



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY\_\_III/2\_\_INOVACE\_\_65

**Tělesná výchova**

**Výchova ke zdraví – Chráníme své bezpečí**



EVROPSKÁ UNIE



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor DUM2	Mgr. Jarmila Kesnerová, s využitím internetových stránek.
Datum (období) vzniku DUM	31.5. 2012
Ročník a typ školy	8. – 9. ročník ZŠ praktické
ŠVP	„Učíme se pro život“, č.j. 580/07, RVP pro ZV, příloha pro LMP
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Téma (klíčová slova)	Chráníme své bezpečí - BESIP, úrazy, cizí lidé, ochrana člověka za mimořádných situací.
Očekávaný výstup	Žák sleduje výklad učitele a aktivně se zapojuje, odpovídá na otázky a plní zadaný úkol.
Druh učebního materiálu	Prezentace PowerPoint
Anotace (popis způsobu použití)	Chráníme své bezpečí – rozděleno na 4 témata: 1. Děti a cizí lidé, 2. BESIP, 3. Ochrana před úrazem, 4. Ochrana člověka za mimořádných událostí. Žáci sledují výklad učitele a aktivně se zapojují, vyjadřují své názory, znalosti, zkušenosti. Ke každému tématu je vytvořen pracovní list s těmito názvy : 1. Děti a cizí lidé , 2. BESIP, 3.Ochrana před úrazem ,4.Ochrana člověka za mimořádných událostí , Časová dotace na prezentaci je 3 – 4 hodiny.
Velikost	2370 kB

# Pocit bezpečí je pro každého velmi důležitý

- **Chráním sebe**
- **své zdraví**
- **svoji pověst**
- **svoji rodinu a přátele**
- **domov**
- **přírodu**
- **zvířata**

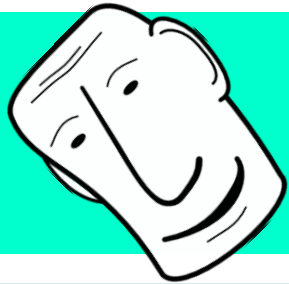


Člověk žije mezi lidmi, obklopen přírodou, věcmi, různými přístroji a zařízeními.

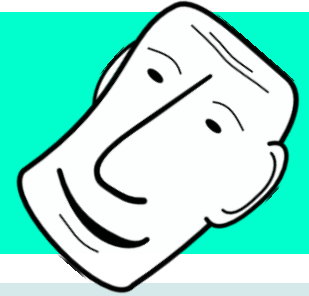
- ❑ Je mnoho věcí na které si člověk musí dávat pozor, aby se nepříhodilo něco, co ohrozí jeho bezpečnost.
- ❑ Jsou také události, které člověk sám nikdy nemůže ovlivnit. Pak je důležité vědět, co má dělat, jak postupovat a jak ochránit svoji bezpečnost.
- ❑ Dnes se budeme věnovat 4 základním tématům.

- **1. TÉMA**
- **DĚTI A CIZÍ LIDÉ**
- **2. TÉMA**
- **BEZPEČNOST V SILNIČNÍM PROVOZU**
- **3. TÉMA**
- **OCHRANA PŘED ÚRAZEM**
- **4. TÉMA**
- **OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ**

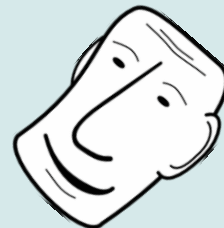
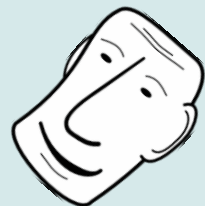




# DĚTI A CIZÍ LIDÉ

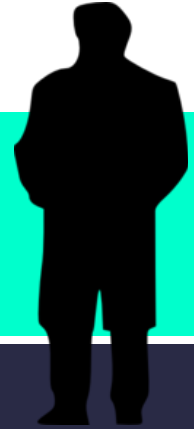


- **Víme, jak se máme správně zachovat při kontaktu s cizími lidmi ?**
- **Známí lidé jsou ti, které děti i jejich rodiče velice dobře znají. Jedná se nejen o rodinné příslušníky, ale i o paní učitelku ve škole nebo našeho lékaře .**
- **Cizí lidé jsou opakem známých. To znamená, že to je muž i žena, které dítě a jeho rodiče dobře neznají. Tito lidé se často skrývají pod masku vzdáleného strýčka, mamčinu kamarádku, apod.**





