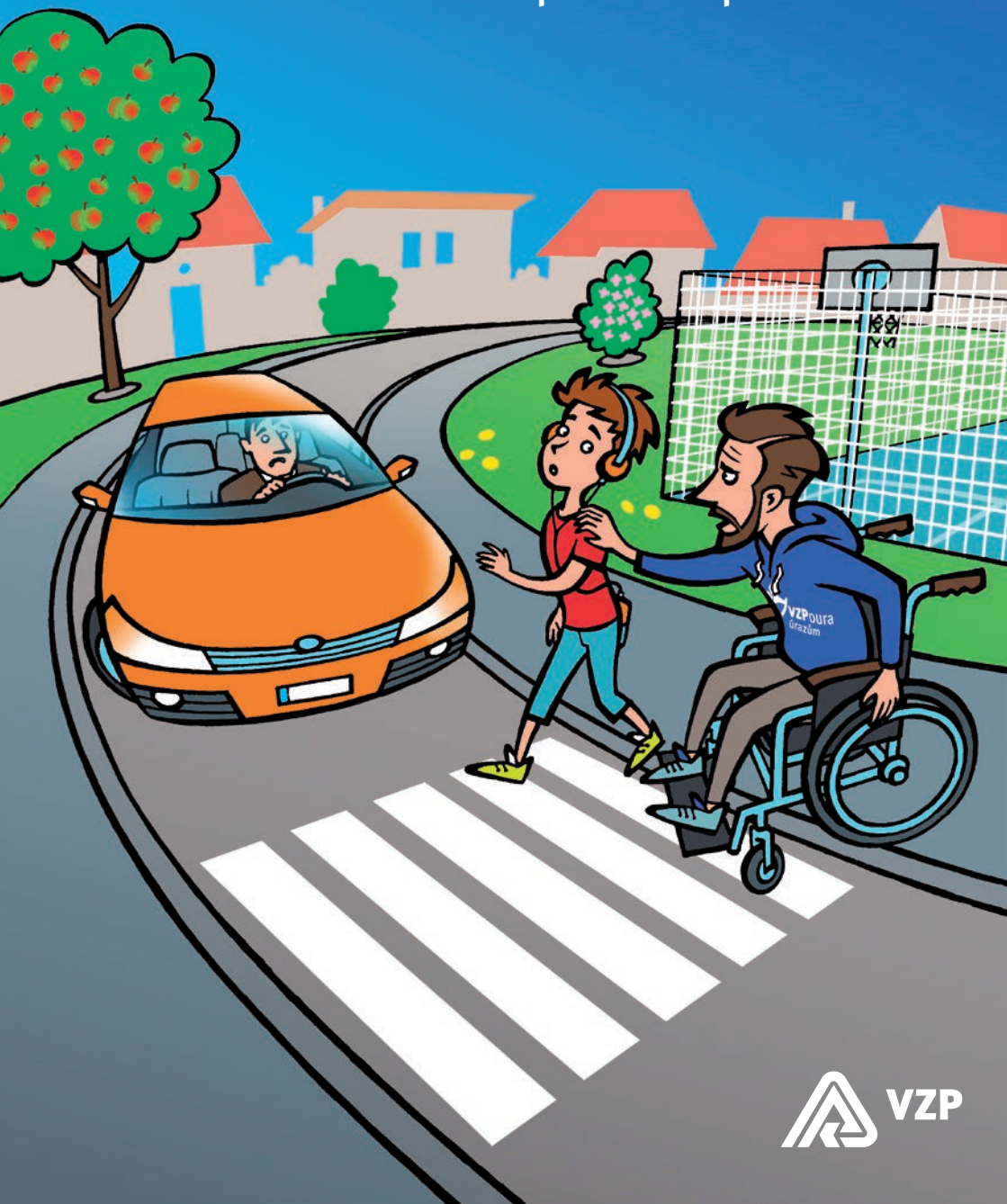




VZPOURA ÚRAZŮM

Pracovní sešit pro 1. stupeň ZŠ



PŘI HŘE BEZPEČNĚ

Už se vám určitě stalo, že jste se vy nebo váš kamarád zranili při hře nebo sportu. Ať už to bylo odřené koleno nebo zlomená ruka, určitě to nebylo nic příjemného. Jak tomu předejít? Máme vlastně jen dvě možnosti. Uhodnete, která je ta správná?

