

Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných událostí

2017/2018

Výchozím dokumentem pro rozvíjení ochrany obyvatelstva v našich podmínkách v návaznosti na novou legislativu z roku 2000 je „Koncepce ochrany obyvatelstva do roku 2006 s výhledem do roku 2015“ (dále jen „Koncepce“), schválená usnesením vlády České republiky č. 417 ze dne 22. dubna 2002 a upravená usnesením vlády č. 21 ze dne 5. ledna 2005. Ochrana obyvatelstva je v Koncepci charakterizována jako soubor činností a postupů, věcně příslušných orgánů, dalších subjektů i jednotlivých občanů, směřujících k minimalizaci dopadů mimořádných událostí na životy a zdraví obyvatelstva, majetek a životní prostředí. Zdůrazňuje zákonem stanovenou odpovědnost a úkoly ministerstev a jiných ústředních správních úřadů, orgánů územních samosprávných celků včetně obcí, právnických osob a podnikajících fyzických osob. Tyto činnosti a postupy jsou pojímány komplexně jako součást havarijního, krizového a obranného plánování.

Návrh na rozložení výstupů a učiva na 1. stupni ZŠ

Základem osvojování dovedností a způsobů jednání je praktický nácvik a provádění ukázek, které jsou součástí výuky v každém ročníku. Pro efektivitu vzdělávání a výchovy jsou doporučovány metody prožitkové pedagogiky (praktický nácvik, skupinový trénink, simulační hry). Rozsah vědomostí i nácviku dovedností je pak třeba volit vždy přiměřeně vzhledem k věku a schopnostem žáků.

Vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět

Vzdělávací obor Člověk a jeho svět

Vyučovací předměty: prvouka, přírodověda, vlastivěda

Komplexní vzdělávací oblast Člověk a jeho svět vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, **bezpečí** a dalších témat. Na základě poznání sebe, svých potřeb a porozumění světu kolem sebe se žáci učí vnímat základní vztahy ve společnosti, porozumět soudobému způsobu života, jeho přednostem i problémům, **(včetně situací ohrožení)**, učí se vnímat současnost jako výsledek minulosti a východisko do budoucnosti. Žáci získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci i o **poskytování** první pomoci. **Osvojují si bezpečné chování a vzájemnou pomoc** v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Postupně si uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Docházejí k poznání, že zdraví je **důležitá hodnota v životě člověka**. **Ze vzdělávací oblasti vychází očekávané výstupy pro jednotlivé ročníky realizované v předmětech prvouka, přírodověda, vlastivěda.**

Cílové zaměření v jednotlivých uvedených předmětech vede žáka k sebevědomému vystupování a jednání, k efektivní a bezkonfliktní komunikaci i v méně běžných situacích, **k bezpečné komunikaci prostřednictvím elektronických médií**, k poznávání a ovlivňování své jedinečnosti (možností a limitů), poznávání podstaty zdraví i příčin **jeho ohrožení, vzniku**

nemocí a úrazů a jejich předcházení, poznávání a upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých, **včetně chování při mimořádných událostech.**

Základem osvojování dovedností a způsobů jednání je praktický nácvik a provádění ukázek, které jsou součástí výuky v každém ročníku. Pro efektivitu vzdělávání a výchovy jsou doporučovány metody prožitkové pedagogiky (praktický nácvik, skupinový trénink, simulační hry). Rozsah vědomostí i nácviku dovedností je pak třeba volit vždy přiměřeně vzhledem k věku a schopnostem žáků.

Obsah upravených očekávaných výstupů

Žák:

- rozezná **nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času (1. období)**
- **stručně charakterizuje specifické přírodní jevy a z nich vyplývající rizika vzniku mimořádných událostí; v modelové situaci prokáže schopnost se účinně chránit, rozezná nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času (2. období)**

Příklady dílčích výstupů:

- **určí vhodná místa pro hru a trávení volného času (1., 2. ročník)**
- **zhodnotí vhodnost míst pro hru a trávení volného času, uvede možná nebezpečí i způsoby, jak jim čelit (2., 3. ročník)**
- **vyhodnotí nebezpečí míst pro hru a trávení volného času (i konkrétních her a činností) a volí odpovídající způsoby ochrany (jednání, organizace, ochranné pomůcky) (3. ročník)**
- **v modelových situacích ohrožení bezpečí (neznámá místa, setkání s neznámými lidmi, kontakt se zvířaty, práce s elektronickými médii atd.) označí možná nebezpečí a diskutuje o účinných způsobech ochrany (2., 3. ročník)**
- **v modelových situacích ohrožení bezpečí v běžných situacích volí správné situace ochrany, přivolání pomoci i pomoci jiným (4., 5. ročník)**
- **uvede přírodní jevy i jiné situace, které mohou ohrozit lidské zdraví a životy, vymezí (vybere z příkladů) vhodný způsob ochrany (4. ročník)**
- **v modelových situacích prokáže schopnost vhodně reagovat na pokyny dospělých a jednat v souladu s pravidly ochrany (4., 5. ročník)**

Učivo:

návykové látky a zdraví – návykové látky, hrací automaty a počítače, závislost, odmítání návykových látek, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií; osobní bezpečí, krizové situace – vhodná a nevhodná místa pro hru, bezpečné chování v rizikovém prostředí, označování nebezpečných látek; bezpečné chování v silničním

provozu, **dopravní značky; předcházení rizikovým situacím v dopravě a v dopravních prostředcích (bezpečnostní prvky)**, šikana, týrání, sexuální a jiné zneužívání, brutalita a jiné formy násilí v médiích;

přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví – služby odborné pomoci, čísla tísňového volání, **správný způsob volání na tísňovou linku mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená** – postup v případě ohrožení (**varovný signál, evakuace, zkouška sirén**); **požáry (příčiny a prevence vzniku požárů, ochrana a evakuace při požáru)**; integrovaný záchranný systém.

Vzdělávací oblasti Člověk a zdraví

Vzdělávací obor Tělesná výchova

Vyučovací předměty: tělesná výchova

Učivo:

turistika a pobyt v přírodě (dle věku a tělesné kondice) – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; **přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla.**

Výchovné a vzdělávací strategie, které vedou k rozvíjení a utváření klíčových kompetencí, korespondují s uvedenými strategiemi v ŠVP ZV Škola pro život.

Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. **Klíčové kompetence OČMU jsou shodné s klíčovými kompetencemi vyučovacích předmětů ŠVP ZV Škola pro život.**

Očekávané výstupy žáka a učivo dle jednotlivých ročníků:

1. ročník

Výchovně vzdělávací cíl v předmětech prvouka, přírodověda, vlastivěda, tělesná výchova směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k rozvíjení významu prevence rizik, opatrnosti a preventivního chování i důležitost obstát samostatně v obtížné situaci.

Dílčí výstupy:

Žák:

- a) chápe konkrétní nebezpečí spojená s riziky běžného života (doprava, chemické látky v domácnosti, elektrický proud, sport a zájmová činnost), s ohněm, s mimořádnou událostí;
- b) přivolá pomoc (některým z osvojených způsobů);
- c) v případě potřeby použije linku tísňového volání; ovládá základní způsoby komunikace s operátory (přiměřeně k věku).

Učivo:

- **Sebeochrana, pomoc a prevence rizik**
 - důležitá telefonní čísla tísňového volání a blízkých osob, adresa bydliště
 - kdy a jak přivolat pomoc, koho požádat o pomoc, jak se chránit a jak předcházet úrazům, otravám a jiným ohrožením (vazba na řešené běžné rizikové situace v různém ročním období, prostředí a při různých činnostech, včetně železniční a silniční dopravy)
 - doma – neznámý člověk (telefon, zvonek u dveří, internet), zbraně, alkohol, vhodné i nevhodné dotyky – jejich hranice, nevhodné trestání), komunikace a pomoc rodičů, učitelů
 - bezpečný odchod z domova – klíče, výtah
 - venku – volba správné cesty do školy, nebezpečná místa v okolí domu a školy, chování při setkání s cizím člověkem, jak se chovat, když zabloudím v cizím prostředí nebo městě
 - správné vedení – vysvětlení pojmů a významu – kamarád, blízká osoba, cizí osoba, trápení, smutek, pomoc, příklady ze života
 - záchranáři, uniformy, činnosti
 - co se se mnou může stát, když se bojím nebo si nevím rady, jak to mohu zvládnout a co mám dělat;
- **Požáry**
 - oheň – požár
 - prevence vzniku požáru doma, příčiny vzniku požáru doma
 - největší rizika požáru
 - ochrana při požáru a přivolání pomoci
 - pravidlo – zastav se – lehni si – kutálej se

2. ročník

Výchovně vzdělávací cíl v předmětech prvouka, přírodověda, vlastivěda, tělesná výchova směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k rozvoji znalostí různých nebezpečí, schopnosti odhadnout riziko a vyhnout se mu; posilování odpovědnosti žáků za vlastní zdraví a bezpečnost.

