

MORAVSKÁ HASIČSKÁ JEDNOTA



PŘÍRUČKA VEDOUCÍHO A INSTRUKTORA ODDÍLU MLADÝCH HASIČŮ

Vydala
Moravská hasičská jednota, o.s.
Prezidium
2009

Předmluva

Moravská hasičská jednota byla založena za účelem sdružování občanů, kteří v sobě nosí poslání ochrany života a zdraví svých spoluobčanů a jejich majetku před požáry, a poskytování pomoci při živelných pohromách a jiných událostech při kterých je ohrožen život a zdraví člověka.

Jedním ze stěžejních cílů Moravské hasičské jednoty je výchova dětí a mládeže, kteří jsou sdružováni v oddílech mladých hasičů. Snahou této činnosti je vychovat kvalifikované nástupce do řad členů Moravské hasičské jednoty, a tím zajistit pokračovatele plnící smysl a cíle tohoto občanského sdružení, které bylo založeno za účelem budování dobrovolného záchrannářství. Prioritou je především naučit své nástupce potlačovat vlastnosti člověka jako je lhostejnost, lež, křivda, samolibost a nedůvěra. Naopak smyslem je vychovávat člověka, kterému jsou blízké vlastnosti jako je pravda, poctivost, obezřetnost, všímavost a snaha pomoci člověku v nouzi.

Vzhledem k tomu, že činnosti s mládeží se věnuje mnoho lidí, kteří za celou svoji kariéru ve funkcích vedoucích a instruktorů mladých hasičů posbírali nepřehledné množství cenných zkušeností, rozhodl se tento kolektiv vydat soubor rad a nápadů, který se Vám právě dostává do rukou. Tento písemný materiál pod názvem „Příručka vedoucího a instruktora oddílu mladých hasičů“, by Vám měla usnadnit práci ve Vašem kolektivu, a všichni kteří se na ní podíleli věří, že se stane Vaším velmi blízkým pomocníkem.

Za kolektiv autorů

Zdeněk Milan, starosta hasičského sboru Zastávka

Kolektiv autorů:

Zdeněk Milan, Bc. Renata Rousková, Jaromír Krátký, Jaromír Konečný, Jiří Příbyl.

BEZPEČNOST PŘI PRÁCI S DĚTMI

1.

Základní předpisy pro práci s dětmi

Plnou právní odpovědnost za všechno, co se v oddíle nebo na táboře děje, koná a pořádá, nese vedoucí oddílu nebo tábora. Tedy i za bezpečnost a zdraví dětí i instruktorů.

Jinak řečeno, pověří-li vedoucí instruktora vedením družstva nebo družiny, „propůjčuje“ mu tím část své odpovědnosti, dává mu důvěru, že se bude chovat stejně odpovědně. Tím se samozřejmě dostává do rizika, neboť se na něj bude vztahovat případný právní postih. Proto se stává, že i ti nejlepší vedoucí bývají nepříjemní a přísní ve vztahu k instruktorům.

Citace Občanského zákoníku:

§ 9 Nezletilí mají způsobilost jen k takovým právním úkonům, které jsou svou povahou přiměřené rozumové a volní vyspělosti odpovídající jejich věku.

§ 422

- 1) Nezletilý nebo ten, kdo je stížen duševní chorobou, odpovídá za škodu jím způsobenou, je-li schopen ovládnout své jednání a posoudit jeho následky: společně a nerozdílně s ním odpovídá, kdo je povinen vykonávat nad ním dohled. Není-li ten, kdo způsobí škodu, pro nezletilost nebo pro duševní chorobu schopen ovládnout své jednání nebo posoudit jeho následky, odpovídá za škodu ten, kdo je povinen vykonávat nad ním dohled.
- 2) Kdo je povinen vykonávat dohled, zproští se odpovědnosti, jestliže prokáže, že náležitý dohled nezanedbal.
- 3) Vykonává-li dohled právnická osoba, její pracovníci dohledem pověřeni sami za škodu takto vzniklou podle tohoto zákona neodpovídají: jejich odpovědnost podle pracovně právních předpisů není tím dotčena.

Tato ustanovení platí nezměněna již více, než 40 let, za tu dobu z rozhodovací praxe soudů vyplývá, že náležitým dohledem tu nelze rozumět takový dohled, který by byl vykonáván stále, nepřetržitě a bezprostředně (na každém kroku).

Lze tedy shrnout, že každý výchovný pracovník by si měl vždy počínat tak, aby se odpovědnosti zprostil, a odpovědnosti se zproští, jestliže prokáže, že náležitý dohled nezanedbal. Náležitý dohled jako takový však zákonem definován není. Podrobnější požadavky na chování odpovědných osob je však možné nalézt v řadě předpisů vztahujících se ke konkrétním oblastem činností.

Je patrné, že posoudit odpovědnost konkrétního výchovného pracovníka, popřípadě její míru, není věc jednoduchá a bude vždy nutno vyjít z povahy a okolností konkrétního případu, tedy bude nutno:

- věnovat pozornost osobnosti nezletilého (zda byl schopen ovládat své jednání – volní stránka a posoudit následky - intelektuální stránka). Úroveň těchto schopností nevyplývá automaticky z věku nezletilého. Věk však může sehrát roli v případě snížení náhrady škody způsobené nezletilým podle § 450 Občanského zákoníku.
- posoudit, v jakých podmínkách došlo k jednání, jež zapříčinilo škodu (těchto faktorů je spousta – např. přecházení křižovatky x sběr lesních plodin, den x noc, roční období, počasí, atd.). Některé situace lze jen těžko předpokládat.
- zjistit, jak byla připravena činnost, při níž došlo ke vzniku škody (jak byla zajištěna z materiálního i personálního hlediska). Někdy stačí pouze dozor známý např. ze školní jídelny, jindy budou nutná přísná bezpečnostní opatření spojená s prohlídkou a znalostí terénu (např. při koupání)

Pověřená osoba ve věku 15 – 18 let nese částečnou odpovědnost, tj. takovou, která odpovídá jejím zkušenostem, rozsahu znalostí a poučení, věku, fyzické kondici, odpočinku – únavě. Před každou samostatnou činností je zodpovědným vedoucím poučena o možném riziku, o bezpečnosti práce (nesmí se však jednat o zvlášť nebezpečné činnosti – střelba, koupání, pohyb po rušných komunikacích, požární útok, atp.). Doba samostatné činnosti nesmí překročit rozumnou délku.

Každá činnost musí odpovídat věkovým a individuálním zvláštnostem dětského kolektivu. Základem bezpečnosti práce je kázeň hasičského kolektivu. Nutnou podmínkou úspěšné a bezpečné práce je příprava veškeré činnosti a všech, kteří se na ní podílejí. **Je třeba zaměstnat děti tak, aby jim nezbyl čas na vymýšlení a provádění vlastních nevhodných nápadů.** Další důležitou zásadou je **selský rozum a přiměřenost.**

2.

Bezpečnost při činnosti v místnosti, v budově, v ubytovně

- dát pozor na rozžhavená kamna, rozbité elektrospotřebiče, vypínače a zásuvky
- nedovolit dětem žádnou manipulaci s ohně a elektřinou bez dohledu dospělého
- dbát na to, aby se děti nevykláněly z oken, nestoupaly na ně ani na parapety. V místnosti, kde je otevřené okno, by měla být s dětmi dospělá osoba.
- v místnosti hrát pouze takové hry, které zaručují bezpečnost dětí
- na chodbách nedovolit běhání, klouzání, sjíždění po zábradlí, skákání ze schodů
- pozor na ostré hrany nábytku, skleněné plochy, stav podlahy
- dbát na pořádek a úklid
- vědět, kde jsou hlavní uzávěry vody, plynu, el. proudu v budově
- při ubytování ve školách a velkých ubytovnách zjistit, kde je nouzový východ
-

3.

Bezpečnost při činnosti v tělocvičně a na hřišti

Před cvičením

- zkontrolovat stav nářadí
- zajistit stálou přítomnost dospělé osoby, která dbá na udržování kázně a organizuje činnost
- zajistit pro každého cvičence dostatek prostoru
- děti smějí použít pouze to nářadí, u něhož je podávána záchrana
- dbát na vhodné sportovní oblečení, nedovolit cvičení bez příslušné obuvi
- pozor na hrany nářadí, upevnění nářadí a stav podlahy
- míčové hry hrát pouze v prostorech tomu uzpůsobených (chráněné skleněné plochy)
- necvičit bezprostředně po jídle
- vědět, kde je umístěna lékárnička a mít k ní přístup

Při sportovních závodech a soutěžích

- hlavní organizátor musí zajistit dostatek spolupracovníků, aby u každé sportovní disciplíny byl nejméně 1 odpovědný pracovník
- při disciplínách dbát na úpravy sportoviště (kameny, hřebíky, sklo apod.)
- zajistit dostatečný prostor pro všechny disciplíny (pozor na diváky)
- při větších akcích zajistit zdravotníka s lékárničkou
- dbát na kázeň a sportovní chování dětí
- v zimě využívat kluziště určená pro veřejnost, v případě přírodního kluziště vždy ještě sami provést kontrolu

4.

Bezpečnost při přesunu dětí a kolektivu

V dopravních prostředcích

- při výběru dopravy vzít v úvahu kapacitu dopravního prostředku
- nastupovat a vystupovat organizovaně
- děti přepravovat jen takovými prostředky, které vyhovují příslušným předpisům
- za pořádek ve vozidle, kterým se děti přepravují (vlak, autobus) nese plnou odpovědnost jejich vedoucí
- nedovolit dětem, aby pobývaly v blízkosti dveří, vykláněly se z oken, přecházely z vagónu do vagónu
- nastupovat jen na povolení vedoucího, ten pověří jednoho vedoucího, který nastupuje jako první, sám nastupuje jako poslední. Obráceně platí pro výstup. Nástup i výstup provádět až, když dopravní prostředek stojí ve stanici.

Doprava osobními auty

Výjimka z nového zákona o silničním provozu se až do 1.5.2008 vztahuje na vozidla zabezpečující přepravu dětí do mateřských nebo základních škol a na sportovní, kulturní nebo společenské akce, ovšem rychlost vozu je omezena maximálně na 70 km/h.

Přesahuje-li počet přepravovaných dětí starších tří let počet sedadel vybavených bezpečnostními pásy nebo dětskými autosedačkami, může řidič osobního vozidla přechodně (nejdéle do 1.5.2008) na pozemních komunikacích s výjimkou dálnic a rychlostních silnic přepravovat na zadním sedadle větší počet dětí, než je sedadel vybavených bezpečnostními pásy nebo dětskými autosedačkami, bez použití zádržného bezpečnostního systému.

Při chůzi po silnici

Zákon o provozu na pozemních komunikacích rozlišuje chodce – jednotlivce, pochodující útvar a organizovanou skupinu školní mládeže.

- organizovaná skupina školní mládeže musí být vedena osobou starší 15 let, způsobilou na skupinu řádně dohlížet
- tato skupina jde po chodníku vždy vpravo nebo po levé krajnici nejvýše ve dvojstupu
- nemůže-li využít chodník nebo krajnici, smí užít vozovky. Pak se jedná o pochodující útvar a platí pro něj ustanovení jako pro vozidla. V tomto případě pochoduje po pravé straně vozovky
- osoba, která doprovází organizovanou skupinu mládeže, je oprávněna při přecházení vozovky zastavovat vozidla
- nové pravidlo o tzv. „absolutní přednosti chodců“ se týká pouze chodců jdoucích po přechodu pro chodce!

Při pěších přesunech, při vycházkách a výletech

- účastníky seznámit vždy se směrem, trasou a cílem výletu
- vyhýbat se prudkým svahům, kamenitým a suťovitým stráním, převýšeným skalám, lomům apod.
- při zdolávání přírodních překážek dávat dětem záchranu
- poučit děti o možnosti pokousání (vzteklina), upozornit na jedovaté rostliny a houby, pozor na klíšťata
- nebrat na náročné túry fyzicky slabé, netréované, málo otužilé děti
- jednotlivce zásadně nepouštět ani na menší túry samostatně
- pozor na úpal, úžeh, zánět spojivek
- první zastávku udělat vždy po 10-15 minutách a věnovat ji úpravě výstroje, další zastávka menší děti po 2-3 km chůze, starší po 4-5 km. Při delším pochodu počítat s přestávkou nejméně 1,5 hodiny, trasu plánovat s rezervou 1-2 hodiny

- tempo pochodu limitovat nejméně zdatným jedincem
- jeden výchovný pracovník by měl jít vpředu, druhý vzadu skupiny
- omezení ve zvedání břemen představuje u dětí i váha batohu (do 10kg)
-

5.

Bezpečnost při koupání

(dle vyhlášky 106 MZ 2001, §8 odst. 4)

- **koupání kolektivu osob mladších 18 let je možné pouze se souhlasem a za přítomnosti pověřené osoby starší 18 let schopné vykonávat dozor u této činnosti**
- koupání dětí v přírodě musí být přizpůsobeno počasí, fyzické zdatnosti a otužilosti dětí a jejich plaveckým schopnostem
- dohled může vykonávat jen osoba, která je schopna poskytnout záchranu tonoucímu
- koupat se děti smějí nejdříve 1 hodinu po hlavním jídle nebo intenzivním cvičení
- do vody a z vody mohou děti jen se souhlasem pověřeného vedoucího
- neukázněné děti odešleme okamžitě z vody

Koupat se nesmí

- 100 m na obě strany od mostů, přístavních můstků veřejné dopravy, překladišť a vjezdů do přístavů
- v požárních bazénech a nádržích
- u jezů do vzdálenosti, kterou stanoví plavební správa po projednání se správcem jezu
- v plavebních komorách a jejich obvodech
- v místech zakázaných a označených plavební správou nebo pořiční policií
- v chovných rybnících označených majitelem
- v nádržích pro odběr pitné vody

Je zakázáno

- křížit plavební dráhu plavidel s vlastním pohonem, přibližovat se k nim, zavěšovat se a lézt na ně
- zavěšovat se a lézt na plavební znaky, poškozovat je a přemísťovat
- vstupovat na jezy, plavební zařízení a jejich části, na přístavní můstky určené pro účely vodní dopravy
- nechat se volně unášet na nafukovacích lehátkách na vodní hladině v plavební dráze
-

6.

Bezpečnost při střelbě

- střelbu řídí vždy osoba (vedoucí) starší 18 let
- střílet jen na místech k tomu určených
- z malorážek a jiných palných zbraní lze střílet jen na střelnicích povolených státními orgány
- vedoucí určí a srozumitelně popíše způsob a postup při nabíjení, střelbě a zjišťování zásahů
- nezapomínejte, že jakýkoliv nástroj ke střelbě (i luk, kuše apod.) je zbraň a nepodceňujte účinky palebných prostředků
- **nikdy a nikdo nesmí (ani nenabitou zbraní) mířit na jiného člověka!**
- nabitou zbraň nedáváme z ruky
- při odložení zbraně se musíme přesvědčit, zda není nabitá

7. Práce s nářadím

Při každé manipulaci s nástroji a nářadím, které může ohrozit bezpečnost, je nutná přítomnost dospělé osoby, která před každou prací zkontroluje stav nářadí a vysvětlí dětem, jak je správně používat.

- vždy mít k dispozici lékárníčku
- hlásit a ošetřit i drobná zranění, zaznamenat do deníku
- s nástroji neběhat, neházet, pokud možno přenášet v ochranném obalu
- špičaté předměty (nůžky, nůž) podávat špicí k zemi
- při osekávání větví stát na opačné straně kmene, z níž se větve neosekávají
- dříví štípat na pevném podkladu, ne na zemi nebo kamenech
- vyčlenit každému dostatečný prostor
- práci s el. nářadím může provádět pouze osoba proškolená
- ve skupině nenosit nářadí přes rameno
- **zvýšit dozor při práci malých dětí**
- mladistvým je zakázáno pracovat ve výškách nad 1,5 m (měřeno od úrovně podlahy po podrážky) a nad volnou hloubkou
- zákaz zvedání a přenášení těžkých břemen (do 16 let – max 10 kg, ženy 15/20 kg, muži 30/50 kg)
- mít vhodné oblečení a obuv

8. Požární sport

- **výcvik požárního sportu mládeže, jako činnost se zvýšenou nebezpečností, smí být prováděn pouze pod dohledem způsobilé osoby (vedoucího) starší 18 let**
- **při tréninku i soutěžích všech disciplín požárního sportu (s výjimkou uzlování) musí děti povinně používat ochrannou přilbu** v souladu s platnými pravidly
- při nácviku zdolávání překážek podávat záchranu
- dbát na vhodné sportovní oblečení a obuv v souladu s pravidly požárního sportu
- při nácviku požárního útoku musí být vždy přítomen dospělý vedoucí starší 18 let s kvalifikací strojníka, který obsluhuje PS 12, případně dohlíží na činnost strojníka u starších žáků
- při nácviku požárního útoku je vhodné umístit na nebezpečná místa (kád', rozdělovač, čára nástřiku) další vedoucí, kteří budou schopni včas reagovat na vzniklou nebezpečnou situaci (např. rozpojení hadic)

9. Postup v případě úrazu nebo jiné mimořádné události

V mimořádně vážných zdravotních případech a v případě ohrožení účastníků akce je vedoucí povinen:

- učinit neprodleně opatření k odstranění příčin a k zabránění dalšího ohrožení
- zajistit první pomoc, přepravu k lékaři nebo přivolat lékařskou pomoc
- nahlásit událost příslušným místním či okresním orgánům, hasičům, policii, okresní hygienické stanici, pojišťovně (podle charakteru události a situace)
- sepsat protokol o zdravotním pojištění, rozsahu škody, příčině a provedených opatřeních, zajistit svědky události a jejich adresy

- událost ohlásit organizaci, která akci pořádá, starostovi svého sboru
- pokud se úraz stane na akci kolektivu, který je evidován u MHJ, postupuje se záznam o úrazu pojišťovně, kopie se dává na vědomí Prezidiu MHJ. Povinností vedoucího je hlásit úraz rodičům i vedení sboru. Informace o úrazovém pojištění a vzory formulářů najdete na internetu na adrese www.mhj.cz

10. Požární ochrana

Mezi základní povinnosti každého občana patří, že si má počínat tak, aby svým jednáním nezpůsobil požár. Nemá kouřit a používat otevřený oheň na místech se zvýšeným požárním nebezpečím a tam, kde by mohlo dojít k jeho rozšíření. Měl by udržovat pořádek na půdách, ve sklepích a jiných místech, kde může dojít ke vzniku požáru nebo ke ztížení práce hasičské jednotky. Nikdo nesmí poškozovat nebo zneužívat hasící přístroje nebo jiné věcné prostředky požární ochrany.

Jednoduché hasební prostředky:

- voda – odnímá při hašení teplo, které se spotřebovává při vypařování, čímž současně omezuje hoření. Pozor vede elektrický proud, nelze jí tedy hasit elektrické zařízení pod napětím
- písek, hlína – zejména zamezují přístupu vzduchu k ohni
-

11. Rozdělávání ohně v přírodě:

Rozdělávat oheň je dovoleno jen na místech k tomu určených a označených, popřípadě v místech, kde k tomu byl dán souhlas příslušným orgánem státní správy nebo správcem pozemku.

- 50 metrů od lesa a dalších snadno hořlavých materiálů
- pozor na obilí, křoví, trávu
- blízko musí být vhodný vodní zdroj
- nehořlavý podklad
- ohniště ohraničit kameny nebo jiným nehořlavým materiálem
- je zakázáno vypalovat trávu, křoviny, suchý rákos
- je zakázáno spalovat odpadky, které mají vysoký podíl umělých hmot

PSYCHOLOGIE, PEDAGOGIKA, PRÁCE S DĚTSKÝM KOLEKTIVEM

Psychologie

Psychologie je věda zabývající se duševními jevy – myšlením, povahou, city.

Proč mám náladu dnes, a včera ne? Proč je někdo hned s nervy „na hromadě“ a jiný sebejistý i v naprostém průšvihů? Proč je někdo zamlklý a jiný výbušný? Psychologie pomůže při hledání odpovědí na tyto otázky. Nahlédnutí do poznatků z psychologie pomůže nejen při práci s dětmi, ale i v sebepoznání.

Oddíl – sociální skupina

Každý člověk se stává součástí nějaké sociální skupiny, která má vliv na jeho vývoj. První a nejdůležitější skupinou je rodina. Jsou v ní vytvořené silné přímé a intimní vztahy, vysoký stupeň soudržnosti, citové vazby. V ní se učíme pravidlům života společnosti, ve které žijeme, základním normám a pravidlům chování i jednání. Kromě rodiny je však dítě členem dalších sociálních skupin, např. školní třídy, sportovního týmu nebo našeho oddílu.

