

PRAVIDLA

Závod probíhá ve dvojicích, zařazených do kategorií podle věku. Pro zařazení do kategorie je vždy rozhodující věk staršího z dvojice.

Věkové kategorie: **A... 7 – 9 let** **D... 18 – 99**
 B... 10 – 13 let **E... 99 - †**
 C... 14 – 17 let

Prezentace: Proběhne až před samotným startem. Z organizačních důvodů vás prosíme, abyste nás nezávazně kontaktovali, pokud se budete chtít Lesního běhu zúčastnit.

Kontakt: Lukáš Herink „Luky“ tel.: 721465597

Průběh soutěže: Po prezentaci před startem bude dvojici oznámen čas startu (dvojice mezi sebou mají rozestupy přibližně 3 – 4 minuty). Po odstartování a vyběhnutí na trať dvojici běží čas. Jejím úkolem je projít či proběhnout vyznačenou trať (značení oznámí pořadatel před startem) a plnit úkoly na stanovištích a zastávkách. Po doběhnutí do cíle odevzdá dvojice startovní listinu pořadateli.

Vítěz: Stane se jím dvojice, která nasbírá nejmenší počet trestných bodů. Čas rozhoduje pouze v situaci, kdy by mělo více dvojic stejný počet trestných bodů. Výsledky budou vyhlášeny hromadně po ukončení závodu.

Vybavení dvojice: psací potřeby, sportovní oděv a obuv, pláštěnka a hodinky

Stanoviště: Po doběhnutí na stanoviště odevzdá dvojice pořadatelům startovní listinu. Pokud je stanoviště obsazeno počká dvojice na místě označeném jako **čekárna**, zapamatuje si kolik je hodin, když na ni přijde řada řekne pořadateli v kolik hodin dorazila do čekárny a čekací čas bude zapsán do startovní listiny a v cíli odečten od výsledného času.

Po splnění či nesplnění úkolu bude dvojice odměněna náležitým počtem trestných bodů a pokračuje dále po trase.

Zastávka: Na některých viditelných místech trati jsou umístěny zastávky. Otázky jsou označeny podle kategorií. Dvojice zapíše odpovědi do startovní listiny a pokračuje dále v cestě.

Startovní listina: Tu obdrží každá dvojice při prezentaci před startem. Bude do ní zapsáno startovní číslo. Na stanovištích bude zapůjčena pořadateli, který do ní zapíše počet trestných bodů a čekací čas. Na zastávkách do ní na vyznačená místa bude dvojice zapisovat správné odpovědi.

Co vám svědomí nedovolí:

- Napovídat či jinak pomáhat dvojicím, které ještě nedoběhly do cíle.
 - Vstupovat před startem na trať.
 - Rozdělit se během závodu.
 - Poškozovat či sundávat otázky na zastávkách a značení trati.
- Pokud dvojice překročí rámec pravidel s největší pravděpodobností bude diskvalifikována.

STANOVIŠTĚ

Cyklojízda

Dvojice má za úkol jednotlivě zdolat jízdu zručnosti na kole. Kolo si soutěžící zapůjčí na stanovišti (k dispozici budou různé velikosti). Dráha bude obsahovat houpačku, slalom šesti kuželek, volnou branku.

Kategorie: nijak se od sebe neliší

Limit: bude určen až na místě podle náročnosti trati

Bodování: pád či křivé sjetí z houpačky1 trestný bod
pád jedné kuželky 1 trestný bod
dvou kuželek 2 trestné body
zavadění o branku 1 trestný bod
max. počet trestných bodů po sečtení 16
překročení limitu 6 trestných bodů

Dorozumívání

Po doběhnutí na stanoviště obdrží jeden z dvojice praporky a papírek s nesouvislým textem. Jejich úkolem bude odvysílat pomocí Morseovy abecedy či semaforu text a správně ho přijmout.

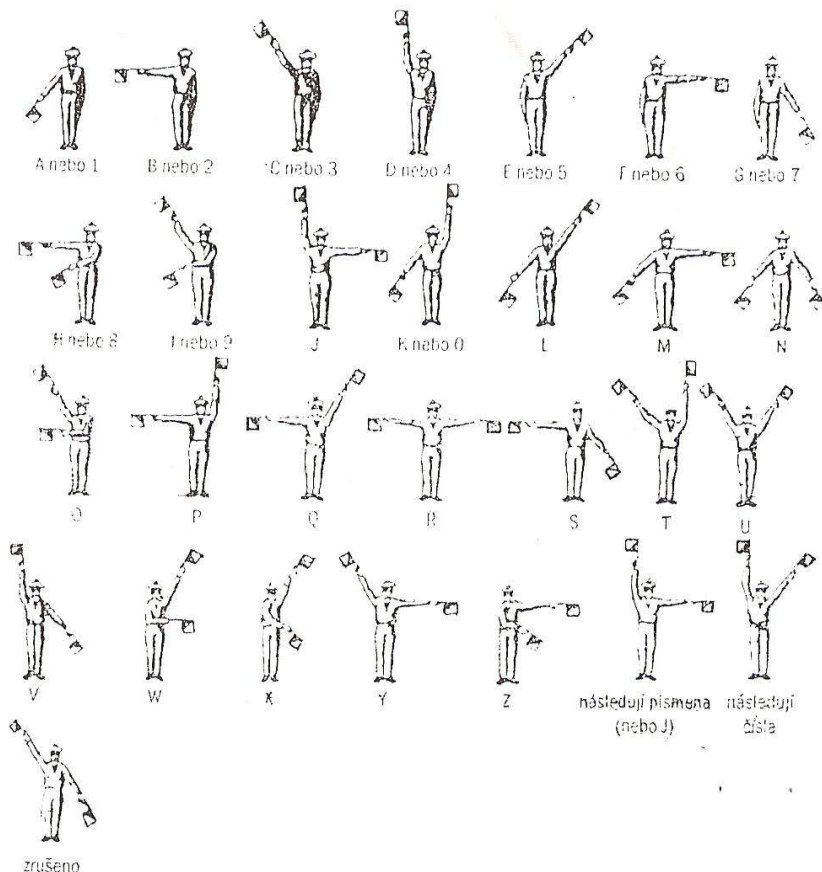
Kategorie: A 10 písmen

Kategorie: B – E 15 písmen a 5 číslic

Limit: 6 minut (v této době se smí dvojice dorozumívat pouze pomocí praporků)

Bodování: 1 chyba 1 trestný bod

max. počet trestných bodů 6



Morseovka:

A	•—	akát	N	—•	nástup	1	•— — — —
B	—•••	blýskavice	O	— — —	ó náš pán	2	• • — — —
C	—•—•	cílovníci	P	•— —•	papírníci	3	• • • — —
D	—••	dálava	Q	— —•—	kvůli orkán	4	• • • • —
E	•	erb	R	•—•	rarášek	5	• • • • •
F	••—•	Filipíny	S	•••	sobota	6	—••••
G	— —•	Grónská zem	T	—	trám	7	— —•••
H	••••	hrachovina	U	••—	učený	8	— — —••
CH	— — — —	chvátá k nám sám	V	•••—	vyučení	9	— — — —•
I	••	ibis	W	•— —	Waltrův vůz	0	— — — — —
J	• — — —	jasmín bílý	X	—••—	Xénokratés		
K	—•—	krákorá	Y	—•—•	ý se ztrácí		
L	•—••	lupíneček	Z	— —••	známá žena		
M	— —	máva					

omvl ••••••••••

konec •••—•—

Jízdní řády ČD

Na tomto stanovišti si dvojice vylosuje zadání, které obsahuje výchozí a cílovou stanici, datum, den a časy.

Kategorie: A, B vyhledá spojení bez přestupu

Kategorie: C, D, E vyhledá spojení s přestupem

Limit: 5 minut

Bodování: nevyhledá-li dvojice funkční spoj do konce
limitu 6 trestných bodů

každý chybný pokus v limitu 1 trestný bod

Pozn.: Pracuje se s řády ČD pro Českou republiku.

Postup:

- Nejdříve si na mapě vpředu vyhledáme číslo trati mezi místy kam a odkud chceme jet.
- Podle čísla trati vyhledáme příslušné řády (číslo trati je vždy uvedené na horním vnějším rohu stránky).
- Když najdeme řády hledáme v nich následovně:

- Stanice ze které chceme jet musí být vždy výš než cílová stanice.
- Napravo od stanice je uveden čas odjezdu.
- Ve sloupci nad časem jsou vysvětlivky, které říkají jestli vlak jede v sobotu, atp.
- Pokud je u cílové stanice uveden čas, vlak v ní staví.