Dílčí výstupy:

Žák

- a) odhadne riziko/nebezpečnou situaci;
- b) dodržuje zásady bezpečného chování v běžných životních situacích tak, aby nedocházelo k ohrožení jeho fyzického i duševního zdraví a zdraví jiných.

Učivo

Opakování učiva z předchozího ročníku (diskuze, poznatky, zkušenosti)

- **První pomoc**
 - zajištění pomoci při různých rizikových situacích voláním na tísňovou linku nebo oslovením dospělé osoby, nácvik komunikace
 - základní pravidla poskytování pomoci při drobných poraněních a běžných onemocněních

- **Péče o zdraví a prevence rizik**
 - opakování učiva 1. ročníku + rozšíření o nové poznatky, zkušenosti, příběhy a otestování správné reakce dětí (rozpoznání rizik i schopnosti pomoci)
 - základní pravidla poskytování pomoci při drobných poraněních a běžných onemocněních v souvislosti s osvojováním učiva v oblasti rizik úrazovosti a onemocnění
 - bezpečné chování v různých životních situacích, v různém prostředí a při různých činnostech
- **Požáry a jejich rizika**
 - základní označování nebezpečných látek
 - základní bezpečnostní a výstražné tabulky, zejména nebezpečí úrazu elektrickým proudem, požáru, výbuchu, ozáření, poleptání (kyselinou, louhem), příčiny a prevence vzniku požáru mimo domov
 - správné chování při požáru
 - přivolání pomoci, ohlášení požáru
- **Osobní bezpečí a podpora a ochrana duševního a fyzického zdraví**
 - správné vedení – vysvětlení významu pojmů: lhostejnost, přátelství, rozdíly, žalování, pomoc, strach, zbabělost apod.
 - příklady ze života
 - jak se umět vypořádat se strachem, který doprovází nebezpečnou situaci

3. ročník

Výchovně vzdělávací cíl v předmětech prvouka, přírodověda, vlastivěda, tělesná výchova směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k rozvoji schopnosti rozpoznat varování před nebezpečím, rozeznat označení uzávěrů – zejména plynu, vody, elektřiny, umět určit (popsat) svou pozici v neznámém prostředí a zhodnotit možné následky svého jednání, zhodnotit důsledky bezdůvodného volání na tísňové linky,

Dílčí výstupy:

Žák

- a) na konkrétních příkladech rozpozná mimořádnou událost;
- b) jedná racionálně podle osvojeného schématu v případě, kdy se ztratí a zná čísla na tísňovou linku, domů, do školy;
- c) rozpozná rozdíl mezi signály (varovný signál, požární poplach, zkouška sirén);
- d) chová se účelně v případě požáru, mimořádné události i jiných rizikových situací běžného života; hledá pomoc u důvěryhodné dospělé osoby.

Učivo

- **Opakování učiva z předchozího ročníku** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **První pomoc** (opakování a rozvíjení učiva osvojeného ve 2. ročníku)
- **Mimořádné události**
 - seznámení s pojmem
 - nejčastější mimořádné události (povodně, vichřice, požáry, laviny, únik nebezpečných látek)

- varování před nebezpečím (konkretizace různých způsobů varování, varovný signál Všeobecná výstraha)
- zásady volání na tísňové linky (co zajišťují, kdy volat, rizika a dopady bezdůvodného volání na tísňové linky)
- **Požáry** (modelové situace způsobů chování při požárech), nebezpečí zábavní pyrotechniky
- **Péče o zdraví a prevence rizik**
 - bezpečné chování v různých životních situacích a různých prostředích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel
 - nebezpečí za tmy, chování při setkání s cizím člověkem
 - citlivé a věku odpovídající vysvětlení podstaty rizikového chování (v souvislosti se šikanou, drogami, fyzickým a duševním násilím, agresivitou), jejich možných dopadů na zdraví (fyzické i duševní), pomoc v nouzi, příklady ze života
 - co mi může pomoci, když jsem v mimořádné situaci

4. ročník

Výchovně vzdělávací cíl v předmětech prvouka, přírodověda, vlastivěda, tělesná výchova směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k rozvoji schopnosti bezpečně se orientovat a pohybovat ve známém prostředí (blízkém okolí školy a bydliště) i v méně známém prostředí (jiné části obce, města, příroda) za použití plánů měst a map.

Dílčí výstupy:

Žák

- a) bezpečně se pohybuje v budově i mimo budovu v případě rizikových situací (nouzové východy, označené únikové cesty); aplikuje pravidla bezpečného chování v různých situacích;
- b) zvládá základní pravidla bezpečného zacházení s ohněm;
- c) rozezná označení uzávěrů vody a plynu;
- d) poskytne základní první pomoc (dezinfikuje a ošetří drobná poranění, ošetří opařeniny a popáleniny, zastaví krvácení, zafixuje zlomenou končetinu);
- e) přivolá pomoc dospělého k záchraně tonoucího.

Učivo:

- **Opakování a rozvíjení poznatků z předchozích ročníků** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **Osobní bezpečí a prevence duševního a fyzického zdraví**
 - vysvětlení významu pojmů: poznávání cizího prostředí, strach, stres, zbabělost, statečnost apod., příklady ze života
 - evakuace (obecně)
 - označení uzávěrů, rozvody plynu, vody, elektřiny, označení východů (ve škole)
 - bezpečné chování v různých životních situacích a různých prostředích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel
 - rizika letních prázdnin
 - nález neznámého předmětu, látky, munice; sloupy a stožáry elektrického vedení, spadlé dráty elektrického vedení, transformátory; železniční vagony

- **Požáry a jejich rizika**
 - příčiny vzniku požárů
 - požáry v přírodě, lesní požáry
 - největší rizika požáru
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
 - různý obvazový materiál a technika vzhledem k poraněné části těla, nácvik
 - rizika u vody (bazény, vodní plochy, horské potoky, řeky, moře, tobogany), přecenění sil, nebezpečí jezů na řekách, skok do neznámé vody, vodní víry, tonutí, záchrana tonoucího, pohyb na zamrzlých přírodních vodních plochách
 - co se se mnou může dít v nebezpečných situacích

5. ročník

Výchovně vzdělávací cíl v předmětech prvouka, přírodověda, vlastivěda, tělesná výchova směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k rozvoji dovednosti poskytnout pomoc při běžných úrazech či onemocněních, včetně základního ošetření i ovládat život zachraňující úkony (resuscitace).

Dílčí výstupy:

Žák

- a) rozlišuje příčiny úrazů, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence, případně léčby;
- b) v modelové situaci uplatní správný postup při zásahu jiného člověka elektrickým proudem;
- c) ošetří úrazy různého charakteru;
- d) charakterizuje základní složky, funkce a činnosti integrovaného záchranného systému;
- e) rozlišuje situace, kdy lze a kdy nelze uhasit požár;
- f) pozná zneužívající osobu (blízkou, ale i neznámou), rozezná rizikové situace, riziková místa i rizikové osoby a řekne ne na nevhodné návrhy, má základní právní povědomí, umí přivolat pomoc.

Učivo:

- **Opakování učiva z předchozích ročníků** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **Integrovaný záchranný systém** (složky, význam ve vztahu k řešení mimořádných událostí (obecně))
- **Požáry a jejich rizika**
 - způsoby chování při požárech (modelové situace), možnosti hašení požáru
 - hasicí přístroje (obecně)
 - evakuace při požáru, nácvik evakuace
 - evakuační plán – význam, náskres evakuačního plánu (doma), požární hlásiče
 - úniková cesta, druhy únikových cest, význam značek označujících únikové cesty
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
 - resuscitace (praktická ukázka, nácvik)
 - přivolání pomoci, nahlášení události (praktický nácvik)
 - prevence rizik letních a zimních sportů (cyklistika, bruslení, výškové sporty, vodní sporty, horská turistika, lyžování, snowboarding aj. – výstroj a výzbroj)

- rizika otrav, jejich příčiny a příznaky (léky, houby, jedovaté rostliny, zkažené potraviny, plyn, alkohol, cigarety, drogy, čisticí prostředky, chemické látky, neznámé a nebezpečné látky ve sklepích, na skládkách odpadu)
- rizika v souvislosti s provozem elektrických a plynových spotřebičů
- **Podpora a ochrana fyzického a duševního zdraví, prevence psychického onemocnění a násilí namířenému proti sobě samému**
 - vysvětlení pojmů: skutečné hodnoty, citová a mravní zralost, pomoc, neštěstí, přátelství, trápení, lhostejnost, diskriminace, šikana (obecně), kyberšikana (obecně), násilí psychické a fyzické (obecně), linka bezpečí, dobrý příklad, ochrana slabších, dobrý skutek, síla odpouštění, ochrana identity, sebepoškozování, sebevraždy, ohrožení a poruchy duševního vývinu v dětství a dospívání, psychické újmy virtuálního světa
 - rizika a možné dopady – nevhodné dotyky, obtěžování, fotografování
 - základy zvládnání stresových stavů
 - nebezpečí internetu

Zdroj:

<http://www.msmt.cz/ministerstvo/pokyn-msmt-k-zacleneni-tematiky-ochrany-cloveka-za-mimoradnych-udalosti-do-vzdelavacich-programu-a-dodatek-k-ucebnim-dokumentum-pro-zakladni-skoly-stredni-skoly-specialni-skoly-a-vyssi-odborne-skoly-ochrana-cloveka-za-mimoradnych-udalosti-1?highlightWords=ochrana+%C4%8Dlov%C4%9Bka+mimo%C5%99%C3%A1dn%C3%BDch+ud%C3%A1lost%C3%AD>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/16451/podklady-k-vyuce-temat-ochrany-cloveka-za-beznych-rizik-a-mimoradnych-udalosti-v-zakladnich-skolach.html/>

<http://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=6331>

Ochrana obyvatelstva, MODUL E, Učební pomůcka pro vzdělávání v oblasti krizového řízení, Ministerstvo vnitra-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, Mgr. Bohumír MARTÍNEK, Ph.D., Doc. RNDr. Petr LINHART, CSc. a kolektiv pracovníků Institutu ochrany obyvatelstva

Ochrana člověka za mimořádných událostí, Příručka pro učitele základních a středních škol, Ministerstvo vnitra, Generální ředitelství hasičského záchranného sboru, Praha 2003

Příloha č. 1

Základní pojmy

S pojmy, které jsou zde uváděny, by se měli žáci postupně seznamovat, měli by pochopit jejich význam, naučit se je volně reprodukovat a používat. V žádném případě nejsou určeny pro pamětné učení a přesnou reprodukci.

Občanské sdílení ochrany obyvatelstva

„Pomáhání druhým pomáhá i nám“, budeme-li znát jak, pomůžeme i sobě; staneme se připravenými a tím i odolnějšími vůči stresu, jehož vliv je nedílnou součástí každé mimořádné události.

Ochrana obyvatelstva

Plnění úkolů civilní ochrany, zejména varování, evakuace, ukrytí a nouzové přežití obyvatelstva a další opatření k zabezpečení ochrany jeho života, zdraví a majetku;

Mimořádná událost

Škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy a haváriemi, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací;

Antropogenní mimořádné události

Mimořádné události způsobené činností člověka (např. havárie způsobené lidským faktorem, sociální nepokoje, terorismus apod.).

Havárie

Mimořádná událost vzniklá v souvislosti s provozem technických zařízení a budov, užitím, zpracováním, výrobou, skladováním nebo přepravou nebezpečných látek nebo nakládáním s nebezpečnými odpady.

Mimořádné události způsobené přírodními vlivy

Velké, zpravidla náhle a nečekaně se objevující neštěstí, zkáza, zpusťošení či škoda způsobená přírodními vlivy.

Integrovaný záchranný systém

Koordinovaný postup jeho složek při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací.

Záchranné práce

Činnost k odvrácení nebo omezení bezprostředního působení rizik vzniklých mimořádnou událostí, zejména ve vztahu k ohrožení života, zdraví, majetku nebo životního prostředí, a vedoucího k přerušení jejich příčin.

Likvidační práce

Činnosti k odstranění následků způsobených mimořádnou událostí.

Varování obyvatelstva

Souhrn organizačních a technických opatření zabezpečujících včasné upozornění obyvatelstva na hrozící nebo nastalou mimořádnou událost, vyžadující realizaci opatření na ochranu obyvatelstva a majetku; zahrnuje zejména varovný signál, po jehož provedení je neprodleně obyvatelstvu poskytnuta prvotní informace.

Evakuace

Soubor opatření k přemístění osob, hospodářského zvířectva a věcných prostředků z ohroženého prostoru na jiné bezpečné místo.

Individuální ochrana

Činnosti sloužící k ochraně před účinky nebezpečných škodlivin při mimořádných událostech; k tomu se užívají prostředky improvizované ochrany dýchacích cest, očí a povrchu těla; jedná se o jednoduché pomůcky, které si občané připravují svépomocí z dostupných prostředků a které omezeným způsobem nahrazují prostředky individuální ochrany; stát bude zabezpečovat

prostředky individuální ochrany pouze pro děti do 18 let věku, zdravotnická, sociální a obdobná zařízení, a to při stavu ohrožení státu a válečném stavu.

Improvizovaná ochrana

Opatření sloužící k bezprostřední ochraně před toxickými účinky nebezpečných látek; lze se chránit improvizovanými prostředky pro ochranu dýchacích cest a povrchu těla. Základním principem improvizované ochrany je využití vhodných oděvních součástí, které jsou k dispozici a pomocí kterých je možné chránit jak dýchací cesty, tak celý povrch těla.

Při použití této ochrany je třeba dodržovat následujících zásady:

celý povrch musí být zakryt, žádné místo nesmí zůstat nepokryté,

všechny ochranné prostředky je nutno co nejlépe utěsnit,

k dosažení vyšších ochranných účinků kombinovat více ochranných prostředků nebo použít oděv v několika vrstvách.

Hrozba

Blížkost něčeho zlého, špatného – rizika bezprostředního ohrožení nebo nebezpečí, které bude omezovat, ohrožovat, ničit, devastovat až likvidovat.

Krizová opatření

Organizační nebo technické opatření určené k řešení krizové situace a odstranění jejích následků, včetně opatření, jimiž se zasahuje do práv a povinností osob.

Krizová situace

Mimořádná událost, narušení kritické infrastruktury nebo jiné nebezpečí, při němž je vyhlášen stav nebezpečí, nouzový stav nebo stav ohrožení státu.

Požár

Nežádoucí, neovládané a zpravidla již neovladatelné hoření, představuje jeden z ničivých živlů.

První pomoc

Soubor jednoduchých úkonů a opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví člověka omezují rozsah a důsledky tohoto ohrožení či postižení.

Připravenost

Systémově zabezpečený stav umožňující rychlé zahájení odborně cílených činností. Jde o schopnost čelit dopadům mimořádné události nebo krizové situaci a tím zmírnit jejich dopady; předem provést technická, organizační i výchovná opatření.

Nikdy nekončící proces zlepšování postupů i řešení mimořádných událostí, a to v jejich nejrůznějších variacích a etapách. Na rozdíl od připravenosti (stavu) je krizová připravenost systém postupů (pokud možno standardizovaných) pro zvládnání všech druhů i etap krize, krizových stavů a jejich vlivu na zdraví.

Zdraví

Stav fyzické, duševní a sociální pohody jedince (nejde pouze o nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení).

Péče o zdraví

Takové chování jedinců či skupin, které vede ke stavu fyzické, duševní a sociální pohody.

Krizová intervence

Je poskytována bezprostředně po neštěstích-katastrofách přímo v terénu, ale také i následně. Je poskytována v rámci psychosociální pomoci a je specifickou podporou duševního zdraví neklinického typu. Je poskytována záchranáři, edukovanými odborníky a dobrovolníky.

Násilí

Záměrné použití nebo hrozba použití fyzické síly nebo moci proti sobě samému, jiné osobě nebo skupině či společnosti osob, které působí nebo má vysokou pravděpodobnost způsobit zranění/úraz/smrt, psychické poškození, strádání nebo újmu.

Psychosociální krizová pomoc

Postupy, které jsou poskytovány bezprostředně po mimořádné situaci; jsou standardizované a založené jak na odborné pomoci, tak na občanském sdílení. Vychází z naplňování všech potřeb (tělesné, duševní, duchovní, sociální) v souladu s hodnotami člověka.

Riziko nebezpečí

Možnost zranění, škody, ztráty, nezdaru.

Společenství jako nástroj

Významný prostředek pomáhání, včetně psychosociální pomoci; jde o prostředí, kam postižení i jejich blízcí patří, všude tam, kde jsou v čase mimořádné situace „doma“.

Stres

Stav organismu, který je v nebezpečí ztráty rovnováhy, a to pod vlivem činitelů, ohrožující jeho homeostatické mechanismy. Jde o jakýkoliv faktor schopný narušit tuto rovnováhu, ať je původu fyzikálního (trauma, chlad), chemického (jed), infekčního nebo psychologického (emoce). Slovo stres označuje zároveň i působení agresivního činitele i reakci těla.

Trauma

Důsledek ohrožení života nebo zdraví člověka (nebo jeho blízkých), v rovině - duševní, tělesné nebo společenské.

Úraz a poškození stavu psychické rovnovážnosti

Tělesné a duševní poškození, které vzniká náhlým a násilným působením zevních sil, ale i samotného jedince nebo skupin.

Příloha č. 2

Doporučená literatura, pomůcky, odkazy

Příručky a učebnice

MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR

Pro případ ohrožení – příručka pro obyvatele

Příručka pro obyvatele. Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-86640-18-3. Dostupné na WWW: www.hzscr.cz.

Ochrana člověka za mimořádných událostí

Příručka pro učitele základních a středních škol. Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-86640-08-6. Dostupné na WWW: www.hzscr.cz.

Výchova dětí v oblasti požární ochrany

Příručka pro učitele základních a speciálních škol. Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-86640-21-3. Dostupné na WWW: www.hzscr.cz.

Výchova a prevence v oblasti požární ochrany

Příručka pro učitele středních škol. Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2005. ISBN 80-86640-35-3. Dostupné na WWW: www.hzscr.cz.

