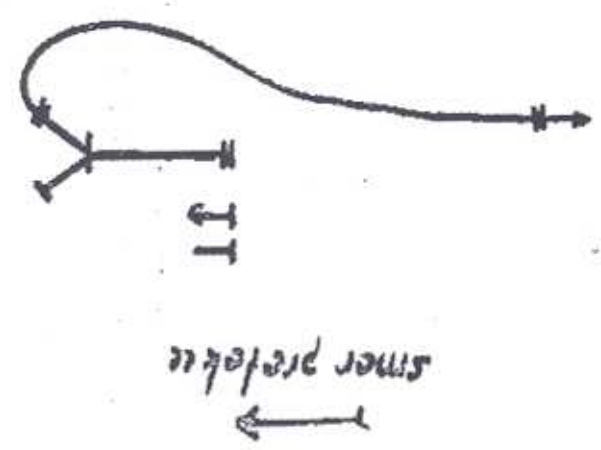
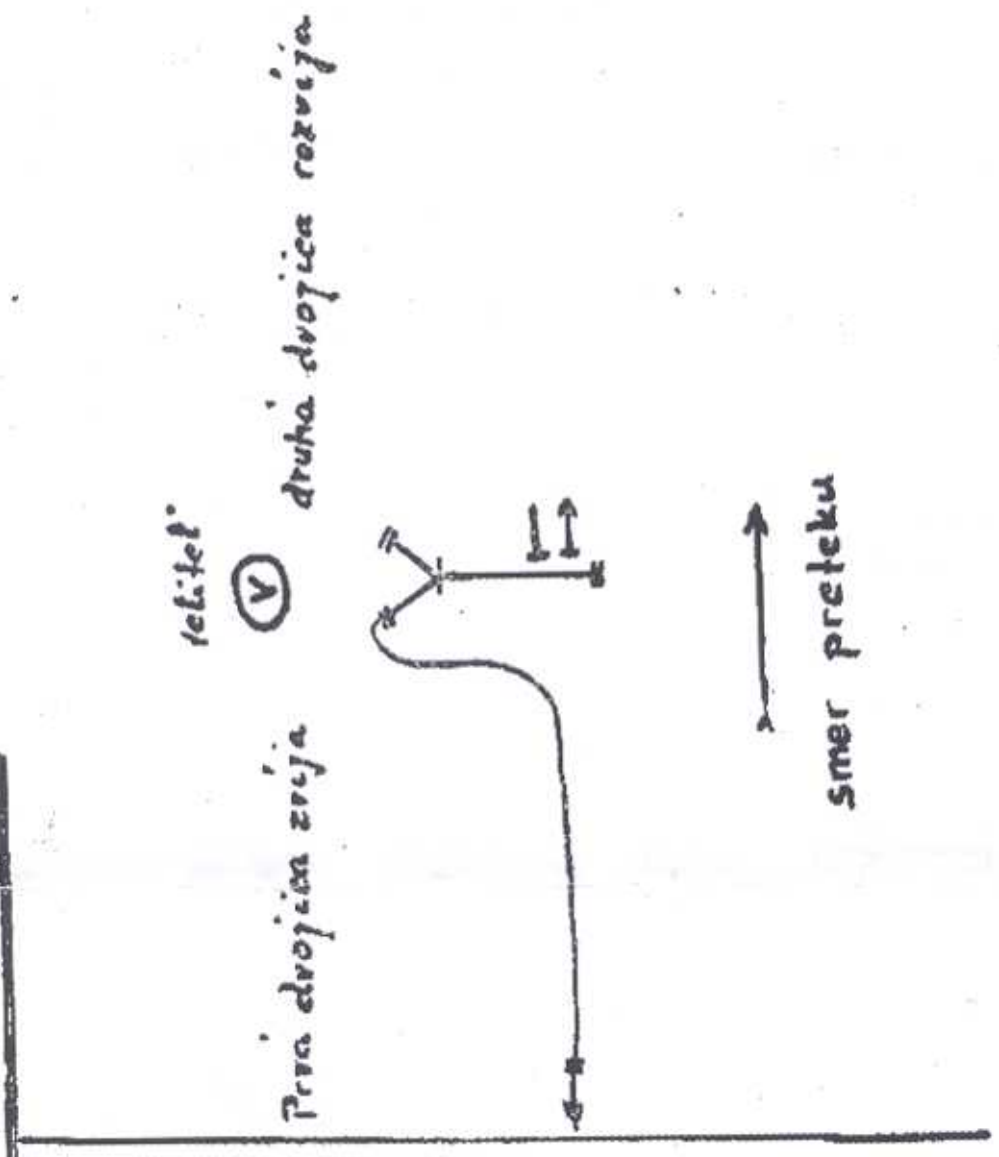
Grafické značky

Signály optické

## GRAFICKÉ ZNAČKY



Obr. 1. UKLADANIE VETVENIA I. VDR. 2.



