



IFELORE HÍRLEVÉL

Az Ifjúsági Elsősegélynyújtók Országos Egyesületének hírlevele
2005. február 17.

Alapítva: 1998.
VIII. évfolyam 1. szám



ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS = ÉLETMENTÉS!

A mi Európánk – a mi Alkotmányunk

2004. december 16-án egyesületünk képviselői (Mezősi Éva, Mihályi László) a Parlamentben jártak. A meghívást a Tisztelt Ház elnökétől kaptuk az Európai Alkotmány hivatalos megérkezése alkalmából. Ezen a napon Európában másodikként Budapesten mutatkozhatott be EU országai közül. Az EU Alkotmányát 2004. október 29-én Rómában írták alá.

Az EU Alkotmány érkezésére összehívott országos konferencia a Parlament Kongresszusi termében volt. A konferencián beszédet mondott Gyurcsány Ferenc miniszterelnök úr és Szili Katalin házelnök asszony. A konferencián egyesületünk képviselői mellett foglalt helyet a miniszterelnök úr és csapata (mivel Ő a civilek közé ült és nem a részére fenntartott emelvényen).

Meghívásunkat az is megerősítette, hogy egyesületünk szakértői az Európai Alkotmány egyik törvényének megalkotásában vettek részt.

Mihályi László

Téli Vértes túra Gánton

2004. december 27-30 között Téli túrát tartottunk Gánton és környékén, az Egyesületben meghatározó, vagy kiemelkedő munkát végző tagokkal. Az időjárás évről évre kiszámíthatatlanabb, így nem is csodálkoztunk – inkább csak csöndben áztunk – a folyamatos esőzés miatt, mely az oda úton elkísért. Szerencsére a túrák alatt nem áztunk el, de így is elég volt a sarat taposni, ami a termelésen kívüli bauxit bányában nem is volt csekély feladat. A gyalogtúrákon kívül megnéztük a környékbéli városok nevezetességeit, többek között a Vértes Múzeumot, a Bauxitbányászati Múzeumot, a szanatóriumként működő Esterházy-kastély parkját, és a helyi vendéglátó egységeket is. Estéinket a Gránás turistaházban töltöttük, ahol a nyugalomról egy szerepjátékos társaság fakardjainak csattogása gondoskodott. Jól esett a páratlan természeti környezetben az év végi lazítás, és pihenés, így felejthetetlen élményekkel gazdagabban zártuk a 2004-es évet.

Bokor Miklós



IFELORE = elsősegélynyújtók együtt egy jó csapatban!

Arló - 2005. január 21-23.

Idei év első programjának helyszínéül korábbi elményink alapján Arlót választottuk. *Január 21. péntek* délután 6 óra: indulás, az idő elfogadható, a legyőzendő kilométerek száma 180. Kis csapatunk (pontosítva: 8 fő) izgatottan várta a hétvégét. Sikeres megérkezés és szobaelfoglalás után vad társasozásba kezdtünk, aminek csak hallható éhségünk vetett véget. Lányok irány a konyha! Fiúk kihasználva ezt az időt gondolták gyorsan birtokba veszik a tusolókat, de csak a kedélyeiket sikerült lehűteni, mivel egy csepp melegvíz sem volt. *Január 22. szombat* reggel 10 óra: ébresztő. Gondoltuk bepótoljuk az elmaradt tusolást, de ismét csak hideg vízzel sikerült közelebbi ismeretséget kötnünk. Gondnoook! Naná, hogy elromlott a bojler, csak nekünk lehet ilyen szerencsénk. Csalódottságunkat mesenézésbe fojtottuk. A nap többi része kellemes beszélgetéssel, és a közeli tóhoz való kirándulással telt. Mire visszaértünk megjavították a bojler! Éljen! Fiúk irány a tusoló, lányok irány a konyha! Nemsokára paprikás krumpli és palacsinta illata lengte be a házat (egy jó tanács, senki ne álljon neki 2kg lisztből palacsintát sütni). A finom vacsora elköltése után, (amit csak a merőkanál hiánya nehezített egy kicsit) egy fergeteges karaoke buli következett ismert és kevésbé ismert dalokkal, jó és kevésbé jó énekesekkel (nem baj, a részvétel a lényeg). *Január 23. vasárnap* reggel 11 óra: megjelentek az első fáradtságtól nem épp szalonképes arcok. Mindenki irány a konyha! Kávé! Kicsit hosszúra nyúlt a reggeli kelés, nem baj, gyors rendrakás, takarítás. Irány haza. Reméljük jövőre többen leszünk.



