



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Marta Lančaričová

Námety na realizáciu účelových cvičení a kurzu na ochranu života a zdravia.

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Banská Bystrica
2015

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr. Marta Lančaričová

Kontakt na autora: Gymnázium V. B. Nedožerského, M. Slovenskej 16, Prievidza
lancaricova.marta@gmail.com

Názov OPS/OSO: Námety na realizáciu účelových cvičení a kurzu na ochranu života a zdravia)

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2015
XIV. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: Mgr. Peter Janáč

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Účelové cvičenie, **riešenie mimoriadnych udalostí, požiar, evakuácia**

Anotácia

Vo svojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti sa venujem obsahu tých tematických celkov, ktoré sú zahrnuté v našich školských plánoch účelových cvičení a kurzu na ochranu života a zdravia. Prinášam konkrétne plány štyroch účelových cvičení, tak ako ich realizuje na našom gymnáziu v prvých dvoch ročníkoch. Práca obsahuje aktivity vykonávané na jednotlivých stanovištiach, teoretický rozbor problematiky, úlohy, hry a modelové situácie, ktoré realizujeme a ktoré naplňajú požadovaný obsah tohto učiva. Táto osvedčená pedagogická skúsenosť ukazuje riešenie účelových cvičení z hľadiska ich obsahu a tematického zamerania: riešenie mimoriadnych udalostí, civilná ochrana, zdravotná príprava, pobyt a pohyb v prírode, záujmové technické činnosti a športy.

V rámci tematického celku pobyt a pohyb v prírode sa venujem využitiu aplikácii mobilného telefónu, ktoré sú vhodné pre orientáciu v prírode, navigujú, monitorujú a zaznamenávajú pohyb užívateľa.

Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

Názov akreditovaného vzdelávacieho programu KV :
Ochrana života a zdravia

247 -Číslo akreditovaného
vzdelávacieho programu KV

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD | 5 |
| 1 POVINNÉ UČIVO OCHRANY ŽIVOTA A ZDRAVIA | 7 |
| 1.1 Obsahové zameranie učiva | 7 |
| 1.2 Ciele učiva | 8 |
| 2 PLÁNOVANIE ÚČELOVÉHO CVIČENIA | 9 |
| 2.1 Príprava pred účelovým cvičením | 9 |
| 2.2 Poučenie o vhodnom oblečení a výstroji | 10 |
| 3 PRVÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE | 12 |
| 3.1 Riešenie mimoriadnych udalostí: požiar, následná evakuácia školy | 12 |
| 3.2 Určovanie svetových strán | 13 |
| 3.3 Privolanie pomoci, Šok a protišokové opatrenia | 16 |
| 3.4 Civilná ochrana | 17 |
| 4 DRUHÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE | 19 |
| 4.1 Práca s mapou a buzolou | 19 |
| 4.2 Kardiopulmonálna resuscitácia | 20 |
| 4.3 Evakuácia a evakuačná batožina | 21 |
| 5 TRETIE ÚČELOVÉ CVIČENIE | 22 |
| 5.1. Exkurzia Hasičský a záchranný zbor | 22 |
| 5.2 Strel'ba zo vzduchovky | 22 |
| 5.3 Zastavenie krvácania, Prvá pomoc pri zlomeninách | 23 |
| 6 ŠTVRTÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE | 25 |
| 6.1 Práca s mobilnými aplikáciami pri pobyte v prírode | 25 |
| 6.2 Ošetrovanie poranení vzniknutých vplyvom teploty a vonkajších javov | 27 |
| 6.3 Analýza rizikových faktorov v našom regióne | 28 |
| ZÁVER | 31 |
| ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV | 32 |

ÚVOD

Každý človek sa vo svojom živote ocitá v situácii kedy je ohrozené jeho zdravie, život z dôvodu nejakej nepredvídanej mimoriadnej udalosti alebo aj počas rutinnej dennej činnosti. Vysoké pracovné nasadenie, rýchle životné tempo, preplnené mestá, zložitá dopravná situácia sú faktory s ktorými sa denne stretávame a spôsobujú nám neustály stres. Práve stres je spúšťačom mnohých chorôb, najskôr v psychickej a neskôr aj v psychosomatickej rovine. Stres sa podpisuje pod množstvo nehôd a rôznych negatívnych nepredvídaných udalostí, ktoré vstupujú do nášho života.

Aby sme vedeli znížiť riziko a chrániť seba alebo iných je dôležité sa oboznámiť s učivom „Ochrana života a zdravia“, ktorá sa v stredných školách realizuje prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania – účelových cvičení a kurzu. Vytvára sústavu vedomostí, zručností, návykov, dopĺňa výchovu k bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci, prispieva k zvyšovaniu telesnej zdatnosti, pohybom a pobytom v prírode a orientuje záujem žiakov v technických športových činnostiach.

K eliminácii stresu určite prispieva aj pobyt v prírode. Človek sa vyvíjal v prírodnom prostredí a bol s prírodou úzko spätý. Vedel sa v nej správať tak, aby ju nenarušoval žil s ňou v súlade. Neskôr svojou poľnohospodárskou, priemyselnou a stavebnou činnosťou ju zmenil na takzvané kultúrne prostredie, ktoré obýva. Mestá a obce. Mnohí ľudia, predovšetkým z väčších miest nechodia do prírody pretože majú strach, nevedia sa pre nich v cudzom prostredí orientovať, boja sa prípadného stretu so zvieratom. V súčasnosti je populárne absolvovať teambuildigové aktivity, alebo rôzne kurzy prežitia. Psychológovia to jednoznačne odporúčajú pre každého ako osobnú výzvu, ale aj pre kolektívy ako stmelenie kolektívu, pre vytvorenie atmosféry vzájomnej dôvery a spolupatričnosti. Celkove pre zlepšenie sociálnej klímy.

Učivo ochrany života a zdravia sa preberá v samostatných tematických celkoch s týmto obsahom: - riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana - zdravotná príprava - pobyt a pohyb v prírode - záujmové technické činnosti a športy. Náplň účelových cvičení je vzhľadom na vedomostný a výkonnostný štandard mimoriadne rozsiahla.

Obsah účelových cvičení plánuje riaditeľom školy poverený učiteľ a jeho plán sa po schválení stáva dokumentom realizácie účelových cvičení. Poverený učiteľ sa stáva vedúcim kurzu a plní množstvo úloh: pripravuje plán a potrebné pomôcky, navrhuje personálne obsadenie kurzu, zabezpečuje finančné, poistné a logistické operácie súvisiace s účelovým cvičením a kurzom na ochranu života a zdravia, riadi a koordinuje činnosť pedagógov, inštruktorov. Inštruktori, ktorí vykonávajú činnosť na jednotlivých stanovištiach musia svojimi vedomosťami obsiahnuť mnohé témy: Aktuálne problémy ľudstva a ich riešenie, problematiku prvej pomoci, poznať postup pri riešení úloh po vzniku mimoriadnych udalostí a počas vyhlásenia mimoriadnej situácie, pobyt a pohyb v prírode a ochrana prírody, technické činnosti a športy, ochrana pred účinkami nebezpečných látok a samozrejme by mali poznať aj špecifiká daného regiónu- lokality, kde sa škola nachádza.

Mnohí starší skúsení kolegovia, ktorí vyštudovali a učili brannú výchovu ako samostatný vyučovací predmet, zrušený v 1990, už končia svoju pedagogickú prax, odchádzajú do dôchodku. Títo boli plne kompetentní a teoreticky i skúsenosťami podkutí zvládnuť cvičenie a aj zaškoliť inštruktorov. Vedenie účelových cvičení a kurzov na ochranu života a zdravia preberajú učitelia s aprobáciou telesná výchova a iný vyučovací predmet, najčastejšie biológia a geografia. Práve im a učiteľom pôsobiacim vo funkcii inštruktorov na stanovištiach môže moja práca priniesť zosumarizovaný pohľad a návod na realizácii účelových cvičení.

Vo svojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti sa venujem obsahu tých tematických celkov, ktoré sú zahrnuté v našich školských plánoch účelových cvičení a kurzu na ochranu života a zdravia.

Činnostiam na stanovisku zdravotnícka príprava sa venujem len okrajovo, nakoľko som túto problematiku dopodrobna rozpracovala vo svojej predchádzajúcej osvedčenej pedagogickej skúsenosti : Prvá pomoc vo vyučovaní biológie a samostatných organizačných formách vyučovania a voľnočasových aktivitách.

Za inováciu považujem, že počas účelových cvičení využívame aj mobilný telefón. Žiaci sú mimoriadne zruční v práci so svojimi telefónmi, venujú celé hodiny svojej pozornosti práve mobilu a poznajú a aj využívajú mnohé aplikácie, ktoré môžeme využiť aj na účelovom cvičení. Pri pohybe a pobyte v prírode, ale aj v meste môžeme využiť aplikácie: zobrazenie aktuálnej pozície na mape, zobrazenie polohy, GPS súradníc, GPS navigáciu, zobrazenie nadmorskej výšky, nahrávanie trasy. Pre niekoho bežný štandard, pre niekoho mnoho nových informácií a možností. Možno práve takéto hry budú žiakov motivovať k výletom do prírody, pešej turistike, cyklistike alebo behu.

1 POVINNÉ UČIVO OCHRANY ŽIVOTA A ZDRAVIA

Povinné učivo Ochrana života a zdravia sa v gymnáziu realizuje vo vyučovacích predmetoch školského vzdelávacieho plánu a je aj obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania- účelových cvičení a kurzov. Ochrana života a zdravia spája vedomosti a zručnosti žiakov, ktoré sú zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách, tiež pri pohybe a pobyte v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností, ale aj počas absolútne normálnych situácií, ktoré sú s týmito činnosťami spojené.

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne aj medzil'udské aspekty správania, sociálnu komunikáciu v spoločenskom živote a efektívne a konštruktívne riešenie rôznych situácií.