- A.** Přestaneme si hrát!!! A už nikdy nebudeme jezdit na kole nebo plavat.
- B.** Opatříme si ochranné pomůcky na sport a budeme dodržovat pár základních pravidel bezpečnosti.

Uhádlí jste? Určitě ano. Rozhodně si hrát budeme a sportovat taky!

Jaké ochranné pomůcky nebo bezpečnostní prvky tedy můžeme využít při sportování? Zkuste společně s učitelem přiřadit ke každému z následujících sportů alespoň jednu ochrannou pomůcku či bezpečnostní prvek:

- Jízda na kole ¹
- Sjezdové lyžování nebo snowboard ²
- Kolečkové brusle ³

Sportující děti porušily hned několik pravidel bezpečnosti. Která to jsou?



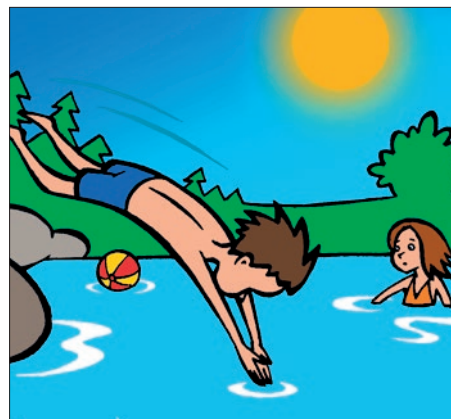
Nyní se podívejte na následující obrázky.

Najdete na nich aspoň tři rozdíly a uhádnete, která situace je pro vás bezpečná?



Chlapec na jednom z obrázků musí dodržet jednoduché pravidlo, které mu může zachránit život.

Uhodnete které?



Příklady správných odpovědí: 1) helma, odrazky, 2) helma, chránič páteře, 3) helma, chránič kolena a loktí.

PRAVIDLA PRVNÍ POMOCI

Už tedy víte, jaká bezpečnostní pravidla je třeba dodržovat, abyste se vyhnuli bolestivým zraněním. Jenže věc má malý háček. Někdy zkrátka můžete mít smůlu. I přes veškerou opatrnost se tak můžete dostat do situace, kdy budete vy sami nebo váš kamarád nutně potřebovat pomoc. Můžete si ale být jisti, že jsou lidé, kteří vám rádi pomohou.

V České republice existují tísňové linky, na nichž můžete nahlásit úraz, nehodu, požár a podobné nebezpečné situace. Když na ně zavoláte, ať už ve dne nebo v noci, tak za vámi přijedou nebo vám aspoň dobře poradí.

Spolu s učitelem si zkuste vybavit, na jaké tísňové linky můžete v případě nouze volat.

Díky následujícím pomůckám si je lépe zapamatujete:

Hasiči 150 = 0 jako smotaná hasičská hadice

Záchranná služba 155 = 5 jako invalidní vozík

Policie 158 = 8 jako policejní pouta

Evropská tísňová linka 112 = 1 + 1 = 2



Nyní si vezměte tužku a k telefonním číslům linek přiřaďte správné názvy záchranných týmů.

112

☐ **Hasiči**

158

☐ **Záchranná služba**

150

☐ **Policie**

155

☐ **Evropská tísňová linka**

Když voláte na tísňovou linku, měli byste záchranářům vždy rychle a stručně říct vše podstatné. Co ale záchranáři potřebují vědět? Napadnou vás alespoň tři základní údaje?

Nyní si s učitelem pečlivě pročtěte, jaké informace byste měli při volání na tísňové linky nahlásit.

