

UPUTE ZA PRIPREMU EKIPA

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

Priprema ekipa za sve razine natjecanja:

Literatura:

1. Priručnik „Humane vrednote - odgoj za humanost“, Hrvatski Crveni križ, Zagreb 2001. godina
 - 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, rujan 2018.

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

Predviđeno vrijeme zadržavanja ekipe na pozicijama za pisanu provjeru znanja je 10 minuta. Test se rješava 8 minuta, a za upute suca, podjelu i prikupljanje testova predviđene su 2 minute.

Pisanu provjeru znanja rješava **svaki član ekipe zasebno**, bez konzultacija s ostalim članovima ekipe. Svaki natjecatelj mora na test napisati zaporku i navesti svoj broj člana ekipe. **Dogovaranje i prepisivanje kažnjava se oduzimanjem svih bodova.**

Ispravljani odgovori se ne priznaju.

Sudac daje znak za početak i završetak rješavanja testa. Suci na pozicijama pismene 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. pisanom provjerom znanja iz prve pomoći
2. praktičnom provjerom znanja iz prve pomoći - pružanjem prve pomoći osobama s realistično prikazanim ozljedama na dvije pozicije na školskim/općinskim/gradskim i međuzupanijskim natjecanjima, a na tri pozicije na državnom natjecanju.

1. Pisana provjera znanja (test)

Predviđeno vrijeme zadržavanja ekipe na ovoj poziciji je 10 min. Test se rješava 8 minuta, a za upute suca, podjelu i prikupljanje testova predviđene su 2 minute.

Test **članovi ekipe rješavaju zasebno**, bez konzultacija s ostalim članovima ekipe. Svaki natjecatelj mora na test napisati zaporku i navesti svoj broj člana ekipe. **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 testa. Suci na pozicijama pisane provjere znanja su nastavnici, volonteri ili zaposlenici Hrvatskog Crvenog križa.

2. rješavanja praktičnih zadataka

Predviđeno vrijeme zadržavanja ekipe na ovim pozicijama je 15 min. Rješavanje praktičnih zadataka, uključujući i izvješće sucu traje **12 minuta**. Ocjenjivanje ekipe i komentar suca (ukazivanje na učinjene greške) traje 3 minute.

Na pozicijama praktične provjere znanja u rad su uključeni svi članovi ekipe (5 članova od kojih je jedan vođa ekipe.). **Dogovaranje s osobama koje nisu članovi ekipe ili rezervnim članom, uključujući komunikaciju mobilnim telefonom, kažnjava se oduzimanjem svih bodova.**

Rad ekipa na pozicijama praktične provjere znanja prati i ocjenjuje **sudački tim kojeg čine najmanje dva suca**. Suci mogu biti educirane osobe koje su uključene u obuku mladih iz prve pomoći (liječnici, medicinske sestre/tehničari, nastavnici i drugi.).

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

Standardni sadržaj za torbu prve pomoći:

Sredstva za pružanje prve pomoći	Komada
Prvi zavoj, 8 cm x 3 m - jedan jastučić	3
Prvi zavoj, 10 cm x 5 m - jedan jastučić	3
Prvi zavoj, 12 cm x 5 m - jedan jastučić	3
Kaliko - utkani zavoj, 4 cm x 5 m	4
Kaliko - utkani zavoj, 8 cm x 5 m	4
Kaliko - utkani zavoj, 12 cm x 5 m	4
Kaliko - utkani zavoj, 15 cm x 5 m	4
Zavoj za opekline, 20 x 30 cm - sterilni	1
Zavoj za opekline, 50 x 80 cm - sterilni	2
Trokutna marama 100 x 100 x 140 cm	6
Sterilna pamučna kompresa, 5 x 5 cm, a2	5
Sterilna pamučna kompresa, 5 x 8 cm, a5	5
Sterilna pamučna kompresa, 10 x 10 cm, a2	5
Sterilna pamučna kompresa, 10 x 20 cm, a2	5
Flaster za fiksiranje na kolutu, 2 cm x 5 m	2
Flaster rezan u kutiji	1
Polietilenska vrećica (najmanje 30 cm x 60 cm)	3
Zaštitne rukavice za jednokratnu upotrebu M veličine (bez lateksa)	20
Folija metalizirana aluminijem, 150 x 200 cm, debljina 12	4
Vata, 50 g	1
Igla sigurnosnica	10
Škare sa zaobljenim vrhom	1
Zaštitna folija za umjetno disanje	8
Pinceta srednje veličine	1
Kemijska olovka i blok za pisanje	1

Udlage i ovrtnici (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 svakoj radnoj poziciji mora imati u pričuvi: sanitetski materijal i 2 deke.**

Na poziciji na kojoj se provjerava oživljavanje, organizator treba osigurati lutku za oživljavanje, sredstva za samozaštitu, jednokratne folije za davanje umjetnog disanja, kao i sredstvo za dezinfekciju (alkohol) kojim je potrebno prebrisati lutku nakon primjene postupka oživljavanja, osobito usta i prsni koš.

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

Prilikom rada ekipa **na radnoj poziciji (uključujući i radnu poziciju gdje se provjerava postupak oživljavanja) 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 radnim pozicijama sa zadanim situacijama i ozljedama prvu pomoć 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 radnoj poziciji, 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 na radnoj poziciji, 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, repertoriju i materijalima dostupnim na webu i YouTube kanalu Hrvatskog Crvenog križa.

5. Izbor materijala za zbrinjavanje ozljeda

Kod zbrinjavanja ozljeda koristi se materijal iz torbice prve pomoći 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 radnoj poziciji (uključujući i postupak oživljavanja.). Ukoliko dođe do vidljivog zaprljanja, osobito krvlju, rukavice se moraju promijeniti prije pružanja postupaka prve pomoći drugoj unesrećenoj osobi

7. Opća briga za ozlijeđene: prioritet teže ozlijeđenih kod zbrinjavanja, utopljavanje, položaj, provjera vitalnih funkcija, vlaženje usana.

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 na način da se gazom vlaže usne, provjeravati životne funkcije.

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

Psihosocijalna podrška je sastavni dio pravilno pružene prve pomoći. Natjecatelji moraju pokazati da zbrinjavaju osobu, a ne samo ozljedu. S ozlijeđenom osobom treba razgovarati i 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 poziciji provjere znanja postupka oživljavanja

Provjerava se znanje svakog pojedinog člana ekipe.

Elementi koji se ocjenjuju su:

1. **Provjera sigurnosti pristupa** (pregledati radnu poziciju i postaviti upit sucu prije pristupa lutki, svaki pojedini natjecatelj)
2. **Provjera stanja svijesti** (nježno protresanje ramena i glasno dozivanje)
3. **Otvaranje dišnog puta** (zabacivanje glave i podizanje brade)
4. **Provjera disanja** (postupak opisan u Priručniku i materijalima na webu)
5. **Poziv u pomoć, poziv hitnoj medicinskoj službi**
6. **Primjena pritisaka na prsni koš** - postupak opisan u Priručniku i materijalima na webu
7. **Primjena umjetnog disanje** - postupak opisan u Priručniku i materijalima na webu

Izvode se dva ciklusa pritisaka na prsni koš i primjene umjetnog disanja u omjeru 30:2.