Zručnosti, ktoré žiaci získajú pozitívne ovplyvňujú schopnosti žiakov odolávať stresu, zvládnuť mimoriadne situácie, ktoré ohrozujú zdravie prípadne život človeka.

Výchova a vzdelávanie zamerané na ochranu života a zdravia sa uskutočňuje uplatňovaním učiva vo vybraných predmetoch a jeho rozširovaním a integrovaním v účelových cvičeniach a upevňovaním v samostatnom kurze Ochrany života a zdravia.

Účelové cvičenia sú osobitou formou povinného vyučovania a rozširujú, overujú a upevňujú vedomosti, zručnosti a návyky. Školu tieto cvičenia pripravujú na to, aby bola schopná vykonávať účelovú činnosť počas mimoriadnych udalostí.

Samostatnou povinnou organizačnou formou vyučovania je kurz ochrany človeka a zdravia. Je vyvrcholením procesu výchovy žiakov v tejto oblasti, formuje ich vlastenecké povedomie, dotvára sústavu ich zručností a návykov o ochrane života človeka a jeho zdravia, prispieva ku zvyšovaniu telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti žiakov. (<http://www.statpedu.sk/>)

Hlavné ciele výchovy a vzdelávania sú sformulované v paragrafe 4 zákona číslo 248/2008 Z.z. o Výchove a vzdelávaní. Tieto kompetencie žiak získa realizáciou prierezovej témy- Ochrana života a zdravia, ktorá je povinnou súčasťou obsahu vzdelávania a je zavedená na úrovni vyššieho sekundárneho vzdelávania ISCED3.

1.1 Obsahové zameranie učiva

Obsah učiva je predovšetkým orientovaný na zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmom voči občanom nášho štátu.

Prierezová tematika Ochrana života a zdravia sa realizuje v samostatných tematických celkoch s týmto obsahom: riešenie úloh po vzniku mimoriadnych udalostí, civilná ochrana, zdravotná príprava, pobyt a pohyb v prírode, záujmové technické činnosti a športy.

Obsah tvoria vhodne zostavené tematické celky v nasledujúcich blokoch:

- Aktuálne problémy ľudstva a ich riešenie
- Zdravotnícka príprava
- Riešenie úloh po vzniku mimoriadnych udalostí a počas vyhlásenia mimoriadnej situácie – civilná ochrana
- Pobyt a pohyb v prírode a ochrana prírody
- Technické činnosti a športy
- Ochrana pred účinkami nebezpečných látok
- Voliteľná téma podľa analýzy územia a špecifik okresu

1.2 Ciele učiva

Cieľom oblasti je:

- formovať vzťah žiakov k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života,
- poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky,
- osvojiť si vedomosti a zručnosti v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným,
- rozvinúť morálne vlastnosti v, tvoriace základ vlasteneckého a národného cítenia,
- formovať predpoklady na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž. (Modrák, M. a kol. 2007)

2 PLÁNOVANIE ÚČELOVÉHO CVIČENIA

Účelové cvičenia sa uskutočňujú v 1. a 2. ročníku vo vyučovacom čase v rozsahu šesť hodín v každom polroku školského roka raz. My ich spravidla realizujeme v jesennom termíne v mesiaci september a v jarnom termíne v mesiaci marec. Ich presný termín určí riaditeľka školy.

Harmonogram a plán účelového cvičenia vypracuje riaditeľkou poverený učiteľ. Naplánuje, ktoré triedy sa zúčastnia a na ktorú lokalitu sa presunú- miesto, určí témy, ciele a obsah cvičenia. Poverí ďalších učiteľov na konkrétne činnosti na stanovištiach a počas presunu. Pri ich určovaní prihliada na ich aprobáciu a ich kondičné schopnosti. Stanoví spôsob prípravy žiakov, bezpečnostné opatrenia a poučenia, materiálne a zdravotnícke zabezpečenie. Zabezpečuje spoluprácu s odborom civilnej ochrany obyvateľstva a krízového riadenia, územným spolkom červeného kríža a požiarnym zborom. Zrealizuje vyhodnotenie účelového cvičenia po jeho skončení.

Organizačné opatrenia musia byť logisticky premyslené a smerujú k ochrane zdravia účastníkov cvičenia.

Účast' žiakov je na cvičení povinná, žiaci so zmeneným zdravotným stavom sa zúčastňujú tiež a plnia len úlohy, ktoré sú primerané k ich zdravotnému stavu.

Cieľom cvičenia je rozšíriť, preveriť a upevniť vedomosti, kontrolnými otázkami, riešením rôznych praktických úloh a simulácií. Súťažnou formou motivovať žiakov a budovať tím, posilňovať kolektív, rozvíjať strategické myslenie, rozvíjať morálno-vôľové vlastnosti a prispievať k ich aktivite. Zvyšovať odolnosť organizmu pobytom v prírode a vytvoriť u žiakov pozitívny vzťah k prírode a outdoorovým pohybovým aktivitám ako napríklad rôzne druhy turistiky, behu. Oboznámiť žiakov s prírodnými lokalitami blízko mesta, naučiť sa v nich orientovať a získať istotu pri pohybe v prírode. viesť žiakov k ochrane životného prostredia.

2.1 Príprava pred účelovým cvičením

Gymnázium Vavrince Benedikta Nedožerského v Prievidzi patrí k najväčším školám Trenčianskeho samosprávneho kraja, osemročné štúdium gymnázia navštevuje 199 žiakov, z toho 80 chlapcov. Štvorročné štúdium gymnázia navštevuje 728 žiakov, z toho 296 chlapcov. Účelové cvičenia organizujeme po ročníkoch a v rámci ročníka ešte triedy rozdeľujeme do skupín- zvyčajne po dve triedy. V prvom ročníku máme šesť tried v štvorročnom gymnázium a jednu triedu- kvintu v osemročnom gymnázium. Vo svojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti opíšem konkrétny príklad realizovania štyroch účelových cvičení pre jednu skupinu, ktorú zväčša tvoria dve triedy. Pre skupinu dvoch tried sme sa rozhodli kvôli bezpečnosti a plynulosti presunu žiakov zo školy do terénu, kde realizujeme činnosti na stanovištiach a tiež kvôli organizácii práce na stanovištiach.

Pred účelovým cvičením sa odporúča uskutočniť 3 hodinovú teoretickú prípravu, ktorá by poskytovala rozširujúce informácie o právnych normách, ktoré upravujú povinnosti prípravy občanov na ochranu života a zdravia, ochranu prírody, o orgánoch a organizáciách podieľajúcich sa na ochrannej, ekologickej a humannej výchove, o medzinárodných dohodách humanitárneho zamerania. V praxi z organizačných a časových dôvodov toto nie sme schopní zrealizovať. Túto teoretickú prípravu sme zredukovali na najdôležitejšie informácie, ktoré poskytne triedny učiteľ na triednickej hodine deň pred účelovým cvičením. Predovšetkým informácie o trase cvičenia, dobe trvania a obsahovom zameraní cvičenia. Podľa našich skúseností sme doplnili

bezpečnostné poučenie ohľadom presunu a správania sa na účelovom cvičení a tiež o poučenie o vhodnom športovo- turistickom oblečení, predovšetkým o funkčných vlastnostiach tohto oblečenia. Nakoľko sa plánované cvičenia uskutočňujú za každého počasia je nutné tomu prispôbiť aj svoju výstroj. Odborná príprava pedagogického zboru, nakoľko sme veľká škola, prebieha písomnou informáciou na nástenkách, poverením konkrétnymi činnosťami a prevzatím materiálo- technického zabezpečenia a študijných materiálov od veliteľa cvičenia.

2.2 Poučenie o vhodnom oblečení a výstroji

Pred účelovým cvičením na triedny učiteľ na triednickej hodine poučí svojich žiakov o vhodnom oblečení a výstroji na účelové cvičenie. Problémom bývalo, že predovšetkým dievčatá chodili nevhodne oblečené a hlavne obuté (v sandáloch, plátenkách a s kabelkami) na účelové cvičenie, čo bolo neprijateľné aj z bezpečnostných dôvodov. Po zavedení nasledujúceho poučenia sa to vyskytne len zriedka. Jednak sú oboznámení s trasou účelového cvičenie a asi im je trápne prísť nevhodne ustrojení.

Odporúčané športovo-turistické oblečenie pre pohyb a pobyt v prírode:

Oblečenie má byť pohodlné, chrániť proti zime, vlhku, odvádzať pot a udržiavať pohodovú mikroklimu nášho tela. Tieto vlastnosti zabezpečí funkčné oblečenie, ktoré je vhodné odievať vo viacerých vrstvách- tzv. 3D vrstvenie.

Spodná vrstva najčastejšie funkčné termoprádlo, ktoré odvádza pot, zabezpečuje teplotný komfort a je rýchloschnúce. Materiály použité na výrobu sú POP- polypropylén, napríklad Moira. PES- polyester, napríklad Craft, Zajo, PAD- polyamid, napríklad Wild roses, špeciálne utkaná ovčia vlna, napríklad Merino. Druhá vrstva, tzv. izolačná, zaisťuje tepelný komfort, to znamená jej úlohou je udržať teplo, ďalej zabezpečuje priedušnosť prvej vrstvy tým, že odvádza pot alebo ho odparuje. Tieto materiály sú ľahké, priedušné a rýchloschnúce. Najčastejšie je používaný fleece. V teplom počasi postačia tieto dve vrstvy. Fleecová vrstva však nechráni pred dažďom ani vetrom, preto za týchto podmienok je nutné použiť ďalšiu vrstvu. Tretia vrstva- ochranná, najčastejšie vodoodolná a vetru odolná vrstva s dobrou priedušnosťou. Tieto odevy sú ošetrené mikroporéznu vrstvou, napríklad Gore-tex, ktorý zaručuje odolnosť proti vetru a vode. Hydrofilné membrány, napríklad Sympatex, Gelanots transportujú vlhkosť na chemickom princípe z vnútra smerom von. Táto membrána odvádza skondenzované vodné pary. Je pomerne odolná mechanickému poškodeniu. Mikroporézny náter Aquatec má nižšie parametre nepremokavosti a priedušnosti a dochádza k rýchlejšiemu opotrebovaniu, ale sa jedná o lacnejšiu variantu. (Židek, J a kol. 2013)

Obuv. Turistické topánky musia byť pohodlné, pevné, zabezpečovať dobrý kontakt s terénom a odolné voči mechanickému poškodeniu a vode. Pre turistiku v nenáročných podmienkach je určená trekingová- ľahká obuv, ktorá postačuje pre naše účely. Do ťažšieho terénu je určená univerzálna obuv, čo sú pevnejšie a ťažšie topánky s veľmi odolnou podrážkou napr. Vibram. Hlavnou úlohou topánky v horskom teréne je ochrana chodidla pred mechanickým poškodením, chladom a vlhkom, podpora stability na nerovnom podklade a fixácia chodidla a členka – prevencia pred podvrtnutím.