- Co se stalo a jakého rozsahu událost je (popis události, co je ohroženo nebo zasaženo, jaký je počet postižených).
- Kde přesně se událost stala (adresa – okres, obec, ulice, číslo popisné a orientační, popřípadě číslo silnice, kilometr, směr jízdy nebo jakékoli bližší určení místa události).
- Své jméno, číslo telefonu, ze kterého voláte, a místo, odkud voláte.
- Odpovídejte na další dotazy operátora tísňové linky. Po skončení hovoru vám může operátor zavolat zpátky pro ověření události nebo upřesnění některých údajů.

JEZDĚTE PŘIPRAVENI

Taky rádi jezdíte na kole? Vsadili bychom se, že ano. Věděli jste však, že kolo je dopravní prostředek úplně stejně jako auto nebo motorka, a cyklista tak musí dodržovat zákonem stanovená pravidla silničního provozu?

Zkuste si teď s učitelem vybavit alespoň tři povinnosti každého cyklisty, které byste měli mít na paměti.

Podařilo se? Nyní si na druhé straně pozorně přečtete souhrn těch nejdůležitějších zákonem daných pravidel pro cyklisty, která jsme pro vás vybrali.



JAK SPRÁVNĚ JEZDIT NA KOLE

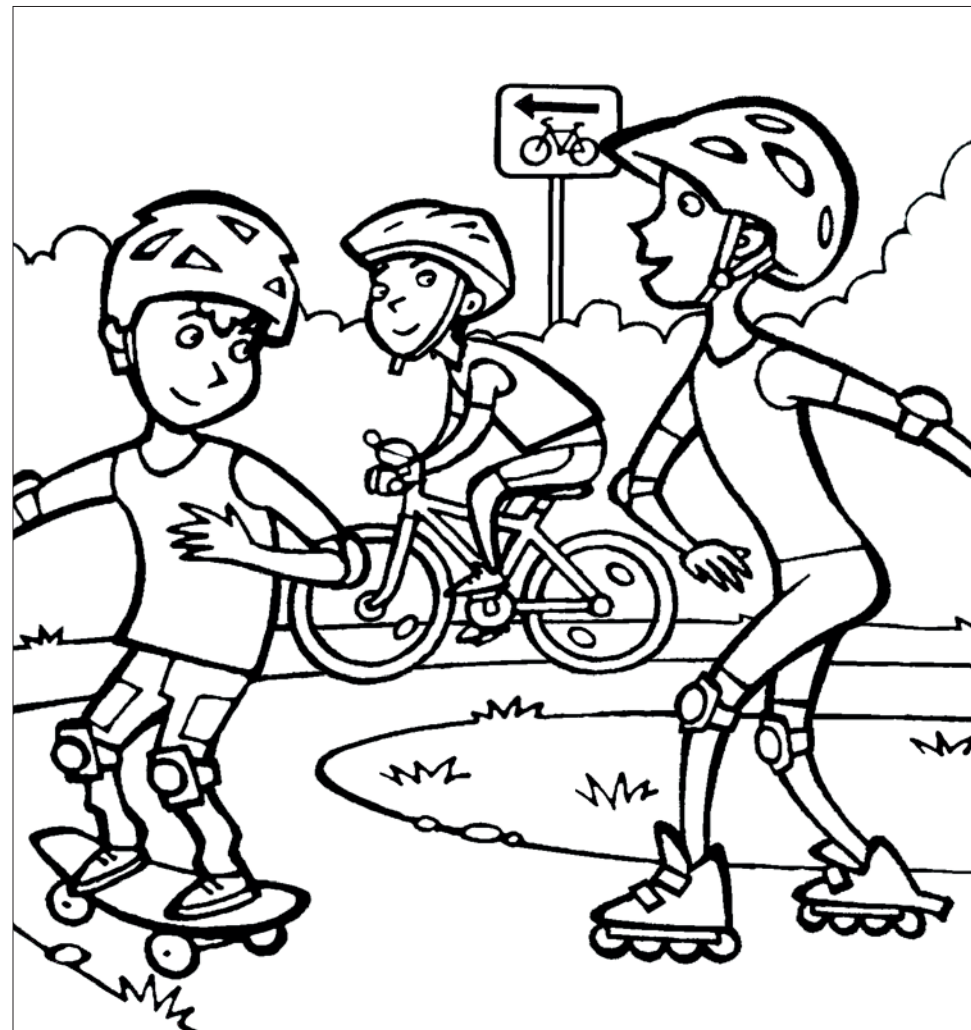
- Cyklista je povinen jezdit v pruhu pro cyklisty nebo po stezce pro cyklisty, pokud jsou na vozovce vyznačeny.
- Na silnici se na jízdním kole jezdí při pravém okraji vozovky.
- Cyklisté smí jezdit jen jednotlivě za sebou.
- Cyklista mladší 18 let je povinen mít za jízdy nasazenou ochrannou přilbu.
- Děti mladší 10 let smí na silnici jet na jízdním kole jen pod dohledem osoby starší 15 let. Toto pravidlo neplatí pro jízdu na chodníku, cyklistické stezce a v obytné a pěší zóně.
- Na jednomístném jízdním kole není dovoleno jezdit ve dvou.
- Cyklista nesmí jezdit bez držení řídítek, držet se jiného vozidla, vést za jízdy druhé jízdní kolo, ruční vozík, psa nebo jiné zvíře a vozit předměty, které by znesnadňovaly řízení nebo ohrožovaly druhé.
- Při jízdě musí mít cyklista vždy nohy na šlapadlech.
- Pokud je hůře vidět (např. mlha, šero, tma), je cyklista povinen mít za jízdy rozsvícené bílé světlo vpředu a červené vzadu.
- Vyhrazený jízdní pruh pro cyklisty nebo stezku pro cyklisty může použít i osoba jedoucí na kolečkových bruslích, skateboardu, longboardu či koloběžce.
- Před vjezdem na přejezd se cyklista musí rozhlédnout na pravou i levou stranu a přesvědčit se, že může vozovku bezpečně přejet bez toho, aby ohrozil sám sebe nebo ostatní účastníky silničního provozu.