Orientace mapy

Na tomto stanovišti bude připravena mapa a buzola.

Kategorie: A, B pomocí buzoly správně zorientovat mapu, změřit azimut z určeného místa do druhého a správně převést měřítko mapy

Kategorie: C, D, E totéž co A, B + zjistit stoupání vrstevnic a datum vydání

Bodování: každý chybně splněný úkol 2 trestné body

max. počet trestných bodů pro A, B 6

max. počet trestných bodů pro C, D, E 10

Pozn.: pracuje se s mapou KČT (zelená) 1:50 000

Zorientování mapy: Na otočném ciferníku buzoly natočíme sever (N) směrem na střední podélnou čáru (směrem mezi hledací rysky). Buzolu pak přiložíme do pravého horního rohu mapy (viz obr. 1). Buzola musí ležet vodorovně. Buzolu s mapou pak otáčíme, dokud střelka neukazuje na sever (dokud není mezi ryskami).

Měření azimutu: Zorientujeme mapu. Pak položíme buzolu, tak aby její delší hrana spojovala místo A a místo B. Ciferníkem pak otáčíme tak dlouho dokud střelka není mezi ryskami (sever – N). Číslo, které je na ciferníku proti střední čáře nám pak udává azimut. (viz obr. 2)

Převedení měřítka: Měřítka (M) bývá uvedeno ve vysvětlivkách mapy. A je vyjádřeno poměrem.

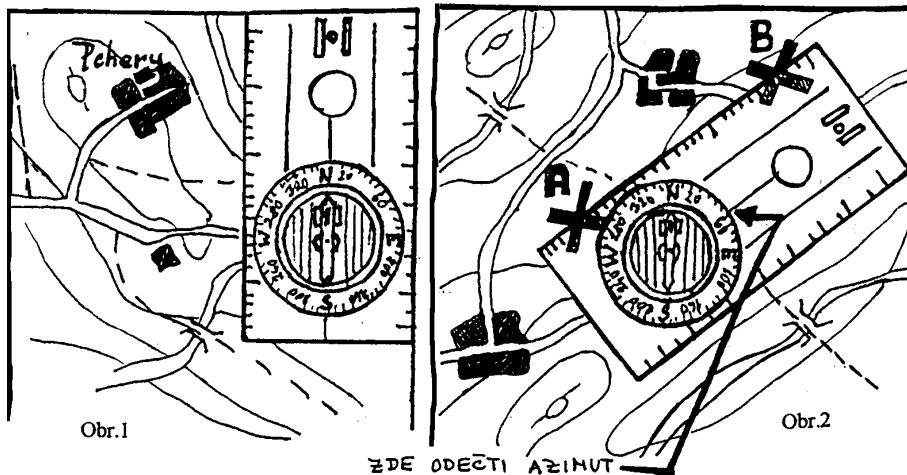
Např.: 1:100 000. To znamená, že 1cm na mapě je ve skutečnosti 100 000cm. Pokud chceme skutečnost v metrech, jednoduše ji převedeme. A to tím způsobem, že víme: 100cm = 1m, a proto když od 100 000 odebereme 2 poslední nuly, zjistíme že 1cm = 1000m ve skutečnosti. Chceme-li dojít ke kilometrům: víme, že 1km =

1000m, a tak odebereme další 3 nuly. Z toho nám vyšlo že 1cm na mapě je 1km ve skutečnosti.

Pozn.: Pokud chceme převést měřítko mapy, vždy stačí odebrat 5 nul od konce a pokaždé nám vyjde kolik je 1cm ve skutečnosti.

Stoupání vrstevnic: Bývá uvedeno v legendě mapy. A většinou je po dvaceti metrech.

Datum vydání: Je uvedeno na zadní straně mapy. Vždy je to nejbližší uvedené datum k současnosti.



Slaňování

Na tomto stanovišti budou připravena dvě lana, která bude muset dvojice (každý jedno) zdolat určitou technikou (bude upřesněna na místě).

Kategorie: Pro všechny je úkol stejný.

Bodování: za každou chybu..... 1 trestný bod

Max. počet trestných bodů.....6

Limit: bude určen podle náročnosti

Pozn.: Pokud bude nedostatek odborníků, toto stanoviště bude nahrazeno stanovištěm:

Ručkování

Zde bude natažená lanová lávka o délce 5-7 m. Na jejíž zdolání má každý člen dvojice 2 pokusy.

Kategorie: A,B,..... Úkolem bude překonat lávku složenou ze dvou lan

Kategorie: C,D,E,..... Úkolem bude překonat lávku z jednoho lana

Bodování: nepřekonání ani napodruhé.....3 trestné body
max. počet trestných bodů..... 6

Limit: každý člen má 3 minuty

Stavba přístřešku

Na tomto stanovišti bude připravena vypnutá prádelní šňůra, složená čtvercová celta s navázanými provázky v rohových okách a čtyři kolíky.

Úkolem dvojice je po odstartování postavit přístřešek z celt. Poté co prohlásí dvojice přístřešek za hotový, bude posouzena jeho kvalita. Po posouzení dvojice přístřešek opět zbourá, složí celtu a kolíky dá na jednu hromádku. Až nyní se stopuje čas.

Kategorie + limit: A 9 minut

B 6 minut

C 5 minut

D 3 minuty

E 2 minuty

Bodování: kvalitní přístřešek 0 trestných bodů

celta naruby 1 trestný bod

obyvatelný přístřešek 3 trestné body

neobyvatelný přístřešek 6 trestných bodů

překročení limitu: 1 minuta 2 trestné body

2 minuty 4 trestné body

max. počet trestných bodů 6

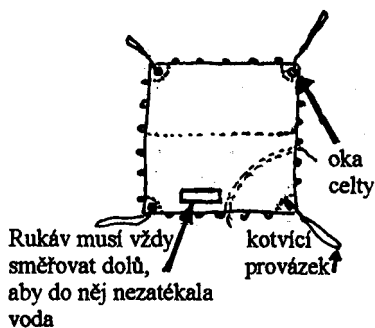
Postup: Vezmeme celtu tak, aby rukáv směřoval dolů (viz obr. 1).

Přehodíme ji přes vypnutou šňůru (dáváme pozor, aby celta nebyla naruby), tak aby celta přesahovala na obou stranách stejně.

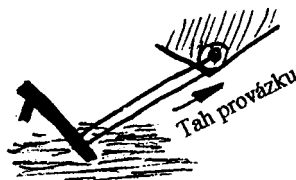
Kolíkujeme naproti sobě po diagonálách (úhlopříčkách). Přikolíkujeme všechny čtyři rohy a dáváme pozor, aby se celta nekrabatila.

Kolík musí být zaražen do země proti směru tahu provázku (viz obr. 2).

Nyní můžeme prohlásit přístřešek za hotový.



obr. 1



obr. 2

Střelba

Ze vzduchovky:

Každý má 3 výstřely, střílí se do terče (průměr 8cm). Maximální počet nastřílených bodů je 30.

Kategorie: budou se lišit vzdáleností od terče

A střílí oba členové dvojice

B,C,D,E střílí pouze jeden člen dvojice

Bodování: 21 – 30 nastřílených bodů0 trestných bodů

11 – 20 bodů 1 trestný bod

0 – 10 bodů 2 trestné body

Z luku:

Každý má 3 výstřely, terčem bude maketa jelena či slavník s dvěma vyznačenými kruhy.

Kategorie: budou se lišit vzdáleností od terče

A nestřílí z luku

Bodování: hodnotí se nejlepší pokus

netrefení kruhů 2 trestné body

trefení většího kruhu 1 trestný bod

trefení menšího kruhu 0 trestných bodů

Maximální počet trestných bodů 4

Uzle

Každý z dvojice si vylosuje zadání, určí o jaký uzel se jedná a poté ho prakticky předvede.