Vo vysokých horách, najmä do snehu sa odporúča výšková obuv s plastovým skeletom a vnútornou vložkou. Nesmieme zabúdať ani na impregnačné a čistiace pomôcky, ktoré obuv po použití obuv ošetrí. Najmä kožené turistické topánky je dôležité zbaviť hrubej nečistoty a prachu, aby nedošlo k zaneseniu pórov. Možno použiť vlhkú kefu a čistiaci prostriedok na obuv.

Doplňky oblečenia. Ponožky z rôznych materiálov, návleky na nohavice, rukavice, čiapka nepremokavá pláštenka a slnečné okuliare.

Batohy. Batoh má zabezpečiť pohodlné a stabilné nosenie bremena. Vhodným doplnkom k batohu je ochranný obal, ktorý neprepúšťa vodu a nečistoty. Ostatné pomôcky a potreby pre potreby účelového cvičenia postačia fľaša na vodu, prípadne termosky, bežná desiata. Z technických pomôcok mapa a buzola.

3 PRVÉ ÚČELOVÉ CVIČNIE

Plán účelového cvičenia

Dátum:

Triedy: 1.A a 1.B

Počet žiakov: 60

Rozsah: 8:00- 13:45

Miesto konania: Lesopark na sídlisku Kopanice, Prievidza

Pedagogické zabezpečenie: vedúci čiat – triedni učitelia 1.A a 1.B

Inštruktori na stanovištiach- 1. Riešenie mimoriadnych udalostí a požiarna ochrana:.....

2.Pohyb a pobyt v prírode, topografia:

3. Zdravotnícka príprava:

4. Civilná ochrana:

Zdravotnícke zabezpečenie:

Materiálno- technické zabezpečenie: Buzoly, mapy, lekárničky, CD prehrávač a nahrávka

Trasa: Gymnázium V. B. Nedožerského- Mariánsky vršok- sídlisko Kopanice- Lesopark

Harmonogram účelového cvičenia:

08:00- Zraz žiakov v triedach

08:00- 8:15 Pokyny k evakuácii

08:15- Vyhlásenie evakuácie a evakuácia podľa plánu

08:30- 09:15 Požiarna ochrana, hasenie malých požiarov

09:15- 10:00 Presun do Lesoparku

10:00- 13:30 Činnosť na stanovištiach

13:30- 13:45 Vyhodnotenie účelového cvičenia

.....

1 Riešenie mimoriadnych udalostí: požiar, následná evakuácia školy

1.Stanovisko: Riešenie mimoriadnych udalostí a činnosti po vyhlásení mimoriadnej situácie- požiar, následná evakuácia na školský dvor, nástup žiakov po triedach, prevencia a protipožiarne ochrana, ukážka hasiacich prístrojov a manipulácie s nimi, hasenie malých požiarov.

Evakuácia sa uskutočňuje podľa Metodického usmernenie č. 11/2008- R z 10. Septembra 2008 pre plánovanie a zabezpečenie evakuácie v školách a školských zariadeniach v Slovenskej republike. Riaditeľka školy zabezpečí plán evakuácie. Z neho vyplýva činnosť pre pedagógov a žiakov školy. Jeho súčasťou je grafická časť, ktorá je umiestnená v každej triede a určuje presnú trasu evakuácie z každej triedy. Naším cieľom je nacvičiť čo najrýchlejšie, najbezpečnejšie a disciplinovane opustiť budovu školy v prípade vypuknutia požiaru.

Po evakuácii do vonkajších priestorov školy- školského dvora sa žiaci daného ročníka, ktorý sa zúčastňuje cvičenia zoradia po triedach. Prebehne kontrola pripravenosti a organizačné pokyny k priebehu cvičenia.

Prvé stanovisko- protipožiarne ochrana je na školskom dvore, kde poverený učiteľ demonštruje hasenie malých požiarov.

Požiar môžeme charakterizovať ako nežiadúce, nekontrolovateľné a vopred neohraničené horenie pri ktorom vznikajú škody na majetku alebo na zdraví osôb.

Hasiace prístroje sú určené k rýchlej likvidácii požiaru. Rozoznávame niekoľko typov hasiacich prístrojov podľa použitého hasiva. Najbežnejšie v našich podmienkach sú: Vodné prenosné hasiace prístroje sú plnené vodou s prímiesou mrazuvzdorných chemikálií. Do činnosti sa uvádzajú vo zvislej polohe úderom rukou na nárazník- v prístroji sa vytvorí prevádzkový tlak a hasí sa pištoľovou prúdniciou. Hasí sa ochladzovaním a druhotný efekt je dusivý, vznikajúca vodná para inertizuje okolie. Penové hasiace prístroje sa uvádzajú do činnosti v polohe hore dnom úderom na nárazník sa vytvorí pena, ktorá zabraňuje prístupu vzdušného kyslíka, zabraňuje prestupu plameňa a udusí požiar. Druhotný účinok je chladiaci.

3.2 Určovanie svetových strán

2.Stanovisko- Pobyť a pohyb v prírode. Určovanie svetových strán.

Zo školského dvora sa uskutočňuje presun po predpísanej trase, ktorá ide cez park, miestnych asfaltových chodníkoch až do lesoparku, kde sa nachádza spevnený štrkový chodník. Vzdialenosť 3 km prejdeme do 1 hodiny aj s prestávkou na Mariánskom vršku, kde je výborná vyhládka na mesto Prievidza a pohorie Vtáčnik. Počas malej prestávky hráme orientačnú hru v prírode. Pred plnením úloh žiakov rozdelíme do desaťčlenných skupín. Vyhládku využijeme na precvičenie si orientácie v teréne.

Úloha č.1:Kimova hra.

Žiakov rozdelíme do skupín po 10. Skupinu zavedieme na vyhládku z ktorej majú 3 minúty pozorovať okolie. Úlohou je zapamätať si čo najviac orientačných bodov. Po uplynutí času sa otočia a na papier napíšu objekty, body, ktoré si zapamätali. Vyhráva družstvo, ktoré uvedie najviac objektov.

Úloha č.2: Urči sever podľa orientácie kostola.

Žiaci sa pokúsia na papier načrtnúť pôdorys blízkeho Mariánskeho kostola. Na svojom nákrese označia sever.

Hlavná os kresťanských kostolov prechádza od východu na západ, pričom oltár býva orientovaný práve na východe, pretože traja králi prišli z východu.

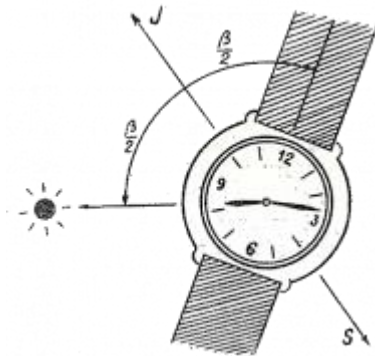
Presun pokračuje do lesoparku, kde nasleduje ďalšia činnosť na stanovišti číslo 2.

Medzi najzákladnejšie kroky orientácie v teréne patrí určenie svetových strán.

Pomôcky ako zistiť bez techniky, ktorým smerom sa nachádza sever sú nasledovné:

- poludňajší tieň – ak na pravé poludnie (12.00) svieti slnko, postavte sa tvárou k svojmu tieňu. V tej chvíli budete mať pred sebou sever a za chrbtom juh,
- stromy – všímajte si hustotu a dĺžku konárov. Tie sú totiž na severnej strane kratšie a vyrastajú menej husto,
- pne – dobre si obzrite letokruhy. Najhustejšie pri sebe sa nachádzajú na severozápadnej strane,
- mach – zvykne stromy obrastať najskôr zo severnej strany. Tento jav však nie je príliš spoľahlivý, nakoľko niektoré stromy obrastajú celé,
- mravenisko – pozorujte jeho sklon: na severe stúpa takmer kolmo, z južnej strany pozvoľne klesá,

- sneh – menšie či väčšie plochy snehovej pokrývky sa vo vysokohorských polohách držia takmer celoročne. Najpomalšie zliezajú práve na severných svahoch a úbočiach, najrýchlejšie zlieza na juh orientovaných svahoch,
- včelín – otvor pre včely by mal smerovať na juh,
- slnečnica – rastlinka, ktorá sa vždy otáča za slnkom, aj vtedy, ak je práve pod mrakom,
- kostol – výborný orientačný bod, ktorý je vidieť aj z väčšej vzdialenosti. Jeho hlavná os prechádza od východu na západ, pričom oltár býva orientovaný práve na východe,
- ručičkové hodinky – hodinovú ručičku nasmerujte presne na slnko. Uhol, ktorý zvierajú hodinová ručička a číslo 12 rozdeľte presne na polovicu. Línia, ktorá sa tiahne v strede tohto uhla, smeruje na juh.



Obrázok 1 Určenie severu

Prameň: vlastný návrh

Pozor na letný čas! Pre určenie severu pomocou hodinek si treba predstaviť, že ručičky ukazujú čas zimný a teda o jednu hodinu menej.