Všechny sociální skupiny mají určité společné znaky:

- společná činnost
- snaha dosáhnout určitého cíle
- vzájemná komunikace
- oboustranné ovlivňování (jednotlivce skupinou i skupiny jednotlivcem)
- vznik vazeb, spjatostí, závislostí, vlastních norem

Individuální a věkové zvláštnosti

- věkové zvláštnosti – vyplývají z vývoje dítěte od narození do dospělosti a jsou určovány věkem, jde o zvláštnosti společné většině dětí určitého věku
- individuální zvláštnosti – výrazné vlastnosti, které nezaměnitelně vystihují osobnost dítěte. Zpravidla jsou rychle vypořaditelné – některé dítě je plačtivé, jiné má „vyřídilku“, jiné je obratné apod. Odlišují jedno dítě od druhého. Je nezbytné snažit se je poznat, respektovat a využít vhodně při činnosti. Dětem a jejich sebevědomí lze velmi pomoci, když se jim umožní uplatnit přednosti, které mají. Typický příklad jsou prospěchově slabší děti, které však mohou vyniknout manuální zručností. Proto je potřeba citlivě chápat zvláštnosti každého dítěte a nenásilně mu pomoci při uplatnění v naší skupině.

V příloze č.1 naleznete základní přehled individuálních i věkových zvláštností.

Osobnost

S pojmem osobnost se setkáváme téměř všude. Z hlediska psychologie je „osobností“ každý člověk ve své jedinečnosti, individualitě a originalitě. Mezi základní složky, které tvoří strukturu osobnosti, patří:

- Temperament – povaha či nátura představuje souhrn znaků určujících chování či odezvy na vnější podněty, jde o 4 základní typy: sangvinik, flegmatik, cholerik, melancholik (viz. druhá tabulka)
- Charakter a vůle – vyjadřuje vztah k lidem, sobě samému, práci a povinností, činnosti vlastní, ale i druhých lidí

- Schopnosti – základem schopnosti jsou vlohy – vrozené předpoklady pro určitou činnost, intelekt (rozum, schopnost myšlení)
- Motivační struktury – směřují člověka k činnosti, jde o potřeby, zájmy, postoje

Každá osobnost se vyvíjí, proměňuje se. Mezi stabilnější složky patří například intelekt, temperament, jiné podléhají změnám snadněji a více.

Motivace a motivy dětské činnosti

Všechno, co se děje, má nějakou příčinu (jíme, protože máme hlad, spíme, protože si potřebujeme odpočinout, chodíme do hasičského oddílu, protože se chceme přiblížit opravdovým hasičům,...). Skutečné příčiny toho, že jednáme právě tak a ne jinak, se nazývají motiv.

Motivů k nějakému jednání může být celá řada, tyto motivy pak tvoří prvky psychologického procesu, kterému říkáme motivace. Motivace tedy vzbuzuje a podněcuje jednání člověka a zaměřuje jej k určitému cíli.

Pokud pomineme biologické motivy – potřeby (jídlo, spánek apod.), lidské jednání vyplývá přímo nebo nepřímo z následujících potřeb:

1. **Potřeba bezpečí.** Tuto potřebu uspokojuje především rodina, ale také dobrý kolektiv vrstevníků (např. hasičský oddíl, pokud se v něm dobře cítí, považují jej za svůj a vědí, že se jim zde dostane zastání)
2. **Potřeba získávat nové zkušenosti a dojmy.** U dětí se projevuje zájem o všechno nové a neobvyklé, touha po odhalování tajemství a dobrodružných zážitcích. Tuto potřebu může rovněž uspokojit oddíl, pokud je v něm činnost organizována tak, aby nebyla jednotvárná, aby se vždy objevilo něco nového, co by děti lákalo.
3. **Potřeba spjatá s pocitem vlastní hodnoty – touha po uznání.** Jde o to, aby každé dítě našlo v oddílu uplatnění, aby se mu dostalo za jeho činnost uznání. Jestliže se dítě v kolektivu neuplatní nebo si nikdo nevšimne toho, co někdy s úsilím a námahou vykonalo, buď se stává pasivním nebo se snaží vyniknout nežádoucím způsobem (ruší, podrývá snahu ostatních apod.)
4. **Potřeba rozvinout vlastní schopnosti – touha po tvořivé činnosti.** Děti upoutává taková činnost, která jim dá možnost uplatnit vlastní nápady, vlastní aktivitu a tvořivost. Činnost, kterou dělají pouze podle pokynů nebo nařízení vedoucího, se pro ně brzy stane nezajímavou.
5. **Potřeba citové odezvy.** Každé dítě potřebuje někoho, s kým si může pohovořit naprosto upřímně, ke komu by mohl mít naprostou důvěru. Takové důvěrníky často děti hledají právě mezi vedoucími nebo instruktory.

Motivační činnost je jednou z nejsložitějších, ale zároveň nejdůležitějších záležitostí v práci vedoucího oddílu. Existuje několik způsobů motivování činností:

- a) Nejúčinnější je **motivace samotnými okolnostmi**, kdy děti přímo v praxi pochopí, že nemohou jednat jinak. Např. když si na puťáku neuvaří oddíl večeri, zůstane hladem. Příště si ji určitě uvaří☺
- b) **Motivace vedlejším cílem.** Je známo, že děti mají rády oznaky či jiné trofeje, které při činnosti získají. Proto je můžeme pro méně populární činnost získat tím, že za ni dostanou např. odznak, diplom apod.
- c) **Motivace hrou.** U dětí vždy uspějeme, jestliže jim činnost motivujeme hrou, protože hra je dětem blízká a je jejich typickým přirozeným projevem. Pomocí hry jsou děti ochotny plnit i náročné a málo zajímavé úkoly, jestliže se při ní aktivně uplatní buď samy nebo jejich skupina.

d) **Motivace bezprostředně společensky závažná.** V tomto případě vysvětlíme dětem přímo společenskou důležitost jejich činnosti (např. proč peníze za sběr dáme na povodně) Je dobré jednotlivé druhy motivace střídat, kombinovat a vždy si důkladně předem promyslet, pro který druh činnosti, pro který věk a za jakých okolností je určitý druh motivace nejvhodnější. Musíme také znát děti a jejich individuální motivaci.

Všeobecně platí, že v oddíle vytváříme klima spolupráce, tolerance, přátelství a to i tehdy, když zvolíme jako motivační prostředek soutěživou hru. Organizujeme ji tak, aby všechny děti měly pocit, že pro ně existuje možnost úspěchu, a aby všechny měly příležitost úspěch zakusit.

Pozor na častý omyl – motivace se nedá zaměňovat za legendu ke hře!

Pedagogika

Pedagogika je věda o výchově, zkoumá podstatu a zákonitosti výchovy jako společenských jevů.

Mezi nejdůležitější pojmy patří:

- výchova – hlavní prostředek socializace; je proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jeho vývoji
- socializace – proces zespolečňování, utváření člověka bytostí společenskou
- vzdělávání – proces, který probíhá po celý život, je součástí výchovy
- vzdělání – stav průběžný, konečný, založený na ukončení některého stupně
- znalosti – osvojené informace a učením získaná schopnost je přiměřeně užívat
- dovednosti – učením získané schopnosti správně a úspěšně vykonávat určitou činnost
 - osvojené postupy a úkony
 - zmechanizovaná dovednost

Hra

Malý člověk přicházející do světa toho o životě moc neví. Je poučován a veden k řadě činností (mytí, učení, úklid apod.). Ne jedné straně vykonává tedy s větší či menší chutí to, k čemu ho vede jeho okolí. Na druhé straně ale napodobuje to, co vidí kolem sebe. Hraje si – na tatínka, na maminku, na školu, atd. Čím se rozšiřuje jeho poznání, tím složitější jsou jeho hry. Dítě se postupně zajímá o složitější a náročnější hračky, z kočárku přeseďá na tříkolku, koloběžku, kolo...

Tuto velkou změnu v průběhu dětství způsobuje právě hra.

Schématicky vyjádřené základní lidské činnosti:

Hra ⇒ učení ⇒ práce

Hra je životní potřebou dítěte. Jde o hlavní činnost, při níž se zcela bezprostředně projevuje. Má dvojí poslání:

- a) výchovné
 - rozvoj poznání
 - pohybový vývoj
 - mravní růst
 - rozvoj dalších dovedností a schopností (zprvu sluch, řeč, později pozornost, úsudek)
- b) rekreační

Stačí se podívat na několik dětských her:

- honička, na babu – rozvíjí rychlost, postřeh, hbitost

- na schovávanou – rozvíjí hbitost, pozorovací schopnosti, smysl pro orientaci, zrakové a sluchové soustředění
- cukr, káva, limonáda – rozvíjí ovládání pohybu, sluch
- slepá bába – rozvíjí hmat, sluch, souhru sluchových vjemů a pohybu

Tyto hry si děti předávají samy mezi sebou, aniž je to někdo učí a vysvětluje pravidla. Generační předávání těchto her lze považovat za sebevýchovu. Existují stovky her vytvořených právě za účelem rozvoje určité vlastnosti či schopnosti. Je třeba připomenout zásadu: **kdo si s dětmi hraje, ten je vychovává**, přestože mu to tak ani nepřijde.

Hry lze různým způsobem třídit, např.:

- podle délky – dlouhodobé, krátkodobé
 - podle místa hraní – u stolu, v klubovně, na hřišti, v lese, u vody,...
 - podle pomůcek pro hru – s tužkou, s míčem, s náčiním,...
- a tak dále...

Je třeba proto umět hledat a vybírat k činnosti nejen hry známé, ale i ty, které se třeba právě proto, že děti nikdy nehrály, stanou oblíbenými a tradičními.

Při výběru správné hry je třeba sám sobě položit několik otázek:

- Je tato hra vhodná pro můj kolektiv?
- Jsou pro ni moje děti věkově zralé?
- Jsou moje děti schopné fyzicky zvládnout tuto hru?
- Má můj kolektiv jako celek úměrné rozumové předpoklady k realizaci hry?
- Chápou všechny děti pravidla této nové hry?
- Jsou síly skupin rovnoměrně rozmístěny, mají všichni hráči přiměřenou pravděpodobnost výhry, uznávají skupiny své partáky?
- Má můj kolektiv dostatečné hráčské zkušenosti nutné k úspěchu?

Rozhodování

Pokud jsme si ve všech případech odpověděli kladně, musíme se nejprve sami seznámit s pravidly. V průběhu hry většinou organizátor vystupuje v roli rozhodčího, který dbá na dodržování pravidel a zásad, na nichž se hráči předem domluvili. Úlohu rozhodčího může instruktor nebo vedoucí splnit pouze tehdy, jestliže podrobně zná pravidla hry, jestliže je při posuzování spravedlivý a vzniklé herní situace řeší klidně, ale rozhodně a energicky. Při rozhodování se nesmí nechat strhnout atmosférou, musí si být vědom, že i v této roli na děti výchovně působí.

Pro rozhodčího tedy platí čtyři základní pravidla:

- 1) Znalost – pravidel, problému, možností. Rozhodčí musí dokonale zvládat pravidla hry, předpokládat chyby, kterých se účastníci mohou dopustit. Nelze měnit pravidla v průběhu soutěže.
- 2) Nestrannost – vzpomeňte si na bouře, které na stadionech vyvolávají třeba jen zdánlivě nespravedlivá rozhodnutí rozhodčích. V žádném případě nesmíte stranit lepšímu, sympatickému dítěti, oddílu, žádným způsobem nesmíte nikoho z účastníků hry nebo soutěže zvýhodňovat.
- 3) Rozhodnost – vaše rozhodnutí při hře nebo soutěži jsou konečná, nepřipouštějte diskusi. Zjistíte-li, že jste se mylil tak, že to ovlivnilo konečný výsledek, omluvte se postiženým a raději soutěž (krátkodobou) opakujte. Nerozhodnost nikdy nedejte najevo!
- 4) Klid – nenechte se jako rozhodčí nikdy strhnout průběhem hry ke vzteku, projevům radosti, zlosti – nenadávejte, nekřičte zbytečně. Hádky a rozpory, které mohou vzniknout,

ukončete ihned – domluvou, napomenutím, vyloučením ze hry. Nervozita, nerozhodnost a neklid vždy snižuje autoritu rozhodčího.

Po skončení každé hry dáme dětem možnost, aby se k jejímu průběhu vyjádřily a zhodnotily ji. Sami pochválíme ty, kteří přispěli k dobrému průběhu hry a také ty, kteří se do hry aktivně zapojili. Současně povzbudíme poražené a dáme jim možnost odvetného utkání, vytkneme nedostatky a nepěkné projevy dětí v průběhu.

Hodnocení, pochvala a trest

Součástí mravní výchovy je systematické hodnocení každého člena kolektivu. Základními prostředky k upevňování správného chování a jednání dětí je povzbuzení, odměna i trest – tedy systém kladných a záporných hodnocení. Pro děti jsou tyto prostředky důležité zejména při nedostatku mravních zkušeností.

Při hodnocení bychom měli dodržovat určité zásady:

- spravedlivě (všem stejným metrem); hodnocení musí být nestranné a tento pocit musí mít jak hodnocený, tak celý kolektiv
- vysvětlit důvody
- hodnotící musí vyjadřovat mínění kolektivu, či kolektiv (pro takové hodnocení) získat a je nezbytné posuzovat v souhrnu podmínek a vztahů, ve kterých se uskutečnil
- cílem hodnocení musí být další postup hodnoceného „vpřed“
- hodnocení musí být úměrné prohřešku či úspěchu
- hodnocení musí být přiměřené věku
- hodnocení musí vycházet z věkových a individuálních zvláštností hodnoceného

Při hodnocení používá vedoucí zásadně víc pochval a odměn, než trestů, a tak využívá motivačních stimulů. **V žádném případě nemůžeme trestat práci nebo udělovat fyzické tresty nebo tresty, které jiným způsobem snižují důstojnost dítěte.** Bez záporného hodnocení se nelze obejít, ale nikdy nesmí jít o úplné odsouzení dítěte a při jeho udělení by měl kárající trestaného povzbudit a pomoci mu najít způsob, jak důsledky špatného činu či jednání odstranit.

Hodnotíme vždy jen prokázané činy a dokázané přestupky, a to rozvážně a v co nejkratší době, nemusí to však být bezprostředně. Hodnocení má posilovat důvěru dětí ve vlastní schopnosti, jeho význam zdůrazníme, provedeme-li je oficiálně před celým kolektivem. Myslete na to, že se dá použít celá řada kladných ocenění – slovní, úsměv, slovní narážka, plácnutí po rameni, podání ruky, apod.

Práce s dětským kolektivem

Jak vést dětský kolektiv? Jak předat dětem své představy? Jejich uskutečnění vede přes činnost a ta musí být nějak organizována. A přitom vedoucí, instruktoři i děti nějak vystupují, jednají, chovají se. Při této práci nelze jednat nahodile.

Existují tři základní typy vedení jakéhokoliv kolektivu:

- 1) Autoritativní typ – vedoucí rozhoduje silou své osobnosti sám, jedná přesvědčivě, vydává příkazy, k motivaci využívá svůj vliv a vážnost svého slova a rozlišení odměn, o kterých rozhoduje on sám. Popouzí ho, když mu do jeho rozhodnutí někdo mluví, často vyžaduje naprostou poslušnost, všechno dělá sám, protože on to udělá nejlépe (podle svých představ)... Autoritativní přístup je nutný v krizových a kritických situacích (pokud se rozhoří od našeho ohníčku louka, nelze diskutovat o tom, co by se mohlo a mělo dělat; pokud se děti hrnou po frekventované silnici v neukázněném houfu a družné zábavě, je třeba je rychle srovnat). Přináší v běžné činnosti poměrně rychlé výsledky, ale...

2) Demokratický typ – vedoucí většinou formuluje úkoly i postupy za účasti dětí a spolupracovníků, sám má sice vždy připravený návrh, ale přijde-li někdo s lepším, přijme ho, neformálně uvádí do souladu průběh prací, radí se s kolektivem o dosažených výsledcích, zjištěné nesrovnalosti (jde-li to) vyřizuje společným jednáním, motivuje osobním příkladem i možností aktivní účasti na činnosti, jejím hodnocení, nezapomíná na ocenění. Výsledky se dostávají později.

3) Liberální typ – vedoucí ponechává výraznou volnost v jednání, členové kolektivu si mohou přímo stanovit nebo alespoň rozpracovat cíle své činnosti a mají vlastně zcela volné ruce při jejich realizaci, někteří však nic nedělají, aby se nepohádali (se všemi je třeba vyjít po dobrém). Role vedoucího spočívá v podpoře jejich práce a v předávání, či zprostředkování informací, v pomoci při překonávání překážek, mnohdy se však dostává do situace (vidí-li, že se někomu do něčeho nechce), že to udělá raději sám (hlavně aby to bylo). Výsledky se mnohdy dostávají se zpožděním a spíše obtížně.

Takto popsané to může působit neživotně. Je jasné, že nic není absolutní, záleží totiž na mnoha okolnostech – na konkrétní situaci (př. jen zkuste říct na nádraží: *Tak si nějak nastupte...*, zbytek cesty strávíte hledáním dětí po celém vlaku), na věku dětí (u těch nejmladších vždy bude převládat více autoritativního přístupu, u starších se občasná volnost při rozhodování může stát i zajímavým zdrojem inspirací). Jde tedy o vhodné využití typu v určitém okamžiku, ale také o převažující celkový přístup – a tam převažující demokratické uplatnění zásadně přispívá k dlouhodobému rozvoji oddílu.

Podívejme se na vedoucí a instruktory se dvou stran:

V očích rodičů musí být vedoucí či instruktor spolehlivá postava, která jim zaručí bezpečnost, zdraví a kladnou výchovu nejen v době schůzek, akcí, táborů.

V očích dětí je nároků víc. Vidí v něm člověka, který ví a umí víc, než oni a přece je ochoten si s nimi hrát. Mají hod rádi. Dobrovolně se mu podřizují. Právě on jim dává možnost žít v kolektivu a tím i záštitu bezpečnosti, jistoty a trvalosti tohoto kolektivu. Očekávají, že zorganizuje ty nejlepší zážitky. Vnímají ho jako člověka, který umí vymýšlet a podněcovat k činnosti, která je zábavná a zajímavá. Obrací se na něj jako na staršího a zkušenějšího kamaráda, kterému se mnohdy svěřují i s osobními záležitostmi. Berou ho jako vzor, který chtějí napodobit, a pokud ne překonat, tak se mu aspoň vyrovnat.

Přesto může dojít k tomu, že vedoucí se dopustí osudné chyby a zklame děti. Následky jsou pak opravdu velké a doplatí na to především děti. Neexistují žádná pravidla, jak tomu předejít. Postupem času získáváme mnoho zkušeností, které pak pomohou řešit i ošidné situace.

- slibuj to, co je splnitelné. Příhodí-li se, že některý slib nemůžeš splnit, je možná nepříjemné, ale nutné to vysvětlit, je třeba se aspoň omluvit.
- znej víc, než děti, které vedeš
- snaž se stále zlepšovat v tom, jak jim to předáváš.
- jednej s nimi jako se sobě rovnými a ne z pozice síly. Autorita se nezískává křikem, ale vlastním příkladem.
- ber v úvahu to, co děti říkají – to dobré i to nepříjemné.
- uděláš-li chybu, přiznej ji. To, co tím „ztratíš“, je nesrovnatelné s tím, co získáš.
- buď takový, jaké chceš mít děti.

Nejlépe je vzpomenout si na dobu, kdy jsi sám byl menší. Dnes už dokážeš ohodnotit, co se ti na práci v oddíle líbilo a co ti naopak v jednání tvých vedoucích vadilo. A podle toho se snaž chovat a působit na děti ty.

PŘÍLOHA Č.1

Temperament	Charakteristické rysy
FLEGMATIK	Klidný, chladnokrevný, rozvážený, pasivní až netečný
CHOLERIK	Prudký, vznětlivý, popudlivý až svárlivý a nesnášenlivý, živelný
MELANCHOLIK	Vážný, zádumčivý až trdomyslný, důkladný, spíše uzavřený, někdy nepřizpůsobivý
SANGVINIK	Živý, rychle se přizpůsobuje, vcelku vyrovnaný, aktivní, vnímavý, podnikavý, společenský, někdy rozptýlený, se sklonem k povrchnosti, méně sebekritický
Málokdy lze člověka absolutně přiřadit k jednomu typu temperamentu – osobnost je přece jen složitější. Vždy je ale jeden dominantní a díky tomu se může s konkrétním člověkem jednat.	