László Brigitta

„1989 perces foci” a Puskás Technikumban

Hetedik alkalommal rendezték meg a Puskás Technikumban február 8-9-ig az „1989 perces foci” nevű rendezvényt, és immár hetedik alkalommal biztosított elsősegély-ügyeletet az egyesületünk. A méltán nagy múltú rendezvény szervezői az idén is példás munkát végeztek, így a rendezvénnel kapcsolatos negatív tapasztalatot nem tudunk megosztani veletek, sőt csak kívánhatjuk, hogy minden ügyelet ilyen jól teljen.

Bár a résztvevők és az ügyeletet ellátók is kellően elfáradtak a 33 és ¼-ik óra végére, de kiemelkedő esemény szerencsére az idén sem történt. Izomhúzódások és horzsolások azonban előfordultak, „változatossá téve” a szinte állandó vérnyomás és pulzusmérést.

Köszönet illeti a rendezvényen résztvevőket, és segítőket, akik áldozatos munkájukkal növelték az IFELORE hírnevét. Ők a következők voltak (abc sorban):

Bakos Tünde; Barkóczi József (mb. vezető); Boros Csilla; Csanádi Viktor; Dudás Julianna; Ferincz Gergely; Katona Kitti; Kiss Melinda; Kretz Balázs (ő nem is!); Mezősi Éva; Mihályi László (vezető); Patkós Nikolett; Patlók Emese; Rétfalvi Péter, Roubal Anett; Somogyi Dóra; Szabó Mónika; Szalai István; Tramontini Gergely; Vásári Zoltán; Völcssei Dóra

Külön köszönettel tartozunk továbbá **Gyarmati Krisztinának** a Puskás Technikum részéről, amiért idén is gondolt ránk, és emellett a munkánkat is elősegítette.

Bokor Miklós

Elsősegélynyújtás / jó tudni

Hidegártalmak

Megkülönböztetjük lokális és szisztémás lehűlést (hipotermia), ill. fagyást (pernio). Bármilyen külső hőváltozás először a bőrt éri. Hideg hatására az erekben azonnali érösszehúzódás jön létre a hővesztés csökkentésére, majd a szervezet fokozza a hőtermelést. Ez utóbbi hővesztést okoz, melynek következménye a bőr kipirulása. A szervezet hőszabályozása nem képes kompenzálni a hosszú ideig tartó hideghatást, a bőr lehül. 25 °C-os hőmérséklet alatt lassul a szöveti anyagcsere, az O₂ hiány következtében a bőr szederjessé válik. Ha tovább csökken 15 °C alá a bőr hőmérséklete, rózsaszínűvé válik, úgy tűnik, mintha jól el lenne látva O₂-vel. Ekkorra azonban már végbemegy a szövetkárosodás az akadálytalan vérkeringés hiánya, a kiserek trombózisa a fagyás miatt.

Befolyásolja: rossz általános állapot, időskor, alkohol, narkotikumok, stb.

Fokozatos kihűlés: Az embert kihűlés fenyegeti, ha a szervezet az egész testre vonatkozóan hőtermelést nem tudja a szükségleteinek megfelelően fokozni (szisztémás hipotermia).

Fagyás: A leggyakrabban a végtagok, valamint az arc kiálló részein, vagyis a hideghatásnak leginkább kitett testrészeken alakul ki. Veszélyt jelent a szoros, vagy átmedvesedett ruházat is mely helyi lehűlést (lokális hipotermia) okoz, s így alakul ki a végtag fagyása. Az ellátásáról a www.ifelore.hu oldalon részletesen lehet olvasni!

Barkóczi József

Tavaszi szabadidős programok

Ifjúsági találkozó

Időpont: 2005. április 1-3.

Helyszín: Hajdúböszörmény Fürdőkert, költség: kb. 3000 Ft + utazás egyénileg.