Kategorie: A plochá spojka (ambulanták), liščí smyčka, dřevařská smyčka

Kategorie: B totéž co A + lodní smyčka, ovčí nožka (zkracovačka), dračí smyčka, dvojitý prusíkův uzel

Kategorie: C totéž co A, B + rybářská spojka (autíčka), škotova spojka, osmička

Limit: 3 minuty (na uvázání uzlu)

Bodování: špatné určení uzle 1 trestný bod

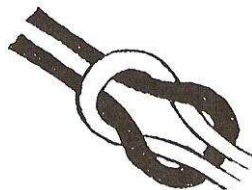
špatné uvázání uzle 3 trestné body

překročení limitu 6 trestných bodů

maximální počet trestných bodů 12

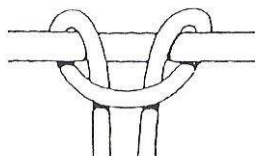
Plochá spojka

- váže se na stejně tlustých a suchých provazech, které nekloužou
- používaná ve zdravotnictví
- je plochá –netlačí
- rychle se váže, špatně se rozvazuje



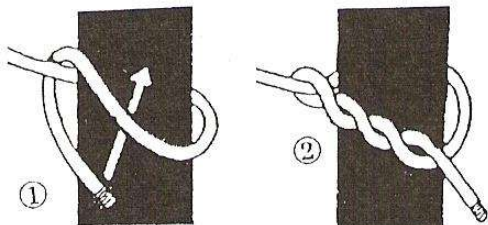
Liščí smyčka

- vhodná pro uvazování břemen
- nezatížená povoluje



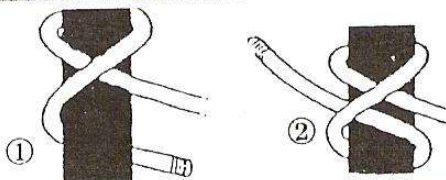
Dřevařská smyčka

- užívaná v dopravě dříví
- na odtah břemen na kratší vzdálenost
- čím víc je zatížena, tím je pevnější



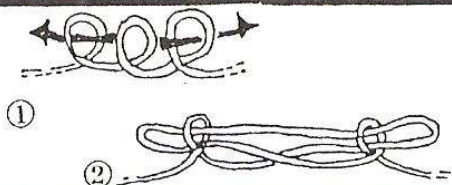
Lodní smyčka

- v tahu neklouže a je pevná
- pokud tah není kolmo k tyči může se povolit „valí se“



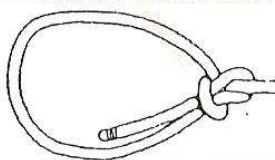
Ovčí nožka

- užívá se ke zkrácení provazu uprostřed jeho délky
- musí být zatížena, aby držela



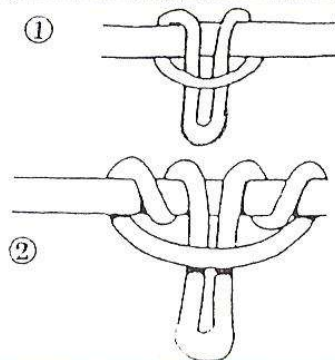
Dračí smyčka

- neprokluzuje
- nesevře měkké břemeno
- dobře spojí dvě lana



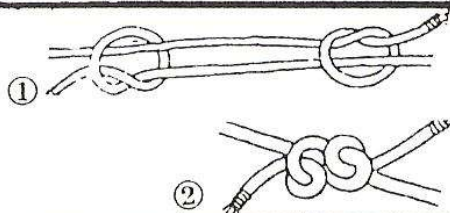
Prusíkův uzel

- vytváří stahovatelnou smyčku
- v tahu neklouže
- užívá se k prusíkování (dvojice těchto uzlů vytvoří 2 chyty pro nohy a ruce)
- po uvolnění se dá posouvat



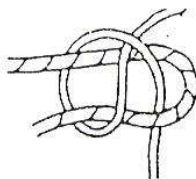
Rybářská spojka

- spojuje lana i tenká vlákna
- pro větší pevnost se váže na suchých provazech
- užívaná především rybáři



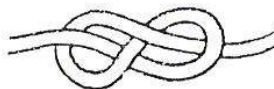
Škotova spojka

- pevně spojí i provazy s odlišnými vlastnostmi
- hojně užívaná na moři
- čím více zatížená je, tím je pevnější



Osmička

- souměrná, úhledná
- váže se na konci provázků, aby nevyklouzli z otvorů



Zdravověda

Zde si dvojice vylosuje úkol, který teoreticky popíše a prakticky předvede.

Kategorie: B

Jak postupovat při nalezení zraněného?

- *Nezmatkovat, zachovat klid*
- *Jedná- li se o autonehodu, zabezpečíme místo nehody (trojúhelník, varovná světla, ...).*
- *Přivoláme odbornou pomoc*
- *Vyprostíme raněného, pokud je někde zapadnutý atp.*
- *Zjistíme zda raněný silně nekrváčí*
- *Je-li v bezvědomí zjistíme zda dýchá a srdeční činnost*
- *Pokud nezjistíme tep či dech, zahájíme resuscitaci*

Jak ošetřit tepenné krvácení?

- *Prudká ztráta 1,5 – 2l krve může znamenat smrt raněného. Proto je třeba krvácení ihned zastavit.*
- *Poznáme ho podle toho, že krev má světle červenou barvu a bývá prudší (až tryská z rány)*
- *První reakcí může být tlak prstů či pěsti přímo v ráně, čímž zastavíme krvácení (měli bychom chránit ruku nepropustnou vrstvou proti AIDS).*
- *Dále je vhodné přiložit tlakový obvaz (viz obr. 1). Postupujeme takto:*
 - *Ránu přikryjeme polštářkem, vytvořeným ze sterilního obvazu (můžeme nahradit jakýmkoliv čistým, měkkým předmětem, nesmí být tvrdý - odumírá pod ním tkáň)*
 - *Ránu omotáme pevně obvazem*
 - *Je nutné kontrolovat prosakování a popř. utáhnout.*
- *Krvácení se dá také zastavit zmáčknutím tepny ke kosti v tlakovém bodě.*

Jak obvázat netepenné poranění paže?

Začneme v nejužší části paže a postupujeme směrem nahoru. (viz obr. 2)

Jak obvázat netepenné poranění předloktí?

Začneme u zápěstí (uděláme si zámek) a postupujeme podle obr. 3. Na konci opět uděláme zámek.

Jak obvázat netepenné poranění temene pomocí trojcípého šátku?

Viz obr. 4

Obvázání netepenného poranění oka pomocí trojcípého šátku?

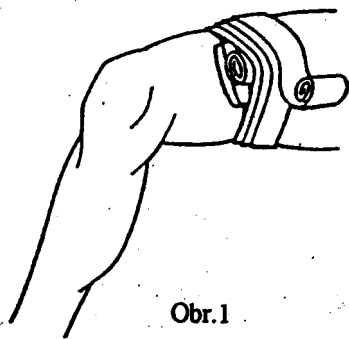
Viz obr. 5

Obvázání podvrtnutého kotníku?

Začínáme na záprstí a ovazujeme nohu přes nárt, achilovku a vracíme se zpět přes nárt pod chodidlo. Tímto způsobem pokračujeme dál, postupně nám vzniká tzv. „stromeček“ (viz obr. 6).

Krycí obvázání dlaně (tzv. tlapka) a závěs ruky na trojcípí šátek?

Viz obr. 7



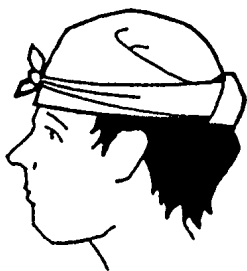
Obr.1



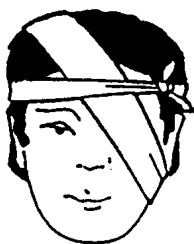
Obr. 2



Obr. 3



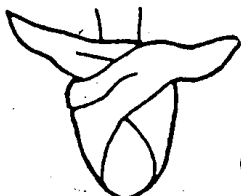
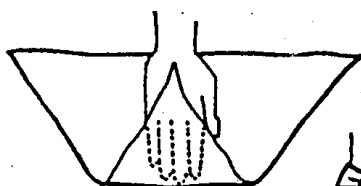
Obr.4



Obr.5



Obr. 6



Obr. 7



Ošetření při uštknutí hadem do končetiny?

Je nutné předejít šíření jedu do důležitých orgánů těla. Jed nikdy nevysávejte! Aby jste se také neotrávili. Končetinu nad ránu směrem k srdci zaškrtneme škrtidlem, opaskem či šátkem (nikdy ne drátem nebo provázkem). Zapišeme čas zaškrtnutí a vyhledáme lékařskou pomoc. Končetina by neměla být zaškrtnutá déle než dvě hodiny, pokud by k tomu mělo dojít škrtidlo na několik vteřin mírně povolíme a opět zaškrtneme. Čas povolení zapišeme.

Zjištění tlukotu srdce a dechu?

- *Tep nejlépe zjistíme pohmatem prstů (ne palcem!) na krkavici (krční tepně). Přiložte prsty do prohlubně po straně ohryzku (asi 4cm pod bradou) a přimáčkněte.*
- *Dech zjistíte, pokud těsně k ústům a nosu postiženého přiložíte předmět který se zamlží (např. zrcátko). Pokud takový předmět nemáte přiložte k postiženému tvář.*

Jak si počínat při bezvědomí?

