

OSOBNÍ BEZPEČÍ



Na cesty do neznámé přírody a neznámých obcí bychom se nikdy neměli vydávat sami.

O prázdninách, ale i během školního roku se můžete dostat do nebezpečných situací. Tady je několik rad, které se vám mohou hodit.

V lese

Do lesa **noste pevnou obuv a oděv, který zakrývá celé tělo.** Po procházce si svoje tělo prohlédněte, abyste zjistili, jestli se vám na kůži **nepřichytilo klíště.** Pokud ano, rodiče nebo jiní dospělí ho z vaší kůže vyjmou a ránu dezinfikují. Klíšťata jsou přenašeči nebezpečných nemocí, proto je důležité, aby bylo klíště z vaší kůže odstraněno co nejdříve.

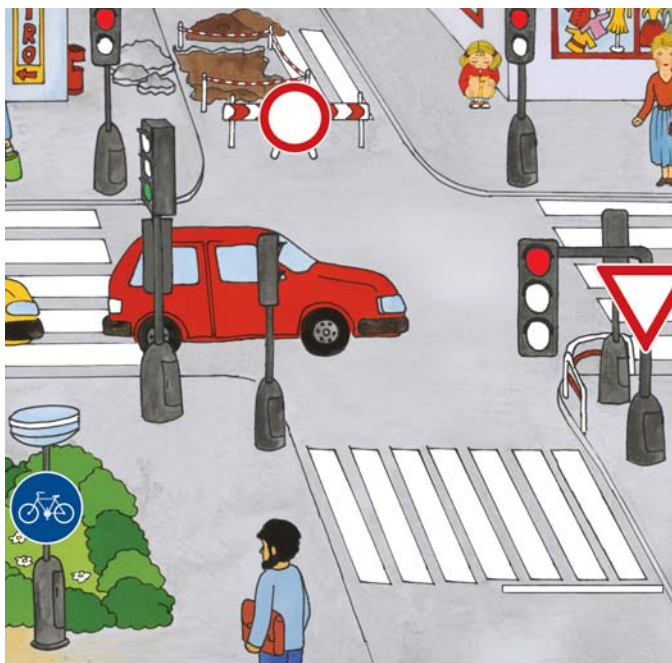
Když se **ztratíte v lese, zůstaňte tam, kde právě jste.** Pokud byste se snažili sami najít cestu, pravděpodobně se ještě více budete vzdalovat od místa, kde jsou vaši rodiče nebo kamarádi. Můžete zkusit na rodiče **volat**, pokud nejsou daleko, uslyší vás.

V lese nikdy **nerozdělávejte oheň.** I kvůli malé jiskře by mohl shořet celý les.

Sbírejte jen ty **lesní plody a houby, které znáte.** Pokud si nejste jisti, raději se poraďte s dospělým.



Ve městě



Ve městech se pohybujte opatrně. Vozovku přecházejte jen po vyznačeném **přechodu pro chodce.** Na kole jezděte po cyklistických stezkách.

Jestliže se **ztratíte ve městě, i v tomto případě zůstaňte tam, kde se zrovna nacházíte.** Vaši **rodiče vás budou jistě brzy hledat.** Nejrychleji vás najdou tam, kde jste se viděli naposledy. Pokud jste ztraceni už delší dobu nebo máte velký strach, **požádejte o pomoc dospělého, nejlépe policistu.** V případě, že žádný v dohledu není, obraťte se s žádostí o pomoc na některou maminku s dítětem nebo zajděte do některého obchodu a řekněte prodávacům o svém problému. Jistě vám rádi pomohou.

Při hrách v parku se **nedotýkejte ostrých předmětů,** abyste se nezranili. Pokud se vám stane, že najdete pohozenou injekční stříkačku, řekněte o tom dospělému a sami se jí nedotýkejte.

U vody

Jistě se těšíte na prázdniny k vodě. **Nepodceňujte** však **nebezpečí**, která vás zde mohou potkat. Vždy zvažte své plavecké schopnosti a dovednosti.

Zjistěte, jaké jsou podmínky v místě, kde si chcete jít zaplavat (např. teplota vody, povrch dna, hloubka, síla proudu apod.).

Přečtěte si následující rady a vysvětlete, k čemu by mohlo dojít, kdybyste se těmito radami neřídili:

- Nikdy nechoďte plavat sami!
- Neskákejte do vody, pokud jste přehřátí.
- Neskákejte do vody na neznámých místech.
- Neplavte v blízkosti plavidel.
- Plavte ve vyznačeném prostoru.
- Neplavte daleko od břehu.
- Neplavte se na plavidlech bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest.

