

OBSAH

ÚVOD

1 NÁPLŇ A REALIZÁCIA UČIVA OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA

1.1 Organizačné formy

1.1.1 Didaktické hry

1.1.2 Účelové cvičenia

2 RIEŠENIE MIMORIADNYCH SITUÁCIÍ

2.1 Civilná ochrana

2.2 Všeobecné zásady pri ohrození

2.3 Čo by mali žiaci 1. stupňa základnej školy vedieť ?

2.4 Prepojenie prierezovej témy OŽZ s obsahom učiva na 1. stupni

2.5 Prepojenie prierezovej témy OŽZ s obsahom učiva na 2. stupni

3 VAROVNÉ SIGNÁLY CIVILNEJ OCHRANY

3.1 Vzdušný poplach

3.2 Všeobecné ohrozenie

3.3 Chemický poplach

3.4 Radiačný poplach

3.5 Ohrozenie vodou

3.6 Koniec ohrozenia

4 ZBRANE HROMADNÉHO NIČENIA

4.1 Jadrové zbrane

4.2 Chemické zbrane

4.2.1 Otravné látky

4.3 Ochrana pred účinkami jadrových zbraní

4.3.1 Tlaková vlna

4.3.2 Svetelné a tepelné žiarenie

4.3.3 Prenikavá radiácia

4.3.4 Elektromagnetický impulz

4.3.5 Rádioaktívne zamorenie

4.4 Špeciálna očista po zamorení.

4.4.1 Postup pri čiastočnej očiste nechránených častí tela a tváre

4.5 Varovné signály pre rádioaktívne zamorenie

4.5.1 Signály radiačné a chemické nebezpečenstvo

4.6 Ochrana pred účinkami otravných látok

4.6.1 Nervoparalytické otravné látky, účinky a ochrana pred nimi

4.6.2 Pľuzgierotvorné otravné látky, účinky a ochrana pred nimi

4.7 Čiastočná a úplná špeciálna očista

4.7.1 Čiastočná špeciálna očista

4.7.2 Úplná špeciálna očista osôb

5 BAKTERIOLOGICKÉ (BIOLOGICKÉ) PROSTRIEDKY

5.1 Bakteriologické (biologické) prostriedky

5.1.1 Priestor napadnutia BBP

5.1.2 Účinky BBP

- 5.1.3 Základné prostriedky ochrany proti BBP
- 5.1.4 Režimové a organizačné opatrenia
- 5.2 Základy dezinfekcie, dezinfekcie a deratizácie
- 5.2.1 Dezinfekcia
- 5.2.2 Dezinfekcia
- 5.2.3 Deratizácia
- 5.3 Ochrana vody a potravín pred BBP

6 CESTY OCHRANY ŽIVOTA A ZDRAVIA

- 6.1 Prostriedky individuálnej ochrany
- 6.1.1 Ochranná maska
- 6.1.2 Osobný zdravotný balíček
- 6.1.3 Používanie ochrannej masky
- 6.1.4 Postup pri nasadení masky do ochrannej polohy
- 6.1.5 Poškodenie ochrannej masky a jednoduché opravy
- 6.2 Improvizované ochranné prostriedky
- 6.2.1 Improvizovaná ochrana
- 6.2.2 Improvizovaná ochrana dýchacích ciest

7 EVAKUÁCIA OBYVATEĽSTVA

- 7.1 Pokyny pri evakuácii
- 7.1.1 Hlavné opatrenia na zníženie škôd pred odchodom z domu
- 7.1.2 Vybavenie osôb pri evakuácii
- 7.1.3 Evakuačná batožina
- 7.2 Ukrytie obyvateľstva
- 7.2.1 Protiradiačné úkryty
- 7.2.2 Úkrytová batožina
- 7.2.3 Úkrytový poriadok

8 EVAKUÁCIA ŠKOLY A ŽIAKOV

- 8.1 Evakuačné opatrenia, ktoré zabezpečujú úspešnú realizáciu evakuácie
- 8.2 Základné pravidlá
- 8.3 Evakuácia žiakov
- 8.3.1 Osobná zodpovednosť zamestnancov školy (úlohy školského personálu)
- 8.4 Ako vypracovať kvalitný evakuačný plán školy?