Filmové šoty „Hasiči varují“

pro MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru vytvořili studenti FAMO Písek; krátké animované klipy; Dostupné na WWW: www.hzscr.cz/clanek/letaky-a-prirucky.aspx.

Asociace "Záchranný kruh"

„Bezpečnostní portál – účinný nástroj edukace první pomoci dětí a mládeže a jejich rodičů a pedagogů“ – Interaktivní multimediální příručka první pomoci 2011

www.zachranny-kruh.cz

Internetový bezpečnostní portál – www.zachranny-kruh.cz

Vzdělávací, informační, komunikační, preventivně-výchovný a evaluační nástroj.

Testovací a prověřovací systém pro pedagogy

v rámci vzdělávání žáků v oblastech ochrany zdraví, životů, životního prostředí a majetku.

Projekt – „Chraň svůj svět, chraň svůj život“

Cílem projektu je systémová podpora a pomoc školám a školským zařízením při výuce a výchově problematik ochrany života, zdraví, životního prostředí a majetku (průřezových témat); zavádění nových vyučovacích metod, organizačních forem a výukových činností, které vedou k rozvoji klíčových kompetencí žáků i pedagogů a k naplňování očekávaných výstupů v rámci všech typů RVP.

V rámci projektu je vytvořeno 11 výukových interaktivních multimediálních kurzů zaměřených na výuku v oblastech běžných rizik i rizik mimořádných událostí

Běžná rizika

Atmosférické poruchy

Havárie

Mimořádné události I

Mimořádné události II

Osobní bezpečí

Povodně

Požáry I

Požáry II

Terorismus a jiné hrozby

Zemětřesení, sopečná činnost, sesuvy půdy, laviny

Projekt „Rizika silniční a železniční dopravy“

Interaktivní multimediální příručka dopravní výchovy, která je určena zejména pedagogům a rodičům k výchově a přípravě dětí a mládeže v oblasti rizik silniční a železniční dopravy a v oblasti jejich požadovaného chování, ale i k samostatné přípravě dětí a mládeže, založené na motivačním přístupu a zajímavosti provedení. Projekt je další součástí a dílčím projektem Integrovaného projektu „Záchranný kruh“ a navazuje na předchozí tři projekty.

Všechny produkty, vytvořené v rámci dílčích projektů Asociace Záchranný kruh jsou volně a zdarma dostupné na bezpečnostním portálu www.zachranny-kruh.cz a v současné době jsou využívány celostátně, zejména v rámci vzdělávání na školách všech typů, ale i pro vzdělávání

veřejnosti a obyvatelstva jako takového. Pro některé přístupy je nutná registrace, která slouží pro zajištění zpětné vazby.

Nakladatelství ALBRA

Černochoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí* (metodická příručka pro 1. stupeň ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-90-4.

Černochoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – Neztratím se? Neztratím!* (učebnice pro 1. ročník ZŠ) Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-91-2. (schvalovací doložka MŠMT)

Černochoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – Bezpečí a nebezpečí* (učebnice pro 2. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-92-0. (schvalovací doložka MŠMT)

Černochoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – Počítej se vším* (učebnice pro 3. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-93-9. (schvalovací doložka MŠMT)

Černochoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – S mapou nezabloudím* (učebnice pro 4. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-94-7. (schvalovací doložka MŠMT)

Černochoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – Pomáhám zraněným* (učebnice pro 5. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-95-5. (schvalovací doložka MŠMT)

Sedláček, M. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Od vichřice k zeměměření* (učebnice pro 9. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2006. ISBN 80-7361-029-9. (schvalovací doložka MŠMT)

Nakladatelství Fortuna

Horská, V., Marádová, E., Slávik, D. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Sebeochrana a vzájemná pomoc* (učebnice pro občanskou a rodinnou výchovu na ZŠ). Praha: Fortuna, 2002. ISBN 80-7168-829-0. (schvalovací doložka MŠMT)

Danielovská, V. *Ochrana člověka za mimořádných událostí* (učebnice pro první stupeň ZŠ). Praha: Fortuna, 2003, ISBN 80-7168-864-9. (schvalovací doložka MŠMT)

DVD

DVD se čtyřmi filmy (Povodně a ochrana člověka, Havárie s únikem nebezpečných látek, Než přijede záchranka, Ochrana obyvatelstva za mimořádných událostí); MV-generální

ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR; 2005 *Štěstí přeje připraveným*; MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR; 2007; DVD vydávané IOO Lázně Bohdaneč; jednotlivé klipy jsou volně ke stažení na stránkách www.ioolb.cz/video_stesti.php

Krádež auta – Opuštění domácnosti – Umělé dýchání – Hlasiče kouře – Kamna – Kapsáři – Komíny – LPG – Nález zavazadla – Nehoda – Improvizovaná ochrana – Požár v domě – Propan – Resuscitace – Varovný signál – Tísňová volání – Vypalování trávy – Krizové situace v zahraničí – Evakuační zavazadlo – Záchrana tonoucího.

Ochrana člověka za mimořádných událostí; Krátký film Praha a. s.; Gymnázium F. X. Šaldy, Liberec; 2006; pochází z řady interaktivního výukového softwaru pod názvem ScholaLudus zpracovaného Krátkým filmem Praha, a.s., ve spolupráci s odborníky MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR

Projekt Vaše cesty k bezpečí aneb chytré blondýnky radí...

Informační vzdělávací projekt Hasičského záchranného sboru Jihomoravského kraje, Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje a Diecézní charity Brno. Zahrnuje 3 okruhy témat – ochrana obyvatelstva, požární prevence a bezpečnost občana. Více informací k nalezení na: www.firebrno.cz/vase-cesty-k-bezpeci.

Preventivní projekt vzdělávání žáků základních škol s názvem „HASÍK CZ“

Cílem preventivního projektu je pomocí odborně vyškolených instruktorů, z nichž většinu tvoří profesionální a dobrovolní hasiči, předat dětem ve dvou věkových rovinách školního života důležité informace z oblasti prevence před mimořádnými událostmi.

Více informací k nalezení na www.hasik.cz.

Důležité odkazy

MV – Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR – www.hzscr.cz

Ministerstvo zdravotnictví – www.mzcr.cz

Česká resuscitační rada – www.resuscitace.cz

Asociace Záchranný kruh – www.zachranny-kruh.cz

Citadela Bruntál, o. s. – www.hasik.cz

Institut ochrany obyvatelstva Lázně Bohdaneč – www.ioolb.cz

Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.v.i. – www.bozpinfo.cz(oborový portál bezpečnosti a ochrany zdraví při práci)

Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.v.i. – <http://skoly.vubp.cz/>webová stránka na pomoc při zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních)

Příloha č. 3

Legislativa

(vybrané předpisy týkající se zpracovaného tématu)

Ústavní zákon č. 1/1993 Sb., Ústava České republiky, ve znění pozdějších předpisů

Ústavní zákon č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky, ve znění ústavního zákona č. 300/2000 Sb.,

Zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů, a jeho prováděcí právní předpisy

Zákon č. 18/1997 Sb., o mírovém využívání jaderné energie a ionizujícího záření (atomový zákon) a o změně a doplnění některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon), ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 59/2006 Sb., o prevenci závažných havárií způsobených vybranými nebezpečnými chemickými látkami nebo chemickými přípravky a o změně zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a zákona č. 320/2002 Sb., o změně a zrušení některých zákonů v souvislosti s ukončením činnosti okresních úřadů, ve znění pozdějších předpisů, (zákon o prevenci závažných havárií), ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 309/2006 Sb., kterým se upravují další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovněprávních vztazích a o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy (zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci), ve znění pozdějších předpisů

Vyhláška č. 281/2001 Sb., kterou se provádí § 9 odst. 3 písm. a) zákona č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon), ve znění vyhlášky č. 237/2003 Sb.

Vyhláška č. 328/2001 Sb., o některých podrobnostech zabezpečení integrovaného záchranného systému, ve znění vyhlášky č. 429/2003 Sb.