VĚKOVÉ ZARAŽENÍ	Mladší školní věk (6 – 9 let)	Střední školní věk (10 – 12 let)	Starší školní věk (13 – 15 let)
TĚLESNÝ VÝVOJ	<ul style="list-style-type: none"> • pohybový rozvoj větší u děvčat • snadná unavitelnost, ale rychlá obnova 	<ul style="list-style-type: none"> • vzrůstá pohybová vytrvalost • bez dostatku pohybu dítě „zlobí“ • rychlý růst, zejména končetin • narušení pohybové koordinace, nepokoj • příznaky pohlavního dozrávání • psychický a fyzický vývoj jsou často nerovnoměrné 	<ul style="list-style-type: none"> • prudké hormonální výkyvy – možné změny v chování • postupné biologické dozrávání
OSOBNOST	<ul style="list-style-type: none"> • přivykání režimu, povinností a odpovědnosti • soustředění max. 20 min. • rychlejší unavitelnost • myšlení je konkrétně – názorné • tzv. vyšší city (svědomí, odpovědnost) nejsou dosud rozvinuty, případné přestupky nelze posuzovat příliš přísně • živá fantazie spojená často s citovými prožitky 	<ul style="list-style-type: none"> • zájmy jsou většinou nestálé, proměnlivé • roste citová zranitelnost, někdy emoční projevy, náladovost • formují se vyšší city (spravedlivost, pomoc slabšímu aj.) • postupný rozvoj formálních operací v myšlení, logického usuzování • rozvíjí se pozornost 	<ul style="list-style-type: none"> • bouřlivý rozvoj citů • přehodnocování postojů a názorů • zájmy se mění a prohlubují

<p>VZTAHY K OKOLÍ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • respektují autoritu • přijímají příkazy a zákazy (motivace odměnou či trestem) • přizpůsobení se skupině, ale stále značná závislost na rodině • důvěřivost 	<ul style="list-style-type: none"> • pozornost zaměřena na sebepoznání, porovnávání s vrstevníky • vliv vrstevníků získává na důležitosti • postupné odpoutávání od rodiny • ostych, hlučnost, spory mezi vrstevníky (kolem 13. roku změny ve vrstevnických vztazích) • vztahy mezi děvčaty a chlapci postupně osobního rázu (děvčata dříve) • klesá ochota plnit příkazy autorit 	<ul style="list-style-type: none"> • osamostatňování se od rodiny • stále roste vliv vrstevnických skupin • možná negace vůči autoritám • nejistota, pochybnosti o sama sobě, touha po uznání a bezpečí • větší projevy sebevědomého chování
<p>VZTAHY KE HŘE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zájem o hry „napodobivé“ – „na někoho“, „na něco“ 	<ul style="list-style-type: none"> • dávají přednost hrám, kde hraje každý většinou sám za sebe 	<ul style="list-style-type: none"> • ocení hry, kde prokáží schopnost spolupracovat a hledat taktiku
<p>DOPORUČENÍ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vyhněte se dlouhé nebo časté námaze dětí • zajistěte jim klidný a souvislý spánek (asi 10 hodin denně) • v průběhu dne nechejte děti dostatečně odpočívat • vhodně střidejte tělesné a duševní činnosti dětí • dbejte důsledně na dodržování základních pravidel hygieny (děti je nemají dosud pevně osvojena) 	<ul style="list-style-type: none"> • zajistěte dětem dostatek spánku a odpočinku (asi 9 hodin denně) • podstatný je příjem tekutin (asi 2 litry denně) • důležité je respektovat citové výkyvy, vyhnout se jejich zesměšňování • berte v úvahu důležitost vztahů ve skupině dětí 	<ul style="list-style-type: none"> • poskytněte dětem pocit uznání a bezpečí • nepodceňujte jejich problémy • případné prohřešky je třeba řešit s taktem • i tyto děti potřebují dostatek kvalitního spánku

JAK SPRÁVNĚ NAHLÁSIT MIMOŘÁDNOU UDÁLOST

Každý z nás se může dostat do situace, kdy se stane svědkem nebo přímým účastníkem (v horším případě i postiženým) nějaké události, která ohrožuje naše zdraví, život, majetek nebo bezpečnost.

Měli byste vědět, že v České republice existuje několik telefonních čísel tísňového volání, na která je možné mimořádnou událost ohlásit. V povědomí se nám asi vybaví čísla **150**, **155**, **158**, možná i **112**. Jak si ale zapamatovat, které složce patří které číslo?

Pomůcka 1: SEMAFOR - tak, jak jdou čísla po sobě, přiřaďte si k nim barvu vozidel jednotlivých složek - hasiči mají auta obvykle červená, sanitky jsou žluté a policejní auta mají prozatím zelenobílou kombinaci.

150 Hasiči

155 Zdravotnická záchranná služba

158 Policie ČR



Pomůcka 2: SYMBOL - poslední číslice u hasičů je „0“ - představte si ji jako stočenou hadici k hašení. Poslední číslice u záchranky je „5“ - lze si ji vybavit jako invalidní vozík. A konečně poslední číslice u Policie je „8“ - připomíná policejní pouta.



Dále existují ještě dvě další důležitá čísla:

156 Městská policie

112 Jednotné evropské číslo tísňového volání

Kdy ale které číslo volat?

Pro co nejrychlejší vyřízení dané události doporučujeme volat na složku, která má k dané situaci nejbližší.

150 Hasiči - požár, živelní pohroma, únik nebezpečných látek, technické havárie, vyprošťování osob, atd.

155 Zdravotnická záchranná služba - náhlé ohrožení života nebo zdraví osob.

158 Policie ČR - krádež, násilí, nález mrtvé osoby, závažná dopravní nehoda, nález podezřelého předmětu (nevybuchlá munice...), atd.

156 Městská (obecní) policie (pokud je v obci/městě zřízena) - vandalismus, drobná kriminalita, špatné parkování ohrožující bezpečnost, rušení nočního klidu, atd.

112 Jednotné evropské číslo tísňového volání - vždy při závažnějších mimořádných událostech, potřebujete-li pomoc více složek. Tato linka je zvláštní i tím, že obsluhující operátoři hovoří i běžnými světovými jazyky.

Na všechna čísla lze volat 24 hod. denně. Linky jsou pro volajícího bezplatné a dá se na ně volat i z mobilních telefonů bez kreditu a SIM karty. Ale pozor, zneužití tísňových linek je trestným činem. Linky tísňového volání jsou zřízeny pouze pro přijetí stavu nouze.

Záchranáři, kteří jsou vázáni na řešení neexistující události, mohou chybět jinde!

Pokud zavoláte na špatné číslo, nic se neděje. Jednotlivé složky si volání předají mezi sebou. Jen budete muset třeba opakovat stejné informace, které jste již před chvílí říkali jinému operátorovi. To ale stojí drahocenný čas a záchranáři vyjedou později.

Jak správně nahlásit událost?

Než zavoláte na tísňové číslo, udělejte vše pro své vlastní bezpečí (dostatečná vzdálenost od požáru nebo místa nehody,..)! Uklidněte se, zorientujte se v okolí (operátor bude chtít vědět, kde se přesně událost stala). Během hovoru se snažte mluvit pomalu, klidně a srozumitelně.

Operátorovi nahlaste:

CO SE STALO

- popis události, rozsah, počet postižených nebo ohrožených osob, např.: „*Hlásím požár bytu ve 4. patře panelového domu, dům má 8 pater*“

KDE SE TO STALO

- pokud možno přesná adresa nebo popis místa události, např.: „*V Brně-Lišní na Vlkově ulici číslo 90*“ (vzhledem ke shodným názvům ulic v mnoha obcích ČR je nutné uvádět i název obce, ve které se nacházíte, popř. i okres!)

KDO VOLÁ

- jméno a kontakt na volajícího, např. „*Jmenuji se Lea Bauerová, moje telefonní číslo je...*“
Nezavěšujte, je možné, že operátor bude mít další dotazy. Po ukončení hovoru nevypínejte telefon. Operátor může volat zpět pro ověření nebo upřesnění údajů!

JAK SPRÁVNĚ POSTUPOVAT PŘI OPUŠTĚNÍ DOMÁCNOSTI/ OBJEKTU PŘI EVAKUACI?

V případě vyhlášení evakuace, ať už se nacházíte doma, v kanceláři nebo v nákupním středisku, je důležité vědět, co udělat před odchodem a jak se chovat při opuštění objektu.

Kdo rozhoduje o připravované evakuaci? Evakuace je souhrnem opatření pro rychlé, bezpečné a účinné přemístění osob, zvířat a majetku z ohroženého objektu nebo oblasti do prostoru, kde nebezpečí nehrozí.

Evakuaci je oprávněn nařídit (v rámci svých kompetencí) **velitel zásahu** při záchranných pracích, **zaměstnavatel** pro svůj objekt, **starosta obce** v rámci území své obce, **starosta obce s rozšířenou působností** pro svůj správní obvod ORP a **hejtman kraje** pro část území svého kraje.

Jak se dozvíte o připravované evakuaci?

Hrozí-li nebezpečí z prodlení - např. hrozba výbuchu, úniku nebezpečné látky, destrukce objektu, přívalová vlna při zvláštní povodni - dozvíte se z místního rozhlasu, není-li zřízen, tak z radiovozu policie / městské policie, od zaměstnavatele či správce objektu.

Nehrozí-li nebezpečí z prodlení - např. přirozená povodeň, dlouhodobý kolaps dodávek energií - kromě výše uvedených způsobů se dozvíte také z médií, zvl. z České televize a Českého rozhlasu.

Jak správně postupovat při krátkodobém opuštění domácnosti / objektu?

Pokud lze předpokládat, že se budete moci vrátit do svého domova / kanceláře již za několik hodin, postupujte takto:

- vypněte všechny plynové a elektrické spotřebiče, které máte v provozu
- elektrické spotřebiče odpojte ze zásuvky (mimo ledničky a mrazničky)
- uhasťte otevřený oheň (krb, kamna, svíčky...)
- vypněte topení (plynový kotel)

- zhasněte před odchodem všechna světla
 - vezměte s sebou i svá domácí zvířata
 - uzamkněte byt / kancelář
 - ověřte, zda i ostatní v budově vědí o evakuaci
 - opusťte budovu **podle únikového značení nebo podle pokynů toho, kdo evakuaci řídí.**
- Při opuštění budovy se chovejte klidně, pomáhejte osobám se sníženou pohyblivostí a po opuštění budovy se shromážděte na místě, určeném k evidenci evakuovaných. Je nezbytné se zaevidovat, aby záchranáři při případné havárii po Vás nepátrali zbytečně v troskách budovy.

Jak správně postupovat při dlouhodobém opuštění domácnosti / objektu?

Při dlouhodobém opuštění domácnosti je Vaším nejdůležitějším úkolem si **sbalit evakuační zavazadlo**. Pokud máte sbaleno evakuační zavazadlo a byl dán pokyn k opuštění domácnosti, postupujte tak, jak je uvedeno v předchozí podkapitole.

Mimo to ale při dlouhodobé evakuaci také **vypněte i hlavní uzávěr plynu a vody (v případě povodně i elektřiny)** a na vchodové dveře bytu **umístěte zprávu** o tom, **kdo, kdy a kam se evakuoval** a **kontakt**, na kterém budete k zastížení. Toto platí zejména pro případ, kdy hodláte pobývat mimo oficiální místa, určená k nouzovému ubytování evakuovaných (např. na své chatě, u příbuzných).

CO MÁ OBSAHOVAT EVAKUAČNÍ ZAVAZADLO?

Evakuační zavazadlo a jeho obsah je v některých případech ohrožení to jediné, co Vám po opuštění domácnosti zůstane. Hasičský záchranný sbor JmK ve spolupráci s Policií ČR - Městské ředitelství Brno a Diecézní charitou Brno Vám nabízí několik rad, jak by mělo evakuační zavazadlo vypadat a co by mělo obsahovat.

Co je evakuace a evakuační zavazadlo

Evakuace je souhrnem opatření pro rychlé, bezpečné a účinné přemístění osob, zvířat a majetku z ohroženého objektu nebo oblasti do prostoru, kde nebezpečí nehrozí. Jak správně postupovat při opuštění domácnosti a evakuaci objektu nebo ohroženého prostoru, naleznete na dole uvedené webové stránce.

Evakuační zavazadlo je batoh, kufr nebo taška s věcmi, které jsou nezbytné pro přechodné opuštění domova, které lze v okamžiku evakuace odhadnout na více než jeden den. Při evakuaci, resp. opuštění objektu na kratší dobu (např. nahlášení bomby v objektu, únik plynu nebo jiné nebezpečné látky) lze očekávat návrat během několika hodin, tudíž je evakuační zavazadlo zbytečné.

Jak by mělo vypadat evakuační zavazadlo

Pokud dojde k takovému druhu ohrožení, kdy je nutné na více než jeden den opustit domácnost, je třeba si připravit evakuační zavazadlo pro sebe i ostatní členy domácnosti. Platí zásada, že každá osoba by měla mít jen jedno zavazadlo (dospělí do 25 kg, děti do 10 kg), ideální je **kufr na kolečkách** (dobrá skladnost, snadná manipulace), se kterým lze manipulovat jen jednou rukou, dále **batoh** (máte obě ruce volné) a nebo **taška** (nejméně vhodná). Nezapomeňte, že při přesunu se zavazadlem není vždy možné použít vlastní automobil (např. povodně). V mnoha domácnostech je také domácí zvíře, které je třeba vést (nést) s sebou.

Obsah evakuačního zavazadla

Pro snadnější zapamatování lze obsah zavazadla rozčlenit do několika logických skupin:

- jídlo a pití + nádobí,
- cennosti a dokumenty,
- léky a hygiena,
- oblečení a vybavení pro přespání,
- přístroje, nástroje a zábava.

První skupina

Do první skupiny patří zejména **trvanlivé a dobře zabalené potraviny, pitná voda** (vše na 2-3 dny pro každého člena domácnosti), **krmivo** pro domácí zvíře, **hrnek** nebo **miska, příbor a otvírák na konzervy**.

Druhá skupina

Do druhé skupiny řadíme osobní dokumenty (**rodný list, občanský průkaz, cestovní pas, kartu zdravotní pojišťovny**), jiné důležité dokumenty (**pojistné smlouvy, stavební spoření, smlouvy o investicích, akcie**) a **peníze v hotovosti + platební karty**.



Třetí skupina

Ve třetí skupině nesmí chybět především pravidelně užívané **léky** nebo **zdravotní pomůcky**, také doporučujeme vitamíny a běžné doplňky stravy. Dále si vezměte běžné **hygienické potřeby** v přiměřeném množství.

Čtvrtá skupina

Čtvrtá skupina zahrnuje **oblečení** odpovídající danému ročnímu období, **náhradní prádlo** a **obuv, spací pytel, karimatku, pláštěnku** nebo **deštník**.

Pátá skupina

V páté skupině je důležitý především **mobilní telefon s nabíječkou, FM rádio** (stačí ve formě MP3 přehrávače, discmanu apod.) s nabíječkou nebo bateriemi, **svítilna, zavírací nůž, šití, psací potřeby** a dále předměty pro vyplnění volného času - **knihy, hračky pro děti, společenské hry**.

Jak balit evakuační zavazadlo

Je velmi pravděpodobné, že při vyhlášení evakuace budete v časové tísně a stresu. Při balení proto zvažujte priority. Obecně nejdůležitější jsou předměty, zařazené do druhé a třetí skupiny. Vše ostatní Vám může v případě nouze někdo v místě náhradního ubytování půjčit. Při balení se snažte využít co nejlépe omezený prostor zavazadla (ponožky do bot, konzervy do nádob apod.), pokud Vám zbude místo, přibalte věci, které jste ochotni půjčit nebo věnovat jiným (potravinu, oblečení, hračky...).

Každé zavazadlo opatřete **cedulkou se jménem, adresou a číslem mobilního telefonu majitele**. Cedulku se jménem a adresou dejte do kapsy i malým dětem.

JAKÝ HASICÍ PŘÍSTROJ NA CO POUŽÍT?

Nedejte ohni šanci zničit Váš majetek a zastavte ho hned na začátku!

K čemu slouží hasicí přístroje

Hasicí přístroj je určen k **hašení začínajícího požáru**, tj. **pro prvotní protipožární zásah**.

Obsahuje určitý druh hasiva a je opatřený zařízením, kterým se přístroj uvádí do činnosti.

Hasicí přístroje dělíme na **přenosné, pojízdné a přívěsné**.

Jaké rozlišujeme typy hasicích přístrojů

Hasicí přístroje dělíme dle typu náplně na:

- pěnové
- vodní
- práškové
- sněhové
- halotronové

Správná volba hasicího přístroje je podmíněna druhem hořlavé látky - ty se dělí do tzv. **tříd požáru**:

A hoření pevných látek hořících plamenem nebo žhnutím

B hoření kapalných látek a látek, které do kapalného skupenství přecházejí

C hoření plyných látek hořících plamenem

D hoření lehkých alkalických kovů

Jakým hasicím přístrojem co hasit

Pěnový HP

vhodný

Pevné hořlavé látky

Benzín, nafta, minerální oleje a tuky

Vodní HP

vhodný

Papír, dřevo a další pevné hořlavé látky

Alkoholy

nevhodný

Hořlavé kapaliny nemísící se s vodou

Hořlavé plyny

nevhodný

Benzín, nafta, líh, ředidlo

Hořlavé plyny

Cenné materiály (archivy)

nesmí se použít!

Elektrická zařízení pod proudem

Lehké a hořlavé alkalické kovy

nesmí se použít!

Elektrická zařízení pod proudem

Lehké a hořlavé alkalické kovy

Látky prudce reagující s vodou (např. kyseliny)

Rostlinné a živočišné tuky a oleje

Práškový HP

vhodný

Elektrická zařízení pod proudem

Hořlavé plyny

Benzín, nafta, oleje

Pevné materiály

Počítače, televizory a další elektronika

nevhodný

Dřevo, uhlí, textil

nesmí se použít!

Lehké a hořlavé alkalické kovy

Sněhový HP (CO₂)

vhodný

Elektrická zařízení pod proudem

Hořlavé plyny

Hořlavé kapaliny

nevhodný

Pevné hořlavé látky typu dřeva, textil, uhlí

nesmí se použít!

Lehké a hořlavé alkalické kovy

Hořlavý prach

Sypké látky

POZOR! Při potřísnění pokožky CO₂ hrozí nebezpečí vzniku omrzlin!

Halotronový HP

Dá se použít pro hašení všech materiálů s výjimkou pevných žhnoucích látek.

vhodný

Automobilů

Jemné mechaniky a elektroniky, počítačů

Elektrických zařízení pod proudem

Archivů a cenných materiálů

POZOR! Nepoužívejte v uzavřených prostorech bez větrání - hrozí poškození Vašeho zdraví!

Do Vaší domácnosti doporučujeme použít **práškový hasicí přístroj ABC** (tento je univerzální - dá se použít na pevné látky, kapaliny, plyny, elektřinu apod., nevýhodou je však jeho následné odstraňování). Nejvhodnější hasivo na hašení pevných látek je voda, avšak hasicí přístroj s touto náplní nesmíte použít na elektřinu!

Jak správně umístit a používat hasicí přístroje

- HP se umísťují tak, aby byly snadno viditelné a volně přístupné
- v nepřehledných, příp. ve skrytých prostorech se k označení umístění HP použije i příslušná
- požární značka umístěná na viditelném místě
- HP se umísťují v místech, kde je nejvyšší pravděpodobnost vzniku požáru
- přenosné HP se umísťují na stěnu tak, aby rukojeť HP byla nejvýše 1,5 m nad zemí
- HP umístěné na podlaze musí být zajištěny proti pádu
- v dopravních prostředcích se HP umísťují tak, aby neohrozily bezpečnost osob

Správné použití HP je graficky znázorněno na každém hasicím přístroji a doplněno krátkým popiskem. Před jeho použitím si jej pozorně přečtěte.

Pamatujte!

Hasební zásah provádějte **vždy po směru větru** a hořící plochu haste **od kraje. Hasicí přístroj lze použít opakovaně, proto po každém (i sebekratším) použití** hasicího přístroje **zajistěte**. V případě vzniku dalšího požáru se tak vyhnete komplikacím souvisejícím s nedostatkem hasiva.

Kontrola HP se provádí po každém jeho použití nebo při mechanickém poškození, jinak zpravidla 1x ročně odbornou firmou.