Felelős: Balogh István (06/30 275-7848) klub vezető, Gémesi Annamária (06 / 20 579-2597)

Idén, második évben látogatunk el Hajdúböszörménybe. A tavalyi programok közt szerepelt a városnézés, múzeum-látogatás, bográcskozás, diszkó, és még sok minden más. Idén is hasonlóan színes programokkal vár mindenkit a böszörményi klub, illetve a vezetője Pityu. Jelentkezni március 23-ig lehet. Bővebb részleteket a jelentkezéskor tudunk mondani.

Városmóka

Időpont: 2005. május 14, szombat.

Helyszín: Budapest, nevezési költség: nincs.

Felelős: Gémesi Annamária (06/ 20 579-2597)

Végre újra Városmóka! Régen tradicionális szabadidős program volt, hogy 5 fős csapatokba gyűlve április elején vicces feladatokat megoldva végig járjuk a várost. Egy pár éve valamiért mindig kimaradt, de most közkívánatra újra megrendezzük (bár május közepén), ezt a jókedvű vetélkedőt. Szóval, ha elegendő lesz már addigra a tanulásból, és vizsgadrukkból, vagy csak egyszerűen nem akarsz még egy tavaszi napot a négy fal között tölteni, vagy elég indok csupán az is, ha rég nem látott ismerősöket akarsz újra látni, vagy új emberekkel megismerkedni akkor gyere el. Hozd el sok ismerősödet, hogy minél többen lehessünk. Nevezési költség nincs, csupán egy térképre, jegyekre, vagy bérletre lesz szükséged ☺. Jelentkezni május 9-ig lehet, ekkor elmondjuk, hogy mit kell még hoznod a feladatokhoz (hajsütővasat, kispárnát, csavarhúzókészletet). Részletesen a neten: www.ifelore.hu.

Tavaszi szakmai programok

Elsősegély ügyelet 2005 perces foci-meccsen

Helyszíne, ideje: Pécs, Budapest és még 3 város, április 16-17.

Főszervező: Mihályi László (06/ 20 373-7373)

Jelentkezni lehet érvényes elsősegély vizsgával rendelkezőknek, március 18-ig

Gerecse 50 teljesítmény túra

Helyszíne, ideje: Tatabánya Jubileum Park + 50 km, kezdés: április 16. 06:00

Előző nap 18:00-tól szállás lehetőséget (hozott polifoam + hálósák) biztosítunk!

Szervező: Mihályi László, Csősz Edina (06/ 70 541-0423)

Jelentkezni lehet érvényes elsősegély vizsgával rendelkezőknek ügyeletbe, április 7-ig, illetve túrára a gyakorlott túrázóknak, április 15-ig.

Az Országos Vezetőség ülése (OVBP)

Helyszíne, ideje: Budapest, KÖSZI – április 27. 17:30

Szervező: Csanádi Viktor (20-358-8169) és Mihályi László

Országos Elsősegélynyújtó Verseny

Lapzártakor még nem lett kiválasztva a pontos helyszín.

Ideje: 2005. április 30-május 1.

Főszervező: Csanádi Viktor (20-358-8169)

Jelentkezni lehet: külön kiírás szerint! Részletesen a neten: www.ifelore.hu.

Országos Gyermeknap elsősegély ügyelete

Helyszíne, ideje: Budapest, Városliget Petőfi Csarnok és környéke, május 28-29.

Szervezők: Keszöcze Zoltán (06/ 30 960-4825) és Mezösi Éva (06/ 20 356-4445)

Jelentkezni lehet érvényes elsősegély vizsgával rendelkezőknek, május 20-ig.

A Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat rendezvénye, amelyet 15. alkalommal fogunk együttesen megrendezni!

Kedves Ifivezetők, Ifiszervezők!

Szeretnénk felhívni figyelmeteket, hogy március utolsó hétvégéjén Hatvanban tartjuk először (de reméljük nem utoljára) az ifivezetők és ifiszervezők találkozóját. A hétvégi program egyik célja, hogy végre minden illetékes, már vizsgázott ifivezető együtt legyen, és így közösen beszéljük meg az idei teendőket, foglaljuk össze a feladatokat, beszélgessünk az ifivezető képzésről, a vizsgáztatás módjáról. Fontos, hogy képes legyen csoportunk (ifivezető) együttműködni a szabadidős csoporttal a programok szervezésében, lebonyolításában, legfőképp az országos rendezvényekre tekintettel. Ezért kiemelkedő jelentőségű, hogy minden ifivezető és ifiszervező jelen legyen ezen a hétvégén.

