

## UPUTE ZA PRIPREMU EKIPA

### PROVJERE ZNANJA O MEĐUNARODNOM POKRETU CRVENOG KRIŽA I CRVENOG POLUMJESECA, HRVATSKOM CRVENOM KRIŽU, MEĐUNARODNOM HUMANITARNOM PRAVU, LJUDSKIM PRAVIMA I PRAVIMA DJETETA

#### Literatura:

#### 1. Priručnik „Humane vrednote - odgoj za humanost“, Hrvatski Crveni križ, Zagreb

- **Nastavna tema: Načela humanog rada**
  - o **Nastavna jedinica 1 i 2, od 27. do 45. stranice**
- **Nastavna tema: Prava čovjeka i djece**
  - o **Nastavna jedinica 1 i 2, od 45. do 63. stranice**

#### 2. Brošura za natjecanje mladih, Hrvatski Crveni križ, Zagreb, siječanj 2020.

**Pisane zadatke za sve razine natjecanja izrađuje Državno povjerenstvo za provedbu natjecanja.**

Ukupno vrijeme zadržavanja ekipa na radnim pozicijama na kojima se provodi pisana provjera znanja je 15 minuta i to:

- 5 minuta za zauzimanje položaja natjecatelja i upute suca,
- 8 minuta za rješavanje zadataka,
- 2 minute za prikupljanje ispita.

Ispit **članovi ekipe rješavaju zasebno**, bez konzultacija s ostalim članovima ekipe. Svaki natjecatelj mora na ispit napisati zaporku i naznačiti koji je član ekipe (npr. „Član 3“) **Dogovaranje i prepisivanje kažnjava se oduzimanjem svih bodova.**

Na postavljeno pitanje **samo je jedan od ponuđenih** odgovora **točan**. Točan odgovor natjecatelji označavaju zaokruživanjem slova ispred odgovora. **Ispravljani odgovori se ne priznaju.**

Sudac daje znak za početak i završetak rješavanja ispita. Suci na pozicijama pismene provjere znanja su nastavnici, volonteri ili zaposlenici Hrvatskog Crvenog križa.

Sudac daje znak za početak i završetak rješavanja ispita. Suci na pozicijama pisane provjere znanja su nastavnici, volonteri ili zaposlenici Hrvatskog Crvenog križa

## PROVJERA ZNANJA I VJEŠTINA U PRUŽANJU PRVE POMOĆI

Provjera znanja i vještina ekipa podmlatka i mladih na natjecanjima obavlja se:

1. **putem rješavanja ispita** na jednoj poziciji i
2. **putem rješavanja praktičnih zadataka** - pružanjem prve pomoći osobama s realistično prikazanim ozljedama na dvije pozicije na školskim/općinskim/gradskim i međužupanijskim natjecanjima, a na tri pozicije na državnom natjecanju.

### 1. Pisana provjera znanja (ispit)

Ukupno vrijeme zadržavanja ekipa na radnim pozicijama na kojima se provodi pisana provjera znanja je 15 minuta i to:

- 5 minuta za zauzimanje položaja natjecatelja i upute suca,
- 8 minuta za rješavanje zadataka,
- 2 minute za prikupljanje ispita.

Ispit **članovi ekipe rješavaju zasebno**, bez konzultacija s ostalim članovima ekipe. Svaki natjecatelj mora na ispit napisati zaporku i naznačiti koji je član ekipe (npr. „Član 3“) **Dogovaranje i prepisivanje kažnjava se oduzimanjem svih bodova.**

Na postavljeno pitanje **samo je jedan od ponuđenih odgovora točan**. Točan odgovor natjecatelji označavaju zaokruživanjem slova ispred odgovora. **Ispravljani odgovori se ne priznaju.**

Sudac daje znak za početak i završetak rješavanja ispita. Suci na pozicijama pisane provjere znanja su nastavnici, volonteri ili zaposlenici Hrvatskog Crvenog križa.