JAK PŘEDCHÁZET POŽÁRŮM A CO DĚLAT PŘI JEJICH VZNIKU?

Každý je povinen počínat si tak, aby nedocházelo ke vzniku požáru.

Kde nejčastěji dochází ke vzniku požáru

Nejčastěji k požáru dochází v domácnostech a v přírodě (především v letním období). Jedná se o požáry vzniklé zejména lidskou nedbalostí, porušováním požárně bezpečnostních předpisů, nesprávnou manipulací s otevřeným ohněm, ale také požáry vzniklé dětmi.

Jaké jsou nejčastější příčiny vzniku požáru

Domácnost:

- nedbalost při vaření (zapnutý sporák bez dozoru)
- kouření a nevhodně odložené nedopalky cigaret
- zanedbání údržby topidel a kouřovodů,
- hra dětí se zápalkami,
- nesprávná manipulace s otevřeným ohněm (při používání zábavní pyrotechniky,
- při svařování, svíčky ponechané bez dozoru v blízkosti hořlavé látky apod.),
- skladování hořlavých a jiných nebezpečných látek (např. benzin) na nevhodných místech a nesprávná manipulace s nimi.



Příroda:

- úder blesku,
- vypalování trávy a suchého kletí,
- rozdělávání otevřeného ohně na nesprávných místech (pod větvemi stromů, mimo vyhrazené ohniště apod.),
- odhození nedopalku v přírodě (suchá tráva, lesní porost).

Další místa:

- kouření na místech, kde je to výslovně zakázáno (např. čerpací stanice).

Jak předcházet požárům

Domácnost:

- zdroje otevřeného ohně (svíčky) nenechte hořet bez dozoru,
- domácnost vybavte hasicími přístroji a instalujte si hlásiče požáru
- nechte si pravidelně kontrolovat a čistit komíny,
- nedopalky cigaret řádně uhaste,
- zamezte dětem v přístupu ke zdrojům otevřeného ohně,
- udržujte dobrý technický stav el. spotřebičů, elektroinstalace, plynu, topidel a kouřovodů, el. rozvodů,
- dodržujte návody na používání el. spotřebičů, zábavní pyrotechniky apod.,
- el. spotřebiče nakupujte výhradně u autorizovaných prodejců,
- hořlavé, výbušné a toxické látky skladujte pouze v určitém množství a v prostorech mimo společné prostory obytných domů.

Příroda:

- rozdělávejte oheň jen na vyhrazených místech (ohniště),
- nikdy nevypalujte trávu, je to zakázáno,
- nekuřte v přírodě (zejména ne v lese) a v místech, kde je to zakázáno.

Jak se správně zachovat,...

...jestliže doma ucítíte v noci kouř?

- chraňte si dýchací cesty pokud možno navlhčeným kusem látky (kapesník, tričko),
- pohybujte se při zemi (čistější vzduch),
- nerozsvěcujte světla (zvláště, je-li cítit plyn),

- dveře neotevírejte (nejprve vyzkoušejte hřbetem ruky, jestli nejsou dveře horké), pokud jsou horké, dveře neotevírejte (ve druhé místnosti může hořet), ucpěte průduchy pod dveřmi kusem látky (látku v ideálním případě navlhčete), volejte tísňovou linku 150, vyčkejte příjezdu záchranářů. Jestliže dveře nejsou horké (pravděpodobnost, že ve druhé místnosti nehoří), jděte pro ostatní členy rodiny a společně opusťte domácnost (pomozte i osobám se sníženou pohyblivostí),
- znemožní-li Vám cestu ven oheň, zůstaňte v bezpečné místnosti, opět ucpěte průduchy látkou, pootevřete okno, vyvěste z něj kus látky, aby záchranáři věděli, kde Vás mají hledat, volejte tísňovou linku 150,
- jste-li v přízemí a brání-li Vám požár v bezpečném odchodu ven, můžete vyskočit oknem (dbejte však na svoji bezpečnost a před skokem se podívejte, zda se pod oknem nenachází např. odložené nářadí a další překážky, které by Vám mohly způsobit újmu na zdraví).

Obecné zásady

Jestliže spatříte začínající požár, je Vaší povinností jej uhasit, je-li to ve Vašich silách, nebo provést nutná opatření k zamezení jeho šíření. Pokud nemůžete zamezit šíření ohně, snažte se dostat co nejdál od něj, příp. pomozte i dalším osobám a volejte linku 150. Začínající požár uhasíte nejlépe pomocí vhodného hasicího přístroje. Jste povinni oznámit příslušnému Hasičskému záchrannému sboru každý požár, který vznikl, i když se Vám jej podařilo uhasit

CO UDĚLAT, KDYŽ ZAZNÍ SIRÉNY?

Sirény jsou prostředkem k varování obyvatel při hrozícím nebezpečí. Každý občan by měl vědět, jaké druhy signálů existují, co který znamená a hlavně – jak se v případě ohrožení zachovat.

Jak funguje varovný systém a k čemu slouží

V České republice je zaveden systém varování obyvatelstva, který pokrývá téměř 100% všech trvale osídlených oblastí naší země. Je tvořen převážně sirénami, ale také obecními rozhlas, napojenými na dálkové ovládání nebo ovládanými ručně/místně. Některé sirény (elektronické) „umějí mluvit“, tj. po zaznění signálu je automaticky sdělena tísňová informace. Obdobně to platí i pro některé obecní rozhlas (plní funkci místních informačních systémů). Většina sirén je však staršího typu (rotační), pouze „houkají“ a po zaznění signálu není možné prostřednictvím sirény sdělit obyvatelům obce druh ohrožení. Proto je důležité umět rozlišovat jednotlivé druhy signálů.

Celý systém slouží k okamžitému varování obyvatelstva při ohrožení takového charakteru, kdy je nezbytné okamžité ukrytí nebo evakuace. V České republice platí pouze **jeden varovný signál** „Všeobecná výstraha“, který Vám sdělí, že „se něco děje“ a je na Vás se rychle dostat na bezpečné místo a zjistit další informace.

Jaké druhy signálu můžete slyšet

Všeobecná výstraha - tento signál oznamuje hrozící nebezpečí a může zaznít kdykoli, v kteroukoli denní i noční dobu. Signál „Všeobecná výstraha“ je **kolísavý tón po dobu 140 sekund** a může zaznít 3x po sobě. U „mluvících“ sirén následuje informace o druhu ohrožení, např. „**Nebezpečí zátopové vlny**“, v každém případě ale příslušná tísňová informace zazní v nejbližší možné době po odeznění signálu zpravidla v obecním rozhlase, vysílají ji radiovozy policie/hasičů nebo také zazní v televizi a rozhlase.

Zkouška sirén - tento signál uslyšíte nejčastěji, a to každou první středu v měsíci ve 12.00 hodin. Ověřuje se jím funkčnost systému a také slyšitelnost sirén. Pokud v tuto dobu neslyšíte „svoji“ sirénu v místě Vašeho bydliště, nahlaste to na příslušný obecní úřad nebo hasičům. Signál „Zkouška sirén“ je **nepřerušovaný tón sirény po dobu 140 sekund**. U „mluvících“ sirén a některých obecních rozhlasech je doplněn informací „**Zkouška sirén**“. Zkouška sirén není tedy varovným signálem!

Požární poplach - tento signál slouží pouze ke svolání jednotek požární ochrany k výjezdu na zásah. Signál „Požární poplach“ je **1x přerušovaný tón po dobu 60 sekund**, u elektronické sirény **napodobující zvuk trubky HÓ-ŘÍ, HÓ-ŘÍ**. Požární poplach také není varovným signálem! Při tomto signálu doporučujeme pouze zjistit, jestli se případný požár nebo jiná mimořádná událost neděje ve Vašem bezprostředním okolí a pokud Vás neohrožuje, zachovejte klid a nic nedělejte, nebudete-li k tomu záchranáři vyzváni.

Jak se zachovat po spuštění varovného signálu „Všeobecná výstraha“

Vyhledat úkryt

Především se okamžitě snažte najít úkryt v jakékoli blízké zděné budově (i tehdy, jedete-li autem, zastavte a vyhledejte úkryt). Budova, do které se ukryjete, musí mít uzavíratelné prostory. Dejte přednost místnostem ve středu budovy bez oken, vyhněte se sklepním prostorám. Některé chemické látky jsou těžší než vzduch a místo pod úrovní terénu by bylo životu nebezpečné. Pokud se nacházíte v cizím prostředí, nebojte se požádat kohokoli o pomoc a vpuštění do budovy. A naopak - poskytněte vlastní úkryt všem, kteří jej potřebují.

Pozor - v některých případech se do budov neukrývejte! V případě hrozby povodně najděte vhodné vyvýšené místo (kopec, úbočí kopce). Volné prostranství využijte i např. při rozsáhlém (např. lesním) požáru, sesuvu půdy, zemětřesení .

Zodolnit úkryt

Místnost, ve které se ukryjete, je třeba co nejlépe izolovat od okolního prostředí. To je důležité zvláště při úniku chemických nebo radioaktivních látek. Především zavřete dveře a okna. Vypněte větrání či klimatizaci a ucpěte ventilační otvory a okenní rámy. Nezapomeňte utěsnit i otvor pod dveřmi do místnosti. Použijte k tomu izolační pásy nebo např. deky. Pokud nemáte jinou možnost, k ucpání použijte vlastní oblečení.

Zajistit si informace

Co nejdříve se snažte zjistit, jaký druh nebezpečí hrozí. V žádném případě zbytečně netelefonujte, především ne na tísňové linky. V případě rozsáhlé mimořádné události se vše důležité dozvíte z televize a rádia - především ČT 1 a ČRo 1-Radiožurnál, popř. z obecního rozhlasu nebo od zasahujících záchranářů. Pokud nemáte v budově TV nebo radiopřijímač, pravděpodobně někdo z ukrytých bude mít discman, MP3 přehrávač nebo mobilní telefon s příjmem FM rádia. Dále postupujte podle pokynů z TV a rádií nebo zasahujících hasičů.

JAK SE PŘIPRAVIT NA POVODNĚ?

Povodně jsou jednou z nejčastějších krizových situací u nás.

Co je povodeň?

Povodní rozumíme přechodné výrazné zvýšení hladiny vodních toků nebo jiných povrchových vod, při kterém voda již zaplavuje území mimo koryto vodního toku a může způsobit škody anebo voda nemůže dočasně přirozeným způsobem odtékat z určitého území nebo je její odtok nedostatečný, případně dochází k zaplavení území při soustředěném odtoku srážkových vod.

Dělení povodní

Rozlišujeme 2 typy povodní:

přirozená povodeň: způsobená přírodními jevy (tání, dešťové srážky, chod ledů),

zvláštní povodeň: způsobená civilizačními vlivy (porucha vodního díla, která může vést až k havárii - např. protržení hráze).

Závažnější je povodeň zvláštní, která může nastat znenadání a její dopady by byly katastrofální. Vznik zvláštní povodně je však méně pravděpodobnější než vznik přirozené povodně.

Jaké rozlišujeme stupně povodňové aktivity (SPA)

1. SPA = *BDĚLOST*

- nastává při nebezpečí povodně a zaniká, pominou-li příčiny takového nebezpečí, za stav bdělosti se pokládá rovněž situace takto označená předpovědní povodňovou službou, při 1. SPA ještě **nedochází** k vybědění toku a jeho rozlivům, a tedy ani **k hmotným škodám na majetku**.

2. SPA = *POHOTOVOST*

- vyhláší je její příslušný povodňový orgán, když nebezpečí povodně přerůstá v povodeň a v době povodně, kdy však ještě nedochází k větším rozlivům a škodám mimo koryto, při 2. SPA již **dochází k prvním rozlivům**, které však **nepáchají větší škody na majetku**, dochází většinou k zaplavování příbřežních luk a porostů, aktivují se povodňové orgány a další složky povodňové služby.

3. SPA = *OHROŽENÍ*

- vyhláší je příslušný povodňový orgán v době povodně při bezprostředním nebezpečí nebo při vzniku větších škod, ohrožení majetku a životů v záplavovém území, při 3. SPA **dochází k zaplavování měst a obcí**, a proto se provádějí zabezpečovací či záchranné práce.

Aktuální informace o průtoku a odpovídajících stupních povodňové aktivity na Jižní Moravě získáte na webové stránce Povodí Moravy, s.p. <http://www.pmo.cz>

Jak se na povodně připravit:

Bydlíte-li v záplavové oblasti, připravte se na povodeň předem (jak dlouhodobá opatření, tak okamžité kroky k řešení při již hrozícím zaplavení obydlí).

a) dlouhodobá příprava:

- pro stavbu obydlí si vytipujte místo, které nebude zaplaveno. Jste-li odhodláni stavět v místě, kde hrozí povodeň (pasivní zóna, v aktivní zóně je to zakázáno), počítejte s dodatečnými náklady na protipovodňové úpravy obydlí (a také s možnými problémy s neochotou pojišťoven při pojištění domu)

- zjistěte si na Vašem obecním (městském) úřadě, do jaké výšky může být zaplaveno Vaše obydlí při přirozené povodni a za jak dlouho do Vaší obce dorazí průlomová vlna při zvláštní povodni (pokud v místě Vašeho bydliště hrozí),

- pokud již Váš dům stojí, zvažte možné dodatečné stavební úpravy, které ochrání Váš majetek (např. izolace, zpětné klapky v potrubí...) - tyto informace naleznete u specializovaných firem.

b) krátkodobá příprava (těsně před opuštěním obydlí):

- pokud jste majiteli auta, připravte jej k evakuaci nebo ho včas odvezte na bezpečné místo, odveďte do bezpečí domácí a hospodářská zvířata,

- připravte si prostředky pro zabezpečovací práce (pytle s pískem ...),

- uzavřete přívod vody, plynu a elektrické energie, uhasťte otevřený oheň v topidlech,

- připravte evakuační zavazadla pro všechny členy rodiny,

- informujte se o způsobu a místě, kam se v případě evakuace přemístíte,

- přestěhujte majetek v domě do míst, která nejsou ohrožena povodní (vyšší podlaží),

- utěsněte kanalizaci a odpady v přízemí a ve sklepech,

- sledujte zprávy sdělovacích prostředků,

- odstraňte nebo řádně zajistěte snadno odplavitelné předměty v okolí budovy,

- v budově ani mimo budovu nenechávejte v dosahu vody nebezpečné látky (chemikálie, apod.),

- řiďte se pokyny orgánů obce a záchranářů (zvl. při evakuaci),

- při odchodu z domu zabezpečte vchod a okna.

Na co byste se měli zaměřit po povodni:

Zkontrolujte své obydlí, zejména:

- statickou narušenost,

- obyvatelnost bytu/domu,

- rozvody energií (plyn, elektřina),

- stav studny,
- stav kanalizace a rozvodů vody,
- pokud neklesne hladina spodní vody, nečerpejte vodu ze sklepů domů (poměr tlaků – nebezpečí zborcení).

Podle pokynů hygienika:

- zlikvidujte potraviny zasažené vodou,
- zlikvidujte polní plodiny zasažené vodou,
- zlikvidujte uhynulé domácí zvířectvo, které bylo usmrceno povodní (vždy použijte ochranné prostředky!),
- nahlase hygienikovi výskyt úhynu cizích domácích a divokých zvířat,
- nepijte vodu z místních zdrojů, pokud hygienik vodu jako pitnou neschválil.

Informujte se o místech humanitární pomoci a v případě potřeby si u obecního (městského) úřadu vyžádejte:

- finanční pomoc,
- pitnou vodu, potraviny, sezónní oblečení, hygienické potřeby,
- potřebné nářadí (pro likvidaci povodňových škod),
- další potřebné prostředky (dezinfekční, ochranné atd.).

Při obnově studní a zdrojů pitné vody se řiďte pokyny odborníků a zabezpečte:

- vyčištění studny a odčerpání znečištěné vody,
- chemické ošetření vody ve studni,
- laboratorní prověření kvality vody,
- povolení hygienika o používání obnoveného zdroje pitné vody.

Kontaktujte Vaši pojišťovnu ohledně náhrady škody:

- ohlase pojistnou událost pojišťovně v souladu s pojistnými podmínkami,
- vyhotovte soupis škod, případně je zdokumentujte (fotografie, znalecký posudek, účty, svědectví),
- při řešení pojistné události postupujte podle pokynů pojišťovny,
- po uzavření šetření bude následovat odškodnění (náhrada škody).

Pokud možno aktivně se zapojte při likvidaci následků povodní:

- informace o možnosti zapojit se do obnovovacích prací lze obdržet od obecního (městského) úřadu,
- jednejte s rozvahou, pomáhejte sousedům, starým a nemocným lidem,
- dodržujte pokyny územně příslušných správních úřadů,
- dbejte dodržování hygienických zásad při pracích na území zasaženém povodní a nechte si řádně ošetřit každé otevřené zranění,
- odstranění škod způsobených povodní lze v řadě případů zvládnout svépomocí; nepodceňujte nebezpečí dlouhodobé práce v extrémních podmínkách,
- odstranění škod způsobených povodní je dlouhodobý proces náročný na materiální, finanční a psychologickou podporu; vzájemná pomoc a sociální péče o postižené je většinou nezbytná a je vhodné ji co nejvíce využívat.

JAK SE ZACHOVAT V PŘÍPADĚ NÁLEZU PODEZŘELÉHO ZAVAZADLA NEBO JINÉHO PŘEDMĚTU

Někdy se může stát, že např. v tramvaji objevíte kufřík, ke kterému se nikdo nehlásí.

Podezřelé zavazadlo

S podezřelým předmětem - zavazadlem se můžete setkat v prostředcích městské hromadné dopravy, v čekárnách, na nádraží, na zastávkách, v parku, v supermarketech a na dalších místech. Zpravidla se jedná o balíček, kufřík, apod. Zavazadlo může vedle chemických,

biologických a radioaktivních látek obsahovat také nástražné výbušné systémy. Nikdy ale nevíte stoprocentně, co je uvnitř, takže postupujte podle našeho doporučení.

Co byste měli udělat:

- zachovejte klid a ustupte do bezpečné vzdálenosti,
- v žádném případě se zavazadla nedotýkejte, neotevírejte a nepřemísťujte je (nevíte, co je uvnitř a neodbornou manipulací by mohlo dojít k výbuchu, šíření nebezpečných látek, ke ztrátě kriminalistických stop - otisky prstů apod.),
- pokud naleznete zavazadlo v prostředcích MHD, neprodleně o něm informujte průvodčího, řidiče, příp. jiného odpovědného pracovníka MHD,
- jestliže zavazadlo naleznete např. v čekárně, volejte tísňovou linku 112, kde uveďte všechny potřebné informace (mimo základních údajů uveďte popis zavazadla - vzhled, nápisy, značky apod.),
- řiďte se pokyny operátora,
- upozorněte i ostatní osoby ve Vašem okolí

Další podobné případy:

Nález „bílého prášku“

Po 11. září se začaly ve Spojených státech objevovat případy, kdy lidem byly zasílány balíčky s bílým práškem. Tenkrát se jednalo o velmi nebezpečnou biologickou látku - antrax, díky které onemocnělo několik lidí. U nás všechna podobná podezření byla vždy planá. Ale přesto musíme být opatrní. Co tedy dělat, jestliže naleznete rozsypaný „bílý prášek“ nebo Vám přijde podezřelá zásilka?

- jestliže naleznete na veřejném místě nebo v dopravním prostředku vysypaný (nejen bílý) prášek, nepřibližujte se k němu (nevíte, co to je - může se jednat v lepším případě jen o cukr, ale může to být také vysoce nebezpečná látka),
- neprodleně volejte tísňovou linku 112, příp. 150,
- upozorněte ostatní osoby v okolí,
- vyčkejte v bezpečné vzdálenosti příjezdu záchranářů a poskytněte údaje o sobě pro případ možné pozdější výzvy k lékařské prohlídce,
- jestliže Vám poštou přijde podezřelá zásilka, neotevírejte ji, netřepejte s ní, volejte tísňovou linku 112 a řiďte se pokyny operátora.

Nález nevybuchlé munice

- ustupte od místa nálezů do bezpečné vzdálenosti (alespoň 100 m a více),
- volejte tísňovou linku 112 nebo 158,
- řiďte se pokyny operátora,
- varujte i ostatní osoby v okolí, aby se k místu nepřibližovaly a vyčkejte příjezdu policie či záchranářů, kteří místo nálezů zabezpečí do příjezdu pyrotechniků.

STAVBA A FUNKCE LIDSKÉHO TĚLA

Základní stavební jednotkou všech živých organismů je buňka. Je nejjednodušší organizovanou formou živé hmoty. Počet buněk v lidském těle se odhaduje na 45 bilionů.