A találkozó további programja:

- Együttműködés a szabadidős csoporttal: gyakorlati megvalósítás, kivitelezés
- Az informatikai csoport munkájának megkönnyítése: aktuális programmal kapcsolatos levélírás, IFELORE Hírlevélbe cikkszerkesztés stb.
- Egyesületen belüli kommunikáció javítása, ehhez néhány lényeges alternatíva
- Konfliktuskezelés: egyesületen belül, vezetők között, csoporton belül
- Tekintély és magatartás meghatározó tényezői

A találkozó ideje: 2005. március 25-27. (péntek, szombat, vasárnap)

Helye: Hatvan, Alkotótábor. Elhelyezés fűtött hat ágyas szobákban (párna, takaró van, de hálósákokat, vagy ágyhuzatot hozzatok magatokkal).

Étkezés: napi háromszori étkezés biztosított, ebből egy meleg étel

Költség: 4000Ft/fő, ami tartalmazza a két éjszaka szállásdíját és az étkezést is + utazás.

Jelentkezni lehet: Bakos Tündénél (06/ 30 374-2327), Mezösi Évánál (06/ 20 356-4445).

Kedves leendő Ifivezetők!

A már végzett ifiszervezőknek lehetőségük nyílik arra, hogy tudásukat bővítve ifivezetőkké váljanak, illetve szólunk azokhoz a tagokhoz is, akik nem tettek ifiszervezői vizsgát, de már elég rég óta aktív tagjai az egyesületnek és így részt kívánnak venni az ifivezetői képzésen, majd ezt, vizsgával szeretnék zárni. A hétvégére készüljete két játékkal, melyet társaitoknak majd meg fogtok tanítani, ebből az egyik legyen közismertebb, illetve egy bármely más, általatok kiválasztott játék.

A képzés időpontja: 2005. április 16-17. (szombat: 10:00-18:00-ig, vasárnap: 9:00-15:00-ig)

Helye: Budapest, IFELORE Iroda (1105 Budapest, Bebek u. 1.)

Költség: nincs, (étkezésről próbálunk gondoskodni, de mindenkinél legyen néhány szendvics)

Szállást: vidékieknek biztosítunk

A képzés vasárnap délután vizsgával (kinek ifivezetői, kinek ifiszervezői) zárul.

Szeretettel várunk benneteket és ne feledjétek elötte, még találkozunk (ugye találkozunk?☺) az ifivezető találkozón március utolsó hétvégéjén.

Jelentkezni lehet: Bakos tündénél (06/ 30 374-2327) és Mezösi Évánál (06/ 20 356-4445).

Felhívás a Gyermeknap elsősegély-ügyeletre!

Idén is megrendezésre kerül május utolsó hétvégéjén a Városligeti Gyermeknap. Mint az elmúlt években minden alkalommal, most májusban is elsősegély-ügyeletet vállal a rendezvény területén az IFELORE. Az ügyelet a már megszokott módon fog lezajlani: 3-5 fős mozgójárőr csoportok adott területen ügyeletet teljesítenek, bizonyos időközönként (1-1,5 óra) forgószínpadszerűen váltják egymást a területeken. A szervezők biztosítanak az elsősegély-nyújtóknak egyszeri meleg ételt, peracet és üdítőt naponta. Az ügyeletben a csoportok, a szervezőktől kapott rádióval tartják a kapcsolatot egymással és a bázissal, amely a Petőfi Csarnok kijelölt termében lesz. A csapatoknak természetesen lesz lehetőségük a pihenésre, étkezésre is. Az ügyelet szombaton megközelítőleg 10:00-18:00-ig, vasárnap kb. 9:00-23:00-ig tart. Szombatra 15, vasárnapra 30 fő elsősegély-nyújtót kérnek a szervezők. Pontosabb információt az idő előrehaladtával tudunk majd közölni.

FONTOS!!!