## Hodný nebo zlý



UVÁDÍME PŘÍKLAD :

- Po ulici jdou vedle sebe dva muži. První je oblečený ve špinavých montérkách, mračí se a je zarostlý černým vousem. Druhý muž je hezky oděný v bílém saku a usmívá se. Poznáte, který z nich je hodný a který zlý?

## Děti většinou odpoví, že mračící se muž je ten zlý a usměvavý hodný.

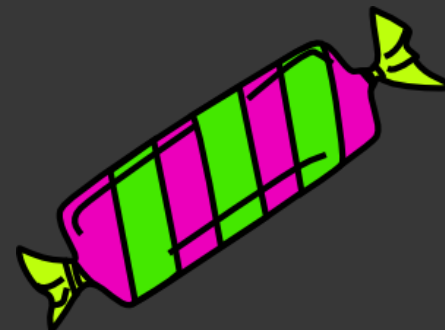
- Jenže mračící muž se vrací z práce, je unavený, neboť celý den pracoval na havárii vodního potrubí, a jediné na co se těší jsou jeho dvě malé děti. Čistý, usměvavý muž před chvílí okradl babičku o její celoživotní úspory a má z toho velikou radost.
- Je důležité vědět, že nesmíme rozeznávat lidi podle toho, jestli vypadají jako hodní či zlí, ale musíme je dělit podle toho, zda-li se jedná o lidi cizí nebo známé.

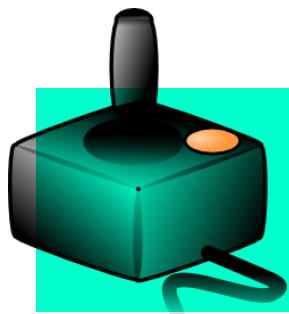
# Hlavně děti musí vědět, že se s cizími lidmi :

- Nevybavuji.
- Nikam s nimi nechodím.
- Nic si od nich neberu.
- Nenastupuji k nim do auta.
  
- Jedná se o velice důležité zásady, jejichž porušení může mít strašlivé následky.
- *Cíl pachatele – dětská důvěřivost*
- Pachatelé se snaží pomocí různých lákadel využít dětské důvěřivosti.

## Pár slov, které ublíží

- Nabídka sladkosti nemusí být jen od srdce, ale také z důvodu získání pozornosti a později i důvěry dítěte. Pozor samotná cukrovinka může obsahovat drogu, jed i uspávací prostředek.

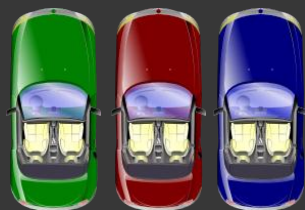




# Videohra, kterou nikdy nedohraješ

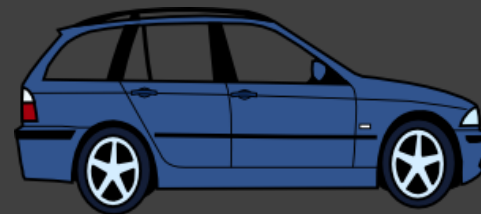


➤ Další ze způsobů, jak dítě nalákat do pasti, jsou falešné sliby. Pachatel naslibuje, že mu ukáže videohru, sbírku autíček, panenek nebo krásné štěňátko. Oběť ho pak, díky vidině falešných slibů, dobrovolně doprovází až do bytu, na odlehlé místo, apod.