Tkáně a orgány

Soubor buněk stejného původu, tvaru a funkce nazýváme tkáň. V lidském těle existuje několik druhů tkání:

tkáně výstelkové – jsou tvořeny buňkami, které k sobě těsně přiléhají a neponechávají mezi sebou téměř žádný mezibuněčný prostor (kůže, sliznice)

tkáně pojivové – jsou trojího druhu **vazivo, chrupavka a kost**

tkáň svalová – charakteristickou vlastností těchto buněk je **dráždivost a stažlivost, díky nimž jsou schopny zabezpečit především pohyb organismu či jeho orgánů. Existují tři typy svalové tkáně:**

- Příčně pruhovaná svalová tkáň – tvoří svalstvo kosterní. Zajišťují pohyb kostry v kloubech. Jejich vlastnostmi jsou ovladatelnost vlastní vůlí, schopnost rychlého a silného stahu, ale i unavitelnost.
- Hladká svalová tkáň – tvoří svalstvo útrobní. Je převážně ve stěně dutých orgánů (žaludek, střeva, cévní stěny). Jejich vlastnostmi jsou neovladatelnost vlastní vůlí, málo intenzivní a pomalé stahy a neunavitelnost.
- Srdeční svalová tkáň – formuje srdeční sval (myokard). Stah srdečního svalu je velmi rychlý a relativně silný a vůlí neovladatelný

tkáň nervová – tvoří **nervové buňky a podpurná tkáň. Nervové buňky spojeny do svazku tvoří vlastní nervy. Vlastnostmi nervových buněk jsou dráždivost a vodivost.**

tělní tekutiny – jsou zvláštní, volně přiřazenou tkání, vytvářenou složkou tekutou a buněčnou (**krev, tkáňový mok, mozkomíšní mok**).

Jednotlivé tkáně vytvářejí orgány, což jsou ohraničené funkční útvary. Jednotlivé orgány mohou spolu funkčně souviset a tvořit tak systémy. Soubor všech systémů, které jsou složité a funkčně propojeny nazýváme organismus.

Pohybové ústrojí

Pohybový systém jako celek vytváří soustava kosterní a soustava kosterního svalstva. Kostí jsou navzájem spojeny **v kostru** pomocí kostních spojení, která jsou pevná nebo pohyblivá.

Podle tvaru můžeme rozdělit kosti na:

dlouhé (kost stehenní, pažní, holenní)

krátké (obratle, články prstů)

ploché (lopatka, kost temenní, lopaty kosti kyčelní)

Uvnitř kostí je většinou dutina, vyplněná kostní dřeví.

Pevná spojení kostí

Vazivové – je například spojení lebečních kostí v mladším věku. Obdobně jsou spojeny některé kosti pletence pánevního.

Chrupavčité – spojení je například mezi žebry a hrudní kostí.

Kostěným spojením – vzniká srůstem kostí, je např. vklínění zubů do čelisti, srůst lebečních kostí, pánevních kostí apod.

Volná spojení kostí:

Klouby - povrch kostí v kloubu je pokryt kloubní chrupavkou. V kloubu se stýkají dvě (jednoduchý kloub) nebo více kostí (složený kloub). Konce všech kostí, které se v kloubu stýkají, jsou uzavřeny ve vazivovém kloubním pouzdře.

Kostru hlavy tvoří: většinou ploché kosti, většina je jich spojena švy, pouze dolní čelist je připojena ke kosti spánkové volným kloubním spojením. Na lebce rozlišujeme část mozkovou a obličejovou.

Kostru trupu tvoří:

Páteř, kterou tvoří sedm krčních obratlů, dvanáct hrudních, pět bederních, pět křížových a čtyři až pět kostrčních obratlů.

Hrudník je tvořen dvanácti žebry, ty jsou kloubně spojeny s obratli hrudní páteře. Ve předu je sedm párů žeber chrupavkou spojeno s hrudní kostí (žebra pravá), tři páry se chrupavčitě připojují k předchozímu žebro (žebra nepravá) a dva páry jsou volně zakončeny v břišní stěně (žebra volná).

Kostru horní končetiny tvoří:

Ramenní pletenec, který je tvořen spojením klíční kosti, lopatky a kosti pažní.

Předloktí tvoří kost vřetenní a kost loketní

Kosti ruky tvoří kosti zápěstní, záprstní kosti a články prstů

Kostru dolní končetiny tvoří:

Pánevní pletenec, který je tvořen páry kostí sedací, kyčelní, stydké a kostí stehenní.

Kost holenní a lýtková

Kostru nohy tvoří zánártní kosti, nártní kosti a články prstů

Svaly

Příčně pruhované svaly se připojují ke kostem většinou přes klouby, ve kterých umožňují pohyb.

Svaly rozdělujeme podle:

tvaru – dlouhé, krátké, ploché, kruhové

funkce – ohýbače, natahovače,..

Krevní oběh

Oběhový (kardiovaskulární) systém je jedním z životně důležitých systémů organismu. Je nezbytný k zajištění přeměny látek ve všech tkáních a stálosti vnitřního prostředí.

Srdce - leží mezi páteří a hrudní kostí ve střední části hrudní dutiny. Srdce je uloženo zhruba třetinou své hmoty vpravo a dvěma třetinami vlevo od středu hrudní kosti. Je uloženo v osrdečnickovém vaku (perikardu), což je vazivové pouzdro s nepatrným množstvím tekutiny, která zajišťuje dokonalý skluz při srdečním stahu. Stěna vlastního srdce je složena ze tří vrstev:

Epikard je tenká, lesklá blána na povrchu srdce těsně pod perikardem z vazivové a tukové tkáně

Myokard je střední, nejmohutnější srdeční vrstva z příčně pruhované srdeční svaloviny, bohatě zásobena cévami, lymfatickými kapilárami a nervy

Endokard nitroblána srdeční, tvoří výstelku srdečních dutin a významně se podílí i na utváření srdečních chlopní

Srdce je úplně rozděleno souvislou přepážkou na pravou a levou polovinu. Každá polovina je rozdělena na dvě části, a to síň a komoru. Síň a komory jsou propojeny síňkomorovými otvory, opatřenými cípatými chlopněmi. Mezi pravou síní a komorou je chlopeň trojcípá, v levém srdci je chlopeň dvojcípá. Cípaté chlopně dovolují krvi proudit ze síní do komor, nikoli však opačně. Další chlopně jsou při odstupu velkých cév z komor srdečních: poloměsíčitá chlopně aorty (srdečnice) a plicnice se uplatňují jako záklopy, které zabraňují zpětnému toku krve do komor.

Tepny – rozvádějí krev ze srdce do celého těla. Ve velkém oběhu vedou krev jasně červenou okysličenou. V malém oběhu odvádějí plicní tepny z pravé komory odkysličenou krev do plic. Stěna tepen je silná, pevná a pružná a tvoří ji tři vrstvy: vnitřní je z vaziva, střední je

z kruhovitě upravené hladké svaloviny, povrchová vrstva je z řídkého vaziva, spojujícího tepnu s okolím

Vlásečnice – neboli kapiláry tvoří velmi rozsáhlou síť. Představují výměnnou plochu s možností přechodného uskladnění části krve (rezerva organismu). Jejich stěna je tvořena jednou vrstvou plochých endotelových buněk, jimiž proniká kyslík a živiny do tkání a z tkání zpět do krve oxid uhličitý a zplodiny látkové přeměny.

Žíly – vedou krev do srdce. Ve velkém oběhu přivádějí tmavou, odkysličenou krev z obvodu tělního do pravé síně, v malém oběhu pak krev jasně červenou okysličenou v plicích do levé síně.

Krevní oběh lze rozdělit na velký (tělní) a malý (plicní) oběh.

Malý krevní oběh začíná v pravé komoře. Odtud se žilní krev dostává do levé a pravé plíce. V plicích se žilní krev sytí kyslíkem a vrací se čtyřmi plicními žilami do levé srdeční síně. Odtud se krev bohatá na kyslík dostává přes dvojčípou (mitrální) chlopeč do levé komory. Z ní vstupuje krev poloměsíčitou aortální chlopní aortou do velkého krevního oběhu. Krev rozváděna do všech tkání těla. Tkáně přijímají kyslík a živiny z krve přes stěny vlásečnic a odevzdávají zpět oxid uhličitý a zplodiny látkové výměny. Krev se tak stává krví žilní a vstupuje do pravé síně. Do velkého krevního oběhu je vřazen tzv. vrátnicový (portální) oběh, který začíná v kapilárních sítích nepárových orgánů dutiny břišní. Zde jsou vstřebávány živiny a krev jimi obohacená se sbírá do přítoků vrátnicové žíly, jejíž kmen vstupuje do jater a zde se postupně rozvětňuje. Kapiláry pronikají jaterními lalůčky a odevzdávají jaterním buňkám vstřebané látky. Z jater potom krev odtéká jaterními žilami do dolní duté žíly.

Krev - je červená, neprůhledná, viskózní tekutina. Hlavní funkcí krve je rozvádět v těle kyslík a odvádět oxid uhličitý. Obsahuje červené, bílé krvinky a krevní destičky rozptýlené v krevní plazmě. Krev se neustále obnovuje (asi 50 ml denně). Celkový objem krve je u dospělých 7% a u dětí 11% tělesné hmotnosti tj. obvykle u mužů cca 5 – 6 litrů u žen cca 4,5 litru.

Červené krvinky (erythrocyty) – se tvoří v červené kostní dřeni. Hlavním úkolem je přenos kyslíku a kyslíčnku uhličitého, ty se vážou na červené krevní barvivo hemoglobin, který červené krvinky obsahují.

Bílé krvinky (leukocyty) – rozlišujeme několik druhů, tvorba jednotlivých druhů leukocytů je různá, některé se tvoří v kostní dřeni, jiné v mízních uzlinách, slezině, ve sliznicích trávicího a dýchacího ústrojí. Mají velký význam v obraně organismu proti infekci.

Krevní destičky (trombocyty) – vznikají v červené kostní dřeni. Uplatňují se při zástavě krvácení, neboť snadno přilnou k poškozenému povrchu cévy a obsahují některé faktory důležité pro srážení krve.

Krevní plazma – je nažloutlá lehce zkalená část krve, neobsahující žádné buněčné elementy. Má význam pro udržování stálého objemu krve, transport látek, stavění krvácení a obranné reakce organismu.

Krevní skupiny jsou geneticky podmíněné znaky krevních elementů. Krevních skupin je několik, nejdůležitější jsou skupiny A, B, AB, O. Jejich určení je důležité především při transfuzi krve. Krevní skupina příjemce musí být shodná s krevní skupinou dárce.

Trávicí ústrojí

Trávicí ústrojí umožňuje příjem potravy, její stravení a vstřebání látek z ní uvolněných.

Součásti trávicího traktu:

Zuby - mají velký význam pro zpracování potravy kousáním, podílejí se rovněž na tvorbě hlásek při řeči.

Jazyk - je svalový orgán, jehož hlavní uplatnění je při zpracování potravy a při tvorbě řeči. Na povrchu jazyka jsou uloženy chuťové pohárky a slinné žlázy.

Hltan - je společný trubicový oddíl dýchacích a polykacích cest.

Nosohltn je nejprostornější část, do níž ústí Eustachova trubice spojující nosohltn s dutinou středního ucha

Jícen - tvoří pokračování hltanu, ústí do žaludku. Svalovina jícnu vyvolává peristaltické pohyby, jimiž posunuje sousto do žaludku.

Žaludek - je dutý vakovitý orgán o obsahu 1,5 až 2 litry. Po naplnění tuhou stravou zůstává žaludek asi 15 – 20 min. v klidu. Potom se objevují peristaltické pohyby, které promíchají žaludeční šťávy s potravou. Vyprazdňování žaludku je postupné a rytmické.

Tenké střevo - tvoří nejdelší oddíl trávicí soustavy a měří asi 3 – 5 m. rozděluje se do tří oddílů:

Dvanáctník - je asi 25 – 30 cm dlouhý a ústí do něj společným vývodem žlučovod a slinivka břišní

Tenké střevo - hlavní funkcí je konečné strávení potravy a vstřebávání živných látek. Vstřebané živiny jsou z kfků odváděny krevními a mízními cévami.

Tlusté střevo - je dlouhé asi 1,5 m a široké 5 – 8 cm. Obkružuje masu kliček tenkého střeva a lemuje celý obvod dutiny břišní.

Dělí se na:

Slepé střevo je slepě zakončená vakovitá část tlustého Z dolního konce slepého střeva vybíhá červovitý výběžek dlouhý asi 6 cm. (apendix)

Tračník je nejdelším úsekem tlustého střeva. Rozlišujeme vzestupný tračník, příčný tračník a sestupný tračník, který přechází v esovitou kličku. Ta vstupuje do konečníku.

Konečník sestupuje pře kostí křížovou ke dnu pánevnímu a vyústí na povrch tělní jako řitní otvor. Horní část je ampulovitě rozšířena a hromadí se v ní stolice.

Slinivka břišní - je protáhlá asi 25 cm dlouhá žláza uložená pod žaludkem. Drobnými vývody, které se spojují ve žlučovod, vtéká pankreatická šťáva do dvanáctníku. Je to zásaditá tekutina, která štěpí bílkoviny, polysacharidy a tuky. Slinivka také obsahuje buňky, které tvoří a přímo do krve dodávají inzulin. Inzulin je hormon, který snižuje hladinu cukru v krevní plazmě.

Játra - jsou uložena pod pravou klenbou brániční a váží zhruba 1,5 kg. Dělí se na pravý a levý lalok jaterní. Vrátnicovou žilou je přiváděna do jater krev se všemi vstřebanými živinami. Játra mají také detoxikační účinek, zneškodňují některé jedovaté látky.

Žlučník - je uložen na spodní straně pravého jaterního laloku. Slouží jako zásobárna žluči, která se ve žlučníku neustále zahušťuje a vyprazdňuje do dvanáctníku.

Dýchací ústrojí

Dýchací soustava slouží k výměně kyslíku a oxidu uhličitého. Dělíme ji na horní cesty dýchací a dolní cesty dýchací.

K horním cestám dýchacím patří:

- dutina nosní
- dutina ústní
- nosohltan

K dolním cestám dýchacím patří:

- průdušnice
- průdušky
- průdušinky

Plíce - jsou párovým orgánem, uloženým v dutině hrudní a rozděleným na laloky. Pravá plíce má tři, levá plíce dva laloky. V plicních sklípcích dochází k výměně dýchacích plynů - zevní dýchání. Vnitřní dýchání je výměna kyslíku a oxidu uhličitého mezi krví a buňkami tkání. Hlavními dýchacími svaly jsou bránice a mezižeberní svaly.

Močový vylučovací systém

Slouží k odstraňování odpadních látek z těla prostřednictvím moči. Tvoří jej ledviny a močové cesty.

Ledvina - je párový močotvorný orgán, který leží při zadní stěně dutiny břišní za pobřišnicí. Povrch ledviny je kryt vazivovým pouzdrém. Moč v ledvině filtruje z krve tzv. nefron, který je uložen v kůře ledvin.

Močovod - tvoří dvě tenké trubice dlouhé asi 30 cm. Jedna trubice vede z levé a druhá z pravé ledviny a vyúsťují do močového měchýře. Moč nevtéká do měchýře vlastní vahou ale peristaltickými pohyby hladké svaloviny močovodu.

Močový měchýř - slouží jako nádržka. Hlavní stavební složkou močového měchýře je silná svalovina, která slouží k vyprazdňování moče. Kapacita močového měchýře je asi 750 ml, nucení na močení vzniká u dospělého při náplni 250 ml.

Močová trubice - vychází z močového měchýře. Ženská trubice je dlouhá 3-4 cm a vyúsťuje mezi malými stydkými pysky nad vchodem poševním. Mužská trubice je dlouhá asi 20 cm a vyúsťuje na žaludu pyje.

Kožní ústrojí

Kůže tvoří pokrývku těla, její rozsah závisí na velikosti těla. Má funkci ochrannou, účastní se termoregulace, výměny látek a je místem cití (dotyk, bolest, tepelné změny).

Tvoří ji:

pokožka – skládá se z mnohvrstevnatě uspořádaných rohovatějících buněk

škára – je tvořena hustou sítí vazivových vláken. Jsou zde cévní a nervové pleteně, četné žlázy, chlupy a nehty

podkožní vazivo – je tvořeno elastickým vazivem s velkými oky, ve kterých jsou tukové buňky

mazové žlázy – nacházejí se všude na těle s výjimkou dlaní a chodidel

potní žlázy – největší množství je jich na dlaních a ploskách nohou

nehet – je uložen v nehtovém lůžku, které je ohraničeno žlábkem

chlupy – primární (u plodu), sekundární (vlasy, řasy), terciární (vousy, ochlupení v podpaží)

Pohlavní systém mužů

Slouží k tvorbě mužských pohlavních buněk a jejich zavedení do ženských pohlavních orgánů. Dělí se na vnitřní (varle, nadvarle, chámovod, semenné vajíčky, prostata a močová trubice) a vnější (pyj a šourek).

Varle - je párový orgán vejčitého tvaru uležený v šourku. Spermie jsou buňky, které se skládají z hlavičky, krčku a pohyblivého bičíku. Mužské žlázy dále produkují hormon testosteron, který ovlivňuje rozvoj a růst pohlavních orgánů a vývoj druhotných pohlavních znaků (ochlupení, stavbu kostry, výšku hlasu apod.).

Nadvarle - je útvar přirostlý k okraji varlete. Slouží jako zásobárna zralých spermií.

Chámovod - je trubice dlouhá asi 40 cm, která se na zadní stěně močového měchýře kříží s močovodem.

Semenné vajíčky - jsou párové žlázy, uložené na zadní straně močového měchýře. Produkují sekret, nezbytný pro život a pohyblivost spermií.

Předstojná žláza - je nepárový orgán velikosti kaštanu, je uložen pod močovým měchýřem. Ty produkují sekret, který má význam pro schopnost spermií oplodnit vajíčko.

Pyj – jeho velikost i tvar závisí na tom, zda je ve stavu ochablosti nebo ztopoření. Ztlustělý konec se nazývá žalud, který je kryt předkožkou. Penis obsahuje tři topořivá tělíka, do kterých je přiváděna krev. Při zvýšeném přívodu krve do tělísek se celý orgán zvětšuje a ztužuje.

Šourek - je kožní vak za pyjem, který je uvnitř rozdělen přepážkou na dvě poloviny. V každé polovině je po jednu varleti a nadvarleti. Pomáhá udržovat stálou teplotu varlat, důležitou pro tvorbu spermií.

Ženské pohlavní ústrojí

Je zdrojem ženských pohlavních buněk, umožňuje jejich oplození a zajišťuje vývoj vajíčka v nového jedince. Dělí se na vnitřní pohlavní orgány (vaječník, vejcovod, děloha a pochva) a zevní (vulva).

Vaječník - je párovou pohlavní žlázou, uloženou při boční stěně malé pánve. V kůře dozrávají ženské pohlavní buňky, vajíčka. Ve 28 denních intervalech se uvolňují zralá vajíčka střídavě z obou vaječníků. Tomuto pochodu se říká ovulace a děje se od puberty do přechodu (klimakteria).

Vejcovod – je to trubice asi 13 cm dlouhá, kterou procházejí do dělohy vajíčka uvolněná při ovulaci. K oplození vajíčka dochází již ve vejcovodu. Vajíčko je pak posunováno do dělohy.

Děloha - je nepárový orgán hruškovitého tvaru, uložen v dutině malé pánve mezi močovým měchýřem a konečníkem.

Pochva - má podobu oploštělé trubice, dlouhé asi 8 cm. Vchod poševní je opatřen slizniční řasou – panenskou blanou, která se při první souloži protrhává a po porodu z ní zůstávají bradavčité zbytky.

Vulva - je umístěna na dolním konci trupu pod sponou stydkou. Tvoří ji velké a malé stydké pysky, poštváček a předsín poševní.

Smyslové ústrojí

Každý organismus potřebuje informace o prostředí, ve kterém se pohybuje. K tomu slouží smyslové orgány, které prostřednictvím speciálních smyslových buněk, receptorů, zachycují podněty z vnitřního nebo zevního prostředí.