## **2. rješavanja praktičnih zadataka**

Ukupno vrijeme zadržavanja ekipa na radnim pozicijama na kojima se provodi praktična provjera znanja i vještina u pružanju prve pomoći je 15 minuta i to:

- 10 izvođenja postupaka, uključujući i kratki uvod o radnoj poziciji od strane suca,
- 2 minute za podnošenje izvještaja vođe ekipe sucu,
- 3 minute za komentar suca.

Na radnoj poziciji na kojoj se rješavaju praktični zadaci **u rad su uključeni svi članovi ekipe. Dogovaranje s osobama koje nisu članovi ekipe, uključujući komunikaciju mobilnim telefonom, kažnjava se oduzimanjem svih bodova.**

Rad svake ekipe na praktičnim pozicijama prati i ocjenjuje **sudački tim kojeg čine najmanje dva suca**. Suci na praktičnim pozicijama prve pomoći mogu biti osobe educirane i uključene u obuku mladih iz prve pomoći (liječnici, medicinske sestre, nastavnici i drugi).

Prilikom rješavanja praktičnih zadataka, svaka ekipa mora imati **dvije (2) torbice** prve pomoći.

**Svaka torbica prve pomoći treba sadržavati navedena sredstva u predloženim količinama:**

<b>Sredstva za pružanje prve pomoći</b>	<b>Predložene količine</b>
1. Sterilne gaze 1/4 m	1 kutija (5 komada)
2. Sterilne komprese	3 kutije (15 komada)
3. Aluplast za opekline	3 komada
4. Kaliko zavoj (razne širine)	8 komada
5. Trokutne marame velike	10 komada
6. Ljepljiva traka (flaster) 2x5	1 kolut
7. Medicinski flaster - (hansaplast)	1 kutija
8. Jednokratne rukavice	10 pari
9. Sigurnosne igle	1 kutija (10 komada)
10. Škare	1 komad
11. Kemijska olovka i blok za pisanje	1 komad
12. Plastične vrećice (veća i manja)	2 komada
13. Poliesterska folija metalizirana aluminijem (za utopljanje)	2 komada

**Udlage i ovratnici (bilo koje vrste) nisu sastavni dio propisanih sredstava za pružanje prve pomoći.**

Za rješavanje praktičnih zadataka koristi se **materijal** za pružanje prve pomoći **iz torbice i sva sredstva koja se nađu na radnoj poziciji**, a potrebna su za zbrinjavanje zadanih ozljeda. Priručna sredstva i sve što se može koristiti za zbrinjavanje ozljeda (boca s vodom, novine, deke ili odjevni predmeti, plastične vrećice, led, itd.) sastavni su dio scenarija simulirane nesreće i na radnu poziciju ih postavlja organizator. **Organizator na svakom radnoj poziciji mora imati u pričuvi: sanitetski materijal i 2 deke.**

Na poziciji na kojoj se provjerava znanje osnovnog održavanja života (reanimacija/oživljavanje), organizator treba osigurati lutku za reanimaciju i sredstva za samozaštitu, jednokratne folije za davanje umjetnog disanja, kao i sredstvo za dezinfekciju (alkohol) kojim je potrebno čistiti usta lutke nakon primjene umjetnog disanja.

Lutka za reanimaciju **ne mora imati indikator** za provjeru točnosti rada.

Prilikom rada ekipa **na radnoj poziciji (uključujući i radnoj poziciji gdje se provjerava oživljavanje) obavezna je upotreba zaštitnih rukavica.**

#### Literatura:

**1. „Pružanje prve pomoći - priručnik za vozače i sve sudionike u prometu“; u izdanju Hrvatskog Crvenog križa 2018. godine**

**2. Edukativni materijali dostupni na službenim web stranicama Hrvatskog Crvenog križa pod kategorijom Mladi - Natjecanje mladih – Repetitorij prve pomoći**

**3. Video materijali dostupni na službenom YouTube kanalu Hrvatskog Crvenog križa.**

Na natjecanju u kategoriji **PODMLATKA** mogu biti zadane sljedeće ozljede i situacije:

1. Uvod u prvu pomoć
2. Opći postupak na mjestu nesreće
3. Postupak s ozlijeđenom osobom
4. Materijali za pružanje prve pomoći
5. Transportni položaji
6. Gubitak svijesti:
  - osoba bez svijesti koja diše normalno (bočni položaj)
  - osoba bez svijesti koja ne diše ili ne diše normalno (oživljavanje)
7. Krvarenje
8. Šok
9. Ozljede i rane:
  - postupak prve pomoći kod rana
  - postupak prve pomoći kod stranog tijela u rani
  - opekline
  - ozljede glave
  - ozljede prsnog koša
  - ozljede trbuha
10. Ozljede kostiju i zglobova
  - prijelomi
  - ozljede zglobova
  - ozljede zdjelice
11. Gušenje stranim tijelom u dišnom putu
12. Utjecaj visokih i niskih temperatura na organizam
13. Ubodi i ugrizi životinja (pčela, osa, stršljen)
14. Srčani udar
15. Moždani udar
16. Napadaj astme
17. Konvulzije

Za natjecanje u kategoriji **MLADIH** sve teme iz Priručnika su obavezne.

U skladu s time, **na natjecanju u kategoriji MLADIH** mogu biti zadane sljedeće ozljede i situacije:

1. Uvod u prvu pomoć
2. Opći postupak na mjestu nesreće
3. Postupak s ozlijeđenom osobom

4. Materijali za pružanje prve pomoći
5. Transportni položaji
6. Gubitak svijesti
7. Krvarenje
8. Šok
9. Ozljede i rane
10. Ozljede kostiju i zglobova
11. Udar struje
12. Udar munje
13. Gušenje stranim tijelom u dišnom putu
14. Utapanje
15. Otrovanja
16. Utjecaj visokih i niskih temperatura na organizam
17. Ubodi i ugrizi životinja
18. Srčani udar
19. Moždani udar
20. Pad šećera u krvi
21. Napadaj astme
22. Konvulzije
23. Alergijske reakcije

**Elementi na temelju kojih se ocjenjuje pokazano znanje i vještine u pružanju prve pomoći na praktičnim pozicijama:**

**a) na radnoj poziciji sa zadanim situacijama i ozljedama** prvu pomoć na radnoj poziciji pruža cijela ekipa zajedno.

Pravilnost postupaka koji se primjenjuje na radnoj poziciji ocjenjuje se kroz sljedeće elemente:

**1. Nastup ekipe: - provjera sigurnosti pristupa  
- osiguranje mjesta nesreće**

Kod pristupa na radnu poziciju, a prije pristupa ozlijeđenima ekipa mora **provjeriti sigurnost** pristupa **pregledom** radne pozicije, **a zatim i upitom** sucu je li pristup siguran. Ako to zadana situacija zahtijeva mjesto se mora **osigurati** (npr.: gašenje vatre, uklanjanje predmeta koji mogu izazvati ozljede, itd.).

**2. Orijentacijski pregled, prepoznavanje ozljeda**

**Vođa ekipe** prvi obavlja brzi pregled ozlijeđenih, procjenjuje težinu ozljeda, određuje prioritet u zbrinjavanju i u skladu s time raspoređuje članove ekipe. **Članovi ekipe** moraju napraviti orijentacijski pregled ozlijeđenih osoba i tražiti sve moguće znakove ozljeda, na temelju kojih moraju utvrditi o kakvim se ozljedama radi. Primjenjuju prvo neodgodive postupke prve pomoći (ako vrsta ozljede to traži) i zbrinjavaju ozljede dajući prioritet u zbrinjavanju težoj ozljedi.

**3. Pozivanje hitne medicinske službe**

Poziv hitnoj medicinskoj službi obavlja se **uz jednog od sudaca** koji tada ima ulogu osobe koja preuzima poziv u hitnoj medicinskoj službi. Hitnu medicinsku službu poziva vođa ekipe.