# Vozidlo, které nadosmrti zkrátí tvou cestu

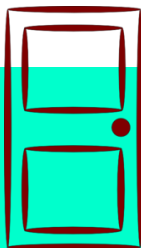
- Jedna z taktik, jak nic netušící dítě unést, je nalákat ho do vozidla. Legendy mohou být různé (mám pro tebe támhle v autě hračky po mých dětech a zadarmo ti je dám... u mne doma ti ukážu nádherná kořátka, můžeš si jedno klidně vzít..., mamince se stal malý úraz, není to nic vážného, ale mám tě za ní dovézt, protože tě chce vidět...). Pokud dítě do auta nastoupí, je zcela vydáno napospas svému únosci.





# Nikdy neotvírej cizím osobám

- Dítě je při jednání s osobou za dveřmi vystaveno psychickému tlaku. Pamatuje si, že nikomu nesmí otevřít, z druhé strany však přijímá kolikrát takové informace, že neví jak má na ně reagovat. Příkladů je veliké množství, tady je výběr některých z nich.
- Jsme opraváři, pod vámi praskla voda a u vás je hlavní uzávěr, rychle otevři.
- Jsem z pojišťovny, nesu tatínkovi potvrzené doklady.
- Prodávám krásné a levné dárky, udělej mamince radost.
- Prosím, mám strašnou žízeň, podej mi trochu vody.
- Tvoje maminka ztratila na ulici klíče, já je našel a chci ti je předat.



# NEOTVÍRAT !

- Jak sami můžete vidět, některé situace jsou opravdu složité. Jejich řešení je vždy jen jedno – NEOTVÍRAT !!
- S cizím člověkem za dveřmi se nevybavuj
- Ať se děje cokoliv, musí dítě umět rozhodně odpovědět **„přijďte, až budou rodiče doma“**. Po této větě odejít od dveří a s osobou více nediskutovat. Je-li za dveřmi zloděj, určitě znejistí a odejde. Kdybyste se s ním malý obyvatel bytu bavil dál, brzy by ho mohl pachatel nějakým slovíčkem "nachytat" a zjistit tak nenápadně, že nikdo jiný již doma není. Dítě se nesmí bát **zavolat na tísňovou linku 158**, může tím policistům pomoci při dopadení pachatele.



# BEZPEČNOST V SILNIČNÍM PROVOZU = BESIP

- ✓ Již malé děti se musí naučit, jak se bezpečně pohybovat v silničním provozu.
- ✓ Zákon o silničním provozu - Zákon č. 361/2000 Sb.
- ✓ Zákon upravuje práva a povinnosti účastníků provozu na pozemních komunikacích podle zvláštního právního předpisu, .....

# CHODEC

- ✓ Nejenom řidič, ale i chodec je účastníkem silničního provozu, a tudíž se musí řídit pravidly.
- ✓ Ze zákona vyplývá, že každý je povinen chovat se ohleduplně a ukázněně, aby svým jednáním neohrožoval život, zdraví nebo majetek jiných osob ani svůj vlastní. **Chodci jsou pochopitelně nejzranitelnějšími účastníky silničního provozu.** A podle toho by se také měli chovat.

## Jejich povinností je :

- ✓ **je-li blíže než 50 m křižovatka s řízeným provozem, přechod pro chodce, místo pro přecházení vozovky, nadchod nebo podchod vyznačený dopravní značkou „Přechod pro chodce“, „Podchod nebo nadchod“, musí chodec přecházet jen na těchto místech. Na přechodu pro chodce se chodí vpravo,**

# I cyklista je řidič a kolo je vozidlo

- ✓ **Víš jak má vypadat správně vybavené jízdní kolo?**
- ✓ **Jezdíte často na kole? A máte své kolo vybaveno vším, co na něm má být? Jsou odrazky povinnou výbavou kola? A co třeba kryt na řetěz?**
- ✓ **Nezapomeň, že i cyklista je řidič a jízdní kolo je vozidlo, na kterém nesmí chybět žádná součást povinného vybavení.**

