

14. CESTA K VRCHOLU PROSINEC 2002

Text k vytištění

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<u>V0212-1-J-(2, 3,4)</u>	ZÁCHRANÁŘSKÝ BALÍČEK		40S
<u>V0212-2-D-(2,3,4)</u>	ZDRAVOTNICKÝ TRÉNINK		130+??
	Malý zdravotnický trénink	10S	
	Větší zdravotnický trénink	20S	
	Vícedenní kurs s osvědčením	100S	
<u>V0212-3-D-(1,2,3,4)</u>	ZDRAVOTNICKÁ PRAXE		70S + ?
	zástava krvácení	5S	
	ošetření rány	5S	
	obvázání rány	5S	
	odstranění klíštěte nebo žihadla	5S	
	aktivní účast při zdravotnickém zásahu podle rozsahu	5 - 50S	
<u>V0212-4-J-(2,3,4)</u>	ZNALOSTI PRO KRITICKOU SITUACI		41S
<u>V0212-5-J-(2,3,4)</u>	CO UDEĹLÁŠ V KRIZOVÝCH SITUACÍCH?		34S
	Za správnou odpověď	2SS	
<u>V0212-6-J-(2,3,4)</u>	CESTA K PÓLU		265+?
	příprava(četba,trasa,výstroj)	105 +? S	
	realisace(pochod,vaření,stan)	140 + ? S	
	dokumentace	20 + ? S	
<u>V0212-7-J-(4)</u>	OSUD		-300 až -1200
	6 na kostce	300S	
	5 na kostce	0S	
	4 na kostce	-300S	
	3 na kostce	-600S	
	2 na kostce	-900S	
	1 na kostce	-1200S	

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<u>V0212-1-J-(2, 3,4)</u>	ZÁCHRANÁŘSKÝ BALÍČEK		40S

V každodenním životě není praktické s sebou nosit lékárníčku pro případ nouze. Osvědčilo se používání tzv."záchranných balíčků". Tento balíček je malý a pomůže ti v krizových situacích. Je v něm jen to nejdůležitější a můžeš ho nosit kdekoliv a kdykoliv s sebou. Obsahuje: obvaz šíře 8 cm, gázový čtverec sterilní 7,5 x 7,5cm, dvě polštářkové náplasti, balené jednotlivě, resuscitační roušku a pár gumových rukavic jako ochranu před infekcí. Náklady činí cca 50-60Kč a získáš 40S.

<u>V0212-2-D-(2,3,4)</u>	ZDRAVOTNICKÝ TRÉNINK		130+??
	Malý zdravotnický trénink	10S	
	Větší zdravotnický trénink	20S	
	Vícedenní kurs s osvědčením	100S	
	1. Za každý malý, jednorázový praktický trénink (nikoliv přednášku), např.obvazy, nebo umělé dýchání na družinovce, v Červeném kříži, nebo ve škole máš 10S.		
	2. Za každý větší trénink např. na rádcovském kursu máš 20S.		
	3. Za vícedenní kurs, na kterém lze získat osvědčení (v Červeném kříži nebo na skautském zdravotnickém kursu) získáváš 100 S. Úkol je dlouhodobý, takže lze získávat svemy i opakovaně.		
	Malý zdravotnický trénink	10S	

Větší zdravotnický trénink 20S

Vícedenní kurs s osvědčením 100S

1. Za každý malý, jednorázový praktický trénink (nikoliv přednášku), např. obvazy, nebo umělé dýchání na družinovec, v Červeném kříži, nebo ve škole máš 10S.
2. Za každý větší trénink např. na rádcovském kursu máš 20S.
3. Za vícedenní kurs, na kterém lze získat osvědčení (v Červeném kříži nebo na skautském zdravotnickém kursu) získáváš 100 S. Úkol je dlouhodobý, takže lze získávat svemy i opakovaně.