Ok - jako smyslový orgán zraku, zprostředkuje lidskému organismu vnímání vizuálních, optických informací ze zevního prostředí. Oční koule je uložena v očníci, kde je chráněna před nárazy. Je tvořena třemi vrstvami:

zevní bělima – je bílé barvy, neprůhledná, pevná a pomáhá udržovat tvar oka. Její oddíl vpředu je rohovka

střední vrstva má tři části

cévnatka – obsahuje velké množství cév a zastává úlohu vyživovací

řasnaté tělísko – je pokračováním cévnatky směrem dopředu. Obsahuje hladká svalová vlákna, na kterých je zavěšena čočka

duhovka – je pokračováním řasnatého tělíska na přední straně oční koule a má různou barvu podle množství pigmentu. Uprostřed je kruhový otvor, zornice. Prostor za čočkou až k sítnici vyplňuje řídký rosolovitý sklivce.

vnitřní vrstvu tvoří - sítnice – která obsahuje tyčinky a čípky, což jsou vlastní světločivé buňky.

Ucho - sdružuje ústrojí sluchové, které umožňuje vnímání zvuku a ústrojí rovnovážné, které umožňuje vnímání polohy a pohybu hlavy. Anatomicky dělíme ucho na:

zevní ucho – skládá se z ušního boltce a zevního zvukovodu. Slouží k zachycování a převádění zvukových vln.

střední ucho – je dutina v kosti spánkové, oddělená bubínkem od zevního zvukovodu. Ve středním uchu jsou tři sluchové kůstky – kladívko, kovádlíka a třmínek – jejich vzájemné kloubní spojení slouží k přenosu zvuku. Vyrovnávání tlaku před a za bubínkem zabezpečuje Eustachova trubice.

vnitřní ucho – je uloženo v dutinách kosti skalní. Je zde umístěno vlastní sluchové čidlo, a rovnovážné ústrojí.

Chuťové ústrojí - je uloženo ve sliznici dutiny ústní, převážně ve sliznici těla a kořene jazyka, a tvořeno chuťovými pohárky, které se skládají z chuťových buněk.

Čichové ústrojí - je uloženo ve sliznici horní části dutiny nosní.

Kožní, hloubková a útrobní čidla - jsou rozložena v kůži i v orgánech (svaly, šlachy, útroby) celého těla a mají podobu různých hmatových tělísek nebo volných nervových zakončení, sloužících k vnímání tlaku, bolesti, tepla a chladu, polohy a napětí svalů, šlach a kloubů apod.

Nervová soustava

Centrální nervový systém tvoří mozek a mícha a uložen je v kostěném obalu (mozek v lebce, mícha v páteřním kanálu). Mозek i mícha jsou obklopeny mozkomíšním mokem.

Mozek - je tvořen na povrchu vrstvou šedé hmoty, pod ní je bílá hmota. Mozkové buňky jsou velmi citlivé na nedostatek kyslíku a živin, zejména glukózy. Je to první orgán, který je poškozen při zástavě oběhu. Už po čtyřech minutách zástavy dochází k nevratnému odumírání mozkových buněk. Mозek je rozdělen do několika oddílů – přední mozek, střední mozek, mezimozek, mozeček a prodloužená mícha.

Mícha - je pokračování prodloužené míchy a dosahuje úrovně posledního hrudního až prvního bederního obratle. Přerušeni míchy se projeví ztrátou citlivosti a hybnosti v oblastech inervovaných postiženými míšními kořeny (úrazy, infekce, nádorové onemocnění).