# Tyto části jsou povinné pro každé jízdní kolo



Obrázek č. 1

## Tyto části jsou povinné pro každé jízdní kolo:

1. dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
2. přední odrazka bílé barvy
3. zadní odrazka červené barvy
4. oranžové odrazky na obou stranách pedálů
5. oranžové odrazky na paprscích kol
6. zaslepení konců řídítek (zátkami, rukojeťmi)
7. zakončení ovládacích páček (brzdy, měniče převodu) musí být obaleny materiálem pohlcujícím energii
8. matice nábojů kol, pokud nejsou křížové nebo rychloupínací, musí být uzavřené

## Při jízdě za snížené viditelnosti musí být jízdní kolo dále vybaveno:

9. vpředu světlometem bílé barvy
10. vzadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy
11. zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)

# Doplňkové vybavení jízdního kola

- ✓ Jízdní kolo může být dále vybaveno pomocným sedadlem (pro dítě) nebo pomocným motorkem, ale pouze při splnění podmínek daných podle příslušného zákona. Mezi povinné vybavení jízdního kola již neplatí blatníky, ale z důvodu znečištění oděvu, je policisté i nadále doporučují používat.

# Připomeň si a nikdy nezapomeň že, ...

- ✓ **Před jízdou musíme u jízdního kola zkontrolovat:**
  - Utažení matic a šroubů u kol, stav pneumatik a jejich nahuštění, stav a funkčnost brzd, funkční osvětlení, napnutý namazaný řetěz, čisté odrazky a zvonící zvonek
- ✓ **Vidět a být viděn je velice důležité:**
  - Proto vždy a včas použij osvětlení jízdního kola
  - Oblékej si pestré oblečení a používej fluorescentní a reflexní doplňky
- ✓ **I cyklista je řidič, proto:**
  - Striktně dodržuj pravidla silničního provozu
  - Chovej se tak, jak by si chtěl aby se ostatní chovali k tobě
  - Respektuj zákaz požívání alkoholu před a během jízdy
  - Při jízdě nikdy nejez, nepij, nekuř a netelefonuj. Raději se plně věnuj řízení, neboť by se ti to vždy nemuselo vyplatit

# OCHRANA PŘED ÚRAZEM

- ❖ *Úraz – náhoda nebo nešťastná událost*
- ❖ Říká se, že úraz není náhoda. Předchází mu totiž konkrétní situace, která je nebezpečná.
- ❖ V období dospívání již máme určité zkušenosti. Naším úkolem je rozpoznávat nebezpečné situace, učit se předvídat a rozpoznávat dobré a zlé.
- ❖ Mezi úrazy patří: popálení, otrava, tonutí, zlomeniny, odřeniny, pády, následky dopravních nehod a další.

# Popálení, opaření

- **O problému:**
- **Popáleniny a opařeniny vznikají při poškození těla vlivem vysokých teplot nebo ozářením a působením chemických látek či elektrického proudu.**
- Podle stupně poškození povrchu těla lze rozdělit popáleniny do skupin, které stanoví následnou první pomoc a léčbu poranění. Všechny popáleniny a opařeniny se velmi dlouho hojí – na poškozených místech se musí vyhojit stará tkáň a narůst nová – obecně se jedná o velmi bolestivé poranění.
- Rozlišujeme popáleniny prvního, druhého, třetího a čtvrtého stupně.

- ❖ V případě popálenin prvního stupně je kůže pouze zarudlá, mohou se objevit tmavší červené skvrnky, postižené místo může lehce opuchnout – důležité ale je, že je zasažena pouze svrchní, vnější část pokožky.
- ❖ Při popálení druhého stupně je zasažena vnější u vnitřní část pokožky. Kůže je opět červená, objevují se puchýře a bolestivé otoky.
- ❖ Popáleniny třetího a čtvrtého stupně se řadí mezi tzv. těžké popáleniny. Postižené místo nebolí, jelikož v kůži byla přerušena nervová spojení. Kůže je bílá, v případě popálenin čtvrtého stupně zcela zničená, černá až zuhelnatělá.