V0212-3-D-(1,2,3,4) ZDRAVOTNICKÁ PRAXE

70S + ?

zástava krvácení 5S

ošetření rány 5S

obvázání rány 5S

odstranění klíštěte nebo žihadla 5S

aktivní účast při zdravotnickém zásahu podle rozsahu 5 - 50S

Vyhledávej příležitosti k první pomoci, buď vybaven záchranářským balíčkem a rukavicemi, jako ochranou před infekcí. Za každou dále zmíněnou akci získáváš svemy:

1. zástava krvácení (5S),
2. ošetření rány (5S),
3. obvázání rány (5S),
4. odstranění klíštěte nebo žihadla (5S);
5. aktivní účast při zdravotnickém zásahu podle rozsahu: 5 - 50S;

V0212-4-J-(2,3,4) ZNALOSTI PRO KRITICKOU SITUACI

41S

V kritické situaci má zásadní důležitost čas, za který přijde kvalifikovaná pomoc. Tuto kvalifikovanou pomoc můžeš poskytnout i ty, pokud ji máš perfektně nacvičenou, ale experimentováním můžeš zraněného i zabít. Ale i v situaci, kdy neznáš správný postup, můžeš správnou a poučenou reakcí ohrožený život zachránit. Znáš odpovědi pro kritickou situaci:

1. telefonní číslo záchrany na celém území České republiky (2S),
2. umíš ovládat mobilní telefon pro případ, kdy nejbližším telefonem je mobil zraněného ? (3 S)
3. uveď tři základní údaje, které musíš do telefonu při oznamování úrazu záchranné službě nezmateně sdělit (á 2S=6S)
4. Za jak dlouho dochází při zástavě dodávky kyslíku (krve), do mozku k jeho nenapravitelnému poškození ? (3S)
5. Umíš bezpečně nahmatat tep? (2S). Odzkoušej na sobě a alespoň na 5 dalších lidech.
6. kolik tepů za min. je běžných? (2S)
7. co se nesmí zásadně se zraněným v bezvědomí udělat? (2S)
8. jaká je při umělém dýchání rychlost vdechování: počet vdechů/min ? (3S)
9. co je to šok ? (3S)
10. vyjmenuj příznaky šoku. Za každý příznak máš 1S (max.13 S)
11. které jsou základní životní funkce, které je třeba hlídat?(2S)
12. co dělat, když při krvácení prosakuje obvaz ? (3S)
13. k čemu je určena stabilisovaná poloha? (3S), umíš ji poskytnout?(5S)

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI (klikni [ŘEŠENÍ V0212-4](#)).

V0212-5-J-(2,3,4) CO UDĚLÁŠ V KRIZOVÝCH SITUACÍCH?

34S

Za správnou odpověď 2SS

Máš vyřešit 8 krizových situací. U každé situace je naznačen určitý počet kroků-akcí, které je nutno k zažehnutí krize udělat, které máš heslovitě popsat a které budeš srovnávat se správným řešením.

I. MALÝ OHEŇ (ve vaší kuchyni začalo hořet):

1. ?
2. ?

II. VELKÝ OHEŇ (v paneláku vypukl v jednom bytě rozsáhlý požár, o kterém zatím nikdo neví)

3. ?

4.?

5.?

6.?

7.?

8.?

III. ODĚV HOŘÍ NA CIZÍM ČLOVĚKU

9.?

IV. ODĚV HOŘÍ NA MĚ:

10. ?

V. PRVNÍ POMOC PŘI POPÁLENINÁCH

11. ?

12.?

VI. V MÍSTNOSTI UNIKÁ PLYN:

13. ?

14. ?

15. ?

VII. JSEM NA ZAMRZLÉM RYBNÍKU A KOLEM MNE PRASKÁ LED

16. ?

VIII.MÁM OMRZLÝ OBLIČEJ A KONČETINY

17. ?

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI (klikni ŘEŠENÍ V0212-5). Za každou správnou máš 2S.