Vyhláška č. 380/2002 Sb., k přípravě a provádění úkolů ochrany obyvatelstva

Koncepce ochrany obyvatelstva do roku 2013 s výhledem do roku 2020 – usnesení vlády ČR ze dne 25. února 2008 č. 165

Národní akční plán prevence dětských úrazů na léta 2007 až 2017 – usnesení vlády ČR ze dne 22. srpna 2007 č. 926

Strategie boje proti terorismu pro léta 2010 – 2012 – usnesení vlády ČR ze dne 22. března 2010 č. 221

Strategický rámec udržitelného rozvoje České republiky – usnesení vlády ČR ze dne 11. ledna 2010 č. 37

Bezpečnostní strategie České republiky – usnesení vlády ČR ze dne 8. září 2011 č. 665

Aktuální seznam priorit v boji proti terorismu pro léta 2010 až 2012 – usnesení vlády ČR ze dne 16. listopadu 2010 č. 826

Program Zdraví 21 – Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století – vydaný MZ ČR pod č.j.: HEM – 300 – 16.10.02/28915, projednán vládou České republiky dne 30. října 2002 – usnesení vlády č. 1046 (průběžně aktualizován Výborem Zdraví 21)

International Strategy for Disaster Reduction - Hyogo Framework for Action 2005-2015: Building the Resilience of Nations and Communities to Disasters; World Conference on Disaster Reduction; Extract from the final report of the World Conference on Disaster Reduction; 18-22 January 2005, Kobe, Hyogo, Japan; United Nations (www.unisdr.org)

Příloha č. 4

Začlenění problematiky v současných RVP ZV

INFORMAČNÍ A KOMUNIKAČNÍ TECHNOLOGIE

1. stupeň

Základy práce s počítačem – 1. a 2. období

- ▶ respektuje pravidla bezpečné práce s hardware a software a postupuje poučeně v případě jejich závady

Učivo

zásady bezpečnosti práce a prevence zdravotních rizik spojených s dlouhodobým využíváním výpočetní techniky

ČLOVĚK A JEHO SVĚT

1. stupeň

Místo, kde žijeme – 1. období

Očekávané výstupy

Žák

- ▶ vyznačí v jednoduchém plánu místo svého bydliště a školy, cestu na určené místo a rozliší možná nebezpečí v nejbližším okolí

Učivo

domov – orientace v místě bydliště

škola – prostředí školy, činnosti ve škole, okolí školy, bezpečná cesta do školy

Místo, kde žijeme – 2. období

Očekávané výstupy

- ▶ určí světové strany v přírodě i podle mapy, orientuje se podle nich a řídí se podle zásad bezpečného pohybu a pobytu v přírodě

Učivo

Okolní krajina – působení lidí na krajinu, orientační body a linie

Evropa a svět – cestování

Lidé kolem nás – 2. období

- ▶ vyjádří na základě vlastních zkušeností základní vztahy mezi lidmi, vyvodí a dodržuje pravidla pro soužití ve škole, mezi chlapci a dívkami, v rodině, v obci (městě)
- ▶ rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která se už tolerovat nemohou a která porušují základní lidská práva nebo demokratické principy

Učivo

soužití lidí – mezilidské vztahy, komunikace, pomoc nemocným, sociálně slabým,

chování lidí – vlastnosti lidí, pravidla slušného chování

Rozmanitost přírody – 2. období

- ▶ zhodnotí některé konkrétní činnosti člověka v přírodě a rozlišuje aktivity, které mohou prostředí i zdraví člověka podporovat nebo poškozovat

Učivo

ohleduplné chování k přírodě a ochrana přírody – odpovědnost lidí, ochrana a tvorba životního prostředí

Člověk a jeho zdraví – 1. období

- ▶ uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví
- ▶ dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných
- ▶ chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná, v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i jiné dítě
- ▶ reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech

Člověk a jeho zdraví – 2. období

- ▶ využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života
- ▶ uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví
- ▶ předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek
- ▶ uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou
- ▶ ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc

Učivo

péče o zdraví, zdravá výživa – denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava; nemoc, drobné úrazy a poranění, první pomoc, úrazová zábrana; osobní, intimní a duševní hygiena – stres a jeho rizika; reklamní vlivy

návykové látky a zdraví – odmítání návykových látek, hrací automaty a počítače
osobní bezpečí – bezpečné chování v rizikovém prostředí, bezpečné chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, krizové situace (šikana, týrání, sexuální zneužívání atd.), brutalita a jiné formy násilí v médiích, služby odborné pomoci
situace hromadného ohrožení

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

TĚLESNÁ VÝCHOVA

1. stupeň – 2. období

Činnosti ovlivňující zdraví

- ▶ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

Učivo

bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Učivo

turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, ochrana přírody

plavání – (*základní plavecká výuka*) ... prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE

1. stupeň – 2. období

Práce s drobným materiálem

- ▶ udržuje pořádek na pracovním místě a dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc při úrazu

Učivo

jednoduché pracovní operace a postupy, organizace práce

Konstruktivní činnosti

- ▶ dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc při úrazu

Pěstitelské práce

- ▶ dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc při úrazu

Příprava pokrmů

- ▶ udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni

Příloha č. 5

Návrh testových otázek pro jednotlivé ročníky

Uvedené testové otázky mohou sloužit jako možný výstup pro jednotlivé ročníky, s kterým lze následně pracovat a upravovat je dle potřeb a schopností žáků.

1. ročník

1. Jaké je telefonní číslo hasičů? (150)
2. Jaká dodržíš pravidla, když odcházíš z domova? (Řeknu, kam jdu a kdy se vrátím, zamknu byt a nezapomenu klíč ve dveřích.)
3. Co uděláš, když u výtahu stojí cizí člověk? (Nechám ho jet samotného, ve výtahu s cizími lidmi nejezdím.)
4. Může malá jiskra způsobit požár? (Ano.)
5. Když jsi sám doma a někdo zvoní, komu otevřeš? (Jenom mojí rodině, např. tatínkovi, mamince, babičce, tetě, sestře, bratrovi.)
6. Telefonuje ti neznámý člověk a chce, abys někam přišel. Co uděláš? (Nikam nepůjdu a řeknu to rodičům.)
7. Co je to tísňová linka a co se musí říct? (Kdo volá, co se stalo, kde se to stalo.)
8. Kudy chodíš do školy a ze školy? (Bezpečnou cestou a nikdy si ji nezkracuji přes opuštěná a nebezpečná místa.)
9. Jaké je číslo Policie České republiky? (158)
10. Může vzniknout požár v lese od odhozené zápalky do suché trávy? (Ano.)
11. Co bys měl vždy udělat po návratu z lesa? (Prohlédnout si celé tělo.)
12. Co je nutné vzít s sebou v létě k vodě nebo na výlet? (Opalovací krém, pití, pokrývku hlavy.)
13. Co uděláš, když venku najdeš injekční stříkačku? (Nesahám na ni a okamžitě informuji dospělého.)
14. Pod okny na tě zavolá kamarád. Co uděláš? (Použiji domácí telefon nebo seběhnu za ním ven.)
15. Je nebezpečné skákat do neznámé vody? (Je to nebezpečné, nevím, co je pod hladinou. Hrozí mi úraz.)
16. Vyjmenuj, jaké jsou nebezpečné úkryty při hře na schovávanou. Kde ti hrozí nebezpečí? (např. starý, polorozpadlý dům, studna, jeskyně, výkop.)
17. Při kterých činnostech se můžeš zranit? (Např. při otvírání konzervy, stříhání nůžkami, krájení chleba, šroubování šroubovákem.)
18. Jaké je číslo zdravotnické záchranné služby? (155)
19. Kde ti hrozí ještě zranění? (Např. na mokré podlaze, u otevřeného okna, když je zapnutý sporák nebo trouba, opařit mne může hrníček s horkým nápojem na kraji stolu.)
20. Co jsou čísla tísňového volání? (Jsou to čísla, pomocí kterých přivolám pomoc.)
21. Na kterém čísle se dovoláš jakékoliv pomoci v tísni? (112)
22. Můžeš si hrát u železniční tratě? (Nikdy si tam nesmím hrát.)
23. Mohou se přecházet koleje mimo železniční přejezd? (nesmí, je to velmi nebezpečné.)
24. Může se chodit po kolejích? (Po kolejích je zakázáno chodit.)

2. ročník

1. Je bezpečné poslouchat při pohybu ve městě hudbu ze sluchátek?

- A) Ano, nemůže se nic stát.
- B) Ne, není to bezpečné, neuslyším ostatní zvuky.

2. Na koho se raději neobracej s prosbou o pomoc, pokud jsi zabloudil?

- A) Na maminku nebo tatínka s dítětem.
- B) Na cizího muže nebo ženu.

3. Mezinárodní tísňová linka má číslo:

- A) 112
- B) 114

4. Volá neznámý člověk a chce vědět informace o tvých rodičích. Co uděláš?

- A) Ochotně mu je řeknu.
- B) Cizím lidem informace neříkám.

5. Vyber správné ochranné pomůcky pro jízdu na kole či kolečkových bruslích. Vyber možnost, kde jsou všechna řešení správně.

- A) Přilba, rukavice, brýle, sluchátka.
- B) Přilba, chrániče na lokty a kolena, rukavice.

6. Vyber správné tvrzení.

- A) Od cizích lidí si беру bonbony a jiné sladkosti.
- B) Cizím lidem nedůvěřuji, nedávám se s nimi do hovoru, nikam s nimi nechodím a nic si od nich neberu.

7. Hoří-li na tobě oblečení:

- A) Zastavím se, lehnu si a kutálím se po zemi jako při válení sudů, dokud se oheň neuhasí. Obličej si chráním dlaněmi.
- B) Snažím se ho uhasit rukama.

8. Pokud vznikne požár v bytě domu:

- A) Opustím byt a nikomu nic neřeknu.
- B) Opustím byt, zavolám hasiče a upozorním ostatní sousedy voláním „HOŘÍ!“

9. Na rybník můžeš jít v zimě bruslit:

- A) V doprovodu dospělé osoby a jen, pokud je led dostatečně silný.
- B) Kdykoliv a sám.

