

PRACOVNÍ LISTY

ZAMYSLETE SE

1. K **povinným** osobním ochranným prostředkům pro jízdu na kole patří:

a) reflexní oblečení nebo prvky	X
b) rukavice	
c) chrániče kolen	

2. K **povinným** osobním ochranným prostředkům pro jízdu na kole patří:

a) pláštěnka	
b) přilba	X
c) sluneční brýle	

3. K **povinným** osobním ochranným prostředkům pro jízdu na raftu patří:

a) slunečník	
b) záchranná vesta	X
c) chránič zubů	

4. K **povinným** osobním ochranným prostředkům pro jízdu na raftu patří:

a) chrániče loktů	
b) nepromokavá bunda s kapucí	
c) přilba	X

ÚKOL

(Lze pojmut jako soutěž, který žák nebo skupina žáků předloží více správných odpovědí.)

Řešení všech úkolů je pouze ilustrativní.

Co se Ti může stát ve městě? Jaká nebezpečí/rizika hrozí?

Řešení: Např.: střet s dopravním prostředkem, zakopnutí a pád, pád do výkopu, náraz do sloupu s informativním nebo dopravním značením, srážka s jiným chodcem, srážka s osobami na osobních přepravnících (segway, minisegway, samovyvažovací jednokolka, samovyvažovací jednokolový skateboard, samovyvažovací jízdní kolo) nebo na koloběžkách, ztracení se, okradení, zneužití, únos, napadení psem, otrava závadnými potravinami, nevolnost, ...

Co se Ti může náhodně nebo při neopatrném chování stát v lese? Jaká nebezpečí/rizika hrozí?

Řešení: Např.: ztracení se, vymknutí kotníku při špatném došlapu v nerovném a jinak problematickém terénu (příkopy, výmoly, kameny, kořeny stromů, spadané větve, kluzká tráva...), poškození očí houštinami nebo větvemi stromů, pád ze stromů, sklouznutí nebo pád ze skály, přisátí klíštěte, otrava houbami nebo jinými jedovatými lesními plody, požahání rostlinami, pořezání se o ostrou trávu, bodnutí nebo štípnutí hmyzem...

Co se může stát při koupání u rybníka? Jaká nebezpečí/rizika hrozí?

Řešení: Např.: úžeh, úpal, sražení do vody nebo pod vodu jiným plavcem, tonutí, přisátí klíštěte, šlápnutí bosou nohou na ostrý předmět nebo kámen, vymknutí kotníku při špatném došlapu v nerovném terénu, napadení zvířetem/zvěří, pořezání se o ostrou trávu, bodnutí nebo štípnutí hmyzem, dehydratace, ...

Co se může stát při neopatrném chování při sjíždění řek? Jaká nebezpečí/rizika hrozí?

Řešení: Např.: vypadnutí ze člunu nebo lodi, převržení lodi, unášení „muže přes palubu“ proudem, úder pádlem, poškození očí při průjezdu mezi pobřežními houštinami nebo větvemi stromů, prochladnutí, dehydratace, ...

Co se Ti může náhodně nebo při lyžování? Jaká nebezpečí/rizika hrozí?

Řešení: Např.: sražení jiným lyžařem nebo snowboardistou, sražení jiného lyžaře nebo snowboardisty, najetí do jiného lyžaře nebo snowboardisty, vzájemná srážka s jiným lyžařem nebo snowboardistou, zranění jiného lyžaře nebo snowboardisty vybavením (hůlky, lyže), zranění jiným lyžařem nebo snowboardistou vybavením (hůlky, lyže), ...

Co se může stát při neopatrném i běžném chování při nástupu, výstupu a jízdě na vleku nebo sedačkové lanovce na sjezdovku? Jaká nebezpečí/rizika hrozí?

Řešení: Např.: pád/vypadnutí z lanovky, poražení lanovkou nebo vlekem, poranění se o kotvu lyžařského vleku, zranění zaviněné vybavením jiného lyžaře (hůlky, lyže), nechtěný skluz na zledovatělém povrchu u výstupu z vleku/lanovky zakončený pádem, ...