V0212-6-J-(2,3,4)	CESTA K PÓLU	265+?
	příprava(četba,trasa,výstroj)	105 +? S
	realisace(pochod,vaření,stan)	140 + ? S
	dokumentace	20 + ? S

Úkol pro pokročilé nebo ty, kteří mají své kouče, jako příprava na zimní táboření. Cesta k pólu severnímu či jižnímu představuje veliké dobrodružství, při kterém v minulosti zahynula spousta lidí. Cílem našeho úkolu bude v minimálním rozsahu takovou cestu napodobit:

1. projít určenou trasu zasněženou krajinou,
2. uvařit jídlo,
3. postavit stan na sněhu a odzkoušet výbavu z hlediska zimního táboření tak, že v něm strávíme např. ve spánku 2 hod.
4. vše sbalit a vrátit se domů.
5. vyhodnotit získané zkušenosti a výpravu zdokumentovat do ExpeDu.

Konkrétní úkoly:

- A. najdi v libovolné knihovně knížku(y), kde se dozvíš o dobývání severního a jižního pólu. Vedle zisku S za přečtené stránky, získáváš prémii za každý pól 20S.
- B. připrav podle mapy trasu nejméně 3km dlouhou s cílem v "pustině", pro jednodenní výpravu v zasněžené krajině, (10S).
- C. připrav výbavu pro zimní táboření (15S):
 1. potřeby na uvaření "eintopf" (podrobnosti ve V0205-3)
 2. karimatku, spacák, oblečení na noc
 3. podlázkový stan vlastní nebo oddílový
 4. správné zimní oblečení (příručky + zkušenosti: odzkoušíš)
 5. dobré boty, lyže, saně, sněžnice (výroba sněžnic podle příruček je za 40S)
 6. další potřeby (příručky+ zkušenosti: odzkoušíš)
- D. Výpravu zrealizuj minimálně se dvěma kamarády, s rodinou, s koučem, ale nejlépe s družinou nebo oddílem. Naplánovanou trasu projděte pěšky, na lyžích, nebo na sněžnicích. (za každý kilometr 4S) Výbavu pro zimní táboření sebou poneseš na zádech nebo na saních (i společně). Prémie: (mimo klasické svemy za výpravu a kilometry) činí 30S.
- E. Na "pólu" postavte stan, (15S) uvařte "eintopf" (20S), zakopejte sklenici se zprávou, jmény a s datem

dosazení pólu (20S). Případně dohodněte, po kolika letech tato místa znovu navštívíte. (My jsme kdysi dávno vztyčili na soutoku české a polské Jizery tzv. Jizerský sloup, který je do dneška starými i novými členy oddílu navštěvován a udržován a dokonce se ocitl i na mapě). Převlékněte se a "přespěte 2 hod" ve stanu.(15S).

- F. všechno sbalit a vrátit se domů. Po návratu sepsat všechny zkušenosti (co se osvědčilo, co nikoliv), a všechno včetně zážitků sepsat do ExpeDu. Vedle běžného hodnocení zápisu do ExpeDu (1S/str) máš premii 20S.

V0212-7-J-(4)	OSUD	-300 až -1200
	6 na kostce	300S
	5 na kostce	0S
	4 na kostce	-300S
	3 na kostce	-600S
	2 na kostce	-900S
	1 na kostce	-1200S

Přečti si loňský vrchol V0209 o kritické situaci na hoře (Skaut Junák č.9) Neodhadnutelný osud každého z nás je výslednicí obrovského množství dějů, ovlivňujících náš život. My napodobíme tuto nepředvídatelnost na naší hoře ve výši 6000 S kostkou: padne-li ti 6: připočti si 5% výšky tj.300 S, 5: nic se nemění; dále již ztrácíš: 4 :odečti 5% = 300 S; 3: 10% = 600 S; 2: 15% = 900 S; 1: 20% = 1200 S.

Přečti si článek o Reinholdu Messnerovi z 1.čísla Skauta-Junáka tohoto ročníku a polož si otázku, co je vlastně šťastný hod.