# První pomoc

- ❖ Zamezte dalšímu působení tepla. Ihned sundejte těsnící předměty – bude narůstat otok v místě poranění. Případné příškvarky (části oděvu) neodtrhávejte!
- ❖ Popálená místa chlad'te, nejlépe tekoucí vodou o teplotě asi 8°C – tak dlouho, dokud chlazení přináší úlevu.



# Otrava

- Otrava leptavými látkami
- Pojmem leptavá látka se myslí kyselina nebo zásada, nejčastější otravou je požití, při kterém dochází k poleptání. Základní první pomoc spočívá ve zředění obsahu žaludku čistou vodou (popř. mlékem) a rychlém transportu k ošetření.
- **Nikdy nevyvoláváme zvracení! - pokud bychom vyvolali zvracení, hrozí větší poškození jícnu a dutiny ústní.**

- **Otrava oxidem uhelnatým (CO)**
- **Oxid uhelnatý je plyn bez barvy a zápachu, vzniká nejčastěji při nedokonalém spalování. Příznaky otravy jsou zčervenání (cihlově červený obličej), bolesti hlavy, zvracení, závratě, poruchy zraku, zrychlení dechu a tepu a poruchy vědomí až bezvědomí. První pomocí je zajištění přísunu čerstvého vzduchu, popř. umělé dýchání, lékařská první pomoc spočívá v podávání kyslíku.**

- **Otrava alkoholy**

- **Projevy otravy začínají obvykle alkoholovým opojením, bolestí břicha, otupením smyslů, malátností, následující zvracením, ztrátou vědomí, bezvědomím, u některých alkoholů trvalou slepotou (zejména methanol) a nakonec úmrtím. Dále se to může projevit třeba ztrátou rovnováhy a výtržným chováním.**

- **Léčba otravy alkoholem:**

- **Přednemocniční péče:**

**Vyvoláme zvracení (prstem strčeným "do krku" nebo vypitím slané vody), pokud je podnapilá osoba při vědomí a v relativně dobrém stavu.**

# Otrava houbami

- Jako otrava houbami se označuje otrava vzniklá v důsledku konzumace hub. Obvykle se tím míní velké houby záměrně konzumované,
- Výsledkem může být na jedné straně pouze dlouhodobé zvracení (po konzumaci nedostatečně tepelně upraveného satana) nebo jemné a dočasné změny psychiky, na druhé straně trvalá invalidita či smrt (při požití muchomůrky zelené či pavučince plyšového).

**Zde je několik obecných zásad, které mají člověku zajistit, že se vyhne otravě houbami:**

- **Sbírám pouze houby, které dobře znám.**
- **Pokud nejsem skutečný znalec, vyhýbám se složitým rodům, jako jsou např. pavučince a všemu, kde hrozí riziko záměny.**
- **Při sebemenší pochybnosti nechám houbu být.**
- **Vyhýbám se oblastem, kde by se mohly v houbách koncentrovat nebezpečné kontaminanty (okraje cest s rušnou automobilovou dopravou, skládky, všelijak zamořená území)**
- **Nesbírám příliš staré houby, v nichž už začaly hnilobné procesy. Totéž platí pro houby přemrzlé.**
- **Nesbírám příliš mladé houby, u kterých nejde druh bezpečně poznat.**

# Otrava léky

- **Příčiny: příčiny předávkování léky můžou být:**
- **sebevražedný pokus, náhodné požití,**
- **předávkování.**
- **PP: *Vyvoláme zvracení* - viz otrava houbami, po vyzvracení**
- **podáme asi**
- **250 ml vody s 5 tabletami živočišného uhlí**

# Tonutí

- **Tonutí je zranění způsobené vdechnutím vody. Hlavním poškozením je život ohrožující nedostatek kyslíku - hypoxie mozku. Smrt způsobená tonutím se nazývá utonutí.**



- **Příčiny tonutí :**
- neplavec
- úraz, nehody na vodě či u vody
- alkohol či drogy, křeče, srdeční či mozková příhoda, epilepsie
- vyčerpání, přecenění sil, bouřka (vlny, vítr, ztráta orientace), proudy, podchlazení
- prudké ochlazení (náhlá změna hloubky)
- hyperventilace, hluboký nádech před skokem a zanořením do hloubky
- chyby či závady u přístrojového potápění