Co se Ti může stát při cyklistice (v přírodě, ve městě)? Jaká nebezpečí/rizika hrozí?

Řešení: Např.: pád z kola, najetí do jiného cyklisty, sražení jiným cyklistou nebo dopravním prostředkem, srážka s osobou nebo zvířetem, najetí na do sloupu s informativním nebo dopravním značením nebo najetí na jinou překážku s možným poraněním některých částí těla, pádem z kola nebo přepadem přes řídítko, sjetí z obrubníku (chodníku), uklouznutí kola na mokrému nebo jinak problematickém povrchu, najetí do příkopu, zachycení kola kořeny stromů, zachycení nohy nebo oděvu v drátech kola, poškození očí okolními houštinami nebo větvemi stromů, prochladnutí, fyzické vyčerpání, ...

PROCVIČTE SI

1. K tabulkám dopravních a bezpečnostních značek připojte písmena A až N podle toho, jaký výklad značky se k obrázku vztahuje. Písmena vepište do prvního (žlutě podbarveného) sloupce. Využijte této legendy:

A	Zákaz vstupu chodců		H	Podchod
B	Policie		I	Zákaz vstupu
C	Zóna pro cyklisty		J	Stezka pro chodce a cyklisty
D	Stezka pro chodce		K	Informace
E	Přechod pro chodce		L	Osoby na osobních přepravnících
F	Pěší zóna		M	Konec stezky pro chodce
G	První pomoc		N	Nadchod

Písmeno z legendy	Značka	Výklad značky
E		Přechod pro chodce
L		Osoby na osobních přepravnících (segway, samovyvažovací jednokolka, samovyvažovací jednokolový skateboard, samovyvažovací jízdní kolo)
C		Zóna pro cyklisty
A		Zákaz vstupu chodců
D		Stežka pro chodce
M		Konec stežky pro chodce
J		Stežka pro chodce a cyklisty
H		Podchod

Písmeno z legendy	Značka	Výklad značky
N		Nadchod
F		Pěší zóna
I		Zákaz vstupu
B		Policie
K		Informace
G		První pomoc

2. Po kontrole správnosti pod vedením učitele/učitelky doplň do posledního (modře podbarveného) sloupce i výklad značky, aby přehled byl úplný.

3. Procvičte si důležitá telefonní čísla

3.1 Doplněte do žlutě podbarveného sloupce, jaké telefonní číslo (linku) mají:

Složka, služba	Zkráceně nebo hovorově	Hledané telefonní číslo	Kdy toto číslo voláme?
Hasičský záchranný sbor ČR	hasiči	150	Číslo 150 je určeno k oznámení požárů, živelních pohrom, havárií a nehod, tj. mimořádných situací, během kterých je nutné odborně a účinně provádět záchranné nebo likvidační práce jako: <ul style="list-style-type: none">• hašení,• vyprošťování osob uvězněných v havarovaných autech, osob i zvířat z výšek, hloubek, vody, ledu apod.,• likvidaci nebezpečných (chemických) látek.
Zdravotnická záchranná služba	záchranka, rychlá lékařská pomoc, rychlá záchranná služba, apod.	155	Na číslo 155 voláme v případě, že u člověka došlo k náhlému narušení zdraví, úrazu nebo nehodě s viditelnými i předpokládanými zdravotními následky. Patří sem: akutní poruchy vědomí (omdlévání) až bezvědomí, křeče, zjevné poruchy dýchání, popálení nebo poleptání, jiný úraz, silné krvácení, a řada dalších případů.
Obecní (městská) policie	městská policie, „měšťáci“	156	Linka 156 je určena k oznamování: <ul style="list-style-type: none">– závady nebo havárie na veřejně prospěšných zařízeních (rozvody plynu, vody, elektřiny apod.);– narušování občanského soužití, veřejného pořádku (např. rušení nočního klidu, znečištění veřejného prostranství, nedovolený zábor veřejného prostranství, buzení veřejného pohoršení),– prodej či podávání alkoholu mladistvým– drobné krádeže– poškozování či úmyslné ničení majetku– útok agresivního psa– sprejerství,– při zjištění jiného páčání trestné činnosti, vč. dopravních přestupků.
Policie ČR	policie	158	Číslo 158 bychom měli vytočit, pokud došlo k narušení veřejného pořádku a bezpečnosti, když jsme svědky nebo oběťmi trestného činu. Volíme ho také v případě, že je potřeba vyšetřit dopravní nehodu nebo usměrňovat bezpečnost a plynulost silničního provozu.