Foto anatomické obrazy - Kostra

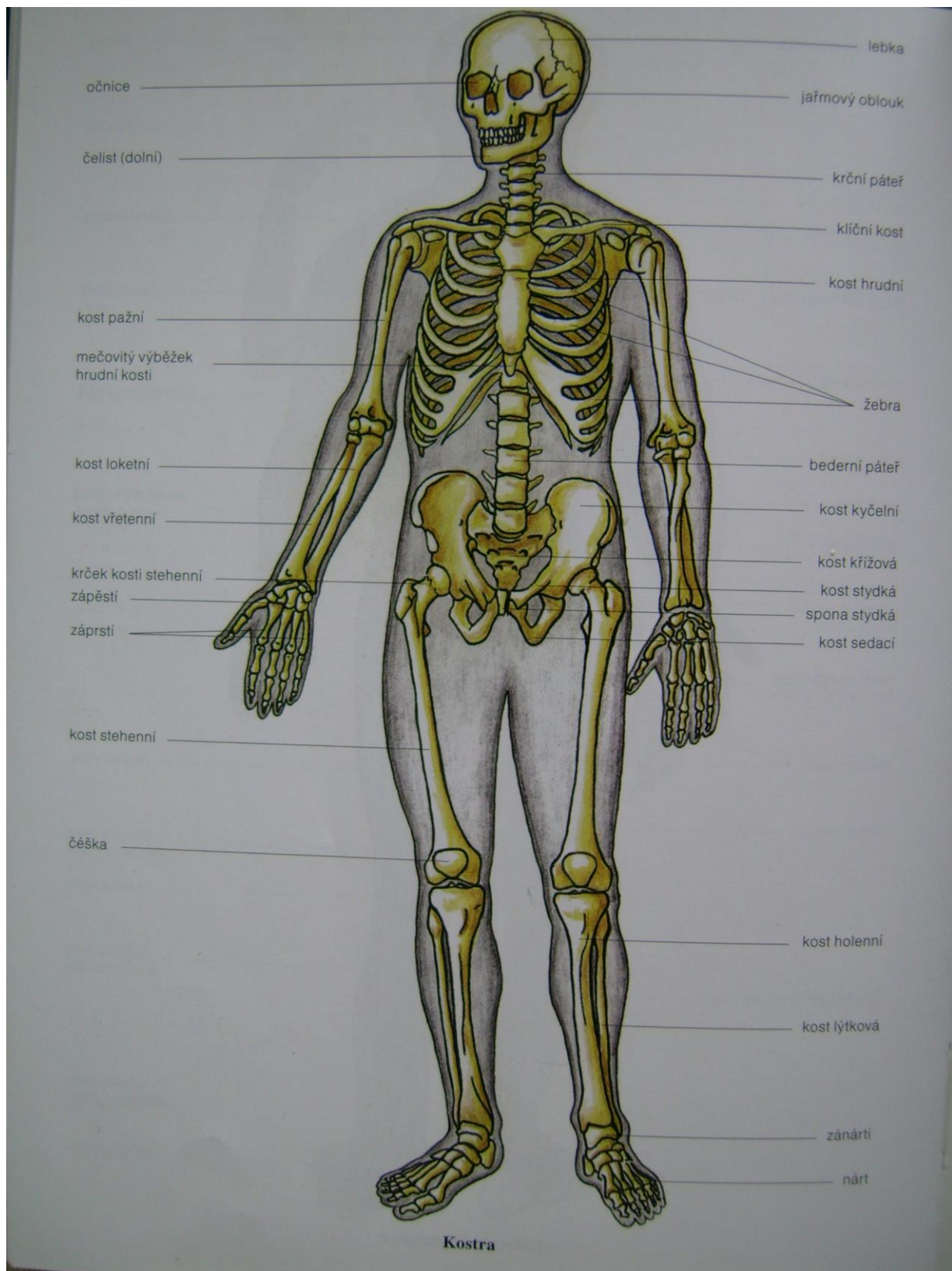


Foto anatomické obrazy – Oběhový systém

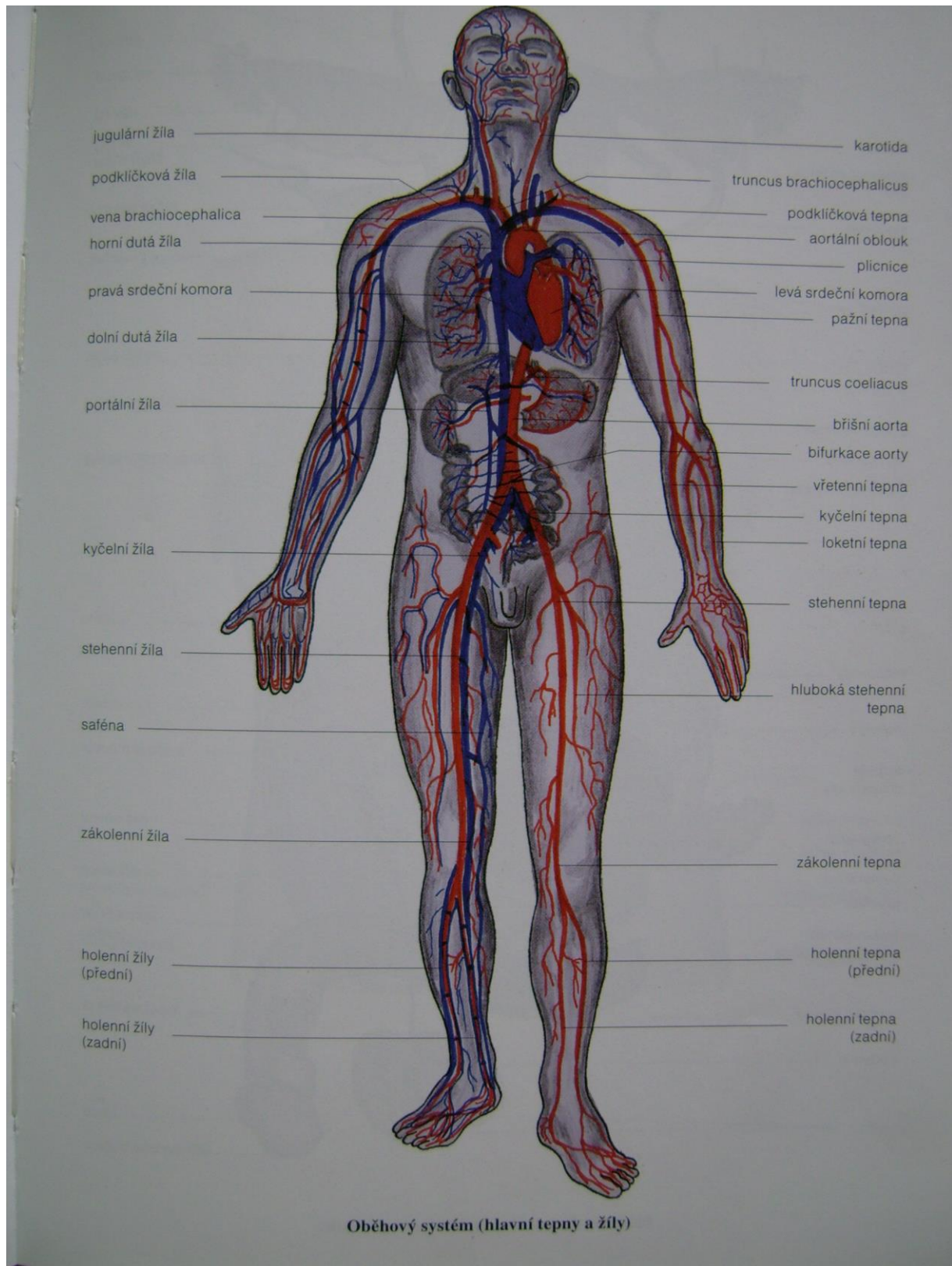


Foto anatomické obrazy – Svaly přední strany těla

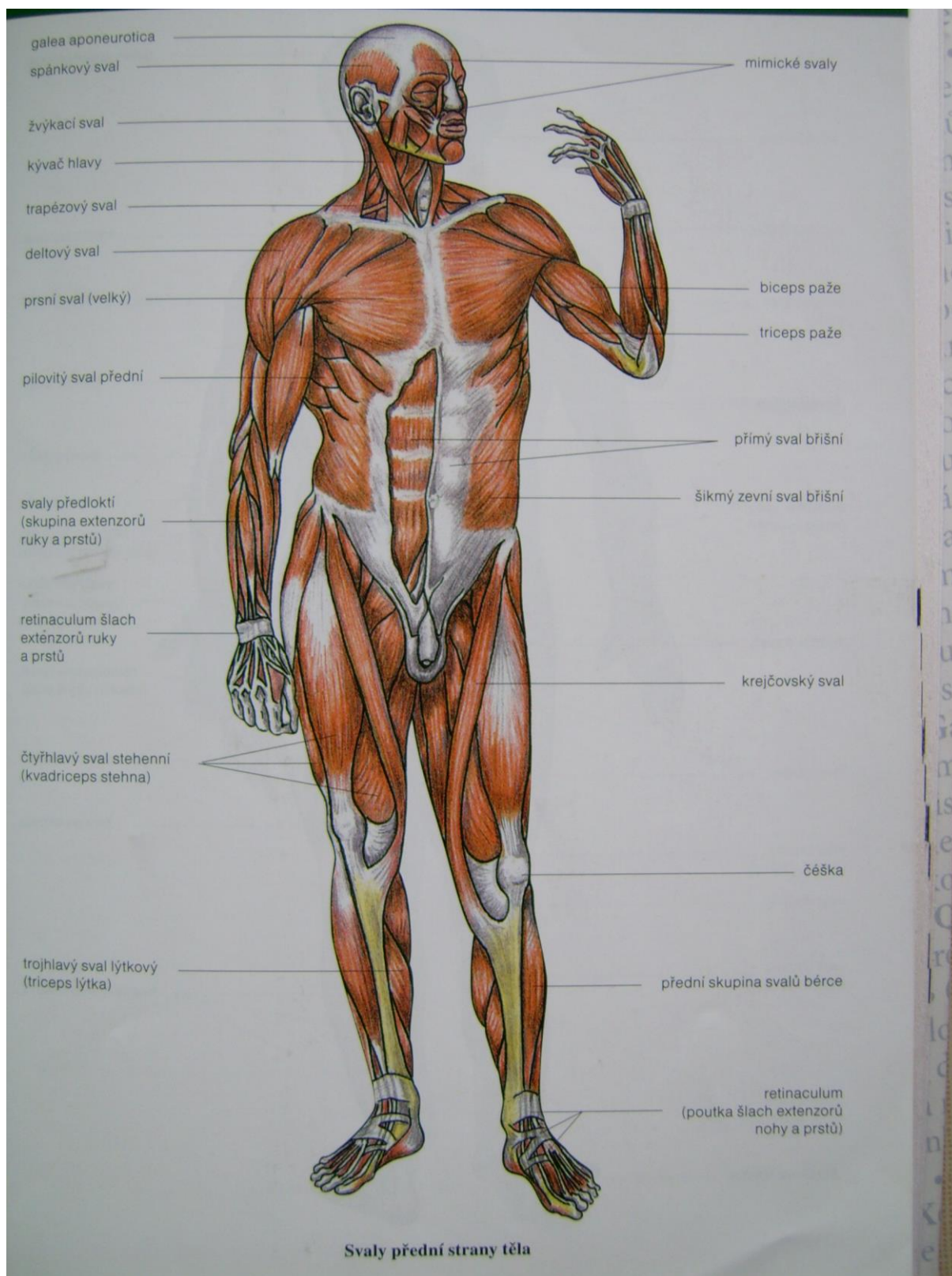


Foto anatomické obrazy – Svaly zadní strany těla

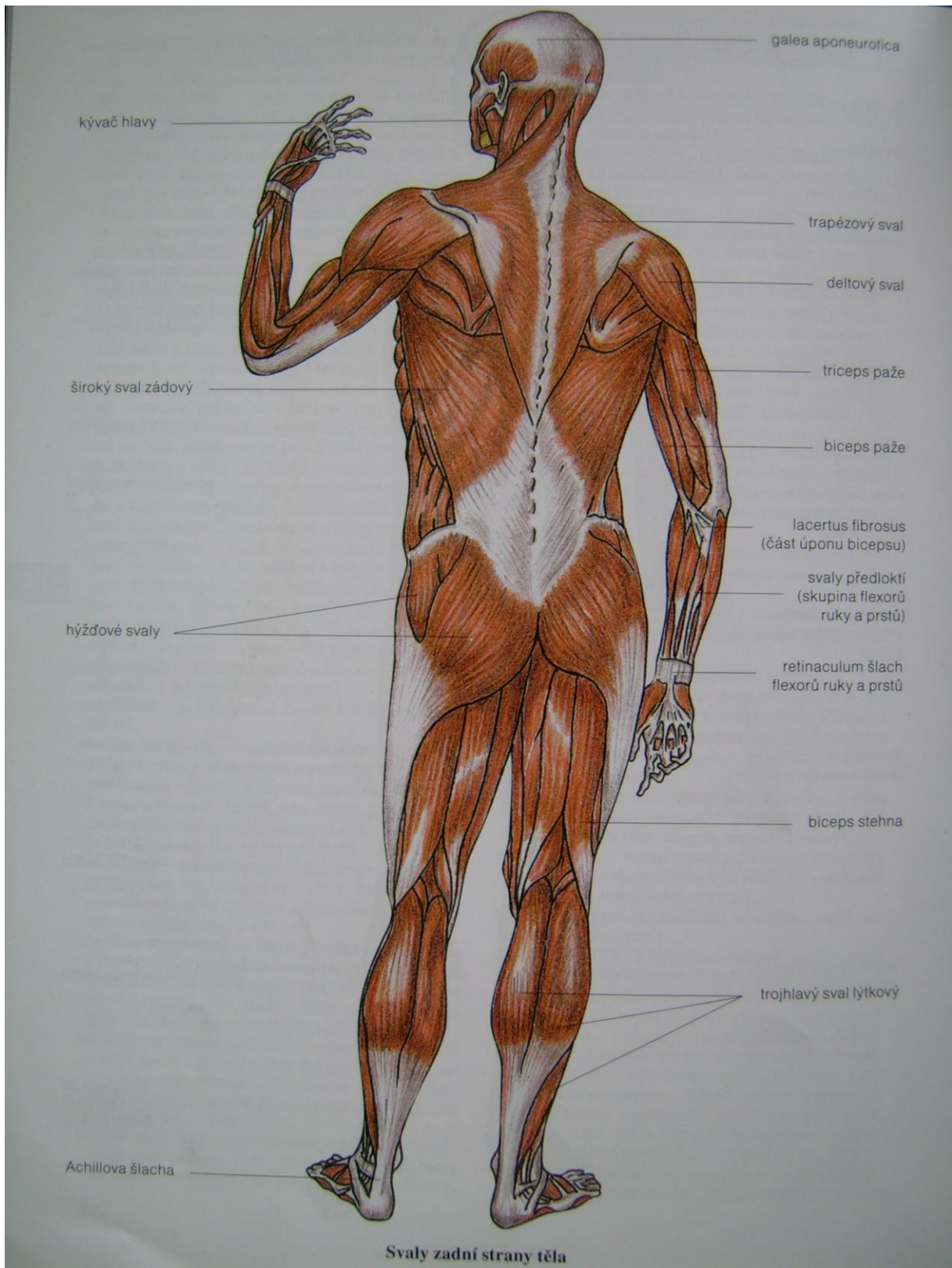


Foto anatomické obrazy – Orgány dutiny břišní

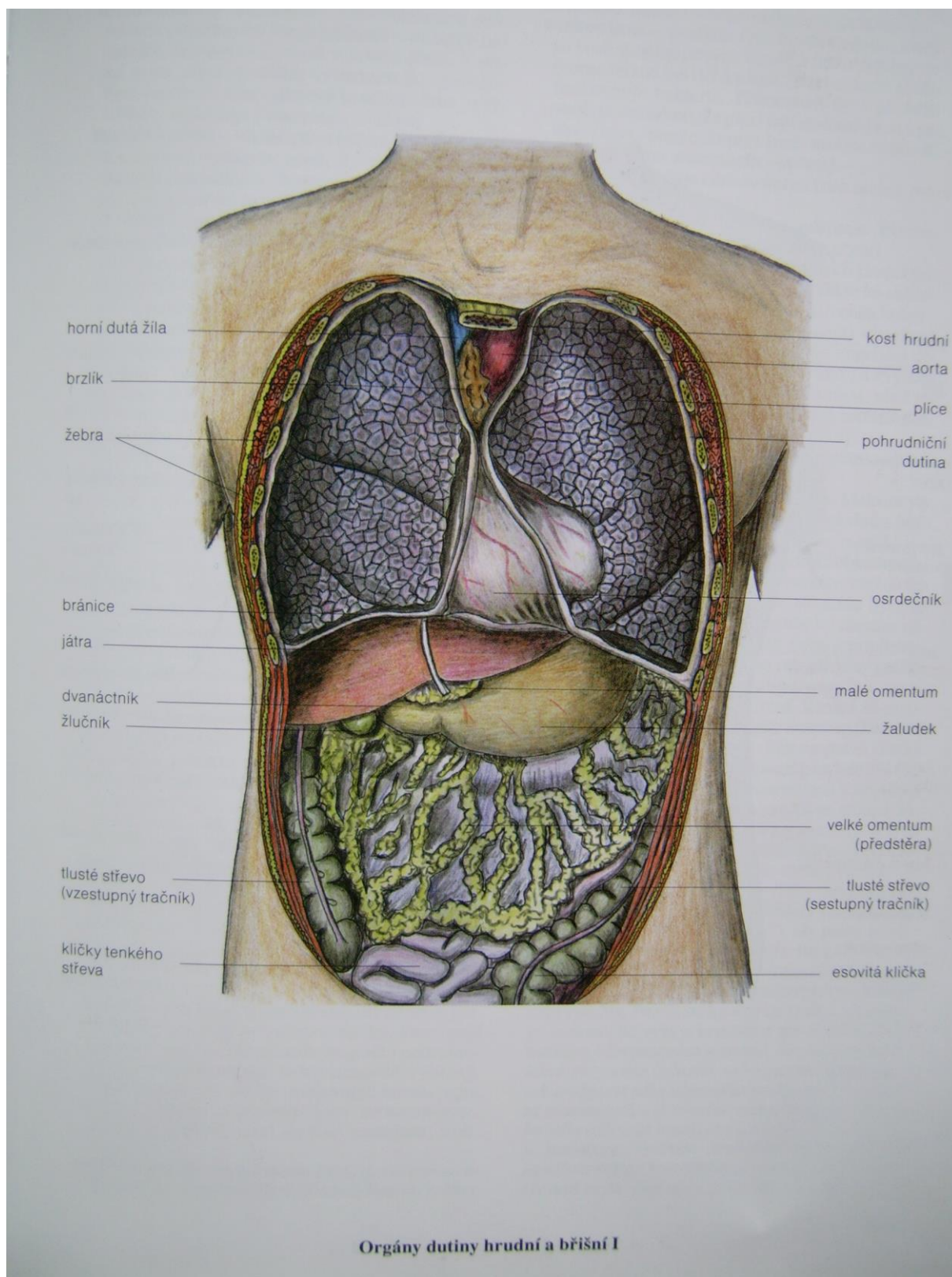
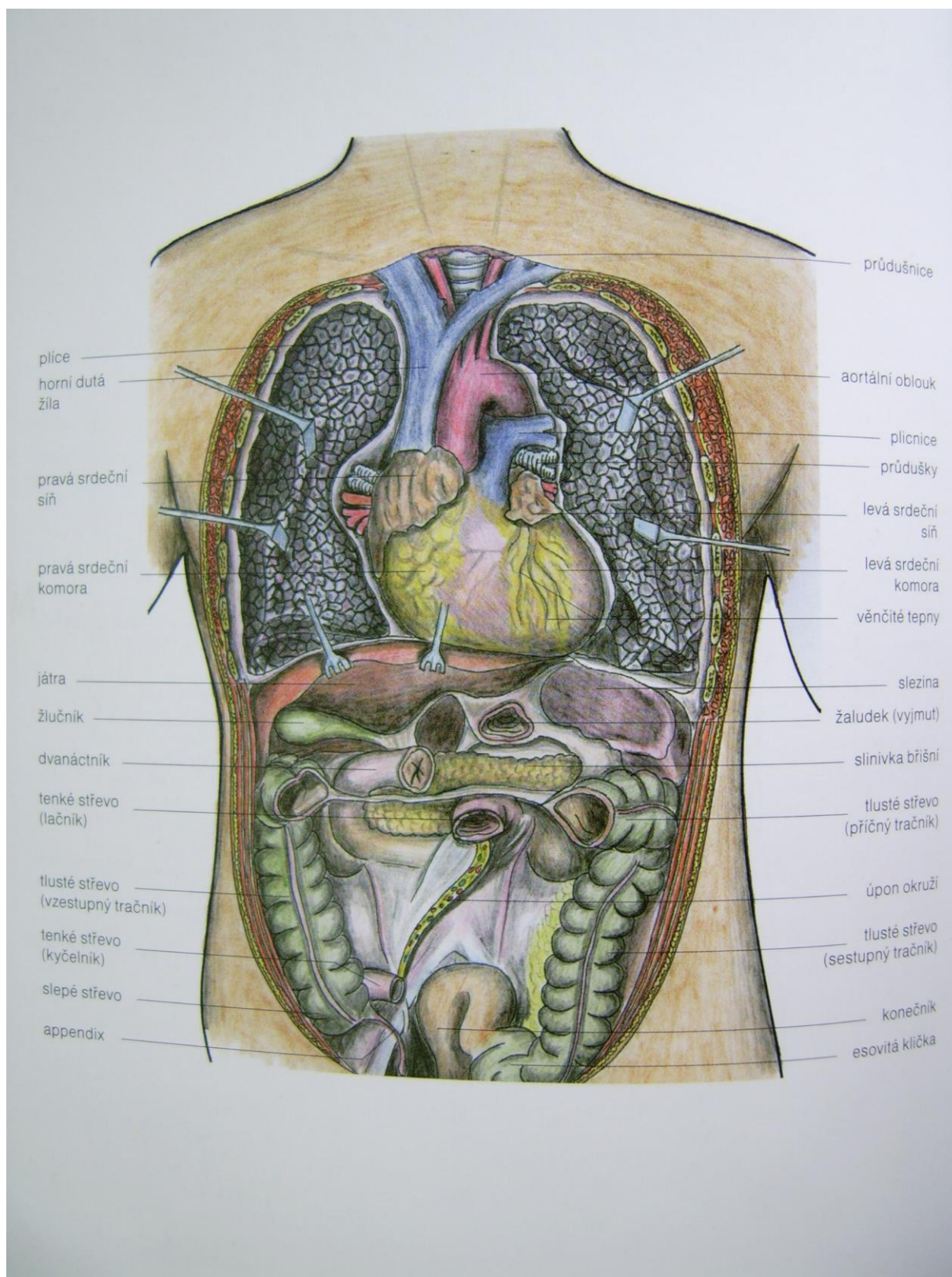


Foto anatomické obrazy – Orgány dutiny břišní



PRVNÍ POMOC

Zásady první pomoci

1. Zachovat klid, zbavit se strachu, orientovat se v místě a čase.
2. Snažit se získat pomoc např. kolemjdoucích, zajistit tísňové volání.

Záchranný řetězec

1. Vyproštění a orientace.
2. Volání záchranné služby TEL.155
3. Základní (laická) první pomoc
4. Činnost rychlé lékařské pomoci.
5. Pomoc a léčení v nemocnici.

Oznámení pro rychlou zdravotnickou pomoc

1. Co se stalo
2. Kde se to stalo
3. Kdy se to stalo
4. Kolik osob je postiženo
5. Jak vážná jsou poranění
6. Kdo a odkud podává zprávu

Postup při poskytování PP

Každý úkon je prováděn účelně, klidně. Rychlost je sice důležitá, ale nesmí být na úkor šetrnosti. Klid a rozvaha má velký vliv na poškozeného, ale i na okolí (svědkové, příbuzní). Přihlízející osoby lze využít např. k ohlášení úrazu, přivolání zdrav. pomoci atd.

1. ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI PORANĚNÉHO I ZACHRÁNCE

Vypnutí el. proudu, uhašení ohně, odtažení zraněného při nebezpečí výbuchu

2. VYŠETŘENÍ POŠKOZENÉHO

Zjistíme úroveň dýchání, stav oběhu a vědomí postiženého. Není-li třeba zahájit resuscitaci zjišťujeme další tělesná poškození. Při zachovaném vědomí udržujeme se zraněným trvalý slovní kontakt (dotazy na bolest, hybnost). Posuzujeme celkový stav (výraz v obličejí, zbarvení rtů, prokrvení nehtových lůžek, spojivek). Měříme pulz.

3. POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

Před zahájením úkonů orientačně zjistíme charakter poškození.

Méně závažné stavy (životní funkce nejsou ohroženy)

Akutní stav ohrožující život (životní funkce jsou ohroženy)

Náhlá zástava dýchání a oběhu – **zahájíme okamžitou resuscitaci.**

4. ZAJIŠTĚNÍ TRVALÉHO DOHLEDU

Po provedení nezbytných úkonů první pomoci je nutné zajistit trvalý dohled nad postiženým a sledovat vývoj zdrav. stavu. Většina úkonů PP má preventivní charakter (prevence vzniku následných komplikací)

5. ZÁZNAM INFORMACÍ

Vznik úrazu, provedené úkony, použitý materiál atd.

6. TRANSPORT

Rychlá záchranná pomoc. Záchranná služba

Orientační vyšetření

Nejprve si všímáme, zda zraněný silně nekrvácí (prosáklý oděv, ohmatání zadní části hlavy, zátylku a spodní části těla). **POKUD KRVÁCÍ, KRVÁCENÍ IHNEDE STAVÍME!!**

Bezvědomí zjistíme, když zraněný nereaguje na důrazný podnět (hlasité oslovení, štípnutí do pokožky)

Dýchání ověříme poslechem jeho dechu u úst a pohledem na hrudník – má se zvedat.

Srdeční činnost zjistíme pohmatem na krkavici (krční tepna)

Nedýchá-li, provedeme TROJITÝ MANÉVR. Zakloníme lehce hlavu, předsuneme dolní čelist, otevřeme ústa a ubezpečíme se, zda jsou dýchací cesty volné popř. odstraníme překážku v ústech (umělý chrup, zvratky, zapadlý jazyk). Sledujeme zda se trojitým manévrem zraněný nadechne. Má-li volné dýchací cesty a přesto nedýchá, zahájíme dýchání z úst do úst.

Nehmatáme-li tep, zahájíme RESUSCITACI.

Resuscitace (kříšení)

Jsou to úkony, které mají pomoci při záchrane lidského života – obnově životních funkcí (dech, krevní oběh).

Resuscitace se dělí na:

- základní - poskytuje ji každý v rámci občanské povinnosti
- odborná - poskytována zdrav. pracovníky
- resuscitační - na lůžku (ARO)

Krvácení a jeho zastavení

Prudká ztráta 1,5 – 2 litrů krve může znamenat smrt, proto je třeba prudké zevní krvácení zastavit (poraněná céva, otevřená zlomenina).

Krvácení rozlišujeme:

1.Podle druhu

- tepenné - krev je jasně červená a při toku pulzuje
- žilní - krev je tmavší a vytéká bez pulsace
- smíšené - je nejčastější

2.Podle intenzity

- menší de 500 ml
- střední 500-1500 ml
- velké nad 1500 ml

3.Podle směru krvácení

- zevní- krev uniká mimo povrch těla
- vnitřní- krev uniká do tělních dutin nebo tkání

Zastavení krvácení

K zastavení krvácení máte vždy k dispozici svoje ruce! Přímým tlakem prsty nebo pěstí v ráně prudké krvácení zastavíme. Další možnost je tlakový obvaz - především na končetinách. Na ránu položíme sterilní krytí, potom přiložíme tlakovou vrstvu. Při prudkém krvácení z paže nebo stehna (rozdrcení, amputace) použijeme zaškrcovadlo (pásek, pruh látky). Zaškrcovadlo přiložíme při prudkém proudu nebo stříkání krve nad místem krvácení - blíže k srdci.

- při stavění krvácení položte zraněného do vodorovné polohy, krvácející končetinu zvedněte.
- každý tlakový obvaz je nutné kontrolovat a při dalším prosakování navázat a utáhnout.
- prudké krvácení z nadklíčkové tepny zastavíte jen trvalým tlakem na tuto tepnu.
- při krvácení v třísele stavíte proud krve trvalým tlakem, střídáme ruce.
- silnější krvácení z nosu (většinou neúrazové) stavíme studenými obklady na nos a při předklonu si postižený zmáčkne nos prsty.

Tlakové body

Jsou místa, ve kterých jsou tepny uloženy blízko pod povrchem těla a pod nimiž se nachází tuhá tkáň - kost, takže při stlačení zevnějšku lze provést úplné uzavření průsvitu tepny a tím zastavit krvácení. Krvácející místo musí být vždy dál od srdce, než místo stlačení.



Hlava - spánková tepna, lícní tepna
Krk - krkavice
Horní končetiny - pažní tepna, podklíčková tepna
Dolní končetiny - stehenní tepna, podkolení tepna,
Břišní aorta

Vnitřní krvácení

Je to velice nebezpečný druh krvácení, protože nejsou patrné žádné změny, které by včas upozornily na krevní ztrátu. Poznáme je většinou podle nepřímých známek krvácení, které provázejí ztrátu krve (malátnost, šokové příznaky). Většinou nelze v rámci PP krvácení zastavit, je to úkolem specializované pomoci. Pokud se nám podaří krvácení zastavit, provedeme opatření proti šoku.

Šok

Je reakcí organismu na zátěž, kterou může být zranění, bolest, krevní ztráta. Také může jít o reakci na cizorodou látku, akutní infekci nebo popálení. Je doprovodným jevem i u infarktu myokardu.

Projevuje se:

- netečností až ospalostí, někdy neklidem
- pokožka je bledá až promodralá, bývá pokryta studeným, lepkavým potem
- pocitem žízně, někdy nevolnost, zvracení
- zrychleným povrchovým tepem, povrchním dýcháním, poklesem tlaku.

Opatření proti rozvoji šoku 5T

- ticho
- teplo
- tekutiny
- tišení bolesti
- transport

Porucha dýchání, zástava srdeční činnosti

Neprůchodnost dýchacích cest, nedostatečné dýchání nebo zástava dechu vyvolává v důsledku nedostatku kyslíku a hromaděním kysličníku uhličitého ve tkáních změny, které přímo ohrožují život.

Příčiny:

- neprůchodnost DC (zapadlý jazyk, cizí těleso)

- spasmus (zaskočení sousta, vdechnutí tekutiny, kouře, dráždivých plynů)
- dušení (nalehnutí na polštář, igelitový sáček na hlavě)
- komprese - stlačení (škrčení, oběšení)
- stlačení hrudníku (náraz na volant, stlačení ve skupině lidí – syndrom modré masky)
- poranění nervů ovlivňující dýchání (otrava, úraz el. proudem)

Neprůchodnost, zástavu zjišťujeme:

- posuzujeme, zda se zvedá a klesá hrudník
- poslechem
- sledujeme, cítíme-li vydechovaný vzduch

Úplná neprůchodnost - necítíme, neslyšíme proudění vzduchu a vidíme napínání svalstva na krku a hrudníku při pokusu o vdech.

Částečná neprůchodnost – slyšíme chrápání, chrčení

Klinické projevy

Lehčí případy - úzkost, neklid, cyanóza (promodrání), pocení

Těžší případy - velmi namáhavé dýchání, naběhnuté žíly v krční oblasti, modráni v obličeji, svalové záškuby až křeče.

První pomoc

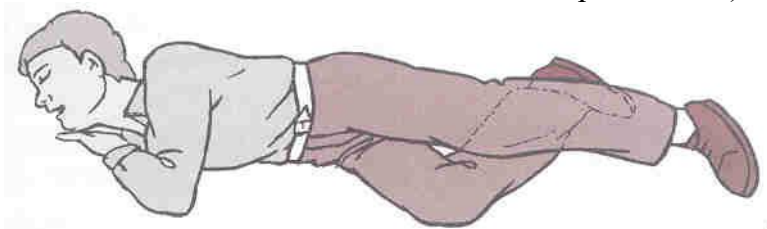
Zjistíte-li u postiženého, kterému jste v dutině ústní neobjevili překážku nebo ji odstranili, že nedýchá, začnete provádět oživování.

Dýchání z plic do plic

Poklekněte ze strany postiženého v úrovni hlavy, kterou zakloníte dozadu, takže máte jednu ruku pod jeho bradou, druhou ruku přiloženou malíkovou hranou na čelo mírně tlačíme hlavu dozadu. Palcem a ukazovákem této ruky tisknete nos.

Hluboce se nadechněte otevřenými ústy a vydechněte obsah svých plic do jeho plic. Pozorujeme hrudník. Po druhém vdechu pozorujeme, zda se postižený sám nadechne, při tom kontrolujeme tep na krkavici. Nedýchá- li sám a při tom hmatáme tep pokračujeme jen v UD frekvencí 12-16 vdechů za minutu.

Začne-li spontánně dýchat, uložíme zraněného do tzv. **stabilizované polohy**. (udržuje volné dýchací cesty a brání vdechnutí krve nebo žaludečního obsahu při zvracení).



Pokud nehmatáme tep přikročíme k zevní srdeční masáži.

Zevní srdeční masáž

Náhlá zástava srdeční činnosti se zástavou oběhu nebo porucha srdeční činnosti taková, že vzniká akutní funkční nedostatečnost, je vždy spojena s velmi rychle nastupujícím nedostatkem kyslíku v životně důležitých orgánech. Zástavě většinou předchází zástava dýchání. Jen velmi zřídka se dříve objevuje zástava oběhu před zástavou dýchání.

Příznaky zástavy:

- bezvědomí
- není hmatný tep na velkých tepnách

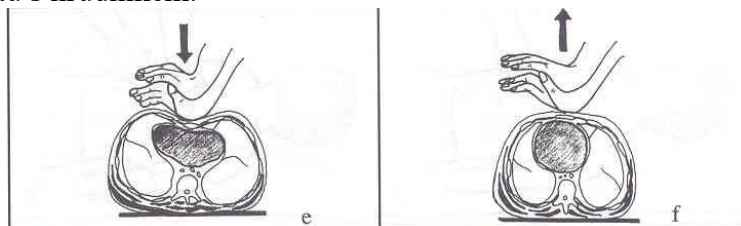
- zástava dýchání
- změna barvy (promodráání, mrtvolný vzhled)
- s odstupem asi jedné minuty dochází k nápadnému rozšíření zornic.

IHNED ZAHÁJÍME OŽIVOVÁNÍ!!

Postižený musí ležet na pevné podložce nejlépe na zemi.

Na odhaleném hrudníku vyhledáme uprostřed hrot mečíku hrudní kosti (asi 10-15 cm nad pupkem), dva prsty nad ním položte hranu své levé ruky, přičemž klečíte skloněni kolmo k tělu postiženého nad hrudníkem.

Na položenou hranu dlaně položte napříč dlaň druhé ruky, přičemž prsty jsou ve vzduchu a ruce jsou v kontaktu s hrudníkem.



Stlačte pravidelně hrudník (u dospělého nejméně o 5-7cm) a to tak, že po každém stlačení povolíte obě ruce jen tak, aby při pasivním zvedání hrudníku byly stále v kontaktu s jeho stěnou - sledují pohyb.

Stlačujeme frekvencí 80krát za minutu. Po každém 30. stlačení vložíme dva vdechy do jeho plic (2:30). Pokračujeme do příjezdu záchranné služby.

POZOR! U starých lidí stlačujeme hrudník opatrně, hrozí zlomeniny žeber. U malých dětí (do 7let) stlačujeme hrudník jen ukazovákem a prostředníkem a při dýchání vdechujeme jen obsah svých úst.

Poranění, stavy vyžadující PP

Otevřená poranění: rány

První pomoc:

- sterilní krytí
- očistíme pouze okolí rány od hrubých nečistot
- do rány nic nesypeme, nemažeme
- nevyplachujeme
- nepřikládáme mokré obvazy (výjimka - poleptaná místa)
- nekryjeme plastickými obvazy - AKUTOL
- po zakrytí rány a přiložení obvazu znehybníme postiženou část těla (dlaha, závěs) a zajistíme transport
- malé plošné oděrky ošetříme výplachem peroxidu vodíku, okolí rány desinfikujeme (septonex) a povrch rán necháme zaschnout

Zlomeniny: otevřené, zavřené

První pomoc:

- končetinou nehýbat
- znehybníme (dlaha, závěs) dva klouby sousedící se zlomeninou
- před znehybněním ošetříme otevřená poranění a krvácení
- dlahy aplikujeme přes oblečení
- končetinu polohujeme ve zvýšené poloze
- zraněnému nedáváme nic jíst ani pít
- úlomky kostí nezasouváme dovnitř

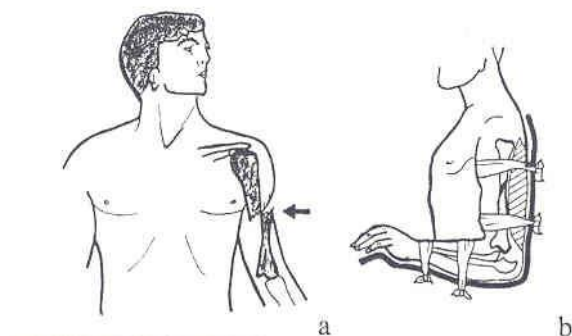
- obvazování a znehybnění provádějte s pomocníkem
- zraněného sledujte
- proveďte protišoková opatření (5 T)

Zlomeniny horní končetiny

Dochází k nim většinou při nárazu na tvrdé překážky, při pádu apod. Pokud dojde i k poranění (nejčastěji na paži, v lokti), otevřené zlomeniny mohou krvácet. Zlomená kost také může čnít úlomkem mimo ránu.