Nebezpečný cizí člověk

Bud'te ostražití vůči lidem, které neznáte. Nemluvte s nimi a v žádném případě jim **nesdělujte** svou **adresu** a **telefonní číslo**. **Nechoďte** s nimi nikam, kde nejsou jiní lidé – **na žádná opuštěná místa**. **Nepřibližujte se k automobilu lidí, kteří vás lákají např. na sladkosti, zvířátka, počítačové hry, peníze.**

Nevěřte cizímu člověku, který **tvrdí, že ho posílají rodiče**, aby vás k nim přivedl, nebo že potřebuje, **abyste mu pomohli najít ztraceného pejska**. **Může si také vymýšlet, že je zraněný** a potřebuje pomoc nebo **že potřebuje ukázat cestu**. Naučte se **rázně takového člověka odmítnout**: „Požádejte o pomoc dospělého!“ Pokud stále naléhá, slibuje vám hračku nebo vám vyhrožuje, že ublíží mámě, tátovi, sestřičce nebo bráškově, když s ním nepůjdete, **nevšímejte si ho a odejděte**. Jen vám **lže**.

Pokud vás nebezpečný cizí člověk stále obtěžuje, požádejte někoho dospělého o pomoc. Jestliže si vás nikdo nevšímá, zkuste zavolat na kohokoli dospělého: „Jé, ahoj, mami!“ (tati, teto, strejdo), a to i v případě, že to nejsou vaši příbuzní. Určitě si vás všimnou a zastaví se. Vy jim můžete říct, že potřebujete pomoc.

V případě, že se vás však snaží někdo odvést násilím, ihned **hlasitě křičte**: „Já vás neznám. Vy nejste můj táta (máma). Nechte mě! Pomoc!“



Domluvte si s rodiči bezpečné heslo. Budete ho znát pouze vy a oni. Pokud vám někdo bude tvrdit, že ho posílají rodiče, měl by heslo znát.

Cizí zvířata

Nikdy **nesahejte na cizí zvířata**, zejména na toulavé psy a kočky. Nevíte, zda jsou tato zvířata zvyklá na děti. Mohla by vám ublížit. Mohou mít také různé nemoci.

Při kontaktu s cizími psy **nedělejte prudké pohyby** a **nedívejte se jim upřeně do očí**. Pes by na vás mohl zaútočit a pokousat vás. Pokud na vás přesto nějaký pes útočí, **zastavte se**, nikam **neutíkejte** a **natočte se k němu bokem**, aby vám nemohl skočit na hrudník, krk nebo na hlavu. V případě, že vás pokouše, **ihned vyhledejte lékaře**, aby vás ošetřil. Nečekejte, až bude maminka nebo táta doma. Požádejte vyučujícího nebo sousedy, aby vám pomohli. Zavolejte společně s nimi vaší mamince a tátovi, aby za vámi mohli ihned přijet. Důležité je také zjistit, komu pes patří a **zda byl očkovaný**. Můžete se tak vyhnout nepříjemným a bolestivým lékařským zákrokům.

Tísňové volání

Zapamatujte si důležitá telefonní čísla tísňového volání:



Zdravotnická záchranná služba

Na telefonním čísle 155 s vámi hovoří zkušené zdravotní sestry nebo záchranáři. Ihned vyšlou sanitku a poradí, jak první pomoc poskytnout.

Zdravotnickou záchrannou službu volejte pouze v případě, že je váš život ohrožen nebo je nutné zachránit život jiného člověka.



- Rozhodujte, zda je ohrožen život při následujících zraněních: Štípl mě komár. Mám v prstu třísku. Kamarád spadl z kola a je v bezvědomí. Táta si stěžuje na bolest na prsou a špatně se mu dýchá.



Hasičský záchranný sbor (hasiči)

Telefonní číslo 150 je určeno k oznámení požárů, živelných pohrom, havárií a nehod. Toto telefonní číslo tísňového volání volejte v případě, že je nutné provádět záchranné práce (např. hašení nebo vyprošťování zraněných osob) a likvidační práce (např. likvidace nebezpečného odpadu apod.).



Policie České republiky

Telefonní číslo 158 volejte, pokud je potřeba vyšetřit např. dopravní nehodu nebo pokud jste se např. stali svědky odcizení nebo vědomého poškození majetku.



Jednotné evropské číslo tísňového volání SOS

112 je **univerzální tísňové číslo**, které funguje po celé Evropě. S operátorem se domluvíte i v cizím jazyce. Na tomto čísle vám **zajistí pomoc nejen záchranná služba, ale také hasiči nebo policisté**. Informace jim však bývá pouze předána.