Úloha č. 3: Nájdi čo najviac prírodných dôkazov na určenie severu.

Podľa vyššie uvedeného návodu žiaci hľadajú čo najviac príkladov pre určenie severu v teréne. Dôkazy doložia ako fotodokumentáciu vo svojom mobile. Víťazí družstvo ktoré má nafotené najviac dôkazov.

Úloha č. 4: Fotorally- orientácia v teréne.

Žiaci dostanú mapku s vyznačenou trasou. Na trase sú zvýraznené a očíslované body. Ďalej dostanú sadu fotografií. Fotografií je toľko, koľko je očíslovaných bodov. Každá fotografia zodpovedá jednému bodu z mapy. Úlohou žiakov je podľa mapky prejsť trať a objekty odfotografované na fotografiách priradiť k očíslovaným bodom v mape. Zvíťazí družstvo, ktoré prekoná trať najrýchlejšie a správne priradí fotografie.

https://www.fsport.uniba.sk/fileadmin/user_upload/...hier/.../gamebook.pdf

Určovanie severu pomocou prístrojov:

Úloha č. 1: Určenie severu podľa buzoly

Buzola je jednoduchý prístroj, ktorý slúži k orientácii v teréne, určovania svetových strán a určovaniu azimutu. Buzola využíva vlastnosti magnetky. Magnetka sa ustáli svojou pozdĺžnou osou v smere magnetického poludníka. Stupnica buzoly je označená svetovými stranami a príslušnými uhlovými jednotkami.

Ak chceme v teréne pomocou buzoly určiť sever buzolu položíme na pravú ruku a stupnicu natočíme tak, aby severná strelka bola rovnobežná s ryskami stupnice a zároveň bola v zákryte s označením severu (N) na stupnici.



Obrázok 1 Buzola

Prameň: <http://www.hedvabnastezka.cz/>

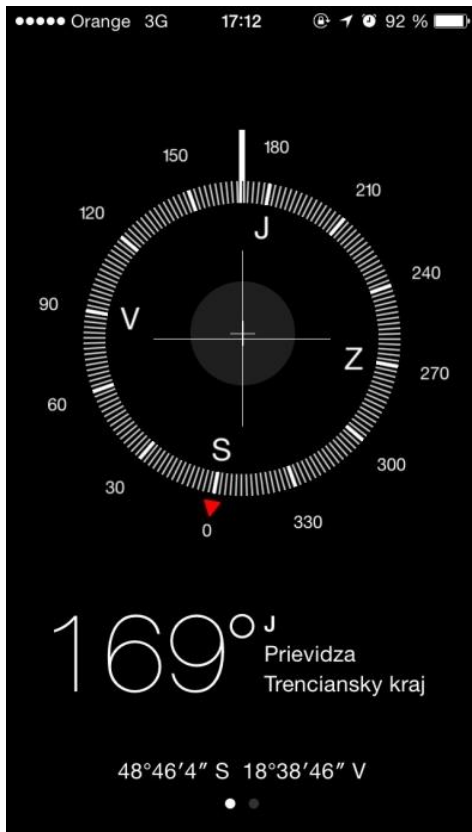
Učiteľ pár dní pred účelovým cvičením požiada žiakov, ktorí majú inteligentné telefóny o stiahnutie aplikácie COMPASS do ich mobilu.

Mobilná aplikácia COMPASS od catch.com. , premení mobilný telefón na kompas. Jej fungovanie je jednoduché, stačí ju spustiť, na displeji sa objaví ružica kompasu, ktorej strelka smeruje na sever, nech by ste telefónom akokoľvek otáčali, tiež môžeme merať aj azimuty. Výhodou Compassu sú široké možnosti personalizácie a nastavení, vybrať si môžete až zo šiestich rôznych typov kompasu (analogový, digitálny, so starožitným vzhľadom, atď.) a viacerých pozadí. Compass je priamo tvorcami nastavený tak, aby spoľahlivo fungoval a plnil svoju základnú funkciu, ukazovať na sever. Ďalšie podobné aplikácie , ktoré sa dajú stiahnuť sú siahnuť napríklad po Just Compass, alebo Compass Pro.

Úloha č. 2: Pomocou mobilnej aplikácie COMPASS / u iPhone je zabudovaná/ určí svetové strany

Na obrázku č. 2 je odfotený display mobilného telefónu iPhone, kde užívateľ môže zistiť aj GPS súradnice . Lokalizácia miesta- vyhliadka na Mariánskom kopci.

Pre nočný pobyt v prírode ponúka Google mapu hviezdnej oblohy. Po spustení si zistí vašu aktuálnu polohu a potom už len stačí telefón nasmerovať želaným smerom a na displeji sa zobrazí mapa hviezdnej oblohy s názvami súhvezdí, planét, hmlovín a dokonca aj svetové strany a horizont. Aplikácia je mimoriadne presná a citlivá, reaguje aj na najmenšiu zmenu polohy telefónu. Zobrazuje názvy vesmírnych telies



Obrázok 2 Compass- mobilná aplikácia

Prameň: vlastný návrh

3.3 Privolanie pomoci, Šok a protišokové opatrenia

3.Stanovisko: Zdravotná príprava účelové cvičenie: Privolanie pomoci, Šok a protišokové opatrenia

Prvé dva dôležité kroky od ktorých sa odvíja celá záchrana sú často vo vyučovaní zanedbávané. Zhodnotiť situáciu znamená dobre si prehliadnuť miesto nehody a zistiť či predovšetkým mne, ako záchrancovi nehrozí nebezpečenstvo ohrozenia zdravia alebo života.

Pri volaní na tiesňové linky uvedieme:

- Kde? Kde je zranený? (adresa, GPS súradnice- pokiaľ sa nachádza na mieste bez miestneho popisu, alebo opíšeme miesto.
- Čo? Čo sa stalo? (stručný opis situácie, nehody)
- Koľko? Koľko je zranených osôb, ich pohlavie, vek.
- Aké? Aké poranenia alebo príznaky choroby majú postihnutí?
- Svoje meno a prípadne číslo telefónu z ktorého sa volá.

Po oznámení nezložíme telefón, ale odpovedáme na prípadné otázky operátora záchrannej linky, prípadne postupujeme podľa jeho inštrukcií.

Dramatická hra: Návrik volania na tiesňovú linku. Žiakov rozdelíme na do dvoch rolí. Prvá skupina sú žiaci volajúci na tiesňovú linku, druhá polovica sú operátori tiesňovej linky. Skupinu operátorov osobitne poučíme ako telefonovať, čo sa pýtať, čo hovoriť. Po

nácviku vyberieme dvoch žiakov, ktorí zohrajú modelovú situáciu pred ostatnými žiakmi.

Šok je stav, ktorý bezprostredne ohrozuje život postihnutého človeka, pretože niekedy aj pri poranení, ktoré nie je nebezpečné, ale sprevádza ho šok, môže byť šok príčinou úmrtia človeka z dôvodu kolapsu. Preto treba začať čím skôr s protišokovými opatreniami.

Protišokové opatrenia: Tíšenie bolesti: uloženie do protišokovej polohy so zdvihnutými dolnými končatinami najmenej o 30 cm a psychické upokojovanie. Teplo: zabránenie stratám tepla zakrytím postihnutého, prikryjeme ho dekou, termofóliou. Tekutiny: ovlážovanie pier na zmiernenie pocitu smädu. Transport: prihovárame samu a čakáme na príchod záchranej služby.

3.4 Civilná ochrana

4. Stanovisko: Riešenie mimoriadnych udalostí a činnosti po vyhlásení mimoriadnej situácie. Civilná ochrana

Inštruktor na stanovisku uvedie žiakov do problematiky civilnej ochrany, informuje ich o histórii a potrebe CO, o jej postavení v spoločnosti. Zoznámi žiakov so základnými pojmami a stručne informuje o systéme CO. Cieľom je , aby si žiaci uvedomili zodpovednosť za svoju vlastnú ochranu v prípade vzniku mimoriadnej udalosti. Inštruktor oboznámi žiakov aké môžu nastať mimoriadne udalosti, príčinami ich vzniku a spôsobom efektívneho správania sa a konania pri ich vzniku a dôsledkoch.

Na záver sa venuje informačnému systému CO, varovaniu obyvateľstva v prípade ohrozenia, varovným signálom- ich identifikácii a činnosti po ich vyhlásení.

História CO

V roku 1935 vzniká Civilná protiletická ochrana. Po II. Svetovej vojne Českoslovenko prijalo opatrenia na ochranu obyvateľstva ako dôsledok vzniku dvoch blokov-socialistického a kapitalistického. V roku 1994 bol prijatý zákon NR SR č. 42/1994 Z.z o civilnej ochrane obyvateľstva a vytvorili sa predpoklady pre prijatie účinných opatrení nevyhnutných pre prípravu obyvateľstva na vzájomnú pomoc a sebaochranu.

Pre zabezpečenie činnosti civilnej ochrany je dôležité rozlišovať medzi pojmami mimoriadna situácia a mimoriadna udalosť. Mimoriadna udalosť spôsobuje ohrozenie života a zdravia alebo majetku v dôsledku: živej pohromy spôsobenej uvoľnením naakumulovanej energie prírodných síl alebo havárie rôznych prevádzok s únikom nebezpečných látok. Pri katastrofe dôjde ku kumulácii ničivých faktorov z živej pohromy a havárie. Teroristický útok je napadnutie objektov kde sa nachádza väčšie množstvo osôb s cieľom spôsobiť straty na životoch zdraví a majetku.

Mimoriadna situácie je obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti, kedy sa vykonávajú opatrenia na záchranu života, zdravia, alebo majetku. Tiež sa snažia znížiť riziká pôsobenia mimoriadnej udalosti.

Varovné signály sú vyhlasované v záujme obmedzenia škodlivých následkov mimoriadnych udalostí na život a CO nimi varuje obyvateľstvo.

Všeobecné ohrozenie: Dvojminútový kolísavý tón sirén.