10. Pod kamarádem se prolomil led. Co uděláš?

- A) Snažím se ho vytáhnout.
- B) Přivolám co nejrychleji pomoc.

11. Pokud tě uštkne had:

- A) Zalepím si poranění náplastí.
- B) Okamžitě vyhledám lékaře a pokud je to možné, snažím se zapamatovat si, jak had vypadal.

12. Poslouchat při pohybu venku CD nebo MP3 přehrávač:

- A) Může být nebezpečné, neuslyším ostatní zvuky.
- B) Není nebezpečné.

13. Při jaké činnosti nehrozí riziko dušení:

- A) Dávám si igelitovou tašku na hlavu.
- B) Běhám na hřišti.

14. Toulavé a opuštěné kočky:

- A) Mohou být nebezpečné, proto si jich nevšímám.
- B) Beru si je domů.

15. Co musíš říct, když voláš na tísňové telefonní číslo? Vyber, co je správně.

- A) Co se stalo, kde se to stalo, kdo volá a z jakého telefonního čísla volá.
- B) Co se stalo, jméno toho, komu se to stalo, kdo volá a co mám na sobě.

16. Kde se ukryješ, blíží-li se vichřice?

- A) Pod nejvyšším stromem.
- B) Ve zděné budově, nejlépe ve sklepě.

17. Kdo ti nejlépe poradí, jak se chovat při mimořádné události?

- A) Hasič, policista a zdravotní záchranář.
- B) Řezník, výpravčí a poštovní doručovatelka.

18. Může způsobit velký požár odhozená zápalka?

- A) Ne, zápalka ihned zhasne.
- B) Ano, i zápalka může způsobit rozsáhlý požár.

19. Volání na tísňová telefonní čísla je možné:

- A) Z telefonu na poště.
- B) Z jakéhokoliv telefonu (volání je bezplatné).

20. Číslo 155 je určeno k hlášení:

- A) Vážných zdravotních problémů, nehod a úrazů.
- B) Problémů ve škole.

21. Co uděláš, když jako první zpozoruješ požár – například ve škole?

- A) Neudělám nic.
- B) Upozorním ostatní křikem: „Hoří!“.

22. Výhybka na železniční trati:

- A) Není nebezpečná.
- B) Může mi skřípnout nohu, kterou sám/sama neuvolním.

23. Házení kamenů nebo jiných předmětů na vlak:

- A) Je zakázané.
- B) Není zakázané.

24. Kdy může vlak vykolejit?

- A) Když položím na koleje kámen.
- B) Když na koleje položím jablko.

Správné odpovědi: 1B; 2B; 3A; 4B; 5B; 6B; 7A; 8B; 9A; 10B; 11B; 12A; 13B; 14A; 15A; 16B; 17A; 18B; 19B; 20A; 21B; 22B; 23A; 24A

3. ročník

1. Na internetu tě osloví neznámý člověk a nabídne ti schůzku. Jak se zachováš?

- A) Jsem rád, mám nového kamaráda.
- B) Nikam nejdu a pro jistotu informuji rodiče.
- C) Pozvu ho raději k sobě domů.

2. Na nádraží stojí vagony. Co je správně?

- A) Hrají si mezi nimi na schovávanou.
- B) Přelézám je. Je to napínavé.
- C) Nikdy je nepřelézám, ani si u nich nehraji.

3. Šikana je:

- A) Rvačka.
- B) Opakované a úmyslné ubližování.
- C) Pošťuchování a legrace.

4. Úniková cesta je:

- A) Nejkratší cesta z města.
- B) Cesta ze školy.
- C) Přesně stanovená a označená cesta, po které opustím budovu při požáru nebo při jiném nebezpečí.

5. Co uděláš, když je ve škole vyhlášen požární poplach?

- A) Rychle uteču ze třídy a schovám se v šatně.
- B) Loudám se za ostatními.
- C) Poslouchám pokyny dospělých a postupuji přesně podle nich.

6. Kdy hrozí o Vánocích největší riziko vzniku požáru?

- A) Při balení dárků.
- B) Při smažení kapra.
- C) Při zapalování prskavek.

7. Co je důležité udělat, pokud se někdo chystá na zimní horskou túru? Vyber možnost, ve které kde jsou všechna sdělení správná.

- A) Zhasnout v pokoji, teple se obléci, pozdravit paní recepční, vzít si mobilní telefon.
- B) Vzít si noviny, nikomu nic neříkat, teple se obléci, vzít si dostatek jídla.
- C) Teple se obléci, vzít si mobilní telefon a dostatek jídla, oznámit na recepci cíl túry

8. Co uděláš se spadlými dráty vysokého napětí?

- A) Nikdy na ně nesahám, ani se k nim nepřibližuji.
- B) Můžu na ně sáhnout.
- C) Odklidím je, aby nepřekážely.

9. Co uděláš, když tě bouřka zastihne v otevřeném terénu /na rozlehlé pláni/?

- A) Nic se neděje, pokračuji v chůzi.
- B) Začnu utíkat.
- C) Dřepnu si s nohama a rukama u sebe.

10. Jak se budeš správně chovat v létě u neznámého rybníka?

- A) Mohu skákat do vody, opaluji se, hraji si ve vodě s míčem.
- B) Skáču po hlavě, plavu, kam chci, koupu se, i když jsem sám.
- C) V žádném neznámém rybníku neskáču do vody a pokud jsem sám, pohybuji se jen blízko u břehu, v hloubce, kde stačím.

11. Kde nejsi při bouřce v bezpečí?

- A) V autě nebo v autobuse.
- B) Na kopci.
- C) V budově s hromosvodem.

12. Pokud v zimě zamrzne rybník:

- A) Jdu bruslit hned, jak rybník trochu zamrzne.
- B) Chodím na rybník úplně sám.
- C) Jdu bruslit pouze v doprovodu dospělých a bruslím jen v místech, kde je led dostatečně silný.

13. Popálené místo:

- A) Okamžitě zasypu pudrem.
- B) Okamžitě namažu mastí.
- C) Okamžitě chladím proudem studené vody.

14. Co uděláš, pokud se blíží vichřice a ty jsi venku?

- A) Schovám se pod nejbližší strom.
- B) Ukryji se do nejbližší budovy.
- C) Jdu pro kamarády a venku vichřici pozorujeme.

15. Jaké chování je správné při mimořádné události.

- A) Pomáhám ostatním, zbytečně netelefonuji, dbám pokynů záchranářů.
- B) Nedělám nic, abych nic nepokazil.
- C) Neposlouchám rady záchranářů, protože smím poslouchat jenom maminku.

16. Kde jsou lidé nejvíce ohroženi povodní?

- A) Bydlí-li blízko řeky nebo v horském údolí.
- B) V domě na kopci.
- C) Na koupališti u bazénu.

17. Kde najdeš informace o blížící se vichřici?

- A) Na plakátech ve městě.
- B) Ve sdělovacích prostředcích.
- C) V reklamních letácích, které najdeme ve schránce.

18. Kdy hrozí v přírodě nebezpečí požáru?

- A) Po dlouhotrvajících deštích.
- B) Při dlouhodobém suchu.
- C) Při dlouhodobé zimě.

19. Kterým situacím se říká mimořádné události?

- A) Situace, když hrozí zrušení školního výletu.
- B) Když jsem nemocný.
- C) Situacím, při kterých je ohroženo zdraví a životy více lidí a dochází při nich k velkým škodám na majetku nebo životním prostředí.

20. Někdo oznámí, že je ve škole výbušnina. Co se stane?

- A) Ihned se bude hledat viník.
- B) Nestane se nic.
- C) Je vyhlášena evakuace školy. (I v případě, kdy se jedná o zlomyslné volání, musí být viník nalezen, protože se jedná o trestný čin).

21. Číslo 158 je určeno k hlášení:

- A) Úrazů a nemocí.
- B) Požárů.
- C) Trestné činnosti, dopravních nehod a rušení veřejného pořádku

22. Jak poznáš zmiji?

- A) Nechává za sebou rovnou stopu.
- B) Chrastí ocasem.
- C) Má klikatou čáru na zádech.

23. Při poskytování první pomoci:

- A) Dbám především na svoji bezpečnost.
- B) Dbám především na bezpečnost svých kamarádů.
- C) Dbám na svůj pitný režim.

24. Když někdo poškodí světelnou signalizaci na železničním přejezdu:

- A) Nemůže se nic stát.
- B) Je to trestný čin, v ohrožení je zdraví a životy lidí.
- C) Nikoho to nemůže ohrozit.

25. Na nádraží stojící železniční vagóny:

- A) Pokud nejedou, smím je podlézat.
- B) Pod vagóny nesmím nikdy lézt, mohly by se pohnout a zranit mě.
- C) Když mi pod vagón spadne jízdenka, smím si pro ni vlézt.

26. Na železniční vagón:

- A) Nikdy nelezu.
- B) Můžu lézt, jsou-li se mnou kamarádi.
- C) Můžu lézt jen v případě, že mi tam spadl míč.