- *Nereaguje-li postižený ani na štípnutí atp., jedná se o bezvědomí. Při hlubším bezvědomí hrozí i smrt z udušení.*
- *Postiženému nejprve zakloníme hlavu, předsuneme horní čelist a otevřeme ústa. Zjistíme zda nemá zapadlý jazyk či jinou překážku v ústech. Pokud ano brání to dýchání, odstraňte nečistoty či „vytáhněte“ jazyk pomocí šátku nebo kapesníku.*
- *Většinou postižený začne dýchat už nyní, pokud ano uložte ho do stabilizované polohy (viz obr. 8). Pokud postižený nedýchá zahájíme umělé dýchání.*

Srdeční masáž a umělé dýchání?

• Dechová zástava

položíme postiženého na tvrdou rovnou podložku.

zkontrolujeme mu ústa:

- *Otevřeme je tak že ohmatáním najdeme spojení čelistí zmačkneme ho čtyřmi prsty na každé straně a palci tlačíme bradu směrem ke krku.*
- *Vytreme čistým kapesníkem či hadříkem.*
- *Zkontrolujeme zda nemá zapadlý jazyk, popř. vyndáme pomocí kapesníku apod.*

Pokud jsou ústa v pořádku zakloníme postiženému hlavu (otevřeme tím dýchací cesty) a ucpeme jednou rukou nos. Pokud máme

k dispozici dýchací roušku přiložíme ji přes ústa, pokud ne použijeme místo ní kapesník či něco podobného (kvůli AIDS a obdobným nákazám). Nyní můžeme zahájit dýchání z úst do úst, zahajujeme tím že vdechneme dvakrát rychle za sebou a sledujeme hrudník jestli se pohne, pokud ano můžeme tuto pasáž vynechat pokud ne musíte:

- *Postiženého „profouknout“ tzn. do něho dlouze vdechnout, pokud se ani teď hrudník nepohne znovu zkontrolujte zda je postižený ve správné poloze viz. výše.*
- *Pokud ano strčíme postiženému čistou ruku, nebo zabalenou v kapesníku do krku a zkusíme zda nenahmatáme cizí těleso, pokud ano vyndáme ho*
- *Jestliže se vám nepovede těleso odstranit čekejte už pouze na příjezd lékařů.*

Předpokládejme ale, že jsme těleso odstranili a můžeme pokračovat v záchráně, tzn. vdechovat podobně jako je dechová frekvence (u starých lidí je to cca 24 dechů za minutu, u mladých lidí se to pohybuje okolo 18 dechů za minutu)

To opakujeme dokud postižený sám nedýchá nebo do příjezdu lékaře.

• **Srdeční zástava**

- *Opět postiženého položíme na tvrdou, rovnou podložku a podložíme mu nohy, tak aby je měl asi 30 cm nad zemí.*
 - *Vyhledáme místo asi na dva prsty nad mečovitým výběžkem.*
 - *V tomto místě přiložíme ruce a stlačujeme obdobně jako je tepová frekvence tzn. cca 65 až 75 tepů za minutu.*
 - *Stisk by měl být o rozdíl asi 3 až 5 cm.*
 - *Kontrolujeme pravidelně tep dokud nemá postižený tep v normálu.*
- Popř. vyčkáme příjezdu lékaře.*

• **Dechová i tepová zástava**

- *Postupujeme podle výše uvedených informací.*
- *Akorát 1:4 tzn. 4 stisky hrudníku a 1 vdech*
- *Opakujeme do příjezdu lékaře.*

Jak postupovat při úrazu elektrickým proudem?

- *Při kontaktu s elektrickým proudem dochází k prudké svalové křeči. Proto se často stává, že se postižený nemůže vodiče pustit.*

Za žádných okolností se ho nedotýkejte. Vypněte zdroj proudu a pokud to není možné, oddělte postiženého od vodiče nějakým nevodivým předmětem (např. suchou dřevěnou tyčí)

- *Pokud již postižený není součástí elektrického okruhu, zajistěte jeho životní funkce (může dojít k zástavě srdce). Následně ho předejte lékaři.*

Co dělat, když je v ráně cizí předmět, je poleptaná nebo popálená pokožka?

- *Cizí předměty odstraňujeme z rány pouze, pokud v ní volně leží.*
- *Pokud dojde k poleptání pokožky je nutné zředit kyselinu tekoucí vodou a následně vyhledat lékaře.*
- *Při popálení nejprve odstraníme z okolí hořlaviny. Popáleniny chladíme studenou vodou popř. ledem. Z popálenin nestrháváme přilepený oděv a zakryjeme ji. U závažných popálenin vyhledáme lékaře.*

Šok a jak mu předcházet?

- *Objevuje se jako reakce na závažný, většinou náhlý podnět. Může dojít k selhání krevního oběhu a nedostatku kyslíku v organismu.*
- *Příznaky šoku bývají bledost, neklid, stížnosti na bolest a třesavka. Postižený má studené okrajové části těla a je zalit studeným potem. Časem přejde bolest v apatii. Může dojít ke zvracení, zrychluje se tep, tělo chladne a po čase nastává smrt.*
- *Základem první pomoci je zachovat klid. Ošetřit případná vážná zranění příčiny šoku. Uklidňovat poraněného a vždy se tvářit jistě. Uložit postiženého do pohodlné polohy nebo polohy odpovídající zraněním. Zabránit prochladnutí či naopak přehřátí. Nepodávat tekutiny. Zajistit rychlý transport k lékaři.*

Úpal a úžeh, jak ho léčit?

- *K úpalu dojde při přehřátí organismu, zejména ve vydýchaném vzduchu nebo díky neprodyšnému prostoru. Projevu se zvýšenou teplotou, mdlobami, zrychleným tepem, pobledlostí. První pomoci je dopravit postiženého na čerstvý vzduch do stínu. Zbavit ho přebytkového oděvu a dát studený obklad na hlavu. Podáváme studené nápoje (ne ledové). Je-li dotčený v bezvědomí uložíme ho do stabilizované polohy a hlídáme životní funkce. Vyčkáme lékaře.*
- *Úžeh vznikne působením UV. Dochází k němu hlavně u malých dětí, když nemají pokrývku hlavy na slunci. Projevu se*

zarudnutím pokožky (především v obličeji a na končetinách), bolesti hlavy, teplotami až 40°C a nevolností. Postiženého dáme do stínu na mírný vánek, dáme mu obklad na hlavu a napít studené vody. Postiženého necháme v klidu. Dospělí se s tímto většinou vyrovnají sami, k dětem je dobré přivolat odbornou pomoc.

Kategorie: C, D, E totéž co B +

Obvázání hlavy při poranění shora, postup při otřesu mozku

Obvázání oka, nosu a brady

Znehybnění zlomené končetiny

Znehybnění zlomených žeber

Poranění páteře

Resuscitace u dítěte

Vnější poranění hrudníku – pneumotorax, bezpečná poloha pro pacienta se zraněným hrudníkem

Vnitřní zranění hrudníku a břicha

Ošetření amputace a autotrasfuze

Otevřené poranění břicha a bezpečné uložení

Limit: 6 minut

Bodování: při mírné chybě 3 trestné body

nesplnění úkolu či překročení limitu6 trestných bodů

ZASTÁVKY

Většina zastávek bude bodována stylem: 1 špatná odpověď = 1 trestný bod, pokud bude bodování jiné je uvedeno u konkrétní zastávky.

Architektura

Tato zastávka bude obsahovat dvě části:

A. Poznávací část

B. Podrobná část

Z každé části zde budou 3 otázky.

Kategorie: A.....

A. Poznej tyto památky:

1. Pražský hrad (Praha)
2. Národní divadlo (Praha)
3. Národní muzeum (Praha)
4. Staroměstské náměstí (Praha)
5. Rotunda sv. Jiří (Říp)
6. Hrad Karlštejn

Kategorie: B..... totéž co A +

A. Poznej tyto památky:

1. Karlův most (Praha)
2. Socha sv. Václava (Václavské náměstí Praha)
3. Petřínská rozhledna (Praha)
4. Vyšehrad (Praha)

B. Urči typ a sloh stavby na obrázku č. 1.

Je to rotunda, církevní stavba, románský sloh

Ve kterém století a kde vznikl románský sloh a do kdy trval?

Vznikl v Itálii v 11. století a trval do počátku 13. století.

Urči v jakém slohu je postavena stavba na obrázku č. 2.

Gotika.

Kdy a kde vznikl gotický sloh a do kdy trval?

Vznikl ve Francii ve 12. století a trval do 12. století.

