

IZAZOVI: 15 KARTICA

IZAZOV:

Kotrljaj se 10 sekundi!

Objašnjenje:

Ako se odjeća zapali, možemo je ugasiti kotrljanjem.

IZAZOV:

Oglasio se alarm, izađi iz prostorije na 10 sekundi.

Objašnjenje:

Na ovaj način vježbamo organiziranu evakuaciju.

IZAZOV:

Pokaži kako ćeš izaći ako ti je put kojim ideš zadimljen!

Objašnjenje:

Potrebno se spustiti do razine tla i puzati prema izlazu jer se dim diže prema gore.

IZAZOV:

Paničari 10 sekundi!

Objašnjenje:

Važno je da djeca razumiju kako panika utječe na njih same i na druge te da je bitno ostati miran i ne širiti paniku!

IZAZOV:

Uz pomoć voditelja igre ili odrasle osobe pokaži kako pružiti pomoć osobi koja se guši.

Objašnjenje:

Osobu koja se guši prepoznat ćemo po tome što stavlja obje ruke oko vrata i pokušava doći do zraka (koža dobiva plavkastu boju). Ako je uz vas i unesrećenog prisutna još jedna osoba, recite joj da nazove prvu pomoć.

Kako ćemo pružiti pomoć? Zamoliti osobu da se primiri, stati iza unesrećene osobe, nagnuti unesrećenu osobu prema naprijed te joj jednom rukom poduprijeti gornji dio tijela i snažno je udariti donjim dijelom dlana po leđima između lopatica do 5 puta. Nakon svakog udarca provjeriti je li predmet izašao.

(Napomena: ako predmet ne uspije izaći na navedeni način, tada odrasla osoba izvodi *Heimlichov zahvat*. *Heimlichov zahvat* izvodi se na odraslim osobama i starijoj djeci koja se guše te ne mogu disati ni kašljati.)

IZAZOV:

Igraču koji se nalazi lijevo od tebe curi krv iz nosa, pomoz mu i pokaži kako da zaustavi curenje krvi iz nosa.

Objašnjenje:

Potrebno je sjesti i nagnuti glavu i gornji dio tijela, laktove osloniti na koljena te prstima pritisnuti mekani dio nosa. Osobi napomenuti da ne diše na usta. Stisak prstiju popustiti nakon 10 do 15 min kako bi provjerili je li krvarenje zaustavljeno. Unesrećenu osobu treba upozoriti da ne ispuhuje nos.

IZAZOV:

Potres je, nađi zaklon!

Objašnjenje:

Na ovaj način možemo naučiti gdje je najsigurnije mjesto za sakriti se tijekom potresa u zatvorenom prostoru - primjerice: ispod stola, uhvatiti rukom jednu nogu stola i pokriti glavu drugom rukom.

IZAZOV:

Znaš li gdje se nalazi protupožarni aparat?

Objašnjenje:

Potrebno je da svaka odgojno-obrazovna ustanova pa i kuća, sadrži protupožarni aparat i ima osobu koja zna njime rukovati.

IZAZOV:

Zviždi! Ako ne znaš, nauči!

Objašnjenje:

Tako ćemo lakše signalizirati svoju lokaciju u kriznoj situaciji.

IZAZOV:

Pokažite izlaze za nuždu!

Objašnjenje:

Važno je znati kako izgleda oznaka za izlaz u slučaju nužde i gdje sve možemo u tom slučaju izaći.

IZAZOV:

Znaš li gdje se nalazi plan evakuacije u školi? Uz pomoć voditelja igre proučite plan evakuacije i napravite kratku vježbu evakuacije.

Napomena: Tijekom igranja igre možete sami ukratko objasniti plan evakuacije i njegovu važnost, a tijekom školske godine tako da porazgovarate s djecom/učenicima kako postupati prema planu evakuacije u slučaju krizne situacije.

Objašnjenje:

Potrebno je da svaka odgojno-obrazovna ustanova pa i kuća, sadrži plan evakuacije i da se u slučaju krizne situacije znamo ponašati sukladno planu evakuacije i uputama odraslih osoba te nadležnih službi.

IZAZOV:

Skenirajte QR kod i saznajte što sadrži komplet (ruksak) za preživljavanje!

