



# 1. NESREČA NIKOLI NE POČIVA

---

Razmisli, kje in s čim vse se lahko poškodujemo doma in kakšne poškodbe lahko nastanejo. Tri nevarnosti v spodnji okvir zapiši, nariši ali fotografiraj s telefonom in zraven pripiši, kakšne poškodbe lahko nastanejo. Primer: Pri delu z nožem v kuhinji lahko nastanejo ureznine.

Doma poglej in se pogovori s starši, kje je vaša varna pot iz stanovanja v primeru nesreče (potres, požar) ter določite vaše zbirno mesto.



## 2. KDAJ KLIČEMO 112?

Najprej si oglej posnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=gQGWo8Z3jp4>



Z rdečo barvico pobarvaj, če trditev DRŽI ali NE DRŽI.




NA ŠTEVILKO 112 POKLIČEMO, ČE SMO HUDO LAČNI IN POTREBUJEMO DOSTAVO HRANE.	DRŽI	NE DRŽI
KO KLIČEMO NA 112, MORAMO Povedati kdo kliče, kaj se je zgodilo, kje in kdaž se je zgodilo, koliko je ponesrečencev, kakšne so poškodbe in kakšno pomoč potrebujemo.	DRŽI	NE DRŽI
ŠTEVILKA 112 VELJA PO CELI EVROPI.	DRŽI	NE DRŽI
LJUDJE NA ŠTEVILKO 112 NAJPOGOSTEJE POKLIČEJO, KER POTREBUJEJO POMOČ ZA SVOJE DOMAČE ŽIVALI.	DRŽI	NE DRŽI
NA ŠTEVILKO 112 POKLIČEMO, ČE POTREBUJEMO NUJNO MEDICINSKO POMOČ, POMOČ GASILCEV, GORSKIH REŠEVALCEV, JAMARSKIH REŠEVALCEV.	DRŽI	NE DRŽI
ČE V SLOVENIJI POTREBUJEMO POMOČ POLICIJE, POKLIČEMO ŠTEVILKO 911.	DRŽI	NE DRŽI
V LJUBLJANSKI REGIJI JE 273 PROSTOVOLJNIH GASILSKIH DRUŠTEV.	DRŽI	NE DRŽI

### 3. KOMPLET PRVE POMOČI



V vsakem vozilu je obvezen komplet prve pomoči za voznike motornih vozil. V vašem avtomobilu poišči komplet. Odpri ga in poglej, kaj je notri. Spodaj smo ti pripravili seznam, kaj mora komplet vsebovati in za kaj se to uporablja. Preveri, če imate vse, kar je potrebno.

VSEBINA	ZA KAJ SE UPORABLJA	KAKO IZGLEDA?
PRVI POVOJI	Za obvezovanje ran.	
ALUPLAST ZA OPEKLINE	Za pokrivanje opeklin.	
GAZE	Za prekrivanje ran. Z njimi zaščitimo, da vanje ne bi prišle bakterije iz okolja.	
POVOJI IZ RAZTEGLJIVE TKANINE	Za obvezovanje, a je treba prej rano pokriti z gazo.	
TRIKOTNE RUTE	Za obvezo in pritrditev npr. roke ali noge k telesu.	
ROKAVICE	Za zaščito reševalca, da ne pride do okužb.	
ZAŠČITNA FOLIJA ZA UMETNO DIHANJE	Za zaščito reševalca, ki nudi umetno dihanje.	

DVOSTRANSKA METALIZIRANA FOLIJA	Za pokrivanje poškodovancev, da ohranjajo svojo telesno toploto. Lahko je zaščita za mraz ali vročino, odvisno kako jo obrnemo.	
ŠKARJE	Za rezanje materiala za obvezo ali obleke poškodovane osebe.	
OBLIŽI	Za zaščitno manjših ran.	
NAVODILA ZA IZVAJANJE PRVE POMOČI	V njih so zapisani najnujnejši ukrepi prve pomoči.	

#### 4. GREMO V AKCIJO – NUDENJE PRVE POMOČI

Pri tej nalogi boš potreboval pomoč ostalih družinskih članov, ki bodo tvoji ponesrečenci, ti pa boš na njih pokazal, kako bi jim nudil prvo pomoč. Vloge lahko seveda tudi zamenjate. Kaj bi storil v naslednjih primerih?



□ Luki se je mudilo na igrišče, kjer so ga prijatelji že čakali. Vozil se je s kolesom, bil je nepozoren in nenadoma ga je zaneslo, zapeljal je na rob ceste in padel.

Ob padcu je začutil hudo bolečino v predelu podlahti leve roke.

Kaj misliš, si je zlomil roko? V tem primeru je najbolje, da s trikotno ruto poskrbiš, da je roka v primernem položaju, jo imobiliziraš. Kako to storiš, si lahko ogledaš

tukaj: [https://www.youtube.com/watch?v=08qP-](https://www.youtube.com/watch?v=08qP-75mJ5Q)

[75mJ5Q](https://www.youtube.com/watch?v=08qP-75mJ5Q)

□ Med igranjem družabnih iger se je Meti kar naenkrat ulila kri iz nosu. Kaj ji svetuješ, da stori?

Prva pomoč pri krvavitvi iz nosu: glavo nagni rahlo naprej, na zatilje lahko položiš hladen obkladek.



□ Filip se je na dvorišču igral z žogo. Po nekaj minutah se je nenadoma spotaknil in padel na koleno. Ko si prispel do njega, je sedel na tleh, držal se je za koleno in videl si, da je močno odrgnjeno in malce krvavi. Kako oskrbiš odrgnino?

Nasvet: odrgnino najprej dobro speremo in nato naredimo sterilno obvezo. Za to potrebuješ prvi povoj ali sterilno gazo in navaden elastični povoj. Na družinskih članih lahko vadiš tudi povijanje roke, glave, stopala ...



□ Položaj nezavestnega – oglej si spodnja posnetka in v stabilni bočni položaj namesti svojega brata, sestro ali starša.

**Posnetek 1:** [https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v/g/personal/nina\\_zalaznik\\_rdecikrizljubljana\\_si/ES5zRSA Pk8FPmaKFY797utkB288ijM0cLVIAQDLxXXoXlw?e=WnvtID](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ES5zRSA Pk8FPmaKFY797utkB288ijM0cLVIAQDLxXXoXlw?e=WnvtID)

**Posnetek 2:** [https://rksozljmy.sharepoint.com/:v/g/personal/nina\\_zalaznik\\_rdecikrizljubljana\\_si/ETIARmrA\\_e2pNIFcGCzOf2BYBsjXCgLT7lyoxHZIZVeZyxg?e=Fomx0U](https://rksozljmy.sharepoint.com/:v/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ETIARmrA_e2pNIFcGCzOf2BYBsjXCgLT7lyoxHZIZVeZyxg?e=Fomx0U)



Upam, da ste se kaj novega naučili in da boste svoje novo znanje s pridom uporabljali, če bi prišlo do kakšne nesreče.