Jednotné evropské číslo tísňového volání	integrováný záchranný systém	112	Jde o univerzální tísňovou linku, jejímž prostřednictvím se lze dovolat současně pomoci hasičů, policie i zdravotnické záchranné služby. Linku 112 volíme v případě, kdy si nejsme jisti, jakou jinou tísňovou linku zvolit. Měli bychom ale vědět, že linka 112 je prioritně určená k oznámení jakékoli mimořádné události, kterou bude muset řešit více složek integrovaného záchranného systému najednou. Použít jej můžeme v celé Evropě.
------------------------------------------	------------------------------	------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Společně s vaším učitelem/vaší učitelkou si připomeňte, kdy to které číslo voláme. Výklad si můžete doplnit do posledního (modře podbarveného) sloupce.



3.2 Jak těmto telefonním číslům říkáme?

čísla tísňového volání nebo linky tísňového volání











Na linky tísňového volání voláme, když první pomoc nestačí. Slouží k ohlášení situací, kdy dochází k reálnému ohrožení životů, zdraví, životního prostředí nebo majetku. Na školním výletě je např. můžete použít v případě, že se stalo něco zlého kamarádovi/spolužákovi, a učitel nebo učitelka nebo jiný váš doprovod (např. při rozchodu) není poblíž, a poblíž není ani služebna policie. Nebo v případě, že se stalo něco zlého právě některé osobě, která vás na výletě nebo na jiné akci mimo školu doprovází. **VOLÁNÍ NA TATO ČÍSLA JE BEZPLATNÉ. Zneužití linek tísňového volání je trestné.**

PRAVDA NEBO LEŽ?

Za pomoci veselých nebo zamračených smajlíků rozhodni, zdali věta je pravdivá, nebo je to lež.

Mladší děti mohou smajlíky vybarvit jako omalovánku ( ).

Řešení:

1.	Při výuce plavání můžeme nosit prstýnky, řetízky a jiné ozdoby.	
2.	Z horské chaty nebo hotelu, kde jsme ubytováni, můžeme kdykoliv odejít.	
3.	Při výuce plavání neopouštíme bazén bez pokynu učitele nebo instruktora.	
4.	Na školní výlet se třídou s sebou můžeme vzít svého psa, aby nebyl sám doma.	
5.	Ubytovací řád/vnitřní řád chaty nebo hotelu, kde jsme ubytováni, se na školy v přírodě nevztahuje.	
6.	Při lyžařském, plaveckém nebo jiném sportovním kurzu se nesmíme vzdalovat z místa výuky.	
7.	Na nález pohozených předmětů (injekční stříkačky, sklo, ostré předměty apod.) při školních výletech a jiných akcích vždy upozorníme učitele.	
8.	Pokud se při rozchodu během školního výletu do města nebo do přírody ztratíme, voláme některému ze svých rodičů, abychom zjistili, co máme dělat.	
9.	Při školních výletech dodržujeme zásady vhodného chování a postupu při nepříznivém počasí (při dešti, bouřce, mlze, větru, námraze apod.).	
10.	Při chůzi se na školních výletech a jiných akcích pohybujeme podle pravidel pro pěší přesun, při jízdě dopravními prostředky se řídíme pravidly pro přepravu cestujících dopravními prostředky.	