**4. Postupak zbrinjavanja ozljeda**

Ozljede se zbrinjavaju **postupcima navedenima u priručniku** prve pomoći, **repetitoriju i materijalima dostupnim na webu i YouTube kanalu Hrvatskog Crvenog križa.**

**5. Izbor materijala za zbrinjavanje ozljeda**

Kod zbrinjavanja ozljeda koristi se **materijal u torbici** i sve što se nalazi **na radnoj poziciji**, a može se koristiti za pružanje prve pomoći.

**6. Sterilnost rada, samozaštita**

Poznavanje **mjera zaštite i samozaštite** natjecatelji pokazuju korištenjem sterilnog materijala i uporabom rukavica. Rukavice se stavljaju **prije pristupa na radnoj poziciji** (uključujući i reanimaciju).

### 7. Opća briga za ozlijeđene: prioritet teže ozlijeđenih kod zbrinjavanja, utopljavanje, položaj, provjera vitalnih funkcija, ublažavanje žeđi

Uz pružanje postupaka prve pomoći koje zahtijeva određena ozljeda, natjecatelji moraju pokazati i **opću brigu za ozlijeđenu osobu**: odrediti tko ima prioritet u zbrinjavanju, razgovarati s ozlijeđenom osobom, postaviti ozlijeđenu osobu u odgovarajući položaj, pokriti je dekom, utažiti joj žeđ, provjeravati vitalne životne funkcije.

### 8. Psihosocijalna podrška (razgovor, ohrabrivanje, stalna briga za ozlijeđene), odnos prema ozlijeđenima

Psihosocijalna podrška je sastavni dio dobro pružene prve pomoći. Natjecatelji moraju pokazati da **zbrinjavaju osobu**, a ne samo ozljedu. S ozlijeđenom osobom treba razgovarati, tješiti je, ne ostavljati je samu.

### 9. Izvješće o radu

Vođa ekipe po završetku zbrinjavanja ozlijeđenih podnosi izvješće sucu: opis stanja koje su zatekli na radnoj poziciji, ozljede svakog od ozlijeđenih i što su u okviru pružanja prve pomoći napravili.

### 10. Timski rad, ozbiljnost pristupa

Na radnoj poziciji kod zbrinjavanja ozlijeđenih rad je timski. Vođa provjerava sigurnost pristupa, poziva u pomoć, raspoređuje članove ekipe uz ozlijeđene i nadzire cijelu situaciju. Svi članovi ekipe moraju **neprekidno sudjelovati u radu**, po potrebi pomagati jedni drugima. Pristup poslu cijele ekipe mora biti ozbiljan, kao da se radi o stvarnoj situaciji.

### b) na radnoj poziciji gdje se provjerava znanje postupka oživljavanja (reanimacije) - u kategoriji mladih

Na jednoj od pozicija u kategoriji mladih provjerava se znanje osnovnog održavanja života – postupak reanimacije. Provjerava se znanje **svakog pojedinog člana ekipe**.

Elementi koji se ocjenjuju su:

1. **Provjera sigurnosti pristupa** (pregledati radnoj poziciji i postaviti upit sucu prije pristupa lutki, svaki pojedini natjecatelj)
2. **Provjera stanja svijesti** (nježno tresti, glasno dozivati)
3. **Otvaranje dišnog puta** (zabacivanje glave i podizanje brade)
4. **Provjera disanja** (postupak opisan u Priručniku, repetitoriju i materijalima na webu)
5. **Poziv u pomoć, poziv hitne medicinske službe** (kad smo utvrdili da je osoba bez svijesti zovemo bilo koga u blizini da nam dođe pomoći, a pozivamo hitnu medicinsku službu kad ustanovimo da ozlijeđena osoba ne diše)
6. **Masaža srca** (postupak opisan u Priručniku i materijalima na webu - repetitoriju)
7. **Umjetno disanje** (postupak opisan u Priručniku i materijalima na webu - repetitoriju)

**Izvide se dva ciklusa masaže srca i umjetnog disanja.**