- ! Pokud potřebujete zachránit lidský život, volejte telefonní číslo 155. Přímé spojení se zdravotnickou záchrannou službou je rychlejší.

Volání na tísňové linky je **zdarma**. Volat můžete **nepřetržitě** kdykoli během celého dne.

Nezneužívejte volání na tísňové linky. Ve stejnou dobu může být někdo vážně zraněn a vy tímto nezodpovědným chováním zabráníte záchranářům poskytnout mu pomoc včas.



Pokud se stanete svědky nehody, snažte se zachovat klid. Při volání na telefonní číslo tísňové linky **nejprve sdělte operátorovi, kde se postižený nachází. Věcně zodpovězte dotazy operátora a řiďte se jeho pokyny. Zavěste jako poslední.**

1. Zdravotnická záchranná služba Ústeckého kraje. Jak vám můžeme pomoci? **1. Tady Ema Novotná. Kamarádka upadla, bolí ji noha a pláče.** 2. Kde se právě nacházíte? **2. Polní ulice, číslo 12, Bílina.** 3. Je to rodinný dům? **3. Ano.** 4. Sanitka s panem doktorem už je na cestě. Teď ti řeknu, co máš dělat... **4. Ano, rozumím.** 5. Jak se kamarádka jmenuje? **5. Jana...** 6. Kolik je jí let? **6. 9 let.** 7. Jsi moc šikovná, Emo. Zůstaň u Jany. Sanitka u vás bude za chvíli. Kdyby se něco změnilo, znovu zavolej. **7. Děkuji. Na shledanou.**

ABC ochrany zdraví

V životě jste se jistě někdy dostali do situací, kdy bylo ohroženo vaše zdraví. Ať už jste prodělali určitou nemoc, nebo se vám stal úraz. Při tomto ohrožení se jednalo o ohrožení vašeho **fyzického zdraví**. Vašemu zdraví však mohou hrozit i nebezpečí, při kterých může dojít k poškození **psychického (duševního) zdraví**.



Připravil jsem pro vás abecedu zdraví. Na následujících příkladech si vysvětlíte pojmy, které souvisejí s ochranou vašeho zdraví. Tato témata prodiskutujte v diskusním fóru vaší třídy. Můžete si vytvořit schránku, do které budete vhazovat náměty s problémy, které vás trápí.

A AGRESIVITA – Když je někdo agresivní, raději se mu vyhnu. <i>Vysvětlíte proč.</i>	K KYBERŠIKANA – Nikdy bych nerozeslal mobilním telefonem legrační fotografii svého kamaráda. <i>Stali jste se někdy obětí kyberšikany?</i>
B BEZPEČNOST – Při přecházení vozovky jsem opatrný. <i>Jakými pravidly se při přecházení řídíme?</i>	L LHOSTEJNOST – Vždycky kamarádům pomohu. <i>Pomáháte svým kamarádům?</i>
C CIZÍ ČLOVĚK – Nikdy si nepovídám s nebezpečnými cizími lidmi. <i>Který cizí člověk je nebezpečný?</i>	M MIMOŘÁDNÁ UDÁLOST – Znam varovný signál vyhlášení požárního poplachu. <i>Poznáte ho i vy?</i>
D DISKRIMINACE – Neposmívám se kamarádům, kteří mají např. jinou barvu pleti nebo jsou zdravotně postižení. <i>Proč není správné se kamarádovi posmívat?</i>	N NEBEZPEČÍ – Nikdy si nehraji na staveništi. <i>Do jakých nebezpečných situací jste se dostali?</i>
E EVAKUACE – Při vyhlášení požárního poplachu se řídím pokyny paní učitelky. <i>Jak se máme chovat při evakuaci budovy?</i>	O OBTĚŽOVÁNÍ – Cizí člověk mi nabízel hračky. Odmítl jsem. <i>Obtěžoval vás někdo podobným způsobem?</i>
F FYZICKÉ ZDRAVÍ – Snažím se být zdravý. <i>Co ovlivňuje naše zdraví?</i>	P PREVENCE – Vysvětlil jsem brášce, proč nesmí strkat prsty do zásuvky. <i>Proč je důležité nehodám předcházet?</i>
G GRAMOTNOST – Naše škola přispívá jedné holčičce v Africe na školné. <i>Vysvětlíte, co znamená být gramotný. Víte, že v mnoha částech světa žijí děti trpící hladem?</i>	R RIZIKO – Při sportech nikdy neriskuji, nechci poškodit své zdraví. <i>Uveďte konkrétní příklady.</i>
H HIV – Našel jsem na pískovišti injekční stříkačku. Ihned jsem to řekl mamince. <i>Co by se mohlo stát, kdybyste se o nalezenou injekční stříkačku zranili?</i>	S SEBEKONTROLA – Nikdy neotvírám dveře cizím lidem. <i>Proč je to nebezpečné?</i>
CH CHEMICKÉ LÁTKY – Upozornil jsem brášku, že se nesmí pít bublifuk. <i>Proč jsou chemické látky pro náš organismus nebezpečné?</i>	T TOLERANCE – Paní učitelka je tolerantní ke všem žákům. <i>Co všechno dokážete u kamarádů tolerovat vy?</i>
I IMUNITA – Snažím se žít zdravě. <i>Víte, jak zvýšit obranyschopnost organismu?</i>	U ÚSTNÍ HYGIENA – Čistím si zuby každý den. <i>Jak pečujete o zdravý růst vašich zubů vy?</i>
J JÍDELNÍČEK – Umím sestavit zdravý jídelníček. <i>Co znamená jíst zdravě?</i>	V VÝSTRAŽNÉ TABULKY – Vždy uposlechnu varování výstražných tabulek. <i>Kde jste viděli výstražné tabulky?</i>
	Z ZÁKAZOVÉ ZNAČKY – Znam zákazové značky v okolí svého bydliště. <i>Co vám může hrozit při porušení zákazové značky?</i>

