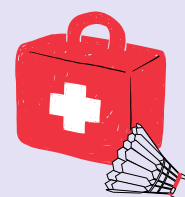


PRVA POMOČ IN ŠPORT

ŠTAFETNI TEK



List aktivnosti

Cilj: Cilj aktivnosti je udeležencem organizirati zabaven in interaktiven štafetni tek, ki združuje šport z znanjem prve pomoči.

Potrebni materiali:

- ▶▶ materiali/kompleti prve pomoči (npr. zloženci, gaze, kos blaga ali povoj ter lutke za oživljanje);
- ▶▶ 2 štoparici;
- ▶▶ kartice ali vprašanja za scenarije prve pomoči;
- ▶▶ športna oprema (npr. stožci, vrvi, ciljna črta);
- ▶▶ vreče (če so potrebne za različico igre z vrečami).

Priprava:

- ▶▶ Dva licencirana predavatelja prve pomoči naj izvedeta priprave za to aktivnost.
- ▶▶ Postavite tekmovalno stezo, ki je sestavljena iz startne črte, pet srednjih črt in ciljne črte.
- ▶▶ Postaje prve pomoči postavite na pet srednjih črt.
- ▶▶ Zagotovite, da so na vsaki postaji prve pomoči potrebni materiali in kartice/vprašanja za scenarije prve pomoči.
- ▶▶ Udeležence razdelite v dve enako veliki ekipi.
- ▶▶ Vsak licencirani predavatelj prve pomoči bo vodil eno ekipo.





Navodila za aktivnost

1) Začnite z razlago vsem udeležencem, kaj pomeni štafetni tek:

Štafetni tek je vrsta tekmovanja, kjer člani ekipe izmenično opravljajo določene dele tekmovalne proge, preden štafetno palico ali kakšen drug predmet predajo naslednjemu članu ekipe. Tek je običajno razdeljen na dele in vsak član ekipe je odgovoren za dokončanje enega dela, preden preda štafetno palico naslednjemu članu.

Pri štafetnem teku je pomembna hitrost, vendar sta pomembna tudi koordinacija in ekipno delo. Dober prehod štafetne palice med soigralci, kar pogosto imenujemo "predaja", je ključnega pomena za ohranjanje zagona in doseganje največje hitrosti ekipe na štafetnem teku.

2) Vsem udeležencem razložite obliko igre.

Tek je sestavljen iz petih postaj prve pomoči.

Ko se tek prične, prvi član vsake ekipe teče do prve postaje.

Na vsaki postaji mora udeleženec opraviti nalogo prve pomoči, preden nadaljuje do naslednje postaje. Licencirani predavatelj prve pomoči, odgovoren za vsako ekipo, mora potrditi, da je naloga dobro opravljena.

Ko prvi udeleženec opravi nalogo na postaji in predavatelj potrdi, da je udeleženec opravil nalogo, udeleženec da petko naslednjemu sotekmovalcu, ki nato nadaljuje tek in ponovi postopek.

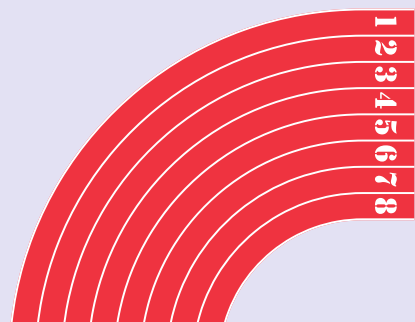
Tek se nadaljuje v tem formatu štafete, dokler vsi člani ekipe ne zaključijo proge in prečkajo ciljne črte.

Zmaga ekipa, ki prva oz. v najkrajšem času prispe v cilj.

3) Igro začnite tako, da prvemu udeležencu vsake ekipe naročite, naj se postavi za štartno črto, drugi udeleženci pa naj se postavijo ob vsako postajo prve pomoči.

4) Vsak predavatelj naj ima svojo stoparico, ki jo sproži v trenutku, ko reče: "Pripravljeni, pozor, na pomoč!"

5) Ko je ekipa razglašena za zmagovalno ekipo, podelite nagrade/potrdila vsem udeležencem za njihovo sodelovanje v tekmi v dobrem duhu.





Primeri nalog prve pomoči za tekmovalne postaje:

Postaja 1: Vprašajte udeleženca o telefonskih številkah lokalnih služb za pomoč v sili, nato pa ga prosite, naj simulira klic, pri čemer mora navesti bistvene informacije.

Postaja 2: Prosite udeleženca, naj pokaže, kako očistiti in poviti manjše ureznine in odrgnine z zloženci in povoji.

Postaja 3: Prosite udeleženca, da pravilno odgovori na vprašanje scenarija prve pomoči:

V primeru srčnega zastoja, kakšno je razmerje med stisi prsnega koša in umetnimi vpihi za odrasle? O: 30:2

Kako hitro je treba izvajati stise prsnega koša? O: 100 do 120 stisov na minuto.

Postaja 4: Prosite udeleženca, naj pokaže, kako oskrbimo krvavečo rano.

Postaja 5: Prosite udeleženca, naj pokaže oživljanje na lutki, pri čemer se osredotoča na stise prsnega koša in umetne vpihe.

Opcijsko: Udeleženca lahko tudi prosite, naj nadaljuje oživljanje s polavtomatskim zunanjim defibrilatorjem (AED), če je ta na voljo.

Varnostni nasveti:

- ▶ Nadzirajte aktivnost, da zagotovite pravilno izvedbo in upoštevanje varnostnih navodil.
- ▶ Opomnite udeležence, naj učinkovito komunicirajo in sodelujejo kot ekipa.
- ▶ Kot licencirani predavatelji prve pomoči poskrbite, da ste na voljo za vodenje in pomoč, če sta potrebna.
- ▶ Spodbujajte športni duh in nudite pozitivno spodbudo ves čas aktivnosti.

Različice aktivnosti:

- ▶ Prilagodite težavnost nalog prve pomoči starosti ter stopnji znanja in spretnosti udeležencev.
- ▶ Uporabite dodatne ovire ali elemente na tekmovalni progo, da jo naredite bolj zahtevno (npr.: postavite bloke za preskakovanje na progo ali udeležencem recite, da morajo med tekom nositi vrečo, itd.).