- **Příklady nebezpečných situací :**
- skok do nenámé vody
- nezakrytá studna, napuštěný zahradní bazének, nádrž na dešťovou vodu, okrasné rybníčky
- odplutí lehátka s dítětem
- povodně
  
- **Znáš sám nějaký konkrétní příběh, kdy utonul člověk?**

# Technická pomoc tonoucím

- **Zachránce povolá na pomoc okolí a zajistí volání Vodní záchranné služby ČČK nebo 155.**
- **Tonoucího je potřeba ochránit před ponořením pod hladinu (potopením), umožnit dýchání a následně dostat z vody.**
- **Přes nutnost rychlého zásahu je potřeba myslet na bezpečnost zachránce. Tonoucí znamená velké riziko i pro trénovaného plavčíka.**
- **Pokud je to možné, poskytně zachránce pomoc ze břehu podáním ruky, nohy, klacku, pádla, vesla, ručníku, lana, záchranného kruhu, házecího pytlíku, podkovy či balónu na laně atpod. Na hloubku se zachránce odváží pouze se surfovým prknem, lodičkou, šlapadlem či člunem. Výborný plavec by mohl k záchraně na hloubce také použít plovací vestu, neopren či ploutve.**

- Zdravotní pomoc po tonutí :
- začínáme 5x úvodní vdech
- resuscitace 30:2
- mokré oblečení svléknout (suché oblečení, deka nebo alu fólie)



- Prevence :
- Předcházení tonutí a úrazům je velmi důležité. Je to hlavní náplň práce plavčíka. Měla by být na prvním místě i pro rodiče a všechny při pobytu u vody.
- plavcem co nejdříve
- děti stále pod dozorem a v okamžitém dosahu rodičů
- omezení přístupu dětí k vodě
- plovací pomůcky (např. pás) pro neplavce
- na plavidle plovací vesty pro děti a neplavce (ideálně i plavci)
- plavání ve vyhrazeném prostoru, u břehu či s doprovodem plavidla
- při skupinových výletech používat techniky dvojic, počítání, max. 6 dětí ve vodě na jednoho učitele (záleží na lokalitě, věku a schopnostech dětí a dozoru)
- při plánování pobytu u vody vybírat přednostně lokality s dohledem plavčíků

# Ochrana člověka za mimořádných situací

- 1. Varovný signál „Všeobecná výstraha“  
- je jediný signál výstrahy pro varování obyvatelstva při hrozbě nebo vzniku mimořádné události = kolísavý tón sirény po dobu 140 sekund - a to v případě, že jsou ohroženy lidské životy či zdraví lidí v důsledku mimořádných událostí
- K varování obyvatelstva je od roku 2002 zaveden pouze jeden varovný signál „Všeobecná výstraha“ a signál požární poplach.

# Mimořádné události :

- **Mimořádnou událostí** se rozumí škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy, a také havárie, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací
- Zemětřesení, vichřice, sucho, přivalové deště, povodeň, zemětřesení, sesuvy půdy, ...