**Objašnjenje:**

Potrebno je biti pripremljen za kriznu situaciju te imati spreman komplet (ruksak) za preživljavanje koji sadrži: hranu i vodu, lijekove i medicinske potrepštine, higijenske potrepštine, deku, zviždaljku, svjetiljku, rezervnu odjeću, kopije dokumenata, novac (gotovinu)...

IZAZOV:

Uz pomoć voditelja igre pogledajte PRILOG i provjeri što treba sadržavati obiteljska kartica (plan) u slučaju krizne situacije.

Objašnjenje:

Kartica treba sadržavati sljedeće podatke:

Važne telefonske brojeve, kako i gdje se sastati ako je nastupila krizna situacija, odabranu kontakt osobu (po mogućnosti izvan grada), lokaciju kompleta (ruksaka) za preživljavanje te gdje i kako se gase plin, struja i voda.

IZAZOV:

Uz pomoć voditelja igre ili odrasle osobe pokaži kako se radi bočni položaj.

Objašnjenje:

Ako se osoba onesvijesti, potrebno je postaviti osobu u bočni položaj (na bok) i glavu zabaciti prema natrag kako bi se osigurala prohodnost dišnog puta. Također je potrebno saviti jedno koljeno te ruku staviti ispod glave. Voditelj **pokazuje sliku (s interneta)** kako izgleda bočni položaj kako bi djeca/učenici lakše poimali postavljanje osobe u bočni položaj.

IZAZOV:

Izvadi iz kutije prve pomoći gazu i zavoj i pokaži kako ćeš zaštititi porezotinu.

Objašnjenje:

U slučaju porezotine potrebno je čistim rukama staviti gazu i omotati zavoj oko gaze.

IZAZOV:

Pretvaraj se da je prostorija poplavljena. Pronađi najvišu točku i smisli kako preživjeti dok ne stigne pomoć.

Objašnjenje:

Važno je znati kako pravilno reagirati u poplavnim uvjetima, uključujući pronalazak sigurne točke i zadržavanje na njoj dok ne stigne pomoć.

IZAZOV:

Zamisli kriznu situaciju, primjerice: osobi ne prestaje curiti krv iz nosa ili se osoba guši. Potrebno je nazvati 112. Kako bi ispravno prenio informacije o događaju? „Ozglumi“ da zoveš 112 i objasni situaciju.

Napomena: jedna osoba glumi unesrećenu osobu - curenje krvi iz nosa ili gušenje, jedna zove 112, a druga glumi dispečera (osobu koja se javila na poziv 112).

Objašnjenje:

Na ovaj način se uči kako ostati miran i kako pravilno reagirati u hitnim situacijama.

PITANJA I OBJAŠNENJA: 25 KARTICA

1. Je li opuške i šibice sigurno bacati u prirodu?
2. Što sve možemo koristiti za gašenje požara?
3. Dojavljujemo vatrogascima požar, kako i što ćeš reći?

Objašnjenje:

1. Ne.
2. Za gašenje požara možemo koristiti: vatrogasni aparat, vodu, pijesak, deku za gašenje požara. PAŽNJA! Različite vrste požara gasimo na različite načine jer nije svaki požar isti.
3. Govorimo smireno i razgovijetno: prvo se predstavimo, kažemo jesu li ljudi u opasnosti, točnu adresu događaja i sve informacije koje nas vatrogasac pita.

1. Hoćeš li koristiti lift dok traje potres?
2. Napuštaš li prostoriju u kojoj se nalaziš tijekom potresa?
3. Koga ćeš nazvati u slučaju potresa?

Objašnjenje:

1. Ne ulazimo u lift tijekom ni nakon potresa.
2. Tijekom potresa ne napuštamo prostoriju u kojoj se nalazimo.
3. Osobu za kontakt prema obiteljskoj kartici (planu) u slučaju krizne situacije.

1. Što ćeš napraviti ako vidiš plamen vatre?
2. Što se može dogoditi ako vatru ostavimo bez nadzora?
3. Koji broj ćeš nazvati ako uočiš požar?

Objašnjenje:

1. Obavijestiti odraslu osobu i nazvati 112 ako nema odrasle osobe.
2. Vatra koja ostane bez nadzora može se rasplamsati i uzrokovati uništavanje polja, kuća, a u najgorem slučaju netko može stradati.
3. 112 ili 193.