ŘEŠTE NÁSLEDUJÍCÍ ÚKOLY

1. Najděte chybu v tvrzení:

V době přesunu třídy, skupiny žáků nebo jednotlivců na akci - pod dohledem učitele (vedoucího akce) a všech dalších doprovázejících osob - a při pobytu v místě konání, stejně jako při samotných akcích mají/musí žáci dodržovat tato základní pravidla:

- po celou dobu dodržovat zásady **hluchého slušného** a ukázněného chování,
- dbát pokynů učitele (vedoucího akce) a všech **cizích doprovázejících** osob,
- dodržovat **příkaz zákaz** manipulace se zápalkami, hořlavými látkami a nebezpečnými předměty
- **přibližovat se nepřibližovat se** ke zdrojům vysokého elektrického napětí apod.,
- dodržovat **pokyny k zákaz** držení a požívání drog, alkoholu a kouření cigaret,
- **zatajit ohlásit** učiteli každý úraz, poranění a nehodu, nevolnost i každou jinou náhlou změnu zdravotního stavu,
- **oslovovat neoslovovat** bez závažného důvodu cizí osoby,
- v případě, že se žák ztratí, **nebude bude** dodržovat předem domluvená pravidla, jak postupovat.

2. Doplňte chybějící text

2.1 Skrytá nebezpečí v přírodě (bouřka)

Za bouřky je lépe přerušit některé činnosti a vyhledat spolehlivý **úkryt**. Obzvláště nebezpečný je v tomto případě pobyt ve volné **přírodě**.

Nejlépe je přerušit veškeré činnosti a vyhledat spolehlivý **úkryt**. Dobrou ochranu před bleskem poskytují budovy. Nejbezpečnější jsou velké **budovy** s ocelovou či železobetonovou konstrukcí, tedy veškeré stavby dobře chráněné hromosvodem, případně i velká prostorná stavení bez **hromosvodu**. Zcela nevhodným úkrytem jsou malá stavení bez hromosvodu, například kůlny, ale i velká stavení s porušenou statikou (např. polorozpadlé kostely, zříceniny hradů), protože úder **blesku** může způsobit další narušení zdiva, které hrozí zřícením.

Jste-li venku bez možnosti úkrytu v blízké **budově**, nezůstávejte na kopcích, holých pláních a loukách a neschovávejte se pod osamělými **stromy** nebo pod převisy nízkých **skal**. Poměrně bezpečnými místy jsou na dobu nezbytně nutnou husté lesy a háje, úzká údolí, úpatí vysokých skalních stěn, nebo jeskyně.

Zastihne-li vás bouřka na louce, je nejlépe přečkat ji v podřepu s **nohama** u sebe.

Za bouřky není bezpečné telefonovat. Ačkoliv za bouřky většinou dobře fouká, není vhodné ani pouštění **draků**.

2.2 Skrytá nebezpečí ve městě a v přírodě (chůze po silnici, lesní nebo polní cestě)

Skupina výletníků jde po chodníku vždy **vpravo**, nejvýše ve dvojstupu. Tam, kde není chodník, utvoří skupina (např. třída) skupinu organizovanou, a jde po pravé straně vozovky/silnice, opět ve **dvojstupu**. Na více zatížených nebo nepřehledných úsecích je bezpečnější, aby děti šly po jednom za sebou. Skupinu obvykle zajišťují dvě **dospělé** osoby – jedna vpředu, druhá vzadu; pokud **skupinu** doprovází pouze jedna osoba, měla by jít **vzadu**. Přecházení vozovky/silnice na světlenou signalizaci i bez ní je možné jen tehdy, když je celá skupina **pohromadě** a až na pokyn učitele nebo další dospělé doprovázející osoby. Před vstupem do vozovky se vždy rozhledneme vlevo, vpravo a zase **vlevo**; přejít vozovku je pak možné pouze v případě, že v dohledu se nevyskytuje žádný **dopravní** prostředek. Pokud přecházíme vozovku v místě přechodu pro **chodce** s fungujícími semafovy, a to u křižovatky se **semafory**, ale dopravu na křižovatce a u přilehlých přechodů z nějakého důvodu řídí dopravní **policista**, tak vozovku nepřecházíme na zelený signál semaforu ani po **rozhlednutí** se, ale vždy na znamení policisty. Při chůzi po **vozovce/silnici** je naprosto nepřipustné hrát hry nebo soutěžit. Stejný postup a pravidla dodržujeme při chůzi po polní nebo lesní cestě.

Dovedete vysvětlit, proč by dospělá osoba při chůzi skupiny po silnici měla být vzadu?

Aby měla neustálý přehled o celé skupině a mohla dohlédnout na kázeň skupiny i jednotlivců.