Urči v jakém slohu je postavena stavba na obrázku č. 3.

Renesance.

Kdy a kde vznikla renesance a do kdy trvala?

Vznikla v Itálii v 15. století a trvala do počátku 17. století.

Urči v jakém slohu je postavena stavba na obrázku č. 4.

Baroko.

Kdy a kde vzniklo baroko a do kdy trvalo?

Vzniklo v Itálii na konci 16. století a trvalo do 18. století.

Kategorie: C..... totéž co A, B +

A. Poznej tyto památky:

1. Hluboká nad Vltavou (novogotický zámek)
2. Český Krumlov (gotický hrad upravený v renesanci s prvky baroka)
3. Špilberk (hrad – Brno)
4. Lednice (zámek v novogotice)

5. Socha J. Husa (Staroměstské náměstí)

B. Urči v jakém slohu je postavena stavba na obr. č.5.

Klasicismus.

Kdy a kde vznikl klasicismus a do kdy trval?

Vznikl ve Francii v 18. století a trval do 19. století.

Znej alespoň jednu klasicistní stavbu v Čechách.

Stavovské divadlo.

Další stavba typická pro románský sloh.

Rotunda, bazilika.

Typické znaky pro:

1. Gotiku
2. Renesanci
3. Baroko
4. Románský sloh

Kategorie: D, E..... totéž co A, B, C +

A. Poznej tyto památky:

1. Zámek Telč (zámek upravený v pozdní gotice a renesanci)
2. chebský Špalíček
3. Bezděz (gotický hrad)
4. Trosky (zřícenina gotického hradu)
5. Červená Lhota (renesanční vodní zámek)
6. Křivoklát (hrad s pozdně gotickými úpravami)
7. Rábí (zřícenina gotického hradu)
8. Kokořín (hrad v původní gotické podobě)
9. Kost (hrad rozšířený v období renesance)
10. Locket (hrad přestavěný v pozdní gotice)
11. Orlick (hrad nad Orlickou přehradou)
12. Vranov nad Dyjí (Barokní zámek)

Románský sloh

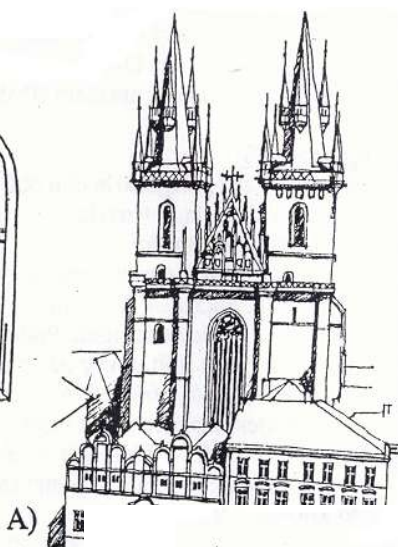
- kruhový půdorys
- silné zdi
- malá okna
- silné sloupy a podpěry

obr. 1. ----->





B)



A)

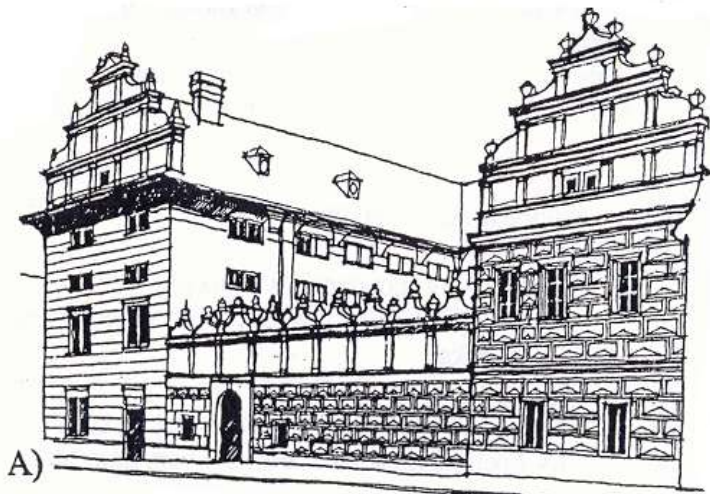
Gotika

- vysoké a štíhlé stavby
- lomený oblouk
- klenby mají žebra
- v oknech mozaiky z barevného skla

Obr. 2

<--

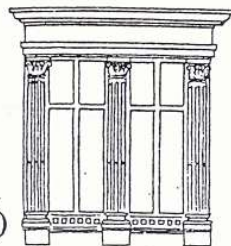
Obr. 3:



A)

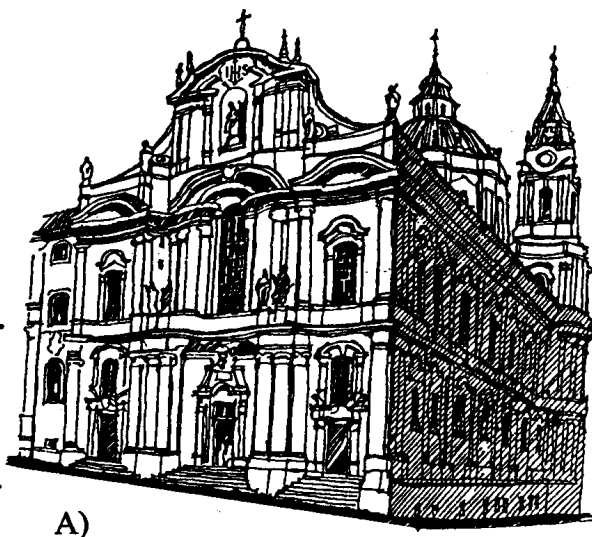
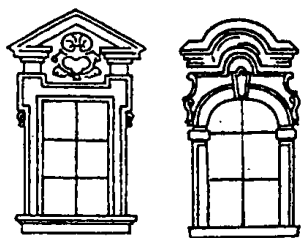
Renesance:

- jednoduchý půdorys
- stavby do šířky
- trojúhelníkové štíty
- omítky zdobené sgrafity
- rovné římsy
- sloupoví (arkády)
- průčelí zdobené volutami (spirály)



B)

Obr.4:



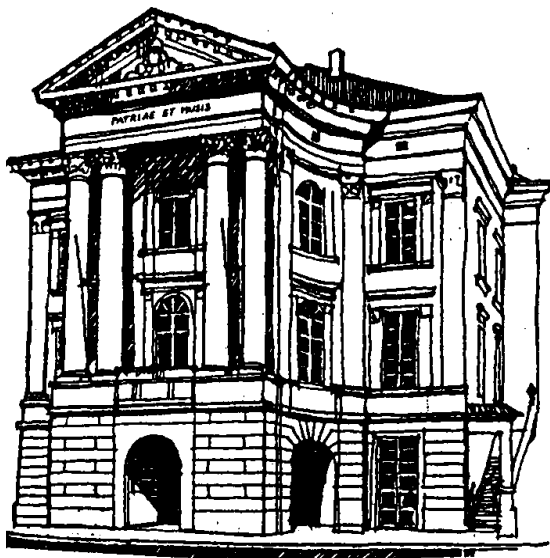
Baroko:

- mohutné stavby
- shora veľmi složité stavby
- oblé tvary
- bohatá výzdoba
zlacením a sochami
- zvlněné římsy

Obr.5:

Klasicismus:

- vznosné reprezentatívni
stavby
- trojúhelníkové štíty
- vysoké sloupy
- přímočaré linie



Byliny, dřeviny a houby

Na této zastávce bude vyobrazeno 6 bylin či jejich typických znaků bez možností odpovědí.

Kategorie: A.....

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. Borovice | 9. Sedmikráska |
| 2. Smrk | 10. Smetánka |
| 3. Dub | 11. Jahodník |
| 4. Jírovec | 12. Hluchavka |
| 5. Bříza | 13. Podběl |
| 6. Lípa | 14. Hřib |
| 7. Bez černý | 15. Muchomůrka zelená |
| 8. Šípek | |

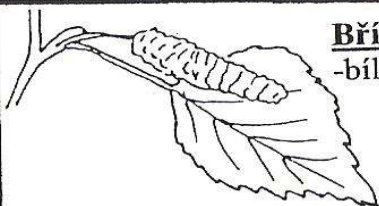
Kategorie: B..... totéž co A +

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 16. Jedle | 23. Maliník |
| 17. Modřín | 24. Heřmánek pravý |
| 18. Dub zimní | 25. Kopretina |
| 19. Dub letní | 26. Divizna |
| 20. Buk | 27. Chřpa |
| 21. Jeřáb ptačí | 28. Sasanka |
| 22. Ostružiník | 29. Klouzek |

Kategorie: C,D,E..... totéž co A,B +

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 30. Borovice lesní | 34. Jasan |
| 31. Borovice vejmutovka | 35. Trnovník akát |
| 32. Habr | 36. Hloh |
| 33. Olše | 37. Slivoň trnka |
| 38. Líska | 40. Mateřídouška |
| 39. Jaterník podléška | 41. Hvozdík |
| 42. Řebříček | 44. Bedla jedlá |
| 43. Kontryhel | |

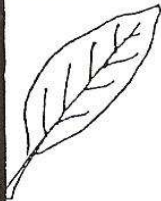
Pozn.: Všechny byliny, dřeviny a houby jsou vyobrazené v knize „Příroda v ČSSR“, zpracované kolektivem autorů pod vedením Dr. J. Čihaře.