Správné odpovědi: 1B; 2C; 3B; 4C; 5C; 6C; 7C; 8A; 9C; 10C; 11B; 12C; 13C; 14B; 15A;
16A; 17B; 18B; 19C; 20C; 21C; 22C; 23A; 24B; 25B; 26A

4. ročník

1. Někdo neznámý po tobě chce poslat e-mailem fotografii.

- A) Pošlu mu fotografii kamaráda.
- B) Svou fotografii mu rád pošlu.
- C) Fotografie nikomu neposílám.
- D) Fotografii mu donesu osobně.

2. Pokud jsi svědkem trestné činnosti, co uděláš?

- A) Raději se dívám jinam.
- B) Uteču a nikomu nic neřeknu.
- C) Nejsem lhostejný a informuji dospělého nebo zavolám na tísňovou linku 158.

3. Budeš-li při požáru v zakouřené místnosti:

- A) Nedělám nic.
- B) Otevřu okno.
- C) Držím se u země, chráním si nos a pus, co nejrychleji místnost opustím bezpečnou cestou.
- D) Počkám v místnosti, než přijedou hasiči.

4. Kdy nemůžeš požár hasit vodou?

- A) Všechno můžu hasit vodou.
- B) Když je v blízkosti zdroj elektrického proudu.
- C) Kdyby mohla voda poničit majetek.

5. Podle jakého hesla se budeš chovat v případě, jestliže na tobě začne hořet oblečení?

- A) „Sedni si, nic nedělej, čekej!“
- B) „Utíkej, skákej a volej o pomoc!“
- C) „Zastav se, lehni si a kutálej se!“

6. Jaké nebezpečí hrozí, pokud spolkneš vosu nebo včelu?

- A) Bodne mne, ale nic se mi nestane.
- B) Hrozí nebezpečí alergické reakce a udušení.
- C) Maminka mi vynadá.
- D) Nehrozí žádné nebezpečí.

7. Kamarád se začne dusit poté, co mu zaskočilo sousto jídla. Co uděláš?

- A) Uteču.
- B) Dám mu napít vody.

- C) Udeřím ho do zad mezi lopatky a případně přivolám pomoc.
- D) Položím ho na bok.

8. Když se rozvodní řeka:

- A) Sleduji ji z mostu.
- B) Stojím těsně u břehu a sleduji, jak voda stoupá.
- C) K řece se nepřibližuji a utíkám na vyvýšené místo.
- D) Schovám se do sklepa.

9. Najdi špatné tvrzení:

- A) Zábavná pyrotechnika nepatří do rukou dětem.
- B) Jdu se hned podívat, proč rachejtle nevybouchla.
- C) Zábavnou pyrotechniku by děti neměly odpalovat samy.
- D) Zábavná pyrotechnika se nesmí prodávat dětem.

10. Najdi nesprávné tvrzení:

- A) Na neznámou zamrzlou vodní plochu nikdy nevstupuji.
- B) Bruslit nechodím nikdy sám a raději využiji zimní stadion.
- C) I na známých vodních plochách jsem opatrný.
- D) Na ledových plochách v přírodě se pohybujeme ve velkých skupinách blízko u sebe.

11. Na horách považujeme za mimořádnou událost:

- A) Závodů ve skocích na lyžích.
- B) Zimní olympiádu.
- C) Lavinu.
- D) Oslavu Silvestra.

12. Co je to evakuace?

- A) Organizované stěhování do jiného města.
- B) Organizovaný odchod do divadla.
- C) Organizované přemístění osob, zvířat nebo věcí z ohroženého místa do bezpečí.
- D) Organizovaný výstup na nejvyšší horu.

13. Co si vezmeš s sebou, blíží-li se povodeň a ty musíš rychle opustit dům nebo byt?

- A) Všechna domácí zvířata, aktovku, postel.

- B) Evakuační zavazadlo.
- C) Květiny, všechny hračky, knihy.

14. Co uděláš, začne-li v řece rychle stoupat voda?

- A) Zavolám kamarády a pozorujeme vodu.
- B) Vezmu si evakuační zavazadlo a schovám se do sklepa.
- C) Vezmu si evakuační zavazadlo a utíkám na kopec.
- D) Utíkám schovat evakuační zavazadlo, aby se nepromáčelo.

15. Evakuační zavazadlo je:

- A) Školní taška s učením.
- B) Kufr s oblečením do společnosti.
- C) Igelitová taška s ovocem a zeleninou.
- D) Batoh s jídlem, pitím, oblečením a baterkou.

16. Jaké mimořádné události způsobí příroda?

- A) Duha, rosa a mlha.
- B) Zemětřesení, sopečný výbuch a lavina.
- C) Jinovatka, zatmění slunce a hrom.

17. Jakým tónem zní siréna při mimořádné události?

- A) Přerušovaným tónem.
- B) Kolísavým tónem po dobu 140 vteřin.
- C) Rovným tónem po dobu 140 vteřin.

18. Kterou skupinu událostí můžeš označit jako mimořádné?

- A) Podpálená popelnice, zraněný lyžař, vytopená koupelna.
- B) Lavina, povodeň, požár, zemětřesení.
- C) Zapálená prskavka, nabouraná motorka, požární cvičení ve škole.

19. Co uděláš, stane-li se v tvé blízkosti dopravní nehoda, při níž je zraněn člověk?

- A) Zavolám známému a povím mu, co se stalo.
- B) Ihned zavolám pomoc na lince 112 nebo 155.
- C) Uteču.
- D) Neudělám nic a počkám, co se bude dít.

20. Co uděláš, píchne-li kamaráda vosa do pusy?

- A) Poskytnu mu umělé dýchání.
- B) Dám mu napít teplého čaje a vyhledám pomoc.
- C) Ihned budu kamarádovi postižené místo chladit a přivolám lékařskou pomoc na lince 155.
- D) Neudělám nic.

21. Co uděláš, začne-li na kamarádovi hořet oděv?

- A) Budu ho rychle ovívat dekou, abych ho uhasil.
- B) Zavřu všechna okna, abych zastavil přívod vzduchu.
- C) Povalím ho na zem, aby válel sudy – pravidlo zastav se, lehni a kutálej nebo na něj hodím deku nebo kabát a pokusím se oheň udusit.
- D) Běžím pro kbelík s vodou.

22. Čím je tepenné krvácení nebezpečné?

- A) Bolí nás hlava.
- B) Trochu krvácíme.
- C) Nemůžeme se hýbat.
- D) Hrozí rychlé vykrvácení.

23. Číslo 150 je určeno k hlášení zejména:

- A) Poruchy automatické pračky a myčky na nádobí.
- B) Předpovědi počasí a k varování před utonutím.
- C) Požárů, živelních pohrom a havárií.

24. Jaké jsou tři základní životní funkce?

- A) Trávení, polykání, sluch.
- B) Vědomí, dýchání, krevní oběh.
- C) Bezvědomí, hmat, spaní.

25. Spolužákovi se udělalo špatně z velkého horka a je mu na omdlení. Co uděláš?

- A) Položím ho ve stínu na záda, mírně mu zvednu nohy a podám mu chladné tekutiny.
- B) Položím ho na bok a nechám ho být.
- C) Uložím ho na sluníčko a dám mu napít teplého čaje.
- D) Neudělám nic, až si odpočine, bude v pořádku.

26. Zjistíš-li, že v domě vznikl požár:

- A) Vyběhnu z domu a přivolám hasiče. Nezdržuji se upozorňováním ostatních lidí, každý to zjistí sám.
- B) Křikem a boucháním na dveře upozorním všechny v okolí, vyběhnu ven a přivolám hasiče.
- C) Schovám se v domě na bezpečné místo a čekám na příjezd hasičů.

27. Vyber správné tvrzení.

- A) Jedovatý kouř se při požáru šíří pomaleji než oheň.
- B) Jedovatý kouř se při požáru šíří stejně rychle jako oheň.
- C) Jedovatý kouř se při požáru šíří rychleji než oheň.

28. Přecházet přes železniční most:

- A) Je dovolené, pokud nemůžu jít jinudy.
- B) Je dovolené, pokud si tak zkrátím cestu.
- C) Je přísně zakázané.

29. Které tvrzení je správné?

- A) Do tunelu se nikdy nevstupuje, v tunelu před vlakem neuteču.
- B) Železniční tunel je dobré místo pro hru na schovávanou, když projíždí vlak tunelem pouze jednou denně.
- C) Dovolí-li to výpravčí, můžu si tunelem zkrátit cestu domů.
- D) Do tunelu se můžu schovat před deštěm, přijíždějící vlak včas uslyším, vždyť houká.

30. Vyskakovat z vlaku:

- A) Můžu pouze s kamarádem, který mě jistí.
- B) Můžu, pokud jsem zapomněl včas vystoupit, ale vlak nesmí jet příliš rychle.
- C) Nesmí se.
- D) Můžu, když mě na nástupišti někdo chytá.