# Varovný signál „Všeobecná výstraha“

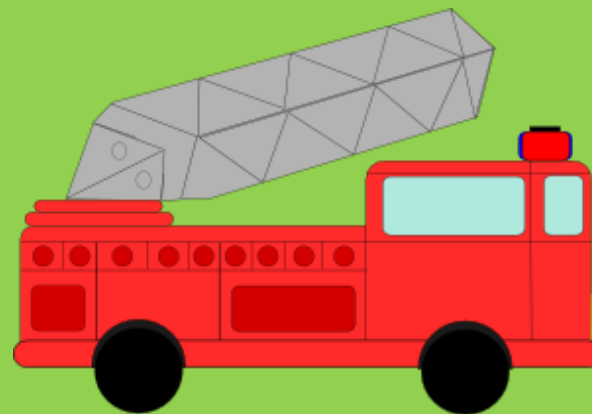
- Je vyhlášen kolísavým tónem sirény po dobu 140 vteřin. Při vyhlášení tohoto signálu je třeba se okamžitě ukryt v nejbližší budově a sledovat zprávy rozhlasu a televize a řídit se vydanými pokyny. Když uslyšíte sirénu (nejde-li jednoznačně o povodeň nebo akustickou zkoušku sirén), co nejrychleji se ukryjte kdekoliv to bude možné. V prvním okamžiku plně postačí k ochraně života zděná budova, kterou lze uzavřít (např. výrobní závod, úřad, kanceláře, obchody, veřejné budovy i soukromé domy). Děti, které jsou ve škole, je nutné ponechat ve škole a neposílat je domů. Škola se o zajištění jejich bezpečí na nezbytnou dobu postará a sdělí jim, co mají dělat dál. V budově musíte zavřít dveře a okna kvůli bezpečnosti osob uvnitř.

- Pokud zazní siréna (nejde-li jednoznačně o povodeň nebo akustickou zkoušku sirén), provedeme tři základní kroky vedoucí k záchraně:

- **neprodleně se ukryjeme**
- **zavřeme okna i dveře**
- **zapneme rádio a televizi**

# EVAKUACE

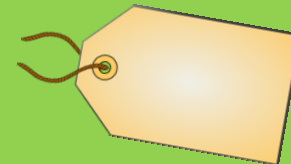
**Je to soubor opatření k přemístění osob, hospodářského zvířectva a věcných prostředků z ohroženého prostoru na jiné bezpečné místo.**



# Co musíme udělat v případě evakuace a opuštění domu či bytu



- *- uhasit otevřený oheň*
  - vypnout elektrické spotřebiče (ne ledničku a mrazák),*
  - uzavřít přívod vody a plynu,*
  - ověřit, jestli také sousedé vědí, co mají dělat*
  - dětem dát do kapsy cedulku se jménem a adresou*
  - domácí zvířata (psa, kočku) vezměte s sebou*
  - exotická zvířata, která přežijí delší dobu, nechte doma s dostatkem potravy*
  - vezměte evakuační zavazadlo, uzamkněte byt, na dveře dejte oznámení, že jste byt opustili a dostavte se na určené místo*
- **Evakuační zavazadlo je vhodné opatřit visačkou se jménem a adresou.**



# Co má obsahovat evakuační zavazadlo?

- **základní trvanlivé potraviny, nejlépe v konzervách, dobře zabalený chléb**
- **nádoba s pitnou vodou a vodou pro osobní použití**
  - **jídelní miska, příbor, plní láhev, otvírač na konzervy, nůž, šití, zavírací špendlíky apod.**
- **toaletní a hygienické potřeb**
- **osobní doklady, peníze, pojistné smlouvy a jiná cenná dokumentace, kniha, hračky pro děti, drobné společenské hry**
- **náhradní prádlo, obuv, pláštěnka**
- **léky**
- **přenosné rádio s rezervními bateriemi, svítilna**
- **spací pytel nebo přikrývka**



# Povodeň 2010, obec Víška



Obrázek č. 2



Obrázek č. 3

# Značné škody na majetku po povodni



Obrázek č. 4



Obrázek č. 5

# Důležitá telefonní čísla tísňového volání

<u>Služebna</u>	<u>Číslo</u>
➤ <b>Operační středisko IZS</b>	<b>122</b>
➤ <b>Hasičský záchranný sbor</b>	<b>150</b>
➤ <b>Zdravotnická záchranná služba</b>	<b>155</b>
➤ <b>Policie ČR</b>	<b>158</b>

Obrazový materiál č. 1 :[cit. 2012-05-27]. Dostupný na : <http://www.e-besedy.cz/data/photos/big/vybavene-kolo.jpg>

Autor obrazového materiálu č. 2,3,4,5 : KESNEROVÁ, Jarmila. Víska, 2010.

Všechny ostatní obrázky :[cit. 2012-05-31]. Obrazový materiál dostupný pod licencí Public domain na WWW :

<http://www.clker.com/>