

CVIČENIE NA OCHRANU ŽIVOTA A ZDRAVIA

Všeobecné ustanovenia :

1. Deň : 09.10. 2014
2. Miesto : areál školy, Brezovec
3. Čas trvania : 7,30 - 13,00 hod. / 6 hod. /
4. Zameranie : ochrana človeka a prírody, civilná ochrana obyvateľstva, streľba, zvyšovanie fyzickej zdatnosti a všestrannej pripravenosti,
5. Náplň : evakuácia priestorov školy, pobyt v prírode, turistika, civilná ochrana, práca s mapou a buzolou, dopravná výchova, hod granátom na cieľ, streľba zo vzduchovky.

Organizačné pokyny :

6. Cvičenie na ochranu života zdravia je určené pre žiakov prvých a druhých ročníkov.
7. Dané úlohy plní trieda ako celok. Výsledky vyhodnotíme a odmeníme.
8. Výstroj – športová, turistická, pevná obuv, pláštenka.
9. Pri presunoch po komunikáciách je potrebné zvýšiť pozornosť.
10. Čas čakania na štart a hodnotenie venujeme pohybovým aktivitám a táborníckym činnostiam.
11. Cvičenie civilnej ochrany – nácvik evakuácie študentov a zamestnancov školy sa uskutoční podľa priloženého plánu.

Popis úloh :

Hod granátom na cieľ

Gumený granát / 350 g / hádzeme na presnosť do obdĺžnika 2 x 2 m zo vzdialenosti 20 m. Disciplínu plní každý študent triedy po jednom pokuse. Hodnotí sa počet úspešných pokusov.

Dopravná výchova

Riešenie dopravných situácií a značiek / testy /. Disciplínu plní 6 voľne určených skupín. Hodnotí sa počet úspešných odpovedí.

Topografia

Orientácia mapy podľa buzoly, určenie stanovišťa a svetových strán, topografické značky. Disciplínu plnia 3 voľne určené skupiny. Hodnotí sa úspešné plnenie úloh.

Civilná ochrana

Základné úlohy civilnej ochrany. Disciplínu plnia 3 voľne určené skupiny. Hodnotí sa úspešné plnenie úloh.

Streľba zo vzduchovky

Streľba vo vzdialenosti 10 m v ľahu na vzduchovkovú strelničku. Disciplínu plní každý študent triedy. Hodnotí sa počet úspešných zásahov.

Plán cvičenia :

A – evakuácia priestorov školy / podľa priloženého plánu /

B - pobyt v prírode, turistika

C – plnenie popísaných úloh

Časový harmonogram branného dňa a cvičenia CO

7,30	- otvorenie
7,45	- cvičenie CO
7,45 – 9,30	- presun, Brezovec
10,00 – 11,50	- plnenie úloh cvičenia
12,00	- vyhodnotenie
12,15 – 13,00	- presun, turistika Dolný Kubín

Poradie tried :

10,00	II. B	Cvičenie ochrana života a zdravia
10,20	II. A	Cvičenie ochrana života a zdravia
10,40	I. B	Cvičenie ochrana života a zdravia
11,00	I. A	Cvičenie ochrana života a zdravia

V Dolnom Kubíne 18.9. 2014

Spracoval : PaedDr. Matúš Takáč
učiteľ TSV

Schválil : PaedDr. Peter Takáč
riaditeľ SZŠ Dolný Kubín