

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: Brošura za natjecanje mladih, Hrvatski Crveni križ, Zagreb, listopad 2023. (NOVA BROŠURA)

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:

- 4 minute za zauzimanje položaja natjecatelja i upute sudca,
- 10 minuta za rješavanje zadataka,
- 1 minuta 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 zaposlenici škole domaćina, volonteri ili zaposlenici Hrvatskog Crvenog križa.

PROVJERA ZNANJA I VJEŠTINA U PRUŽANJU PRVE POMOĆI

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

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:

- 4 minuta za zauzimanje položaja natjecatelja i upute suca,
- 10 minuta za rješavanje zadataka,
- 1 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 zaposlenici škole domaćina, 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 minuta 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**. Sudci na praktičnim pozicijama prve pomoći mogu biti osobe educirane i uključene u obuku mladih iz prve pomoći (liječnici, medicinske sestre, nastavnici, djelatnici DCK ili educirani volonteri).

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

Torbice moraju biti opremljene s dovoljnom količinom materijala za rad, a predlažu se sljedeća sredstva u predloženim količinama:

Sredstva za pružanje prve pomoći	Predložene količine
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 utopljavanje)	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.**

Popis ozljeda i rana:

- U kategoriji mladi sve teme iz priručnika „Pružanje prve pomoći - priručnik za vozače i sve sudionike u prometu“ su obavezne. U skladu s time, na natjecanju u kategoriji mladi 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

- U kategoriji podmladak se u pojedinim područjima mogu pojaviti samo određene ozljede i stanja, pa tako u kategoriji podmladak 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

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 i je li mjesto nesreće osigurano. Ako to zadana situacija zahtijeva mjesto se mora **osigurati** (npr.: gašenje vatre, uklanjanje predmeta koji mogu izazvati ozljede, itd.). Moguće je da pristup mjestu nesreće nije siguran (npr. prometna nesreća, požar, minsko polje...) ili da mjesto nesreće nije osigurano (npr. jedan od ozlijeđenih sa sobom ima oružje ili napada druge ozlijeđene...) ili oboje.

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 teškoj ozljedi. U sklopu prvog pregleda provjeru stanja svijesti, prohodnosti dišnih puteva, procjenu disanja i traženje znakova jakog vanjskog krvarenja članovi ekipe dužni su napraviti samo kod teško ozlijeđenih i životno ugroženih osoba (besvjesno stanje, zastoj rada srca, gušenje, jako vanjsko krvarenje).

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. Poziv hitnoj medicinskoj službi mora biti započet unutar prve dvije minute od početka rada na praktičnoj radnoj poziciji. Poziv hitnoj medicinskoj službi NE mora biti dovršen unutar prve dvije minute od početka rada. Ako tijekom rada dođe do promjene stanja ili se kasnije pojavi dodatni ozlijeđeni vođa je dužan ponovno pozvati službu hitne medicinske pomoći. Ako je na radnoj poziciji riječ o osobi koja je bez svijesti i ne diše poziv hitnoj medicinskoj službi može uputiti ili vođa ili član ekipe u skladu sa smjernicama.

4. Postupak zbrinjavanja ozljeda

Ozljede se zbrinjavaju **postupcima navedenima u priručniku** prve pomoći.

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.

Ako ozlijeđena osoba ima više ozljeda ili stanja natjecatelji su dužni zbrinjavati ozljede i stanja prema prioritetima.

Utaživanje žeđi vrši se vlaženjem usnica kada nije drugačije naznačeno u postupcima navedenim u priručniku.

Ako tijekom zbrinjavanja ozlijeđenog natjecatelji svojim postupcima mogu poremetiti cirkulaciju, dužni su provjeriti cirkulaciju tog dijela tijela (npr. provjera cirkulacije na nogama nakon imobilizacije ili nakon učvršćivanja sterilnog materijala zavojem).

Natjecatelji su dužni saznati važne informacije o ozlijeđenoj osobi (dob, spol, znakove i simptome na koje se ozlijeđena osoba žali, alergije, lijekove, bolesti, zadnji obrok, što se dogodilo neposredno prije nesreće).

Nakon zbrinutih ozljeda natjecatelji su dužni obaviti **drugi (cjeloviti) pregled od glave do pete**. Pregled rade samostalno tako da:

- a) ozlijeđenom objasne svrhu drugog pregleda i zatraže dopuštenje za pregled od glave do pete
- b) dio tijela pregledaju pogledom i dodiranjem te zadizanjem odjeće

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. S ozlijeđenim treba razgovarati, tješiti ga, bodriti, ne ostavljati ga samog. Naglasak je na stalnoj i smislenoj komunikaciji, kao da se radi o stvarnoj situaciji. Natjecatelji su tijekom zbrinjavanja ozlijeđenog dužni saznati detalje o samom događaju, kao i dodatne informacije o ozlijeđenom koje će prosljediti vođi ekipe kako bi vođa mogao podnijeti pravilan izvještaj glavnom sucu. Ako je riječ o posebnim okolnostima opisanim u scenariju radilišta mogući su i dodatni elementi za ocjenjivanje (npr. udaljavanje ozlijeđenih, umirivanje psihičkog stresa i straha i sl.)

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.

Natjecatelji komuniciraju sa sucem tijekom zbrinjavanja ozlijeđenog samo kada:

- žele upozoriti suca o pružanju određenih postupaka duže vrijeme (npr. hlađenje opeklina kroz 10 minuta)
- žele saznati podatke o vitalnim funkcijama ozlijeđenog **nakon pravilno izvršene provjere vitalnih funkcija** (obavijest sucu da je izvršena provjera vitalnih funkcija bez da se pravilno provjeri ne prihvaća se i boduje se s 0 (nula) bodova)
- žele saznati je li određeni postupak pomogao ozlijeđenom (npr. je li zaustavljeno krvarenje iz nosa)
- žele saznati posebnosti u pregledu ozlijeđenog (npr. osjećaju li promjene prilikom pregleda koštano-zglobnog sustava).

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**
5. **Poziv hitne medicinske službe** (poziv hitnoj medicinskoj službi kad ustanovimo da ozlijeđena osoba ne diše)
6. **Masaža srca**
7. **Umjetno disanje**

U pravilu se izvode dva ciklusa masaže srca i umjetnog disanja.