Břiza bradavičnatá

-bílá kůra

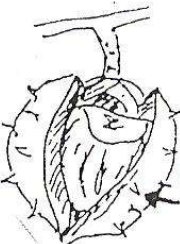
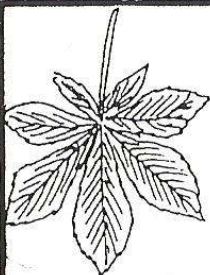
plod je složen ze
semínek (křídélka)



Buk lesní

-plod = bukvice

-list má hladký okraj

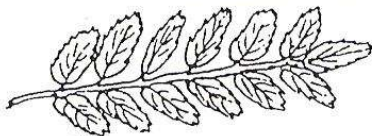
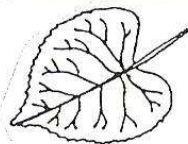
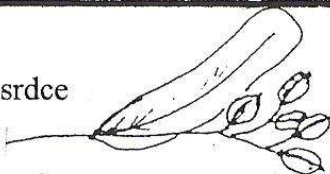


Jírovec maďal (kaštan)

-hnědý plod kaštanu je v zelené
pichlavé slupce

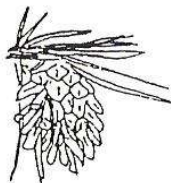
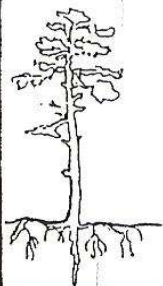
Lípa srdčitá

-list je do tvaru srdce



Jeřáb ptačí

-plod = jeřabina



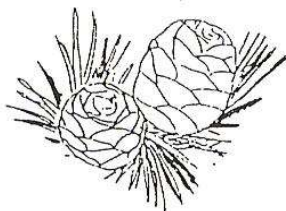
Borovice lesní

-jehlice má ve svazečku
po dvou



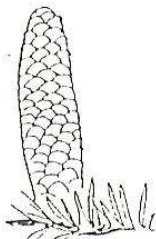
Modřín opadavý

-jehlice ve svazečku po 20-40
-na zimu opadává



Smrk ztepilý

-šišky visí směrem dolů



Jedle bělokorá

-šišky postavené vzhůru

Dub letní a zimní

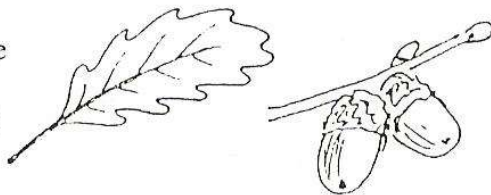
-plodům se říká žaludy

ZIMNÍ

-žaludy se mačkají k větvičce

(je jim zima)

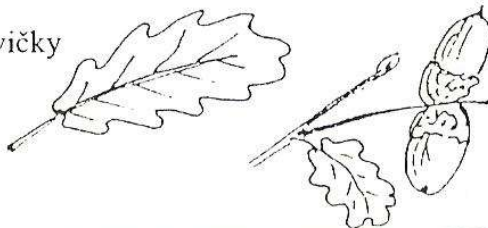
-list má kalhoty stažené dolů



LETNÍ

-žaludy jsou daleko od větvičky

-list má vykasané kalhoty



Důležitá telefonní čísla

Na této zastávce budou 4 otázky.

Kategorie: Pro všechny kategorie je úkol stejný

Znej telefonní číslo na:

- Státní policie 158
- První pomoc 155
- Ohlašovna požáru 150
- Mezinárodní první pomoc 112

Jízdní řády ČSAD

Na této zastávce bude vyvěšena tabule s několika jízdními řády a názvem této zastávky (stejně jako na skutečné zastávce). Mimo to zde budou vyvěšeny papíry se zadáním pro jednotlivé kategorie, obsahující datum, den a čas odjezdu, místo kam chcete jet a čas kdy tam chcete dojet.

Dvojice si po nalezení spoje zapíše do startovní listiny názvy výchozí a cílové stanice a čas odjezdu a příjezdu.

Kategorie: A,B..... Cestu bez přestupu

Kategorie: C,D,E..... Cestu s jedním přestupem

Bodování: Špatné vyhledání spoje..... 6 trestných bodů

9		km	Tč			12	2	4
...	0	1	od	Velvary,závod	...	...	X	...
X	(	0	2	Velvary,škola	...	X	(	X
1535	1	0	3	Velvary,nám.	...	440	(	648
(	(	2	4	Budihostice	...	(	537	648
1539	2	1	5	Velvary,žel.st.	...	438	535	645
1541	4	3	6	Nové Uhy	...	436	533	642
1543	5	4	7	Uhy,rozc.	...	434	531	640
1545	6	5	8	Uhy	...	433	530	638
1548	7	6	9	Chržín	...	430	527	635
1550	7	3	10	Chržín,rozc.	...	428	525	633
1555	9	5	11	Sazená	...	425	520	628
1559	11	7	12	Nová Ves	...	...	515	625

Šipka ukazuje
směr jízdy

Podle značek se dozvíme
v jaké dny autobus jezdí apod.

Mapové značky

Bude zde vyobrazeno 6 mapových značek, vybraných z tohoto souboru.

Kategorie: A.....zámek, zřícenina, kostel, rozhledna, les, restaurace, rybník, řeka, hranice CHKO, turistická značka, zpevněná cesta, silnice, železnice s nádražím, tábořiště, parkoviště

Kategorie: B..... totéž co A + lesní cesta, železnice se zastávkou, most, naučná stezka, vrstevnice, kóta, autobusová zastávka, horská služba, autokempink, pomník, hájovna, jeskyně

Kategorie: C..... totéž co A,B + lanovka lyžařský vlek
cykloturistická trasa, halda, všeobecně kulturně pozoruhodné místo, muzeum, CHKO malého rozsahu, místo dalekého rozhledu, propast, osamělé skály, koupaliště, pramen

Kategorie: D,E..... totéž co A,B,C + elektrické vedení, boží muka, hřbitov, státní hranice s přechodem (pro pěší, pro auta), ubytovna,

lávka, osamělé balvany, turistický přístřešek, krytý bazén, lom, orientačně významný strom

Pozn.: Značky jsou vybrány z mapy KČT 1:50 000

Ochrana přírody, ekologie

Na této zastávce budou vyvěšeny 4 otázky s možnostmi odpovědí.

Kategorie: A,B,.....

Jaké druhy odpadků můžeme třídit a dávat do sběren?

Kovy, papír, plasty, nebezpečný domovní odpad, zbytky léků, sklo

Značka kterou jsou označeny recyklovatelné (znovupoužitelné) obaly?

Viz obr. 1

Jak naložit s odpadem na táboření?

Rozložitelné odpadky (zbytky jídla, slupky, vypálená plechovka) můžeme zakopat; papír můžeme spálit; sklo, plasty odneseme domů.

Názvy velkoplošných chráněných území u nás?

Národní parky NP; chráněné krajné oblasti CHKO.

Naše národní parky?

KRNAP – Krkonošský národní park, NP Šumava (pouze část), NP Podyjí, NP České Švýcarsko

Co je Červená kniha?

Zaznamenává ohrožené, zranitelné, řídce se vyskytující, málo známé či neurčitelné druhy, které se díky speciálním opatřením podařilo zachránit.

Jakého živočicha má ve znaku světový fond pro ochranu přírody (World wildlife fund – WWF)?

Panda velká.

Téměř vyhubený živočišný druh v Severní Americe, díky lovu pro zábavu a peníze?

Bizon.

Jaké invazní druhy organismů (organismy, které nejsou na daném území původní a mají schopnost se novému území snadno přizpůsobit a vytlačit organismy původní) se vyskytují na našem území?

Netýkavka malokvětá, netýkavka žláznatá, křídlatky, bolševník velkolepý, trnovník akát, koza bezoárová aj.

Jaké jsou škodlivé druhy živočichů a rostlin v přírodě?