1. Gdje ćeš ići kada ti prijete poplava?
2. Voda prodire u kuću, što trebamo učiniti i gdje trebamo ići?
3. Možemo li se kupati u poplavnim vodama?

Objašnjenje:

1. Uvijek ćemo krenuti prema višem tlu, dalje od poplavljenog područja.
2. U slučaju da voda prodire u kuću, potrebno je isključiti struju/plin/vodu i penjati se na viši kat.
3. Ne.

1. Što ćeš napraviti ako čuješ požarni alarm?
2. Kako ćeš izaći iz prostorije ako ti je put zadimljen?
3. Što je potrebno napraviti u slučaju požara u kući?

Objašnjenje:

1. Kada čujemo požarni alarm, krenut ćemo mirno prema izlazu.
2. Ako je put zadimljen, spustit ćemo se što bliže tlu i puzajući izaći.
3. Isključiti struju/plin/vodu i pozvati vatrogasce.

1. Što sadrži obiteljska kartica (plan) u slučaju krizne situacije?
2. Što bi svaka kuća trebala imati?
3. Hoćeš li igrati igrice za vrijeme krizne situacije?

Objašnjenje:

1. Važne telefonske brojeve, kako i gdje se sastati ako je kuća srušena, odabranu kontakt osobu (po mogućnosti izvan grada), lokaciju kompleta za preživljavanje te gdje i kako se gase plin, struja i voda.
2. Protupožarni aparat, kutiju prve pomoći, plan evakuacije.
3. Ne. Štedjet ćeš bateriju i brinuti se da ostaneš što više zaštićen.

1. Nabroji stvari koje ćeš ponijeti sa sobom u slučaju potresa!
2. Slike padaju sa zida, ormari se miču, što se događa?
3. Gdje se nećemo sakriti dok traje potres?

Objašnjenje:

1. Potrebno je biti pripremljen za kriznu situaciju pa tako i potres te imati spreman komplet (ruksak) za preživljavanje koji sadrži: hranu i vodu, lijekove i medicinske potrepštine, higijenske potrepštine, deku, zviždaljku, svjetiljku, rezervnu odjeću, kopije dokumenata, novac (gotovinu)...
2. Potres je.
3. Ispod prozora, stakla i svega što bi moglo pasti na nas i ozlijediti nas (primjerice: luster, visoki namještaj).

1. Pristupamo li poplavnim vodama?
2. Je li sigurno stajati ili kretati se kroz vodu tijekom poplave?
3. Treba li prokuhivati vodu za piće u slučaju poplave?

Objašnjenje:

1. Nikad ne pristupamo poplavnim vodama, one su opasne i ne ulazimo u njih.
2. Ne.
3. Da.

1. Što je potres?

2. Što ćeš napraviti ako ostaneš zatočen/a ispod ruševina?

3. Hoćeš li vikati ako ostaneš zatočen pod ruševinama?

Objašnjenje:

1. Potres je iznenadna i kratkotrajna vibracija tla, odnosno kada se sve trese.

2. Lupati po metalnom predmetu kako bi nas vatrogasci što prije pronašli.

3. Izbjegava vikanje, tako štediš energiju i zrak i ne udišeš prašinu! (Samo u slučaju kada čujemo da nas netko doziva.)

1. Što ćeš napraviti ako se udariš?

2. Što je ogrebotina?

3. Smijemo li dirati ogrebotinu rukama?

Objašnjenje:

1. Ako se udariš, nastat će modrica na koju treba staviti hladan oblog.

2. Ogrebotina je oštećenje nastalo samo na površinskom sloju kože.

3. Ne. Ruke su pune bakterija i virusa koje nam preko ogrebotine mogu ući tijelo.

1. Kako se možemo pripremiti za krizne situacije?

2. Ako napuštate dom što ćete ponijeti sa sobom?

3. Što treba spremi u komplet (ruksak) za krizne situacije?

Objašnjenje:

1. Tako da se informiramo o kriznim situacijama, o tome što je potres, požar, poplava, da vježbamo prvu pomoć, pripremimo komplet (ruksak) za preživljavanje, obiteljsku karticu (plan) u slučaju krizne situacije, naučimo važne brojeve.