Správné odpovědi: 1C; 2C; 3C; 4B; 5C; 6B; 7C; 8C; 9B; 10D; 11C; 12C; 13B; 14C; 15D; 16B; 17B; 18B; 19B; 20C; 21C; 22D; 23C; 24B; 25A; 26B; 27C; 28C; 29A; 30C

5. ročník

1. Najdi situaci, kdy jde o šikanu.

- A) Kluk se nebaví se svým spolužákem.
- B) Spolužák loudí svačinu.
- C) Holčička žaluje paní učitelce.
- D) Děti opakovaně zesměšňují kamaráda, protože nosí brýle.

2. Po příchodu domů zjistíš, že máte vylomené vchodové dveře. Co uděláš?

- A) Ihned se jdu podívat, zda se něco neztratilo.
- B) Odejdu a ihned volám policii nebo informuji rodiče či blízké známé.
- C) Stojím u dveří a voláním zjišťuji, jestli někdo v bytě není.
- D) Zavolám na pomoc kamaráda.

3. Ztratil jsi klíče, co uděláš?

- A) Rodiče by se zlobili, tak jim nic neřeknu.
- B) Ihned to řeknu rodičům.
- C) Počkám alespoň týden, jestli se nenajdou, a pak to oznámím rodičům.
- D) Tajně nechám přidělat klíč, aby se rodiče nic nedozvěděli.

4. Dostane-li se oheň z ohniště:

- A) Rychle uteču, aby se mi něco nestalo.
- B) Okamžitě se ho snažím uhasit lopatou, pískem, vodou, mokrým oblečením. Dbám na své bezpečí.
- C) Nevadí to, mimo ohniště oheň sám zhasne.

5. Chceš-li si v lese rozdělat ohýnek:

- A) Ohniště v lese být může, ale musí být dobře schované.
- B) Ohniště v lese být nesmí. Musí být nejméně 50 metrů od lesa.
- C) Ohniště v lese být může, ale musí být blízko studánka s vodou.

6. Co uděláš, když od zapnuté žehličky začne doutnat oblečení?

- A) Poliji žehličku vodou.
- B) Schovám ohořelé oblečení, aby se maminka nezlobila.
- C) Vypojím žehličku z elektrické zásuvky a pak teprve hasím.
- D) Nechám žehličku zapojenou v elektrické zásuvce a začnu hasit

7. Kdy tě kouř upozorní na bezprostřední nebezpečí požáru?

- A) Kouří-li se z komína.
- B) Kouří-li z výfuku auta.
- C) Kouří-li se z hrnce na kamnech.
- D) Je-li kouř na chodbě v domě.

8. Označ větu, ve které je něco špatně.

- A) K vodě chodíme v doprovodu dospělých, nestrkáme se a nikoho schválně nepotápíme.
- B) Na opuštěných místech se sami nekoupeme, pokud neumíme plavat, ve vodě si nehrajeme.
- C) V noci se nekoupeme, nehrajeme si na hrdiny a nepředvádíme se.
- D) Do neznámé vody neskáčeme, ale když jsme uhřátí, můžeme.

9. Bude tě před povodní vždy někdo varovat?

- A) Ano, meteorologové vždy vědí, že povodeň přijde.
- B) Ne, povodně mohou přijít náhle, během několika minut.
- C) Ano, trvá dlouhou dobu, než se řeky rozvodní.

10. Co hrozí při vzniku chaosu a paniky?

- A) Zbytečná zranění a úmrtí lidí.
- B) Přeplněné ulice.
- C) Lidé ztratí svoji práci.

11. Co je evakuační plán?

- A) Plán únikových cest a východů.
- B) Plán městské hromadné dopravy.
- C) Plán ředitele školy na mimoškolní akce.

12. Co může být příčinou toho, že na hladině rybníka nebo řeky plave velké množství mrtvých ryb?

- A) Únik nebezpečných a jedovatých látek do vody.
- B) Výlov rybníka.
- C) Ryby měly málo potravy.

13. Co poradíš řidiči, se kterým jedete při vichřici autem.

- A) Nepokračujte v jízdě a zaparkujte na bezpečném místě, nejlépe v závětrří.

- B) Zaparkujte mezi stromy.
- C) Pokračujte v jízdě, v autě jsme v bezpečí.

14. Jak se při povodních správně chovat?

- A) Na břehu řeky sleduji, jak voda stoupá, radím se s kamarády, co budeme dělat.
- B) Dbám pokynů dospělých, připravím si evakuační zavazadlo, okamžitě opustím nebezpečné místo.
- C) Vrátím se do zatopeného domu pro křečka, nezapomenu na aktovku.

15. Jak zní siréna varující před mimořádnou událostí?

- A) Kolísavým tónem 140 vteřin
- B) Kolísavým tónem 20 vteřin.
- C) Rovným tónem 140 vteřin.
- D) Rovným tónem 20 vteřin.

16. Jaké mimořádné události mohou způsobit lidé?

- A) Mimořádné prázdniny, fotbalový zápas a chytání ryb.
- B) Stávka, koncert populární skupiny a pád horolezce ze skály.
- C) Hromadné dopravní nehody, teroristické útoky a ekologické havárie.

17. Je nutné evakuovat školu, pokud anonym oznámí, že je ve škole bomba?

- A) Ano, mohla by to být pravda.
- B) Ne, je to přece anonym a ten si většinou vymýšlí.
- C) Záleží na řediteli, jestli anonymu uvěří.

18. Jsi sám doma a zazní varovný signál oznamující mimořádnou událost. Co uděláš?

- A) Vyběhnu ven.
- B) Zavřu a utěsním okna a dveře, zapnu rádio nebo televizi a sleduji, co se děje.
- C) Neudělám nic.

19. Co je důležité zajistit člověku v bezvědomí?

- A) Dostatek jídla.
- B) Dostatek pití.
- C) Průchodnost dýchacích cest.
- D) Dostatek světla.

20. Co jsou to tlakové body?

- A) Otlaky na nohou od nové obuvi.
- B) Místa na těle, jejichž stlačením lze zastavit tepenné krvácení.
- C) Místa, kde je nízký krevní tlak.
- D) Akupunkturní body.

21. Co uděláš při astmatickém záchvatu?

- A) Je-li to možné, podám pacientovi potřebné léky, otevřu okno, zajistím přívod studeného vzduchu a ihned přivolám lékařskou pomoc.
- B) Ihned položím postiženého na záda, zavřu všechna okna a snažím se ho uklidnit.
- C) Ihned podám postiženému teplý čaj, dám mu lék na spaní a zavolám pomoc.

22. Co uděláš, vdechne-li někdo bonbon a začne se dusit?

- A) Udělám s ním předklon, aby bonbon vypadl.
- B) Bouchnu jej prudce do hlavy, aby bonbon vyskočil.
- C) Několikrát jej zkusím udeřit do zad mezi lopatky.
- D) Položím jej na záda.

23. Co zahrnuje resuscitace?

- A) Zajištění tepla, tekutin a tišících prostředků.
- B) Podložení nohou, zaklonění hlavy a zajištění, aby měl postižený otevřené oči.
- C) Zajištění průchodnosti dýchacích cest, nepřímou masáž srdce, umělé dýchání.
- D) Komunikování s postiženým, otočení ho na bok, zajištění tekutin.

24. Vyber skupinu, kde jsou všechna čísla tísňového volání správná.

- A) 113, 155, 159, 150, 158
- B) 150, 157, 156, 158, 112
- C) 155, 112, 158, 154, 150
- D) 156, 112, 158, 150, 155

25. Jak budeš zacházet se zraněným, u kterého mohlo dojít díky úrazu k poranění páteře?

- A) Pokud možno s ním nebudu vůbec hýbat.
- B) Postavím ho na nohy a při chůzi ho budu podpírat.
- C) Přetočím ho na břicho.
- D) Posadím ho na židli.

26. Jaké stavy bezprostředně ohrožují život?

- A) Rýma, kašel, nachlazení.
- B) Bolest hlavy, zlomená ruka, výron.
- C) Zástava dechu, bezvědomí, masivní krvácení.
- D) Nechutenství, bolest žaludku, malá spálenina.

27. Kousek střepe se kamarádovi zapíchl do oka, co uděláš?

- A) Řeknu mu, ať hodně mrká, aby ho vypudil ven.
- B) Střep se mu pokusím vyndat.
- C) Vypláchnu mu oko vodou.
- D) Ihned mu lehce zavážu obě oči a přivolám pomoc. Obvaz nikdy neutahuji!

28. Víš, kde je na lidském těle správné místo pro nepřímou masáž srdce?

- A) Uprostřed hrudní kosti.
- B) Dolní konec hrudní kosti.
- C) Horní strana břicha.
- D) Levá strana hrudníku.

29. Víš, kolik stlačení hrudníku musíš provést za minuty u dospělého člověka?

- A) 50
- B) 70
- C) 90
- D) 100
- E) 150

Správné odpovědi: 1D; 2B; 3B; 4B; 5B; 6C; 7D; 8D; 9B; 10A; 11A; 12A; 13A; 14B; 15A; 16C; 17A; 18B; 19C; 20B; 21A; 22C; 23C; 24D; 25A; 26C; 27D; 28A; 29D