Csak az a tag teljesíthet elsősegély-ügyeletet, aki jelenleg érvényes (1 éven belüli), az IFELORE által kiállított legalább alapfokú elsősegély-vizsgával rendelkezik. IFELORE elsősegély-póló viselése mindenki számára kötelező az ügyelet ideje alatt (pólót kölcsönözni lehet Csilajtól).

Szervezőkkel való kapcsolattartásért felelős személy: Keszöce Zoltán (06/ 30 960-4825)

Szakmai dolgokért felelős személy: Csanádi Viktor (06/ 20 358-8169)

Jelentkezni lehet: Mezösi Évánál (06/ 20 356-4445).

VERSENYFELHÍVÁS

IFELORE 2005 - ORSZÁGOS ELSŐSEGÉLYNYÚJTÓ VERSENY

Hazánkban - nem úgy, mint a legtöbb fejlett országban – még mindig kevesen rendelkeznek elsősegély-nyújtási ismeretekkel. Erre olyankor döbbenünk rá, amikor baleset történik és senki nincs a környezetünkben, aki segíteni tudna. A változást a fiataloktól lehet remélni.

Az Ifjúsági Elsősegélynyújtók Országos Egyesülete (IFELORE) országos elsősegélynyújtó versenyt hirdet. A versenyre a legjobban felkészült ifjú elsősegélynyújtó csoportok jelentkezhetnek, két korcsoportban (10-14 évesek, illetve 15-20 évesek) 5 fős csapatokkal.

Jelentkezni lehet internetes honlapunkon: www.ifelore.hu, vagy levélben:

1475 Budapest Pf. 25., 2005. április 10-ig. A verseny időpontja: 2005. április 30-május 1.

A díjak: I. történelmi táborozás, II. vízimentő táborozás, III. karneváli táborozás, IV- értékes nyeremények. A felkészülésben az egyesület segítséget nyújt (06/ 20 373-7373)!

(A helyszíne lapzártánkkor még szervezés alatt állt. A következő számban közöljük az eredményt, vagy érdeklődni lehet a fenti telefonszámon.).

Játék

Mi lenne ha... Ezt a játékot olyan társaságban érdemes játszani, ahol jól ismerik egymást a résztvevők. Nagyon jó alkalom arra, hogy az ember megtudja, milyennek látják őt a társai.

A játék azzal kezdődik, hogy a társaság egyik tagja kimegy a szobából (lehet önkéntes alapon vagy kijelöléssel), és a bent maradó játékosok kiválasztanak maguk közül egy embert. A kint lévő játékos feladata az lesz, hogy rájöjjön, ki a kiválasztott. Ennek, pedig az a módja, hogy miután a társai behívják, kérdéseket tehet fel a társaság bármelyik tagjának a kiválasztott személyre vonatkozóan.

Mégpedig ilyen kérdéseket: Mi lenne, ha szín lenne? Mi lenne, ha tárgy lenne? Mi lenne, ha állat lenne? , stb.

Ez után a társaságban mindenki elmondja, hogy szerinté mi az illető. A kör közepén álló ember, pedig kitalálja, hogy kiről van szó.

A játék folytatható úgy, hogy például az megy ki következőnek, akire a kérdések vonatkoztak. Néhány esetben érdekes megbeszélni utána, hogy a válaszadók miért pont azt a választ adták, a többiek is így látják-e, stb.

Gémesi Annamária

Kukta

Farsangi fánk

Hozzávalók (kb. 25 db-hoz): negyed liter tej, 4 dkg élesztő, 6 dkg cukor, 5 dkg vaj, 50 dkg liszt, csipetnyi só, 4 tojássárgája a liszt nyújtásához, zsiradék a sütéshez, porcukor a hempergetéshez.