Používa sa pri ohrození, alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti a je používaný pri všetkých mimoriadnych udalostiach s výnimkou ohrozenia vodou. V období vojnového stavu a vojny sa takto ohlasuje vzdušné napadnutie.

Ohrozenie vodou: šest'minutovy staly ton sirén.

V auguste 2010 na území nášho okresu boli povodne spôsobené extrémnymi zrážkami. Búrky s intenzívnymi dažďami spôsobili povodne, aké na Hornej Nitre dovedy neboli. Problémy boli takmer vo všetkých častiach regiónu, najväčšie však v Handlovej a okolitých obciach a Prievidzi, kde bol vyhlásený tretí stupeň povodňovej aktivity.

Činnosť odporúčaná pred ohrozením a povodňami: Vytipovať si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou, hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestniť do vyššieho poschodia, pripraviť si vrecia s pieskom na utesnenie nízko položených dverí a okien, pripraviť si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni. V prípade vyhlásenia evakuácie si pripraviť evakuačnú batožinu.

Zásady správania sa pri záplavách: Opustiť ohrozený priestor, netelefonujte, len v prípade tiesňového volania, v prípade vyhlásenia evakuácie dodržiavať zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie, v prípade časovej tiesne sa okamžite presunúť na vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou.

Koniec ohrozenia: Dvojminútový stály tón bez opakovania

Analýza miestnych pomerov: V Prievidzi je zavedený moderný systém varovania pomocou elektronických sirén, ktorý je možné ovládať na diaľku až z úrovne rezortu vnútra a miestne. Týmto systémom budú obyvatelia varovaní veľmi efektívnym spôsobom, čím sa predíde veľkým škodám na zdraví, živote a majetku počas mimoriadnych udalostí na území miest nášho okresu. Na zimnom štadióne v Prievidzi je autonómny varovný systém, pretože zimné štadióny používajú pri svojej prevádzke nebezpečnú chemickú látku - čpavok. V zmysle legislatívy EÚ sú povinné vybudovať samostatný systém varovania obyvateľstva a vyrozumienia osôb na území ohrozenom touto nebezpečnou látkou. Aplikované riešenie predstavuje lokálny autonómny varovný systém pre zimné štadióny, ktorý je navyše ešte aj prepojený na celoštátny varovný systém Slovenskej republiky. V prípade ohrozenia v dôsledku havárie na Zimnom štadióne sa na území mesta Prievidza vyhlasuje evakuácia. Po vyhlásení evakuácie postupuje podľa pokynov osôb a príslušných orgánov, ktoré zabezpečujú evakuáciu.

Varovné signály po doznení bývajú doplnené informáciami v mestskom rozhlase a pri rozsiahlych udalostiach v Slovenskom rozhlase a televízii. Informácia obsahuje: deň a hodinu vzniku alebo skončenia ohrozenia, údaje o zdroji ohrozenia, údaje o veľkosti ohrozeného územia a základné pokyny pre obyvateľstvo.

Potrebné je upozorniť žiakov na akustické preskúšanie sirén a modulov- rozhlasu, ktoré sa pravidelne vykonáva vo určenom termíne v jednotnom čase o 12.00 hod. jedenkrát mesačne, spravidla druhý piatok v mesiaci dvojminútovým stálym tónom sirén po predchádzajúcom informovaní obyvateľstva o čase skúšky prostredníctvom hromadných a miestnych informačných prostriedkov.

Úloha : Podľa nahrávky, ktorú pustí inštruktor určí o aký signál CO sa jedná a čo znamená. Ako by ste sa zachovali po započutí tohto signálu?

4 DRUHÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE

Plán účelového cvičenia

Dátum:

Triedy: 1.A a 1.B

Počet žiakov: 60

Rozsah: 8:00- 13:45

Miesto konania: Bojnice

Pedagogické zabezpečenie: vedúci čiat – triedni učitelia 1.A a 1.B

Inštruktori na stanovištiach- 1. Pohyb a pobyt v prírode:.....

2. Zdravotnícka príprava:

3. Civilná ochrana:

Zdravotnícke zabezpečenie:

Materiálno- technické zabezpečenie: Buzoly, mapy, lekárničky, resuscitačné modely, karimatky, deky

Trasa: Gymnázium V. B. Nedožerského- sídlisko Píly- Bojnice- lúka nad Bojnickým zámkom

Harmonogram účelového cvičenia:

08:00 - zraz žiakov na školskom dvore

08:00- 08:15 kontrola pripravenosti a organizačné pokyny k účelovému cvičeniu

08:15– 09:30 presun

09:30 -13:30 činnosť na stanovištiach

13:30- 13:45 vyhodnotenie účelového cvičenia

.....

4.1 Práca s mapou a buzolou

1.Stanovisko: Pohyb a pobyt v prírode: Práca s mapou a buzolou

Vyberieme vhodné miesto pre toto stanovište, aby bol z neho rozhľad a viditeľné orientačné body, ktoré môžeme zamerať. Budeme potrebovať mapy a buzoly.

Buzola je ľahký, veľmi spoľahlivý a dostatočne presný prístroj na základnú orientáciu. Základom buzoly je magnetka (ružica, strelka), ktorá sa voľne otáča na ihle. Po ustálení pohybu ukazuje na sever. Magnetka sa nachádza v otáčajúcom sa puzdre, po ktorého obvode sú číslice označujúce hodnoty stupňov a písmená označujúce svetové strany (N, S, W, E).

Zorientovanie mapy podľa buzoly

Buzolu priložíme dlhšou hranou k pravému alebo ľavému okraju mapy. Mapu máme položenú na vodorovnej podložke. Necháme ustáliť magnetku. Mapou následne otáčame tak dlho, kým smer SEVER – JUH na buzole je súbežný s čiarou minútového poludníka mapy. Horný okraj mapy predstavuje sever.

Určenie azimutu

Azimut je uhol medzi smerom pochodu a smerom na sever.

Buzolu položíme na mapu tak, aby jej dlhšia hrana spojovala východiskový bod, miesto, kde sa momentálne nachádzame s bodom, kam chceme ísť- cieľom cesty. Počkáme, kým

sa ustáli magnetka. Puzdrom magnetky otáčame tak, aby „0“ na stupnici („N“ – north) ukazovalo na sever (označenie na stupnici je totožné s hrotom magnetky). Stredná ryska na doske buzoly nám ukazuje hodnotu azimutu.

V otvorenej krajine pri pochode musíme počítať s obchádzaním prekážok, teda postupujeme po akejsi lomenej čiare. Presun si vyžaduje zmerať si jednotlivé azimuty skôr, ako vyrazíte na cestu a zaznačiť si ich na papier.

Určenie stanoviska na mape pomocou buzoly

Mapu zorientujeme na sever podľa buzoly. Nájdeme na obzore dva alebo tri objekty, ktoré vieme na mape bezpečne identifikovať. Zmeriame ich azimut. Ceruzkou zakreslíme ich azimut (od identifikovaného bodu smerom k stredu mapy) priamo do mapy. Nakreslená čiara smeruje proti smeru šípky na doske buzoly, ktorá za normálnych okolností ukazuje smer pochodu. Priesečník zakreslených čiar určí naše stanovisko.

Úloha č. 1: Pochod podľa azimutu

K hre sú potrebné mapy, buzoly.

Skupine žiakov dáme mapu, v ktorej sú zakreslené kontrolné body. Vedúci cvičenia vopred pripraví miesta- kontrolné stanovišťa, ktoré majú žiaci nájsť. Kontrolné stanovište je označené farebnou zástavkou. Družstvá budú zo štartu postupne hľadať jednotlivé kontrolné body podľa azimutov, pričom si musia zapamätať farbu zástavky na kontrolnom bode. Družstvá štartujú za sebou v 5 minútových intervaloch. Meriame čas prekonania trate a nájdenie všetkých zástaviek.

Úloha č. 2: Azimuty

K hre sú potrebné buzoly.

Družstvá na štarte obdržia azimut a vzdialenosť, ktorú je nutné prejsť k nasledujúcej kontrole. Úlohou hráčov je kontrolné stanovisko nájsť. Na kontrolnom stanovisku bude na papieri napísaný ďalší azimut a vzdialenosť k ďalšiemu kontrolnému stanovisku. Vzdialenosť medzi stanoviskami je okolo 300 m a do súťažného okruhu zaradíme 4-5 stanovísk. Meriame čas prekonania trate.

4.2 Kardiopulmonálna resuscitácia

2.Stanovisko Zdravotnícka príprava: Kardiopulmonálna resuscitácia.

Resuscitáciou označuje základné výkony, ktoré slúžia k obnoveniu zlyhávajúcich životne dôležitých funkcií. Základným cieľom je obnovenie dodávky okysličenej krvi do mozgu, srdca a všetkých orgánov citlivých na hypoxiu- nedostatok kyslíka v tkanivách. Základný postup pri resuscitácii u dospelých:

- Postihnutý je v bezvedomí, nereaguje.
- Zakrič o pomoc.
- Spriechodni dýchacie cesty.
- Nie je prítomné normálne dýchanie?
- Zavolaj Rýchlu zdravotnícku pomoc.
- 30 kompresí hrudníka
- 2 umelé vdychy, 30 kompresí

Pre výuku KPR si zapožičiavame kvalitné modely z Územného spolku červeného kríža Prievidza, pretože naša škola nemá vlastné modely. Poverený učiteľ ich prevezie na určené stanovisko, položí na zem karimatky a deky a pripraví modely na použitie.

4.3 Evakuácia a evakuačná batožina

3.Stanovisko: Riešenie mimoriadnych udalostí a činnosti po vyhlásení mimoriadnej situácie: Evakuácia a evakuačná batožina

Môže nastať situácia, že na pokyn záchranných zložiek budete musieť veľmi rýchlo opustiť miesto, kde sa práve nachádzate. V takom prípade uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny, pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci a pripravte si evakuačnú batožinu.

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg

Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny: do 25 kg pre deti, do 50 kg pre dospelých

Čo nemá chýbať v batožine?

Osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov, osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke potreby, základné trvanlivé potraviny a nápoje v nepriepustných obaloch na 2-3 dni, predmety osobnej hygieny a dennej potreby, náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť, prikrývka, spací vak, vrecková lampa, sviečka a zápalky, mobilný telefón, pre deti nezabudnite pribalit hračku.

Zoznam vecí, ktoré je zakázané brať do úkrytu:

zbrane všetkého druhu, alkohol a iné návykové látky, zapáchajúce a ľahko zápalné látky, objemné predmety, kočíky, periny, domáce zvieratá, psy, mačky, zapalovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

Inštruktor na stanovisku na deku viditeľne rozloží predmety, napríklad: vetrovka, topánky, gitara, kniha, rádio, termoska, dáždnik, kolobežka, zapalovač, fľaše s vodou, alkohol, vrecková baterka, nožik, atď. Družstvo žiakov po vzájomnej dohode má vybrať veci vhodné do evakuačnej batožiny.

Úloha: Z predložených 20 predmetov bežnej spotreby, vyberte tie, ktoré sú odporúčané do evakuačnej batožiny. Inštruktor určí časový limit a posúdi správnosť riešenia úlohy.

5 TRETIE ÚČELOVÉ CVIČENIE

Plán účelového cvičenia

Dátum:

Triedy: 1.A a 1.B

Počet žiakov: 60

Rozsah: 8:00- 13:45

Miesto konania: Lesopark na sídlisku Kopanice, Prievidza

Pedagogické zabezpečenie: vedúci čiat – triedni učitelia 1.A a 1.B

Inštruktori na stanovištiach- 1. Požiarna ochrana:

2 Technické športy a streľba:

3. Zdravotnícka príprava:

Zdravotnícke zabezpečenie:

Materiálno- technické zabezpečenie: vzduchovky, terče, broky, karimatky, lekárničky

Trasa: Gymnázium V.B.Nedožerského- Park Skotňa- Požiarny útvar a späť

Harmonogram účelového cvičenia:

08:00 - Zraz žiakov na školskom dvore

08:00- 08:30 Presun do požiarneho útvaru

08:30- 10:30 Exkurzia v požiarneho útvaru

10:30- 10:00 presun do školy

10:00- 13:30 Činnosť na stanovištiach

13:30- 13:45 Vyhodnotenie účelového cvičenia, rozchod

5.1 Exkurzia Hasičský a záchranný zbor

1. Stanovisko: Požiarna ochrana: Exkurzia Hasičský a záchranný zbor MV SR v Prievidzi

Hasičský a záchranný zbor SR ako celok a jeho jednotky majú za úlohu vytvoriť podmienky na účinnú ochranu života a zdravia občanov a majetku pred požiarom a poskytovať pomoc počas živelných pohrôm a iných krízových javov. Základným výkonným prvkom požiarnej ochrany sú profesionálne útvary HaZZ, ktoré sú vytvárané na územnom princípe. Jednotlivé útvary udržiavajú trvalú pohotovosť na zásah, ktorým je nielen likvidácia požiaru, ale aj riešenie celého radu iných závažných krízových javov (veľké dopravné nehody, dopravné nehody pri preprave nebezpečných nákladov, technologické havárie, živelné pohromy, iné druhy ohrozenia ľudského života). Zasiahnuť sú pripravené vyčlenené sily, ktoré sú trvalo v pohotovosti na pracovisku a v ďalšom poradí ostatní vyrozumení pracovníci. Prijímanie signálu, spohotovenie zásahovej jednotky i ďalšie vyrozumenie príslušníkov útvaru zabezpečuje dispečer z ohlasovne požiarov. Jednotlivé orgány štátnej správy na stupni kraj a okres plnia na úseku požiarnej ochrany rad odborných úloh : vykonávajú štátny požiarne dozor, zabezpečujú a vykonávajú odbornú prípravu, po odbornej stránke riadia výkon služby v útvaroch HaZZ v rozsahu stanovenom MV S, v závažných prípadoch zisťujú príčiny vzniku požiarov, organizujú preventívno-výchovnú a propagačnú činnosť. <http://fsi.uniza.sk/kkm/old/publikacie>

Hasič, ktorý je poverený svojím veliteľom nás sprevádza po ich objekte a prezentuje činnosť hasičského a záchranného zboru MV SR v Prievidzi. Predstaví vozidlá a techniku, ktorú pri svojej práci používajú. Ukáže nám kompletnú výbavu zásahového vozidla Mercedes Benz Vario. Žiaci môžu skúsiť odnieť niektoré prvky ich výbavy, rozmotávať hadice, naspájať ich, aby získali predstavu o fyzickej náročnosti tohto povolania. Porovná účinnosť hasenia vysokým tlakom vody a ručných prenosných práškových hasiacich prístrojov. Predvedie ochranné odevy. Táto časť účelového cvičenia sa teší u žiakov mimoriadnej obľube. Hasiči vždy opisujú aj niektoré dramatické zásahy a život ohrozujúce situácie. Po prednáške nasleduje vždy diskusia s množstvom otázok.

5.2 Strel'ba zo vzduchovky

2.Stanovisko: Technické a športové činnosti: Strel'ba zo vzduchovky

Poverený učiteľ pripraví stanovisko na bezpečnom mieste na školskom dvore. Spolupracujeme aj so špecialistom- inštruktorom strel'by z centra voľného času. Strel'a sa z polohy ľahu na karimatke oproti kopcovitému terénu zo zeminy na sklopné terče. Žiaci, ktorí už majú so strel'bou skúsenosti strel'ajú na lapače so súťažnými terčami.

Bezpečnostné pokyny pre žiakov:

Keď so zbraňou manipulujeme, na činnosť sa plne sústredíme a ukl'udníme sa.

So zbraňou manipulujte vždy ako s nabitou. Nikdy nemierte na iné osoby. Zbraňou mierte len do cieľovej plochy alebo do bezpečného priestoru (napr. zem.) Vždy, keď zbraň beriete do rúk, presvedčte sa o jej stave. Každý začínajúci strelec hoci aj zo vzduchovej zbrane musí ovládať zásady bezpečnej manipulácie so zbraňou – stlačenie spúšte nie je možné vrátiť späť a aj vzduchová puška o výkone 15, je zbraň, ktorá môže spôsobiť zranenie.

Zaujať správny postoj –v ľahu.

Vedieť mieriť – zaostrovať zrak na mieridlá, nie na terč, správne ustáliť zbraň a nedociel'ovať dlhšie než zhruba 5 sekúnd – zrak a svaly sa potom unavia a výsledkom je ešte horšia rana.

Ovládať dych – medzi výstrelmi dýchať kl'udne, predtým, než začnete mieriť, sa dvakrát hlbšie nadýchnite a vydýchnite okysličíte si organizmus a následne, pri jemnom dociel'ovaní prirodzene vydýchnuť a zadržať dych.

Stlačenie spúšte – pri mierení položiť asi polovicu z posledného článku ukazováku na spúšť, pričom sa jej ukazovák len dotýka (nepôsobí tlakom!). Až pri jemnom dociel'ovaní začneme stláčať spúšť, pričom tlak by mal pozvoľna narastať a smerovať kolmo dozadu. Spúšťanie by nemalo trvať dlhšie než 2-3 sekundy a mali by sme zapájať len nevyhnutné svalové partie (predídeme tak strhávaniu spúšte.)

5.3 Zastavenie krvácania, Prvá pomoc pri zlomeninách

3.Zdravotnícka príprava: Zastavenie krvácania, Prvá pomoc pri zlomeninách

Prvá pomoc pri väčšom krvácaní.

Poranenú končatinu zodvihneme nad úroveň srdca. Krvácanie zastavíme tlakom ruky priamo v rane (použijeme ochranné gumené rukavice) . Podľa veľkosti rany môžeme použiť dva – tri prsty, dlaň ruky. Po zastavení krvácania tlakom v rane môžeme

aplikovať tlakový obväz. Zároveň so zastavením krvácania poskytujeme protišokové opatrenia.

Prvá pomoc pri zlomeninách

Prvá pomoc: základným pravidlom je dokonalá fixácia, znehybnenie zlomenej kosti - zamedzíme tak ďalším komplikáciám (krvácaniu) a výrazne obmedzíme bolestivosť. Znehybniť musíme kĺb vždy nad a pod zlomeninou. Ošetriť môžeme i improvizovane - dolné končatiny pevným zviazaním k sebe, fixácia prikrývkou, priložením obalenej palice alebo vetvy, pomocou odevu a pod. Pri ošetrovaní otvorenej zlomeniny je potrebné dbať na sterilitu - prikladáme preto vždy na ranu sterilný krycí obväz.

Inštruktor pripraví na stanovišti deky a karimatky, aby žiaci mohli vykonávať ukážky prvej pomoci a pripraví lekárničky so základnou výbavou.

Úloha č. 1: Ošetríte otvorenú zlomeninu predkolenia.

Úloha č. 2: Znehybníte hornú končatinu pomocou závesu do trojrohých šatiek.

6 ŠTVRTÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE

Plán účelového cvičenia

Dátum:

Triedy: 1.A a 1.B

Počet žiakov: 60

Rozsah: 8:00- 13:45

Miesto konania: Lesopark- Široká linaj , Prievidza

Pedagogické zabezpečenie: vedúci čiat – triedni učitelia 1.A a 1.B

Inštruktori na stanovištiach:

- 1.Pohyb a pobyt v prírode,
2. Zdravotnícka príprava:
3. Civilná ochrana:

Zdravotnícke zabezpečenie:

Materiálno- technické zabezpečenie: Buzoly, mapy, lekárničky

Trasa: Gymnázium V.B. Nedožerského- sídlisko Kopanice- Lesopark- Široká linaj
Lesopark- Kolkáreň

Harmonogram účelového cvičenia:

08:00 - zraz žiakov na školskom dvore

08:00- 08:15 kontrola pripravenosti a organizačné pokyny k účelovému cvičeniu

08:15– 09:30 presun

09:30 -13:00 činnosť na stanovištiach

13:00- 13:30 presun - Lesopark- Kolkáreň

13:30- 13:45 vyhodnotenie účelového cvičenia, rozchod

.....