2. Komplet (ruksak) za krizne situacije.

3. Komplet (ruksak) za krizne situacije sadrži: hranu i vodu, lijekove i medicinske potrepštine, higijenske potrepštine, deku, zviždaljku, svjetiljku, rezervnu odjeću, kopije dokumenata, novac (gotovinu)...

1. Kako zaustavljamo krvarenje iz nosa?

2. Pokaži kako zaustavljamo krvarenje iz nosa!

3. Hoćeš li micati osobu koja je ozlijeđena?

Objašnjenje:

1. Tako da nagnemo glavu prema naprijed, laktove stavimo na koljena i s prstima stisnemo mekani dio nosa i tako držimo 10 do 15 minuta. Ako se krvarenje ne zaustavi ni nakon 30 minuta moramo potražiti liječničku pomoć. Nikako ne ispuhivati nos.

2. Djeca/učenici demonstriraju.

3. Ne. Čekamo dolazak hitne pomoći.

1. Što je sigurno mjesto okupljanja?

2. U slučaju krizne situacije gdje je vaše mjesto okupljanja?

3. Zašto je važno biti dobro pripremljen u slučaju krizne situacije?

Objašnjenje:

1. U slučaju krizne situacije važno je znati sigurno mjesto okupljanja. Ono predstavlja sigurno mjesto na kojem se nalaze svi koji su se dogovorili o njegovoj lokaciji.

2. Djeca/učenici raspravljaju i demonstriraju.

3. Kako bismo mogli zaštititi sebe i svoju obitelj te druge osobe.

1. Što je poplava?

2. Kako dolazi do poplave?

3. Koje su posljedice poplave?

Objašnjenje:

1. Poplava je privremena pokrivenost zemljišta/tla vodom, a koje uobičajeno nije pokriveno vodom.

2. Izlivanjem rijeka, bujica, jezera, morske vode, kao i suvišnim podzemnim vodama.

3. Posljedice poplave su klizišta i odroni cesta, urušavanje mostova, gubitak imovine, a ponekad i života.

1. Što je plan evakuacije?

2. Na koje načine možeš izaći iz prostorije u kojoj se nalaziš?

3. Gdje su izlazi iz prostorije? Pokaži.

Objašnjenje:

1. Svaka škola ima plan evakuacije s označenim izlazima u slučaju nužde, a riječ je o prikazu kuće/zgrade/prostorije u kojoj se nalazite s označenim strelicama za izlaz.

2. Prateći oznake za izlaz.

3. Djeca/učenici pokazuju izlaze iz prostorije.

1. Što je prva pomoć?

2. U čijoj je nadležnosti provođenje edukacija iz prve pomoći za građane, tj. koga "vežemo" uz prvu pomoć?

3. Znaš li kada je svjetski dan Crvenog križa?

Objašnjenje:

1. Prva pomoć označava brigu za sebe i druge do dolaska stručne medicinske pomoći. Cilj je sačuvati život, ublažiti patnju, spriječiti daljnje bolesti ili ozljede i ubrzati oporavak.

2. Tradicionalno, Hrvatski Crveni križ.

3. 8. svibnja.

1. Što je požar?
2. Kako se možemo osjećati tijekom krizne situacije?
3. Možete li poslati SMS poruku na 112?

Objašnjenje:

1. Požar je svako nekontrolirano gorenje koje nanosi materijalnu štetu i ugrožava živote i zdravlje ljudi i životinja.
2. Možemo osjećati tugu, razdražljivost, gubitak apetita, strah, glavobolju. Važno je znati da se mogu javiti različite emocije i da prilikom krizne situacije ne smijemo paničariti.
3. Da. Ako niste u mogućnosti nazvati 112, možete poslati i SMS poruku koju će služba zaprimiti.

1. Što ćeš učiniti ako se dogodi potres dok si na otvorenom (vani)?

2. U slučaju potresa, nalazimo se vani, hoćemo li se popeti na drvo?

3. Što ćeš napraviti ako potres krene dok si u krevetu?