A tejet meglangyosítjuk. Felét kis tálba öntjük, belemorzsoljuk az élesztőt, hozzáadunk fél teáskanál cukrot, és letakarva kétszeresére kelesztjük. A vajat a maradék tejben megolvasztjuk. A lisztet a maradék cukorral és sóval keverőtálba tesszük, majd robotgéppel beledolgozzuk a felfuttatott élesztőt, a maradék tejet és tojássárgáját. Rugalmas, selymes tésztává összegyúrjuk, és meleg helyen, kendővel letakarva kb. 20 percig kelesztjük. A tésztát átggyúrjuk, kevés liszttel meghintett deszkán kb. 2 cm vastagra kinyújtjuk, és 5 cm átmérőjű formával kerek lapokat szúrunk ki belőle. Konyharuhával letakarva, meleg helyen 50 percig kelesztjük. A zsiradékot nagy lábosba 180 fokra felhevítjük, és a karikákat aranybarnára sütjük, majd törőlapírra téve alaposan lecsöpögtetjük. A fánkokat még melegen porcukorba meghempergetjük.

László Brigitta

HÍREK - AKTUÁLIS - HÍREK - AKTUÁLIS - HÍREK - AKTUÁLIS**Adó 1%-ok**

Újra elérkeztünk az adózási szezon kezdetéhez, és e mindenki számára felemelő pillanatot mi is megragadnánk, hogy felhívjuk figyelmeteket az adók 1%-ának jelentőségére! Mint bizonyára tudjátok az egyesület nem részesül állami támogatásban, sem rendszeres juttatásban. Bevételi lehetőségei is igen korlátozottak, az ezen oldalon már említett tagdíjakból az adók 1%-ából, és az elnyert pályázatokból származó pénzekből jut az egyesület anyagi forráshoz. Az egyesület bevételei nem a vezetőséget gazdagítják, hanem nektek segítenek a rendezvények olcsóbbá tételéhez, az esetleges utazási és szállás költségek csökkentésében. Fontos emiatt, hogy Ti is segítsetek és minél több ilyen 1%-ot „szerezzetek” az egyesületnek, hogy a 2006. évben megtartandó rendezvények színvonalban felül költségeitek tekintetében, pedig alulmúlják a tavalyi rendezvényekét. Az 1%-ok felajánlásához mellékelt lapot kérünk, juttasd el olyanokhoz, akik érdemi segítséget tudnak nyújtani az egyesületnek. Segítségeket előre is köszönjük! **Adószámunk: 18079052-1-42.**

A tagdíjakról!!!

Az idei évben sem tudunk beszámolni a tagdíjak növekedéséről -talán az országban egyedülként-, de ennek talán nincs is sok jelentősége! Legalábbis erre a következtetésre jutottunk, mikor megállapítottuk, hogy a lapzártáig a közel **1200 regisztrált rendes tagból csupán mintegy 120 tag fizette be** esedékes éves tagdíját. Ezzel egyidőben, az évente megújítandó elsősegélynyújtó vizsgák is lejártak. Reméljük ennek háttérében nem a teljes érdektelenség, hanem a feledékenység áll. Akit érint, illetve szeretné, ha tagsági viszonya folytonos lenne, kérjük haladéktalanul pótolja mulasztását. Köszönjük!

Felhívás!!!

Kérünk, hogy ha van észrevételed, történt veled olyan, amit megosztanál mindenkivel, vagy csak írnál cikket a hírlevélbe, ne hagyd, hogy lefogjanak! A 18 év alatti cikkírók munkáját díjazzuk, a legjobbakat jutalmazzuk is.

Lapzártakor érkezett: 2005. február 16-án tartott rendkívüli vezetőségi ülésen az információs csoportvezető és a szakmai csoportvezető lemondása volt az egyik téma. Zárt szavazás után azonnali hatállyal az éves küldött közgyűlésig tartó mandátummal László Brigitta lett az információs csoportvezető, illetve Csanádi Viktor a szakmai csoportvezető. Következő számunkban bemutatjuk Őket, és terveikről kérdezősködünk.

Ifjúsági Elsősegélynyújtók Országos Egyesülete (IFELORE)**ELÉRHETŐSÉGEINK:**

Cím: 1105 Budapest, Előd u. 1. **Internet:** www.ifelore.hu **E-mail:** ifelore@ifelore.hu

Felelős kiadó: Mihályi László országos vezető

Felelős szerkesztők: Bokor Miklós, Tobai László

A VIII. évfolyam 1. számának elkészítésében közreműködtek:

Bakos Tünde, Barkóczi József, Gémesi Annamária, Kozma Bea, Kretz Balázs, László Brigitta, Mezősi Éva