6.1 Práca s mobilnými aplikáciami pri pobyte v prírode

1.Stanovisko :Pohyb a pobyt v prírode: Práca s mobilnými aplikáciami pri pobyte v prírode

V súčasnosti každý tínedžer vlastní mobilný telefón, ktorý má v sebe zabudované rôzne turistické a navigačné aplikácie. Pre tie, ktoré ich nemajú zabudované sú na webe dispozícii zdarma mnohé kvalitné aplikácie. Práca s mapou a buzolou nie je pre našich žiakov tak atraktívna a zábavná ako používanie ich mobilov a preto sme sa rozhodli inovovať účelové cvičenie.

Pred cestou do prírody je možné vybaviť smartfón podkladmi vo forme máp. Najvhodnejšie môže poslúžiť klasická offline navigácia, nakoľko v lese predsa len nemusíme mať vždy postačujúci signál. Možno nájsť aj špecializované turistické mapy. Na mapách sú zvýraznené aj turisticky atraktívne miesta. Mnohé z nich fungujú aj v offline režime a nie je problém rozšíriť podklady, ktoré budú v rámci aplikácie prístupné prostredníctvom prídavkov.

Na všetky v súčasnosti rozšírené platformy sú dostupné aplikácie, ktoré uľahčia orientáciu po turistických chodníkoch. Základom je dobrý kompas. Na každej z platforiem nájdete nepreberné množstvo aplikácií tohto typu. Podpora lokalizačného

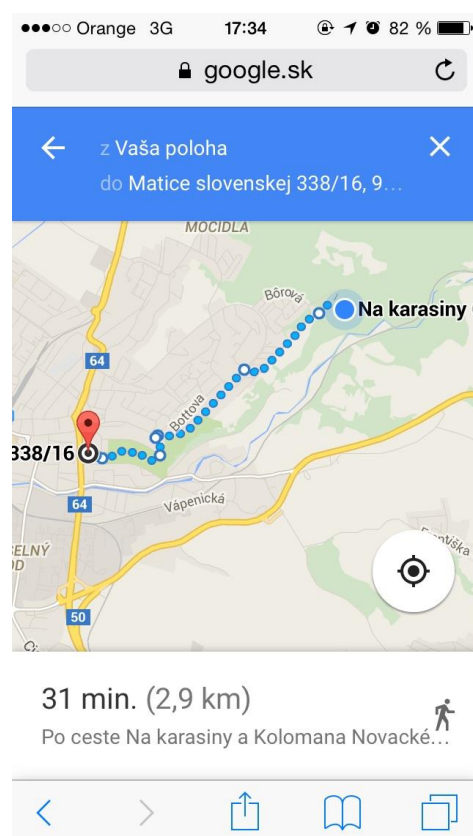
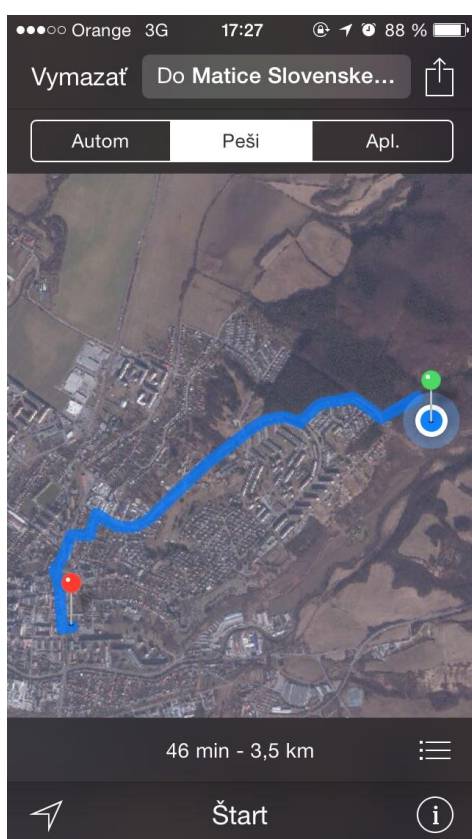
systemu GPS či prepojenia so službami máp je už dnes už samozrejmosťou. Zo všetkých na platforme Windows Phone je dokonalá komplexná aplikácia MilitaryCompass, ktorá ponúkne kompletnú základnú funkcionality vrátane zobrazenia aktuálnej rýchlosti chôdze, miery odklonu od cieľa alebo meranie nadmorskej výšky.

Ponúkaná je tiež hlasová a vizuálna navigácia, vstavaný kompas a záznam trasy, ktorý vykreslí trasu pochodu, zaznamená prejdenú vzdialenosť, rýchlosť pochodu a prekonanú nadmorskú výšku. V rámci aplikácie je možné ukladať fotky z trasy.

Prehľad turistických aplikácií

Locus (Android), Mapy.cz (WindowsPhone a iOS), FreeHDCompass (iOS), 3DCompass+ (Android), MilitaryCompass (Windows Phone), U.S. ArmySurvivalGuide (Android), SAS Survival Guide(OS, WindowsPhone) Geocaching.com (Android, iOS, WindowsPhone)

Pár dní pred účelovým cvičením učiteľ požiada žiakov aby si pozreli na webe niektoré z uvedených aplikácií a jednu z nich stiahli do svojich mobilov, aby mohli pracovať aj v režime offline a nečerpali dáta zo svojho paušálu. Je to vhodné aj preto, že nie všade v prírode je signál. V miestach, kde sa pohybujeme my však signál je a tak môžu pracovať aj online napríklad s plánovačom trás Google maps.

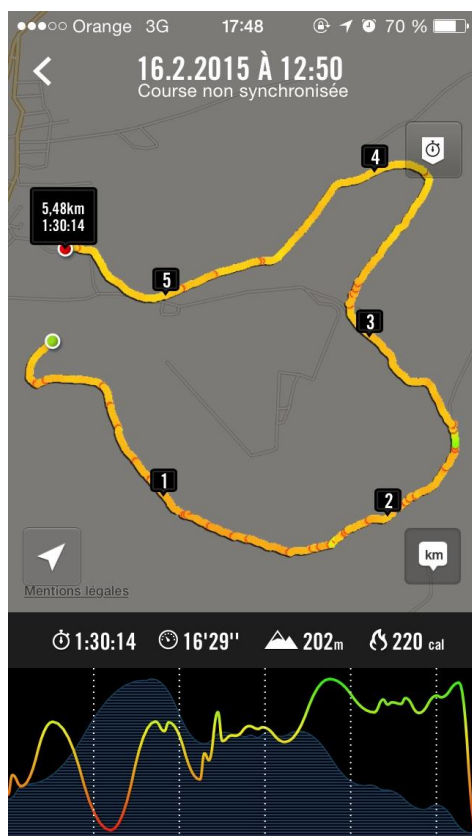


Obrázok 3,4 Plánovač trasy Google maps

Prameň: vlastný návrh

Oblúbená medzi našimi študentmi je aplikácia Nike+ Running , ktorá pomocou akcelerometra a GPS meria vzdialenosť, rýchlosť a čas. Aplikácia je určená pre beh, monitoruje beh a zaznamenáve ho, ale samozrejme ju môžeme využiť pri turistike.

Po tréningu aplikácia na iPhone ukáže trasu behu, jej dĺžku v km, čas za ktorý ste daný úsek prekonali a vypočíta spálené kalórie. Trasu behu vykresluje rôznymi farbami podľa rýchlosti behu, po tréningu môžete pridať emotikon ako ste sa cítili. Aplikácia všetky dáta ukladá, ukazuje štatistiky za jednotlivé mesiace, motivuje vás hláseniami o najrýchlejšom výkone.



Obrázok 5 aplikácia Nike+ Running

Prameň: vlastný návrh

6.2 Ošetrovanie poranení vzniknutých vplyvom teploty a vonkajších javov

2.Stanovisko: Zdravotnícka príprava: Ošetrovanie poranení vzniknutých vplyvom teploty a vonkajších javov

Poranenie vplyvom vonkajších javov môže byť nasledovné: suchá popálenina, ktorá vznikne pôsobením horúceho predmetu, plameňa alebo pri silnom trení. Popálenina, ktorá vzniká pôsobením pary alebo horúcej tekutiny. Popálenie elektrickým prúdom najčastejšie domácim spotrebičom. Poškodenie chladom (omrzliny, kontakt s mrazivými kovmi a mraziacimi výparmi).Popálenie žiarením (slnečný úpal, solárium alebo z rádioaktívneho zdroja).Poleptanie chemickou látkou (čistiace prípravky v domácnosti,

herbicídy, priemyselné chemikálie). Tento výber poranení úzko súvisí s nasledujúcim stanoviskom. O ošetrovaní tohto typu poranení žiaci diskutujú a vymieňajú si osobné skúsenosti. Inštruktor ich debatu riadi a koordinuje.

6.3 Analýza rizikových faktorov v našom regióne

3.Stanovisko: Riešenie mimoriadnych udalostí a činnosti po vyhlásení mimoriadnej situácie- Analýza rizikových faktorov, priemyselných závodov v našom regióne z hľadiska možného úniku nebezpečných látok.

Bývalé Novácke chemické závody Nováky, v súčasnosti spoločnosť FORTISCHEM a. s. sa zaoberá vývojom, výrobou, nákupom a predajom produktov anorganickej, organickej a makromolekulárnej chémie, ako aj spracovaním plastov. Výrobné prevádzky sú rozdelené do troch výrobných závodov, zabezpečujúcich produkciu elektrolýznych produktov, základných organických chemikálií, vinylchloridu, polyvinylchloridu a produktov jeho následného spracovania, ako aj karbidu vápnika a technických plynov. V prevádzkach sa používa viacero nebezpečných látok. V prípade havárie je možný únik týchto látok do okolia, do obývaných lokalít, predovšetkým Novák, Zemianskych Kostolian ale aj do Prievidze. Našu školu navštevujú študenti z celého regiónu Hornej Nitry, niektorí žijú v tesnej blízkosti závodu, preto považujeme za dôležité ich na tieto skutočnosti upozorniť.