Objašnjenje:

1. Ostati na otvorenom i udaljiti se od zgrada, drveća, ulične rasvjete, staklenih površina i svega što bi moglo pasti na vas.
2. Ne. Važno je odmaknuti se od svega što vam može pasti na glavu pa tako i od drveta.
3. Ostati u krevetu i pokriti glavu jastukom kako nešto ne bi palo na glavu.

1. Što je opekline?
2. Kako se tretira opekline?
3. Koliko stupnjeva opekline razlikujemo?

Objašnjenje:

1. Opekline je ozljeda tkiva koja nastaje zbog topline, kemikalija ili električne energije.
2. Potrebno je ukloniti sav nakit, posebno narukvice, satove i prstene. Hladite zahvaćenu površinu s hladnom, ali ne ledenom vodom najmanje 10 minuta ili do prestanka bolova. Nikad nemojte bušiti mjehure jer tako može doći do infekcije, nemojte mazati opečenu kožu mastima, uljima ni ostalim preparatima. Prekriti opeklinu sterilnim materijalom za opekline.
3. Razlikujemo 3 stupnja opekline: Teške, umjereno teške i lake opekline.

1. Što su zečji nasipi?
2. Za što se koriste vreće napunjene s pijeskom?
3. Znaš li zašto se zove zečji nasip?

Objašnjenje:

1. Zečji nasipi su nasipi od vreća punjenih pijeskom kojima se nastoji spriječiti prodor poplavnih voda.
2. U slučaju poplava.
3. Zato što nasip visine triju vreća odgovara otprilike visini zečjeg skoka.

1. Znaš li što je folija za utopljanje (poliesterska metalizirana folija)?

2. Koje boje se nalaze na foliji za utopljanje?

3. Čemu služi zlatna, a čemu srebrna strana folije?

Objašnjenje:

1. Folija za utopljanje pruža zaštitu od hladnoće i topline.

2. Zlatna s jedne strane i srebrna s druge strane. Zlatna strana propušta toplinu, a srebrna odbija.

3. Ako je srebrni dio folije okrenut prema gore, pruža zaštitu od topline. (Reflektiranje sunčevih zraka omogućuje tijelu održavanje odgovarajuće ohlađene temperature.)

Ako je zlatni dio folije okrenut prema gore, pruža zaštitu od hladnoće i čuva oko 80% tjelesne temperature.

1. Kako ćemo pomoći osobama (obiteljima) koje su doživjele neku od prirodnih katastrofa?

2. Što znače "slova" DVD?

3. Tko je zaštitnik vatrogasaca?

Objašnjenje:

1. Pružit ćemo im podršku, reći lijepe riječi, podijeliti s njima stvari koje nam ne trebaju.

2. Kratica DVD označava dobrovoljno vatrogasno društvo.

3. Sveti Florijan.

1. Koje vrste prirodnih katastrofa poznajete?

2. U što spadaju požari, potresi i poplave?

3. Pomažu li životinje u prirodnim katastrofama i koje?

Objašnjenje:

1. Požar, potres, poplava, klizišta, vulkani...

2. Prirodne katastrofe.

3. Da, potražni psi sudjeluju u pronalaženju osoba zarobljenih u ruševinama, jer imaju i do 10 000 puta razvijeniji njuh od ljudskog.

1. Što je rana?

2. Kakve rane mogu biti?

3. Ako osobi curi krv iz nosa, treba joj nagnuti glavu i tijelo unatrag?

Objašnjenje:

1. Rana označava oštećenje kože.

2. Postoje sljedeće vrste rana: posjeklina, razderotina, ogrebotina, nagnječenje, ubodna rana, prostrijelna rana.

3. Ne. Potrebno je nagnuti se prema naprijed i prstima zatvoriti nosnice.

1. Na mjesto udarca/modrice stavljamo topli oblog?
2. Ako si udario glavom, treba obavijestiti odraslu osobu?
3. U kutiji prve pomoći imamo igračke i bojice?

Objašnjenje:

1. Ne. Na mjesto modrice stavljamo hladni oblog.
2. Udarci u glavu su opasni i kod svakog udarca moramo obavijestiti odraslu osobu.
3. Ne. Kutija prve pomoći sadrži: zavoj, flaster, škare, samoljepljivu vrpču, trokutni rubac, foliju za utopljanje, gaze...