Žádné; rovnováha v přírodě je zajištěna co největším počtem druhů rostlin a živočichů, každý má nezastupitelnou úlohu.

Co je základem všech potravinových řetězců?

Rostliny.

Jaké jsou u nás nevládní organizace zabývající se ochranou přírody?

ČSOP – Český svaz ochránců přírody, STUŽ – Společnost pro trvale udržitelný rozvoj, Hnutí Brontosaurus, Hnutí Duha, Děti Země

Kategorie: C,D,E..... totéž co A,B,C +

Co znamená pojem ekosystém?

Základní funkční jednotka přírody

Co znamená pojem ekoton?

Hraniční zóna mezi dvěma či více biocenózami (bývá zde větší pestrost druhů rostlin a živočichů)

Co znamená pojem symbióza?

Soužití, kdy dva či více organismů žijí v závislosti na sobě aniž by žil jeden na úkor druhého.

Co je energetická plodina?

Co znamená pojem biodiverzita?

Rozmanitost, různorodost biotických složek v systému.

Co je expanzivní druh + příklad?

Rozpínavý; vytlačuje jiné druhy; např. kyselka

Jaká skupina chemických látek je původcem ozonových děr a ve kterých výrobcích jsou obsaženy?

Freony; spreje, staré ledničky a mrazící boxy.

Jaké jsou alternativní zdroje energie?

Jaké jsou u nás NP a CHKO patřící do sítě rezervací UNESCO tzv. biosferické rezervace?

Seřaď správně potravinový řetězec.

Na začátku jsou vždy rostliny, dále pak býložravci, predátoři a nakonec větší predátoři a člověk.

Co je ekologie?

Nauka o vzájemných vztazích mezi organizmy a jejich životním prostředím.

Souhvězdí

Tato zastávka bude obsahovat 4 otázky týkající se znalosti souhvězdí. Úkolem dvojice bude určit na mapě hvězdné oblohy zadaná souhvězdí popř. hvězdu.

Kategorie: A..... Nalezení Polárky (viz obr. 1)

Souhvězdí:

- Malý vůz
- Velký vůz
- Orion
- Kasiopea

Kategorie: B..... totéž co A +

Souhvězdí:

- Drak
- Labuť

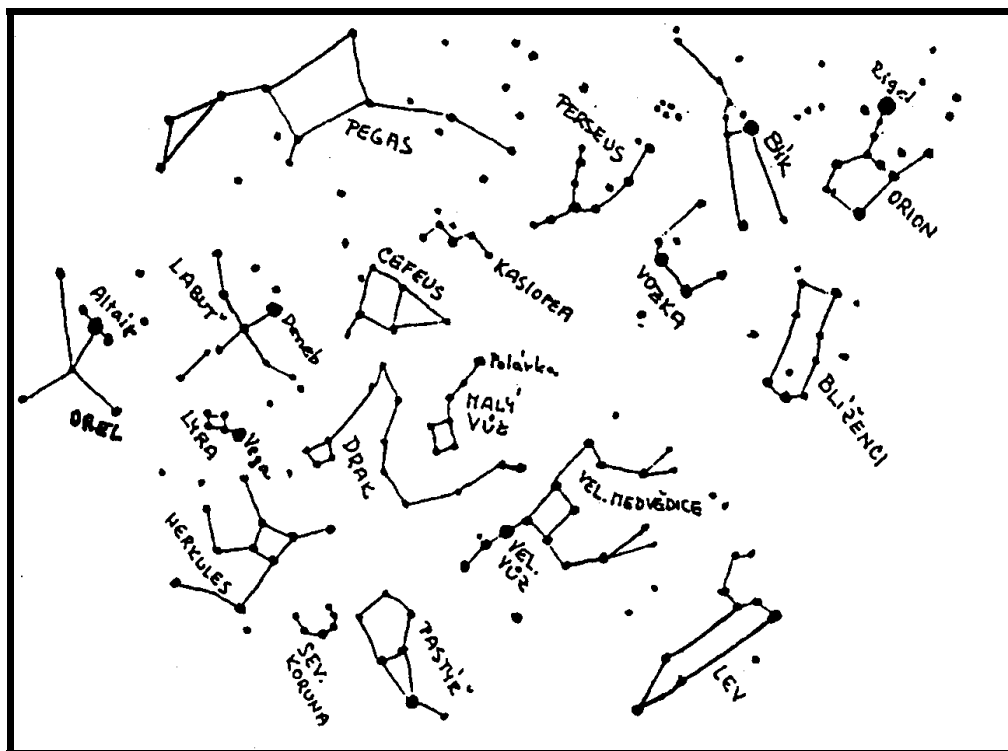
Kategorie: C,D,E.. totéž co A,B +

Souhvězdí:

- Býk
- Lyra
- Orel

Hvězdy:

- Deneb
- Altair
- Vega



Stopy zvířat a pobytové stopy

Na této zastávce budou vyvěšeny 4 otázky pro kategorii A,B a 6 otázek pro kategorii C,D,E.

Kategorie: A..... zajíc, liška, jelen, kachna, kočka

Kategorie: B..... totéž co A + veverka, ježek, kuna

Kategorie: C..... totéž co A,B + srnec, pes, pobytové stopy – požerky od veverky, datlovitých ptáků, myšice

Kategorie: D..... totéž co A,B,C + okus kůry od spárkaté zvěře, od bobra a od zajíce; rozeznat bobečky od jelena (popř. srnce), zajíce, ptačí trus.

Zajíc polní

- 1 – hopkující zajíc
- 2 – prchající – zadní nohy jsou před předníma
- 3 – levá přední
- 4 – levá zadní



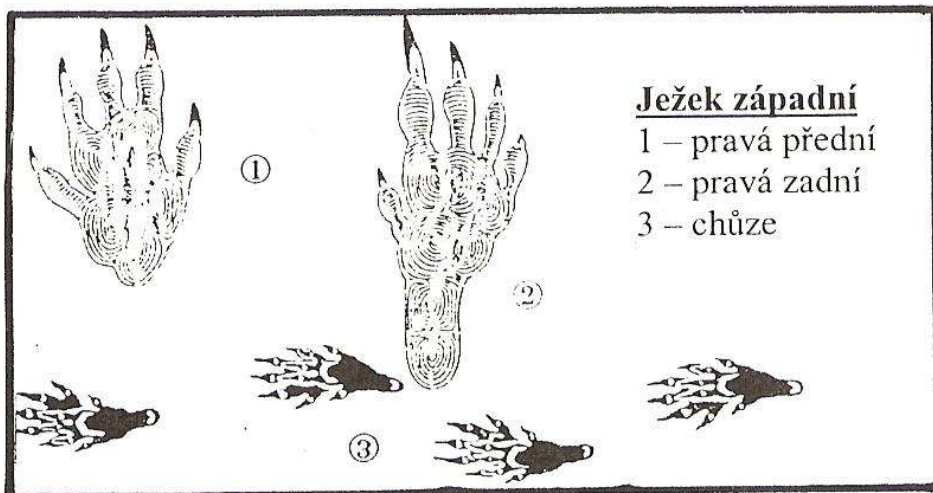
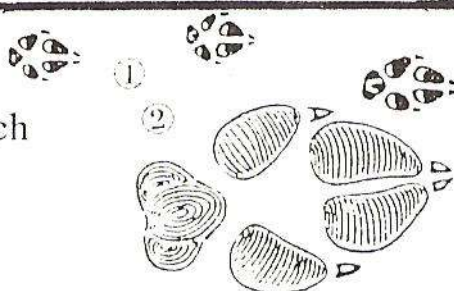
Veverka obecná

hopkování



Liška obecná

- 1 – čarování – mírný klus,
klade zadní nohy do předních
otisků
2 – pravá zadní stopa



Kachna divoká

Chůze, mezi prsty má blány



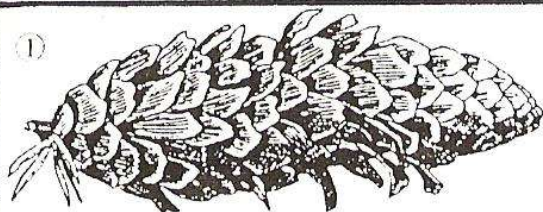
Kuna skalní

- 1 – pravá přední
- 2 – pravá zadní
- 3 – pomalý pohyb, drobné skoky, zadní klade do předních



Kočka domácí

- 1 – levá přední, nejsou vidět dráčky
- 2 – čarování, klade nohy stejně jako liška ne však dokonale



Požerky

- 1 – strakapoud
- 2 – veverka
- 3 – myšice

Táborová měření

Úkolem dvojice je za pomoci tělesných měř či táborové geometrie změřit zadanou vzdálenost.