Závažná priemyselná havária je udalosť, akou je najmä nadmerná emisia, požiar alebo výbuch s prítomnosťou jednej alebo viacerých vybraných nebezpečných látok, vyplývajúca z nekontrolovateľného vývoja v prevádzke, ktorá vedie bezprostredne alebo následne k vážnemu poškodeniu alebo ohrozeniu života alebo zdravia ľudí, životného prostredia alebo majetku v rámci podniku alebo mimo neho.

CHLOROVODÍK - HCl Je bezfarebný, silno žieravo a dusivo pôsobiaci, jedovatý plyn. Je nehorľavý a vyznačuje sa ostrým dráždivým zápachom. Je ťažší ako vzduch. Na vzduchu vytvára so vzdušnou vlhkosťou silno korozívnu hmlu. Spôsobuje ťažké poleptania pokožky, slizníc očí a dýchacieho traktu. Pary HCl dráždia horné i dolné dýchacie cesty a vedú ku tvorbe nekrózy slizníc.

CHLÓR – Cl₂ Je jedovatý žltozelený plyn ťažší ako vzduch, vo vode dobre rozpustný plyn je nedýchateľný. Intoxikácia zvyčajne začína silným podráždením očí a vedie predovšetkým k prudkému, bolestivému kašľu, ktorý môže trvať niekoľko hodín.

ETYLÉNOXID – je bezfarebný, mimoriadne horľavý, jedovatý plyn zapáchajúci po hnilých jablkách. Plyn a hmly sú ťažšie ako vzduch, zostávajú teda pri zemi. So vzduchom tvorí výbušnú zmes. Na ľudský organizmus má silne dráždivý účinok predovšetkým na nosné sliznice. Príznaky nadýchania sú malátnosť, bolesti nôh, zlá mimika, monotónna reč, zníženie šľachových reflexov, trasľavosť prstov, červenofialové zafarbenie okrajových častí tela, vegetatívne poruchy a zástava dýchania. Pri nižšej záťaži závraty a zvracanie.

AMONIAK – NH₃ Je bezfarebný jedovatý plyn, charakteristického štipľavého zápachu, ľahší ako vzduch, dobre rozpustný vo vode. So vzduchom tvorí výbušné zmesi. Dráždi najmä dýchacie ústrojenstvo a spôsobuje poruchy centrálnej nervovej sústavy. Môže zapríčiniť kašeľ, nedostatočné dýchanie, bolesť hlavy a nevoľnosť. V ústach, hrdle a v žalúdku môže vyvolať popáleniny. Môže vyvolať bolesti hlavy a nevoľnosť. Vysoké koncentrácie môžu spôsobiť zastavenie dychu.

VINYLCHLORID – je za normálnych podmienok bezfarebný, mimoriadne horľavý plyn nasládelej chuti. Vytvára výbušné zmesi so vzduchom. Pri tepelnom rozklade vznikajú toxické produkty napr. fosgén. Pary vinylchloridu pri vdychovaní pôsobia narkoticky, dlhšie pôsobenie vyšších koncentrácií vyvoláva rôzne stupne intoxikácie s omámenosťou, nevoľnosťou, závratmi, hlbokou narkózou až smrťou. Spôsobuje ochrnutie centrálného nervového systému. V zmysle legislatívy je zaradený ako dokázaný karcinogén pre ľudí.

OXID UHOĽNATÝ – CO Je plyn bez farby, chuti a zápachu, ľahší ako vzduch a nerozpustný vo vode. Je mimoriadne horľavý (horí modrým plameňom) a jedovatý, pri rozpínaní tvorí so vzduchom výbušné zmesi. Pri vysokých teplotách pôsobí ako redukovač. Hlavným účinkom je blokovanie krvného farbiva, tvorba karbonylhemoglobínu a tým vznikajúce dusenie. Akútna otrava pri menšej expozícii sa prejavuje bolesťami hlavy, pocitom tlaku na spánkoch a tlakom na hrudníku. Ťažšia otrava sa prejavuje žalúdočnou nevoľnosťou a zvracaním, klesajú zrakové a sluchové schopnosti, môžu sa dostať halucinácie. Pri ťažkej otrave postihnutý stráca vedomie, pričom sa môžu najskôr objaviť kŕče, neskôr aj bezvedomie./ http://www.nchz.sk/dokumenty/dotknuta_verejnost_2013.pdf/

V prípade úniku vybranej nebezpečnej látky pri pobyte v budove - zostaňte v budove a zotrvať v miestnosti odvrátenej od smeru vetra a s čo najmenším počtom okien, prípadne sa ukryte v úkryte. Vytvorte izolovaný uzavretý priestor – uzavrite a utesnite okná, dvere, ventilačné otvory, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti utesnite tkaninami namočenými vo vode so saponátom) - pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela - sledujte hlásenie miestnych informačných prostriedkov, nepodceňujte riziko - telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky - zachovávajte rozvahu a pokoj - budovu opustite len na pokyn kompetentných orgánov. Pri pobyte mimo budovu - zachovajte rozvahu, zorientujete sa podľa situácie a okamžite opustite priestor ohrozený nebezpečnou chemickou látkou. Opustenie priestoru je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja a vašej polohy. Z ohrozeného priestoru sa uniká vždy kolmo na smer vetra, ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie.

Improvizovaná ochrana.

Na ochranu sa odporúča použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnúť kapucňu, prípadne nasadiť prilbu. Najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto častí kusom flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej. Oči chránime okuliarmi uzavretého typu. Ochrana trupu, každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. Na ochranu môžete použiť dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy. Použitie ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiaduce trhliny v odevu je nutné prelepiť lepiacou páskou. Ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť. Na ochranu rúk sú dobrým ochranným prostriedkom rúk sú gumené rukavice. Pre ochranu nôh sú najvhodnejšie gumené a kožené čizmy. Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady: celý povrch tela musí byť zakrytý, všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť.

Inštruktor vyberie vhodné miesto pre stanovisko, žiaci improvizujú zo svojho oblečenia a výstroje, ktorú majú pri sebe. Učiteľ na stanovisku im poskytne k dispozícii lepiacu pásku, leukoplast, gumičky, nožnice. Inštruktor prevezme od veliteľa účelového cvičenie niekoľko kusov ochranných masiek a dá ich žiakom k dispozícii. Masky, ktoré máme k dispozícii sú zastarané, staré niekoľko desaťročí.

Úloha č.1: Pokúste sa z improvizovaných prostriedkov vytvoriť individuálnu ochranu. Oblečte vybraného spolužiaka tak, aby bol dostatočne chránený v prípade úniku nebezpečnej látky do ovzdušia.

Úloha č.2: Použite ochrannú masku. Nasad'te si čo najsprávnejšie ochrannú masku a prebehnite v nej vytýčenú vzdialenosť.

ZÁVER

Účelové cvičenia a kurz na ochranu života a zdravia cvičenia by mali žiaci hodnotiť ako zaujímavé a užitočné akcie. Po ich absolvovaní by mali mať pocit pozitívneho vzťahu k ochrane vlastného života a zdravia a aj zodpovednosti za jeho ochranu a aj ochranu ostatných ľudí. Zručnosti, ktoré žiaci získavajú zahrňujú schopnosť účelne reagovať a komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život človeka a zdravie. Získali skúsenosti, zdokonalili svoje turistické a technické zručnosti. V neposlednej miere aj posilniť svoje tímové schopnosti v rámci kolektívu svojej triedy a odniesli si príjemné zážitky. Práve toto musia snažiť pedagógovia. Inštruktori majú dbať na vytvorenie pozitívnej atmosféry na cvičení a kurze, zaujať a zanietiť žiakov, aby sa splnili všetky plánované edukačné ciele. To je mimoriadne náročná úloha aj po odbornej stránke. Aktivity uvedené pre účelové cvičenia sú použiteľné aj pre kurz Ochrany života a zdravia.

Niektoré z uvedených a podobné aktivity sa využívajú v rámci teambuldingových podujatí pre dospelých, alebo v špeciálnych kurzoch prežitia, tak predpokladám, že pri správnej motivácii sa do plnenia úloh dokážu naplno vložiť a tínedžeri.

Dúfam, osvedčená pedagogická skúsenosť bude pomocou pre teoretickú prípravu inštruktorov konkrétnych tematických celkov- blokov a ich vlastnú edukačnú činnosť na konkrétnom stanovišti. Verím, že pomôže hravou, zábavnou a súťaživou formou prispieť k naplneniu cieľov účelových cvičení.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. MODRÁK, M. a kol. 2007 Cvičenia CO, Účelové cvičenia, Ochrana človeka a prírody v ZŠ a SŠ. Metodicko-pedagogické centrum centrum, Prešov. 2007 ISBN: 978-80-8045-481-4
2. VAZAN, M a kol. 2009. Civilná ochrana- revue. Sekcia krízového manažmentu civilnej ochrany MV SR, Slovenská Lupča. 2009 ISSN 1335-4094
3. ŽIDEK, J a kol. 2013. Turistika a Ochrana života a zdravia. Univerzita Komenského v Bratislave. 2012ISBN 978-80-223-3398-6

Internetové zdroje

4. Hasičský a záchranný zbor MV SR
<http://fsi.uniza.sk/kkm/old/publikacie>
5. Nebezpečné látky
http://www.nchz.sk/dokumenty/dotknuta_verejnost_2013.pdf/
6. Stručná charakteristika prierezových tém- Ochrana života a zdravia
http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/gymnazia/isced3_spu_uprava.pdf
7. Veľká kniha hier- Orientačné hry
https://www.fsport.uniba.sk/fileadmin/user_upload/...hier/.../gamebook.pdf