VYMALUJTE SI BEZPEČNOU SITUACI

Na těchto dvou stranách naleznete omalovánky, které zobrazují děti dodržující pravidla bezpečnosti.



Obrázek si barevně vymalujte a dobře si zapamatujte, co nakreslené děti dělají. Není to nic složitého, a přesto i takové dodržování několika jednoduchých pravidel dokáže zabránit vážným úrazům.



VZPOURA ÚRAZŮM SE PŘEDSTAVUJE

Co bychom o sobě řekli? Jsme tým mladých lidí, kterým se během jedné vteřiny obrátil celý život naruby. Po těžkém úrazu jsme skončili na vozíku nebo se s následky vážných zranění doživotně potýkáme. Ve Všeobecné zdravotní pojišťovně jsme se společně sešli nad projektem prevence dětských úrazů, který spočívá v edukačních přednáškách pro žáky přímo na školách.

Před vámi nyní leží pracovní sešit, ve kterém najdete spoustu užitečných rad a informací o tom, jak sami sebe a své kamarády nejlépe ochránit před úrazy. Dozvíte se například, jaká pravidla dodržovat při jízdě na kole, kam zavolat v případě nebezpečí, nebo si vyplníte bezpečnostní kvíz.

Zapojit se do projektu **VZPoury úrazům** můžete i osobně. Moc rádi za vámi přijedeme do vaší školy a popovídáme si s vámi o úrazech i o životě na vozíku. Zeptat se nás můžete úplně na cokoli.

Veškeré informace, prezentační materiály a rezervační formulář k besedám najdete na stránkách **www.vzpoura-urazum.cz**.

Své fotky, obrázky a zážitky s námi můžete sdílet také na Instagramu **[#vzpoura_urazum](https://www.instagram.com/vzpoura_urazum)**.



VÍCE INFORMACÍ:

www.vzpoura-urazum.cz

vzpoura-urazum@vzp.cz

Instagram: [@vzpoura_urazum](https://www.instagram.com/vzpoura_urazum)