## Signály optické

1) **POZOR!!!** – vzpažiť – dlaň otvorená

2) **ROZUMIEM!!!**

– vzpažiť a pripažiť – dlaň otvorená

3) **VODU (vpred)!!**

– skrčenú pažu niekoľkokrát vystrčiť hore -dlaň zovretá do päste

4) **VODU STAV (stát')!!**

– natiahnutou pažou niekoľkokrát polkruh nad hlavou – dlaň otvorená

5) **POMALŠIE (zmenšiť tlak) !!**

- kmitanie natiahnutou pažou do strany - dlaň otvorená

6) **NEBEZPEČIE**

– všetko preč !!- natiahnutou pažou niekoľkokrát čelný kruh – dlaň otvorená

## Zdravotná príprava

### 1. Čo je to krv a ako v tele prúdi?

Krv je životodarná telesná tekutina. U normálneho dospelého človeka obieha v tele približne 5 litrov krvi, ktorá prináša telesným tkaninám kyslík a ostatné živiny. Zároveň odstraňuje oxid uhličitý spolu s ostatnými odpadovými produktmi. Krv prúdi sieťou pružných trubíc, ktoré nazývame cievy. Rozoznávame tri typy ciev: tepny, žily, vlásočnice.

### 2. Vysvetlite princíp krvného obehu?

Z ľavej srdcovej komory rozvádzajú tepny krv do celého tela. Z krvných ciev sú tepny najsilnejšie. Tepny sa bohato rozvetvujú a ako sa blížia ku tkanivám stávajú sa menšími a užšími až nakoniec prejdú do siete drobných vlásočníc. V ďalšom priebehu sa vlásočnice postupne spájajú a stávajú sa z nich drobné žilky. Žilné zväzky sa postupne spájajú a rozširujú až vzniknú dve veľké žily, ktorými sa krv vracia do pravej srdcovej komory.

### 3. Ako rozoznáme krvácanie z tepny a krvácanie zo žily?

Pri krvácaní z tepny vystrekuje jasonočervená krv z rany v rytme srdcových sťahov. Pri krvácaní zo žily je krv tmavočervená a vyteká z rany pod tlakom.

### 4. Ako postupujeme pri umelom dýchaní z úst do úst a nepriamej masáži srdca, keď je záchranár sám a keď sú záchranári dvaja?

V oboch prípadoch po zaistení priechodnosti dýchacích ciest urobíme dva vdychy. Keď je záchranár sám, pokračuje v rytme 15 stlačení hrudníka a 2 vdychy. Keď sú záchranári dvaja pokračujú v rytme 5 stlačení a 1 vdych. Tep kontrolujeme na krčnej tepne po prvej minúte resuscitácie (oživovania) a potom vždy po 3 minútach.

### 5. Vysvetlite zásady poskytovania prvej pomoci?

Prvá pomoc je prvý zásah alebo prvé liečenie poskytované postihnutému akýmkoľvek poranením alebo náhlým onemocnením ešte pred príjazdom sanitného vozu alebo kvalifikovaného zdravotníka. Je do nej zahrnuté použitie improvizovaných pomôcok a materiálu, ktorý je práve k dispozícii.

### 6. Čo je cieľom prvej pomoci?

Prvá pomoc sa poskytuje postihnutému, aby sme:

- zachránili jeho život
- zabránili zhoršeniu jeho stavu
- zaistili podmienky pre jeho zotavenie

## Zdravotná príprava

### 1. Čo je to krv a ako v tele prúdi?

Krv je životodarná telesná tekutina. U normálneho dospelého človeka obieha v tele približne 5 litrov krvi, ktorá prináša telesným tkaninám kyslík a ostatné živiny. Zároveň odstraňuje oxid uhličitý spolu s ostatnými odpadovými produktmi. Krv prúdi sieťou pružných trubíc, ktoré nazývame cievy. Rozoznávame tri typy ciev: tepny, žily, vlásoknice.

