G y m n á z i u m GELNICA

P L Á N prvého a tretieho účelového cvičenia

Dátum: 14. 9. 2O15

Triedy: Sekunda 1. roč., 2. roč.

Miesto konania: objekt školy – trasa: škola – okolie mesta - Gelnica

Zraz študentov: 8, 00 hod – gymnázium Gelnica

Výdaj materiálu: 8, 15 hod – kabinet telesnej výchovy

Vedúci tried: prof. I. Richnavská, K. Vozárová, J. Víťazková, A. Pisko

Vedúci cvičenia: Mgr. František Arendáš

Obsahové zameranie:

8, 00 – 9, 00 Organizačné veci, poučenie študentov o bezpečnosti počas cvičenia.

Praktické prevedenie opatrení vyplývajúcich zo systému protivzdušnej

ochrany štátu – požiarny poplach

9, 00 – 13, 00 Praktické cvičenie študentov v teréne podľa vopred vypracovaného plánu.

Časový rozvrh učiva:

8, 30 - Vyhlásenie požiarneho poplachu, vyvedenie študentov z budovy školy

9, 00 – 10, 00 Presun do určeného priestoru cvičenia

10, 00 – 10, 45 Sekunda TOPO- topografická orientácia v prírode, pochod podľa

azimutu, odhad vzdialenosti za pochodu do 300m

Kvinta Civilná ochrana - lokalizácia požiaru jednoduchými hasia-

cimi prostriedkami a ručnými hasiacimi prostr.

1. ročník Civilná ochrana – organizácia CO na škole,

varovné signály, prostriedky individuálnej ochrany ,OM

2. ročník Zdravotná príprava – poruchy pohybovej sústavy –

pomliaždeniny, vyvrtnutia, vytknutia, zlomeniny

10,55 – 11, 40 Sekunda Zdravotná príprava - poskytovanie prvej pomoci jedno-

duchými ovínadlami, znehybnenie horných

a dolných končatín improvizovanými prostr.,

odsun raneného, stabilizovaná poloha

Kvinta Zdravotná príprava - prvá pomoc pri uštipnutí hadom

bodnutí hmyzom- kliešť, uhryznutí psom

1. ročník Topo - určovanie svetových strán, orientácia v teréne

podľa mapy a buzoly, topografické značky

2. ročník Civilná ochrana – identifikácia zápalných pro-

striedkov a látok, záchrana osôb pri požiari

- 2 -

11, 50 – 12, 35 Sekunda - Civilná ochrana – poznávanie signálov Co, pochod žiakov

znečisteným priestorom s použitím improvizova-

ných ochranných prostriedkov

Kvinta- Topo – topografický náčrt pochodu, tabuľka pochodu

1. ročník- Zdravotná príprava – všeobecné zásady prvej pomoci /

ticho, teplo, tekutiny.../, poruchy dýchania, masáž srdca

2. ročník Topo – doplnkové vrstevnice, určovanie nadmorskej

výšky na mape

12, 45 Vyhodnotenie a presun do školy

Spracoval : Mgr. František Arendáš ,

Schválil riaditeľ školy:

RNDr. Dušan Andraško

Gelnica 7. 9. 2O15