9 ZÁKLADY PREVENČIE V POŽIARNEJ OCHRANE

- 9.1 Prevencia požiarnej ochrany
- 9.2 Horenie
- 9.2.1 Príčiny požiarov
- 9.3 Požiar a jeho hasenie, hasiace látky
- 9.3.1 Hasenie požiaru
- 9.4 Jednoduché hasiace prostriedky
- 9.4.1 Ručné hasiace prístroje
- 9.4.2 Vhodnosť hasiacich prístrojov
- 9.5 Základné pravidlá pri likvidácii požiaru
- 9.5.1 Čo robiť v prípade požiaru elektrického zariadenia
- 9.6 Popáleniny, ich ošetrovanie a liečba
- 9.6.1 Čo sú popáleniny
- 9.6.2 Prvá pomoc pri popáleninách

- 9.6.3 Popáleniny obarením
- 9.6.4 Popáleniny priamym plameňom
- 9.6.5 Omrzliny
- 9.6.6 Poleptanie
- 9.6.7 Úrazy elektrickým prúdom – bleskom
- 9.7 Bojové zápalné látky
- 9.7.1 Likvidácia a hasenie bojových zápalných látok
- 9.7.2 Prvá pomoc pri popálení

10 ZDRAVOTNÍCKY VÝCVIK

- 10.1 Cielené vzdelávanie obyvateľstva
- 10.2 Predchádzanie úrazom
- 10.3 Organizácia prvej pomoci
- 10.3.1 Čo je prvá pomoc
- 10.4 Lekárnička
- 10.5 Zastavenie dýchania a krvného obehu
- 10.6 Ošetrovanie krvavých poranení
- 10.6.1 Povrchové a hlboké rany
- 10.6.2 Veľké vonkajšie krvácanie
- 10.7 Obväzová technika
- 10.7.1 Špeciálne obväzovania
- 10.8 Poranenia kĺbov a kostí
- 10.9 Poranenie hlavy a chrbtice
- 10.10 Poranenia brucha a hrudníka
- 10.11 Hromadné nešťastia a odsun ranených

11 ZÁKLADY TOPOGRAFIE

- 11.1 Práca s topografickou mapou
- 11.2 Orientácia v teréne
- 11.3 Meranie a odhad vzdialeností
- 11.4 Orientácia v prírode
- 11.4.1 Topografická orientácia v prírode
- 11.4.2 Buzola
- 11.4.3 Azimuty a deklinácia
- 11.5 Približné zakresľovanie
- 11.5.1 Panoramatický náčrt
- 11.5.2 Situačný náčrt

12 TURISTIKA, TÁBORENIE

- 12.1 Turistika v horách
- 12.2 Správne zakladanie ohňa
- 12.3 Preventívna ochrana pred bleskom
- 12.4 Ako postaviť stan a ako sa oň starať

13 DIDAKTICKÉ HRY

- 13.1 Didaktické hry
- 13.1.1 Plán didaktických hier
- 13.1.2 Teoretická časť
- 13.1.3 Praktická časť
- 13.1.4 Jednotlivé časti na stanovištiach v prírode

14 ÚČELOVÉ CVIČENIA

14.1 Bezpečnostné opatrenia pri účelových cvičeniach na školách

14.2 Plán jesenného účelového cvičenia

14.2.1 Teoretická časť

14.2.2 Praktická časť

15 DOPLNKOVÉ BRANNÉ HRY

15.1 Orientačné hry

15.2 Hry v prírode

15.3 Zdravotnícke hry

15.4 Telocvičné hry

15.5 Branné hry v prírode