### 2. Vysvetlite princíp krvného obehu?

Z ľavej srdcovej komory rozvádzajú tepny krv do celého tela. Z krvných ciev sú tepny najsilnejšie. Tepny sa bohato rozvetvujú a ako sa blížia ku tkanivám stávajú sa menšími a užšími až nakoniec prejdú do siete drobných vlásoknic. V ďalšom priebehu sa vlásoknice postupne spájajú a stávajú sa z nich drobné žilky. Žilné zväzky sa postupne spájajú a rozširujú až vzniknú dve veľké žily, ktorými sa krv vracia do pravej srdcovej komory.

### 3. Ako rozoznáme krvácanie z tepny a krvácanie zo žily?

Pri krvácaní z tepny vystrekuje jasnočervená krv z rany v rytme srdcových sťahov. Pri krvácaní zo žily je krv tmavočervená a vyteká z rany pod tlakom.

### 4. Ako postupujeme pri umelom dýchaní z úst do úst a nepriamej masáži srdca, keď je záchranár sám a keď sú záchranári dvaja?

V oboch prípadoch po zaistení priechodnosti dýchacích ciest urobíme dva vdychy. Keď je záchranár sám, pokračuje v rytme 15 stlačení hrudníka a 2 vdychy. Keď sú záchranári dvaja pokračujú v rytme 5 stlačení a 1 vdych. Tep kontrolujeme na krčnej tepne po prvej minúte resuscitácie (oživovania) a potom vždy po 3 minútach.

### 5. Vysvetlite zásady poskytovania prvej pomoci?

Prvá pomoc je prvý zásah alebo prvé liečenie poskytované postihnutému akýmkoľvek poranením alebo náhlým onemocnením ešte pred príchodom sanitného vozu alebo kvalifikovaného zdravotníka. Je do nej zahrnuté použitie improvizovaných pomôcok a materiálu, ktorý je práve k dispozícii.

### 6. Čo je cieľom prvej pomoci?

Prvá pomoc sa poskytuje postihnutému, aby sme:

- zachránili jeho život
- zabránili zhoršeniu jeho stavu
- zaistili podmienky pre jeho zotavenie

**7. Aké druhy popálenín poznáme?**

- popáleniny spôsobené „suchým“ teplom
- opareniny
- popáleniny spôsobené chladom
- popáleniny spôsobené chemikáliami
- popáleniny spôsobené elektrickou energiou
- popáleniny spôsobené radiáciou

**8. Uveďte príklad popálením „suchým“ teplom?**

Plamene, horiaca cigareta, horúce elektrické spotrebiče. Suché popáleniny môžu vzniknúť aj trením, ktoré spôsobí rýchly pohyb kože po drsnom povrchu a naopak. Typickým príkladom sú popáleniny následkom sklznutia po lane, motocyklista či bicyklista po povrch vozovky a pod.

**9. Aký je hlavný cieľ pri záchrane postihnutého otravou oxidom uhoľnatým?**

Zaistiť čerstvý vzduch, dostatočné dýchanie a odbornú zdravotnú pomoc.

**10. Ak sa stanete svedkom alebo účastníkom nejakej mimoriadnej udalosti, ako privoláte pomoc?**

Bez meškania zjďeme k najbližšiemu tel. prístroju, prípadne ak máme pri sebe mobilný telefón vytočíme číslo 155 – záchranná služba, 158 – polícia, 150 – hasiči, 112 číslo integrovaného záchranného systému a požiadame o pomoc. Túto činnosť môžeme vykonať aj niekto z okoloidúcich ak ho tým poveríme.

**11. Aké informácie musíme podať pri hlásení udalosti a vyžiadaní pomoci?**

- telefónne číslo z ktorého voláme (aby dispečer mohol v prípade potreby naviazať spätný kontakt)
- presnú lokalizáciu miesta udalosti, prípadne nejaký jasný orientačný bod
- informácie o druhu a závažnosti akútnej príhody. (napr. dopravná nehoda, zrazili sa dve autá vyprostiť postihnutých)
- počet, pohlavie a približný vek postihnutých
- pomoc budeme vyžadovať aj pri podozrení na srdcovú mŕtvicu (infarkt), možný blízky pôrod a pod.

**Neskladáme telefón skôr ako dispečer!**