Mimořádné události

Každý z vás se někdy ocitl v situaci, kdy jeho blízký potřeboval pomoc, např. byl svědkem úrazu při autonehodě. Někteří z vás prožili i velmi nebezpečné mimořádné události, např. přírodní katastrofy (povodně, bouře, vichřice, požáry, laviny, zemětřesení aj.).

Mimořádné události jsou ty, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí mnoha lidí. Vyžadují provedení velkých záchranných a rozsáhlých likvidačních prací. V takových situacích bychom se měli naučit správně zachovat, abychom neohrozili své zdraví ani zdraví osob ve svém okolí.

- Sestavte desatero rad, jak se zachovat při různých mimořádných událostech.

Vyhlášení požárního poplachu a všeobecné výstrahy

Při vyhlášení **požárního poplachu** je důležité vhodně zareagovat na pokyny dospělých a v klidu se přesunout do místa bezpečí, které dospělí určí. Zde si pak vyslechnout jejich rady a řídit se jimi do doby, než budete v bezpečí.

Pokud je vyhlášena **všeobecná výstraha**, zavřete okna i dveře svého domu nebo bytu a řiďte se pokyny, které uslyšíte ve sdělovacích prostředcích (v rozhlasu, v televizi nebo na internetu).

Poslechněte si zvuky pro varovné signály a naučte se je rozlišit:

- přerušovaný zvuk sirény (požární poplach)
- kolísavý zvuk sirény (všeobecná výstraha)

Vysvětlete, proč každou první středu v měsíci ve 12 hodin zazní nepřerušovaný tón sirény.



8. NÁMĚTY K OPAKOVÁNÍ

1. Čím se člověk odlišuje od ostatních savců? Vyjmenujte společné znaky života živočichů.
2. Na svém spolužákovi popište jednotlivé části lidského těla.
3. Pojmenujte všechny smysly a smyslová ústrojí, v nichž jsou uloženy. K čemu slouží?
4. Jakou funkci plní v lidském těle plíce, žaludek a ledviny?
5. Rozmnožují se lidé jako ostatní savci?
6. Co člověk potřebuje k zdravému způsobu života? Co našemu tělu škodí a co mu prospívá?
7. Jaké látky, nezbytné pro zdraví každého z nás, by měla obsahovat naše potrava?
8. Jaké bychom měli dodržovat zásady zdravého způsobu života?
9. Jaký je rozdíl mezi nemocí a úrazem? Uveďte na příkladech.
10. Které látky mohou být návykové?
11. Proč je pro zdraví důležitý aktivní pohyb? Jakým druhům aktivního odpočinku se věnujete?
12. Do jakých nebezpečných situací se můžete dostat v lese, ve městě a u vody?
13. Jak si poradíte v situaci, kdy vás obtěžuje nebezpečný cizí člověk? Co uděláte v případě, kdy na vás zaútočí cizí pes?
14. Znáte důležitá telefonní čísla tísňového volání? Kdy voláte na tato čísla?



Vytvořte ve třídě diskusní koutek. Pravidelně se zde spolu scházejte a diskutujte o problémech, které vás zajímají, nebo o starostech, které vás tíží. Myšlenky ostatních vám pomohou vytvořit si vlastní názor na problém a vybrat si nejvhodnější cestu k jeho řešení. Pokud se z nějakého důvodu obáváte mluvit o svém problému se svými blízkými, poradte se na Lince bezpečí (116 111).