

Tor „Ratuj i biegaj”

Część I. Sprawność fizyczna.

A. Tor przeszkód

Tor przeszkód składa się z 6 stacji pokonywanych przez całą drużynę jednocześnie w dwie strony. Najpierw drużyna pokonuje 6 przeszkód toru a następnie na jego końcu zabiera manekina i tą samą drogą ale w przeciwnym kierunku transportując go wraca na linię startu, która jednocześnie jest linią mety. Sędzia zatrzymuje czas po przekroczeniu linii mety przez ostatniego zawodnika z drużyny.

Opis przeszkód:

1. pokonanie górą trzech skrzyń gimnastycznych, pierwsza pięcioczęściowa, druga czteroczęściowa i trzecia trzyczęściowa.
2. pokonanie pięciu płotków lekkoatletycznych o wysokości ok 100 cm dołem,
3. przejście równoważne po ławeczce gimnastycznej,
4. przejście tunelem o długości 2,5m,
5. bieg slalomem pomiędzy 4 tyczkami o wysokości 120 cm,
6. pokonanie górą trzech skrzyń gimnastycznych, pierwsza dwuczęściowa, druga czteroczęściowa i trzecia dwuczęściowa.

Po zabraniu z materaca manekina, drużyna kontynuuje bieg do mety, niosąc manekina i pokonując przeszkody w odwrotnej kolejności.

B. Test sprawności

Bezpośrednio po pokonaniu toru przeszkód zespół przechodzi do drugiego etapu oceny poziomu sprawności fizycznej- testu sprawności. Test sprawności składa się z pięciu stacji. Każdy z pięciu zawodników drużyny startuje tylko na jednej stacji. Wybór stacji dla zawodnika jest wewnętrzną sprawą drużyny.

Opis stacji:

1. skoki przez skakankę w czasie jednej minuty, za każdy prawidłowo wykonany skok zawodnik zdobywa 1 punkt,
2. rzut piłką lekarską z miejsca oburącz zza głowy w przód - zawodnik wykonuje dwa rzuty piłką lekarską o wadze 3 kg, oceniany jest dłuższy prawidłowo wykonany rzut, odległość mierzona jest z dokładnością do 10 cm, za każde 10 cm zawodnikowi przyznaje się 1 punkt,
3. skok z miejsca w dal – zawodnik wykonuje dwa skoki obunóż z miejsca w dal, oceniany jest prawidłowo wykonany dalszy skok, odległość mierzona od linii skoku do najbliższego

miejsca kontaktu dowolnej części ciała zawodnika z podłożem po skoku z dokładnością do jednego cm, za każdy cm odległości skoku powyżej 150 cm zawodnikowi przyznawany jest 1 punkt,

4. step-test wykonywany w czasie 1 minuty – zawodnik staje przed ustawionym przy ścianie stopniem o wysokości 30 cm, opiera ręce o ścianę i w czasie 1 minuty wykonuje wejścia i zejścia na 30 cm stopień, w ten sposób aby po wejściu obie całe stopy znajdowały się na stopniu a kończyny dolne w stawach kolanowych były wyprostowane, kolejność rozpoczęcia wejścia jedną z nóg na stopień jest dowolna, za każde prawidłowo wykonane wejście zawodnik otrzymuje 1 pkt.,

5. bieg wahadłowy na dystansie 5 m w czasie 1 minuty, - zawodnik staje na linię startu i na sygnał sędziego rozpoczyna bieg wahadłowy na dystansie 5m, bieg wykonuje w wyznaczonym przez tyczki torze o szerokości 2 m, wykonując nawrót należy pamiętać, że przynajmniej jedna cała stopa dowolnej nogi musi dotknąć podłoża po zewnętrznej stronie wyznaczonego 5 m odcinka, zawodnikowi za każdy prawidłowo pokonany 5 m odcinek biegu przyznaje się 1 punkt.

Część II. Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej.

Stacja 1: Symulacja wypadku drogowego – parking za NH

Scenka: Kolidacja dwóch pojazdów, poszkodowany leży na drodze.

Drużyny mają udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu, włącznie z oceną stanu świadomości, oceną oddechu, oraz kontrolą krwotoków.

Ocena czasu reakcji i skuteczności udzielonej pomocy.

Stacja 2: Ratowanie tonącego – basen NH

Scenka: Symulacja tonącej osoby w basenie.

Drużyny muszą szybko i bezpiecznie wydobyć tonącego z wody oraz udzielić mu pierwszej pomocy.

Ocena szybkości reakcji i techniki ratowania tonącego.

Stacja 3: Zawał serca - biblioteka

Scenka: Osoba w czytelnicy przy komputerze nagle upada, skarżąc się na ból w klatce piersiowej.

Drużyny muszą rozpoznać objawy zawału serca i zademonstrować procedury udzielania pierwszej pomocy w przypadku podejrzenia zawału.

Ocena dokładności diagnozy i skuteczności udzielonej pomocy.

Stacja 4: Zakrztuszenie noworodka – Olimp

Scenka: W restauracji matka karmiła dziecko dwumiesięczne które się zakrztusiło.

Drużyna musi niezwłocznie sprawdzić czynności życiowe i zademonstrować zgodnie z wytycznymi schemat postępowania w przypadku niedrożności dróg oddechowych u niemowląt.

Stacja 5: Intensywny krwotok – Instytut Fizjoterapii

Scenka – podczas eksperymentu chemicznego doszło do wybuchu i licznych skaleczeń ciała naukowca.

Drużyna musi znaleźć oraz zabezpieczyć krwawiące rany. Wykazać się umiejętnością zakładania opaski uciskowej.

Część III. Test wiedzy.

Zawodnicy zespołowo odpowiadają na 5 pytań testowych dotyczących udzielania pierwszej pomocy, w tym zasad udzielania pomocy w różnych sytuacjach nagłych.