Kategorie: A..... Určit zadanou vzdálenost pomocí tělesných měř.

Kategorie: B..... totéž co A + změřit vzdálenost krokováním

Kategorie: C,D,E..... pomocí táborové geometrie určit výšku stromu či skály atp.. K dispozici bude tyč dlouhá 1m

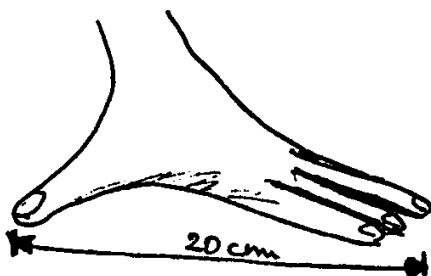
Bodování: odchylka do 10%..... 0 trestných bodů

odchylka do 15%..... 3 trestné body

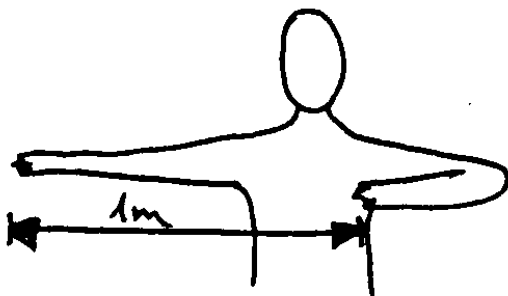
odchylka nad 15%..... 6 trestných bodů



Šířka palce je
přibližně 2 cm.



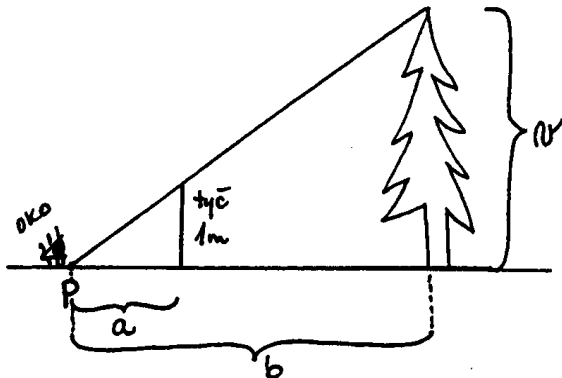
Píďalka – vzdálenost palce a prostřed-
níku při roztážené dlani je přibl. 20 cm.



Metr – jednu ruku
upažíme a druhou
pokrčíme v lokti.
Vzdálenost konců dlaní
je přibližně 1 m.

Měření výšky stromu

1. Metrovou tyč postavím kolmo k zemi.
2. Najdu na zemi takové místo (bod P), odkud mi splývá konce tyče s vrcholem stromu (těsně u země).
3. Změřím vzdálenost a
4. Změřím vzdálenost b
5. Z podobnosti trojúhelníků vypočítám výšku stromu. Stačí si pamatovat, že vzdálenost b dělím vzdáleností a .
tzn.: $v = b:a$



Př.: vzdálenost $a = 1,5$ m
vzdálenost $b = 30$ m
 $v = 30 : 1,5$
 $v = 20$ m výška stromu je 20 m

Woodcraft

Zastávka bude vynechána pokud se Lesního běhu zúčastní i skupiny nepatřící do LLM.

Na této zastávce budou vyvěšeny 4 otázky s možnostmi odpovědí.

Kategorie: A,B,.....

zakladatelem woodcraftu ve světě?

malíř, pedagog, lovec, přírodovědec, Ernest Thompson Seton, nar. 14. 8. 1860 a zemřel 23. 10. 1946.

Kdo založil woodcraft u nás?

Spisovatel a pedagog Miloš Seifert, žil v letech 1887-1941.

Navštívil E. T. Seton naši zemi pokud ano, kdy?

V roce 1936 při své cestě po Evropě.

Kdy byla znovu založena po odmlce LLM?

Po listopadové revoluci, v roce 1990.

Uveď alespoň 3 knihy E. T. Setona.

Kdo byl

Spisovatel,

Rolf zálesák, Úsvit na cedrové hoře, Stopy v divočině, Dva divoši, Král vlků, Blesk, Domino, Z lesního království, Děti divočiny.

Uved' názvy 2 základních knih woodcraftu.

Svitek březové kůry, Kniha lesní moudrosti.

Jak vypadá woodcrafterská vlajka?

Bílý štít s modrými rohy na červeném poli.

Vyjmenuj 12 zákonů LLM.

Světlo krásy: Bud' čistý

Bud' silný

Ochraňuj přírodu

Světlo pravdy: Mluv pravdu

Hraj poctivě

Bud' pokorný

Světlo síly: Bud' odvážný

Bud' mlčenlivý

Bud' poslušný

Světlo lásky: Bud' laskavý

Ochotně pomáhej

Žij radostně

Jak se jmenuje nynější náčelník, ohnivec a hospodář LLM?

Náčelník – Aleš Sedláček „Tokaheya“, ohnivec – Josef Porsch „Ablákela“, hospodářka – Markéta Vránová – „Marka“.

Kategorie: C,D,E..... totéž co A,B +

Znej 9 hlavních zásad woodcraftu.

- 1. Hnutí slouží ozdravení a osvěžení duch i těla.*
- 2. Život v přírodě jako v ideálním prostředí.*
- 3. Samospráva za vedení zkušených.*
- 4. Kouzlo táborového ohně.*
- 5. Výchovné prostředky v duchu lesní moudrosti.*
- 6. Pocty podle stanovených měřítek.*
- 7. Osobní dekorování za osobní výkony.*
- 8. Ideální hrdina.*
- 9. Malebnost ve všem.*

Jak se jmenoval první kmen u nás?

Děti živěny.

Jaký byl název prvního kmene ve světě?

Modré volavky.

Uved' dílo Miloše Seiferta.

Jmenuj alespoň 3 cizí státy kde funguje woodcrafterské hnutí.

Anglie, Japonsko, Jugoslávie, Vladivostok, Uruguay, Polsko, Slovensko, Německo, aj.

Jakou organizaci založil B. Powel?

Skauting.

Živočichové

Bude zde vyobrazeno 6 živočichů bez možností odpovědi.

Kategorie: A,B,.....

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. Srnec obecný | 17. Vrabec domácí |
| 2. Prase divoké | 18. Kos černý |
| 3. Liška obecná | 19. Vlaštovka obecná |
| 4. Kuna skalní | 20. Kachna divoká |
| 5. Zajíc polní | 21. Kapr obecný |
| 6. Ježek západní | 22. Štika obecná |
| 7. Veverka obecná | 23. Mravenec lesní |
| 8. Krtek obecný | 24. Čmelák zemní |
| 9. Netopýr ušatý | 25. Bělásek zelný |
| 10. Zmije obecná | 26. Babočka paví oko |
| 11. Ještěrka obecná | 27. Sojka obecná |
| 12. Ropucha obecná | 28. Vrána obecná |
| 13. Hlemýžď zahradní | 29. Škeble říční |
| 14. Rak říční | 30. Bažant obecný |
| 15. Výr velký | 31. Slunéčko sedmítečné |
| 16. Čáp bílý | 32. Komár písklavý |

Kategorie: C,D,E,..... totéž co A,B +

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Daněk skvrnitý | 10. Slepýš křehký |
| 2. Muflon | 11. Mlok skvrnitý |
| 3. Kamzík horský | 12. Skokan hnědý |
| 4. Lasice kolčava | 13. Čolek horský |
| 5. Tchoř tmavý | 14. Čolek obecný |
| 6. Jezevec lesní | 15. Káně lesní |
| 7. Myš domácí | 16. Poštolka obecná |
| 8. Plch lesní | 17. Pušтік obecný |
| 9. Užovka obojková | 18. Havran polní |

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 19. Jiříčka obecná | 29. Ruměnice pospolná |
| 20. Sýkora koňadra | 30. Volavka popelavá |
| 21. Strakapoud | 31. Chrobák velký |
| 22. Křížák obecný | 32. Pokoutník domácí |
| 23. Vosa lesní | 33. Ještěrka zelená |
| 24. Včela medonosná | 34. Rejsek obecný |
| 25. Mandelinka | 35. Cejn velký |
| 26. Chroust obecný | 36. Sýkora modřinka |
| 27. Babočka kopřivová | 37. Kuna lesní |
| 28. Otakárek feniklový | 38. Jelen evropský |

Pozn.: Všechny živočichy najdete vyobrazené v knize „Příroda v ČSSR“, zpracované kolektivem autorů pod vedením Dr. J. Čihaře.