Při první pomoci:

- úlomky kostí nikdy nezasouvejte dovnitř!
- krvácení zastavte (nejčastěji tlakovým obvazem).
- proveďte jednoduché znehybnění končetiny, nejlépe šátkovým závěsem, případně zpevněným druhým šátkem; také dlahou a šátkovými obvazy – viz. obr.
- zraněným nedávejte nic jíst ani pít, nesnažte se jim nikdy napravovat poranění (kloubů)!
- nemá-li zraněný jiná poranění a je-li v celkově dobrém stavu, může být dopravován i v osobním automobilu.

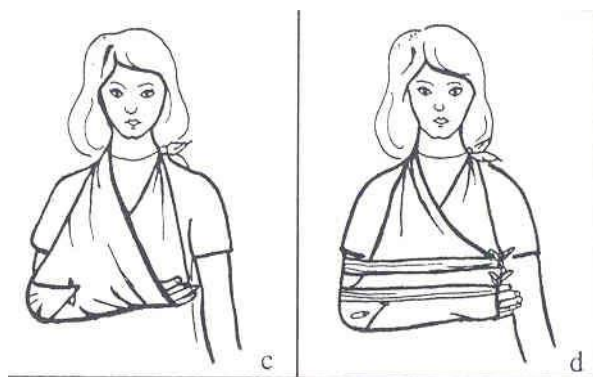


Zlomenina pažní kosti horní končetiny a její znehybnění:

- a) zlomenina pažní kosti
- b) znehybnění dlahou a šátky

Znehybnění pravé horní končetiny šátkovými obvazy:

- c) jedním šátkem
- d) dvěma šátky

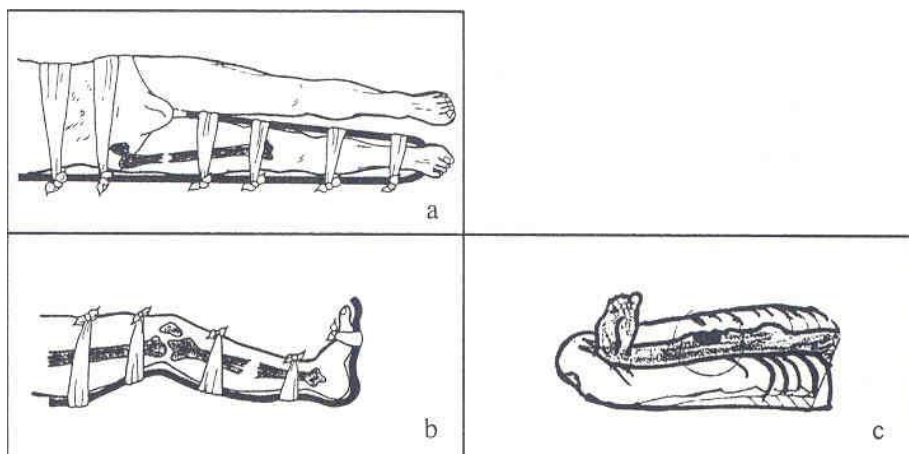


Zlomeniny dolní končetiny

Většinou vznikají přímým nárazem nebo při pádu. Zraněný se nemůže na dolní končetinu postavit. Zlomenina stehenní kosti i kostí bérce může být otevřená a silně krvácet. Často je doprovázena vznikajícím šokem.

Při první pomoci:

- s poraněným, který má deformaci na dolní končetině a udává bolestivost, manipulujte co nejméně. Zjistěte, zda nejde o krvácení, případně je zastavte.
- obvazování a znehybnění (co nejjednodušší, většinou improvizovanými prostředky) provádějte vždy s pomocníkem.
- odsun zraněného zajistěte vždy vleže a volejte záchrannou službu. Sledujte zraněného.



Zlomenina kostí dolní končetiny a znehybnění:

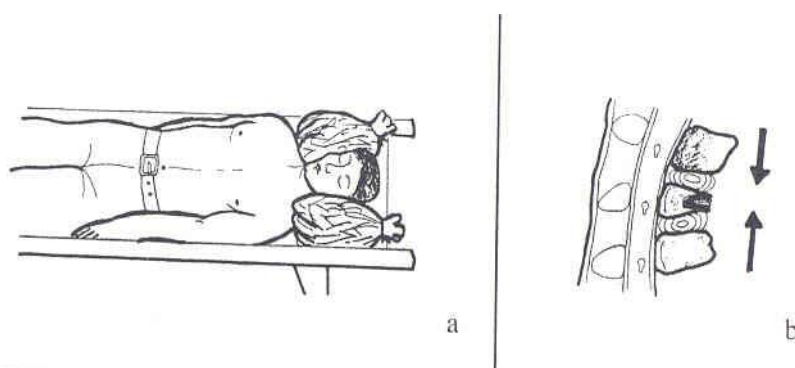
- a) zlomenina stehenní kosti a znehybnění dlahou a šátky
- b) zlomenina kostí bérce a znehybnění dlahou a šátky
- c) znehybnění dolní končetiny příkrývkou

Poranění páteře

K poranění páteře dochází zejména při autonehodách (krční páteř) nebo může dojít ke zlomenině způsobené při pádu stlačením obratle. Příznakem poranění páteře je bolest, při současném poranění míchy částečné nebo úplné ochrnutí (končetin). K poranění míchy při zlomenině páteře může však dojít i nešetrnou manipulací se zraněným!

Při podezření na poranění páteře:

- se zraněným manipulujte co nejméně, zásadně ho nepřenášejte za ruce a nohy a pohybujte s ním při vyprošťování jen v ose těla.
- při přenášení a vyprošťování přidržujte hlavu a krk v ose těla svými rukama, hlavu znehybněte – viz. obr.
- zraněného ukládejte na rovnou a tvrdou podložku a nikdy mu nepodkládejte hlavu!
- při poskytování první pomoci zraněným v bezvědomí a při jejich oživování se vyvarujte možnosti poranění páteře.



Zlomenina páteře:

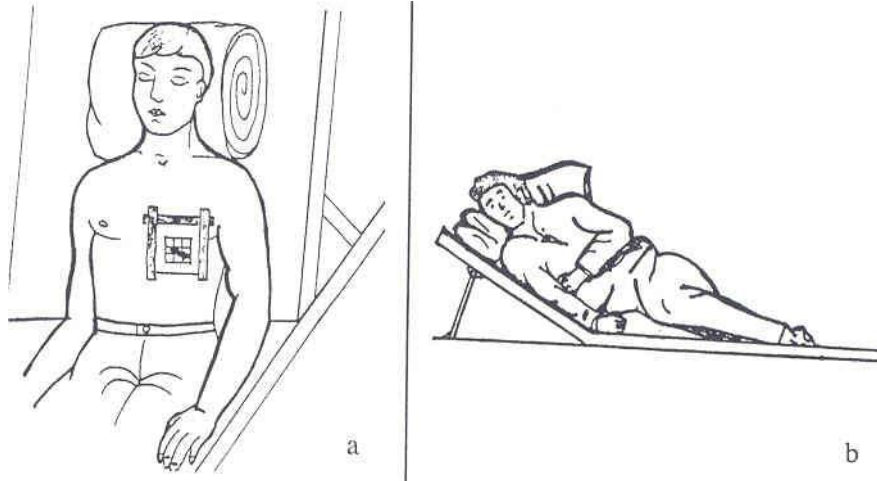
- a) znehybnění hlavy při podezření na zlomeninu krční páteře
- b) zlomenina obratle páteře stlačením (kompresi)

Otevřené poranění hrudníku (pneumotorax)

Dochází k němu při poranění pohrudniční dutiny, kdy otevřenou ranou do této dutiny vniká a z ní uniká vzduch, případně lehce zpěněná krev. Poraněný je dušný, těžce dýchá, má nafialovělou kůži obličeje a krku.

Při tomto poranění:

- ránu ihned zakryjte poloprodyšným obvazem: kryjte ji tamponem nebo čtvercem mulu, přes něj překryjte neprodyšný čtverec, který ze tří stran oblepte leukoplastí – viz. obr.
- zraněného uložte do polohy se zvýšeným hrudníkem na zdravou stranu a volejte záchranou službu



Ošetření otevřeného poranění hrudníku:

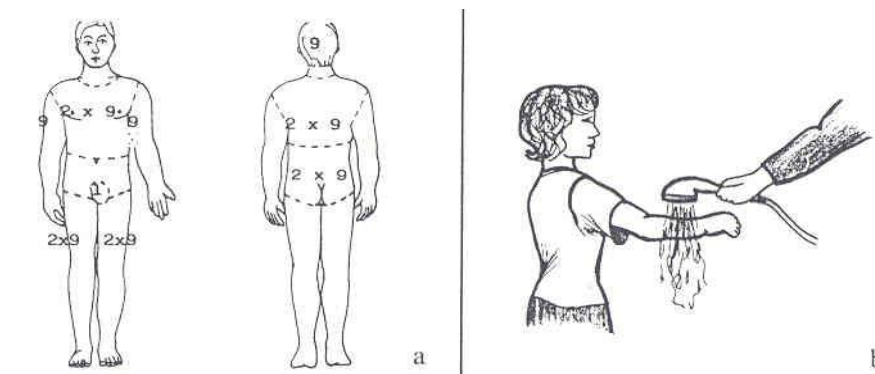
- a) přiložení poloprodyšného obvazu
- b) poloha zraněného na poraněné straně se zvýšenou horní polovinou těla

Poranění teplem, popáleniny

Popáleniny jsou způsobeny kontaktním účinkem vysoké teploty na povrch lidského těla. Zrádnost je v tom, že hluboká popálenina III. stupně (která nebolí, neboť zničí nervová zakončení) je pro zraněného tragičtější, než bolestivá popálenina II. stupně, při níž může dojít k rozvoji šoku, infekci a otravě z odumřelých tkání. Závažnost celkového postižení závisí také na ploše popáleného povrchu těla v procentech. Pro orientaci se u dospělého hodnotí rozsah takto: 1% = velikost dlaně. Pro rychlou orientaci slouží u dospělého tzv. devítková soustava – viz. obr.

Při první pomoci u popálenin nejdříve:

- uhasťte požár, přerušte působení tepla a odstraňte nepřilnutý horký oděv!
- ihned začněte chladit popálenou plochu, především na končetinách, oplachováním nebo proudem studené vody (po dobu 10 – 15 minut). Zmírní to bolest a zabrání pronikání tepla do hloubky.
- na popálenou plochu nic nedávejte a nesypte, ani ji nepotírejte, jen ji zabalte do čisté látky (vyžehleného ručníku, prostěradla apod.)
- jsou-li popálené oči, vyplachujte je čistou vodou a čistě zakryjte.
- popálenina je především celkovým poraněním a plocha větší než 15% u dospělého a 10% u dětí a starších osob je závažným poraněním. Takto popáleným nedávejte nic jíst ani pít, jen jim svlažujte rty a zajistěte odbornou pomoc.



Hodnocení
popálené plochy a
první pomoc při
popálení a opaření:

- a) devítková soustava hodnocení popálené plochy
- b) oplachování popálené končetiny studenou vodou
- c) okamžité svlečení oděvu při opaření



Úžeh (sluneční úpal)

Je způsoben déletrvajícím účinkem slunečních paprsků na nekrytou hlavu, kdy dojde k zarudnutí kůže. Dostaví se bolesti hlavy, zvracení, nevolnost, zvýšená teplota.

První pomoc:

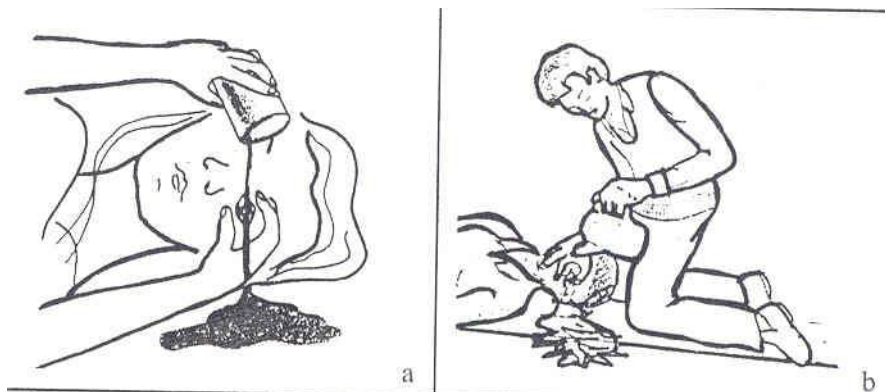
- uložit postiženého do stínu, uvolnit jeho oděv.
- přiložit studený obklad na hlavu.
- nezlepší-li se stav, případně jde-li o postižení dítěte, zajistit odbornou pomoc. (od tohoto stavu je nutno odlišit celkové přehřátí těla v horkém a vlhkém přesyceném prostředí – vyžaduje ihned odbornou pomoc)

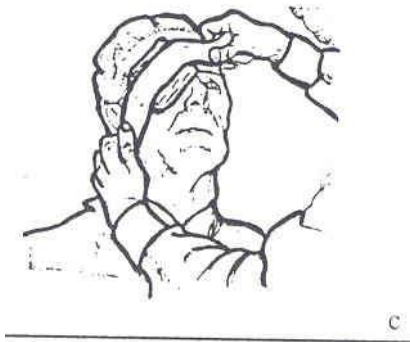
Poleptání

Působením chemické látky (kyseliny, louhu) dojde k odumření zasaženého povrchu těla zraněného a postižení jeho celkového stavu. Postupujete podle toho, znáte-li charakter chemické látky a máte-li k dispozici neutralizační látku. Kyselinu neutralizujte působením zásaditého roztoku (roztoku sody, mýdla), louh působením zředěného roztoku citronády nebo octa.

Nevíte-li jistě, čím bylo poleptání způsobeno, pak:

- oplachujte po dobu alespoň 15 – 20 minut poleptanou plochu vodou.
- při poleptání očí je vyplachujte ihned vodou nebo jakýmkoliv roztokem prostým chemické reakce (minerálkou, čajem, mlékem apod.) – viz. obr. – především však zabraňte tření očí postiženého a domluvou překonávejte sevření jeho víček.
- volejte ihned odbornou pomoc a přiložte na postižené oko vlhký obklad – viz. obr. Kryjte také druhé oko.





Výplach oka a jeho ošetření při poleptání:
 a), b) okamžitý výplach oka
 c) krytí poleptaného oka vlhkým obkladem

Omrzliny

K omrzlinám dochází v zimě na horách, při dopravních kalamitách apod. Zpočátku je cítit pálení na postiženém místě (nos, uši, prsty), později pálení ustává (odúmrtí). Charakteristické je zbělení („voskovatění“) postižené oblasti. Pamatujte, že jde o poraněnou, k infekci náchylnou plochu.

První pomoc:

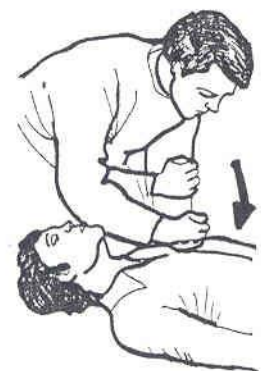
- nikdy netřete postižené místo sněhem!
- zahřívejte pozvolna postižené místo ve vlastních rukách nebo lehce třete jemnou, nejlépe vlněnou látkou. Také je možno ponořit (ruce, nohy) do vlažné vody.
- poté sterilně omrzlé místo zabalte (jako u popáleniny) a zajistěte odbornou pomoc
- při celkovém postižení organismu (zamrznutí) zahajte ve vhodném prostředí (v závětrí, vlahé místnosti) ožívování a volejte záchrannou službu.

Zasažení elektrickým proudem

Příznaky zasažení el. proudem jsou místní a celkové. Místní nejsou podstatné, důležitý je celkový stav. U zasaženého při kontaktu s vodičem dojde ke křečovitému sevření vodiče, elektrošoku s křečemi svalstva a ztrátě vědomí. Následuje pád, zástava dýchání a krevního oběhu. Totéž při zasažení bleskem.

Je nutno ihned:

- přerušit spojení těla postiženého se zdrojem proudu (nevodivou holí, suchým oděvem nebo botami, u vysokého napětí nutno vypnout proud!), nepodlehnut zmatku, aby nedošlo k zasažení záchránce!
- orientačně vyšetřete postiženého a při zástavě dechu a oběhu ihned zahajte ožívování, ve kterém pokračujte až do příjezdu záchranné služby, jejíž zavolání zajistíte.
- v případě, že jste svědky zasažení, můžete bezprostředně zahájit ožívování úderem pěsti do krajiny srdeční: malíkovou hranou pěsti z výše asi 20 cm prudce uhodíte do hrudní kosti ve středu hrudníku (přibližně uprostřed mezi prsními bradavkami) – viz. obr. – a zkontrolujete na krkavici (největší tepně po straně krku), zda se neobjevil tep. Neobjeví-li se, zahájíte dýchání z plic do plic a zevní srdeční masáž.

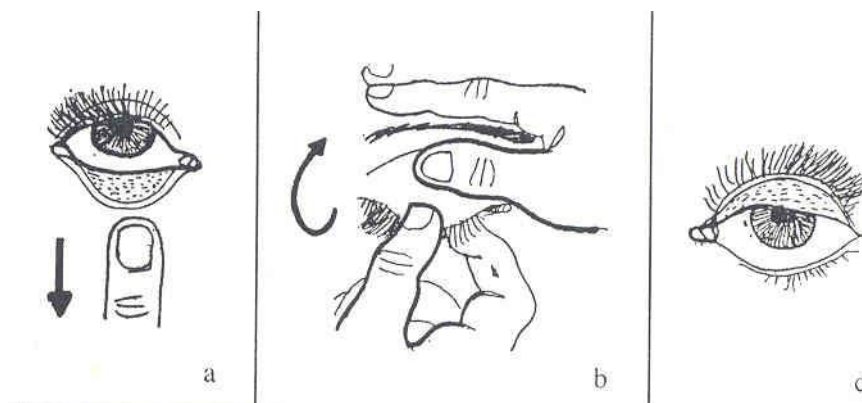


Poranění oka cizím tělesem

Oko je velmi citlivým a choulostivým orgánem. Nejčastěji bývá poraněno cizím tělesem; projevem poranění je pálení a svědění

První pomoc:

- při poranění oka vniknutím cizího tělesa (zrnkem prachu, muškou apod.) vyzvěte poraněného, aby si oko nemnul a netřel.
- posad'te nebo postavte si postiženého tak, aby na oko dopadalo světlo.
- vyzvěte postiženého, aby otevřel oko. Palcem a ukazovákem rozevřete lehce víčka poraněného oka a prohlédněte spojivkový vak stáhnutím dolního víčka, kam vniká nejčastěji cizí těleso – viz. obr.
- horní víčko prohlédnete tak, že vyzvete postiženého, aby se díval dolů. Pak palcem a ukazovákem uchopíte řasy horního víčka, lehce ho táhnete směrem dolů a přes přiložení okraj palce druhé ruky (při lehkém tlaku palcem) toto víčko obrátíte a prohlédnete horní spojivkový vak – viz. obr.
- cizí těleso odstraňujte smotkem vaty nebo okrajem kapesníku, nikdy jakýmkoliv tvrdým předmětem!
- zjistíte-li, že jde o zaseknuté těleso (šponu apod.), nikdy je neodstraňujte! Přiložte obvaz na obě oči a zajistěte převoz postiženého k očnímu lékaři.



Otrava oxidem uhelnatým

Oxid uhelnatý (CO) je složkou výfukových plynů, vzniká při nedokonalém spalování organických látek. Vytěsňuje z krevního barviva kyslík a tím hrozí nebezpečí udušení. I krátkodobé působení výfukových plynů je smrtelné!

Při otravě ihned:

- zajistěte přístup čerstvého vzduchu nebo postiženého vynesete na otevřený prostor
- orientačně ho vyšetřete (stav vědomí, činnost oběhu a dýchání)
- při zástavě a bezdeší zahajte oživování a zajistěte přivolání záchranné služby

Tonutí

Klinický obraz utonulého je typický, tváře a zvláště rty a ušní boltce jsou zduřelé a mají šedomodrou barvu. Z úst a nosu může vytékat trochu bělavé pěny.

První pomoc:

- tonoucího co nejrychleji vytáhneme z vody (na povrch vodní hladiny nebo nejlépe na břeh)
- ihned uvolníme ústa a horní cesty dýchací
- s dýcháním z plic do plic začneme pokud možno ve vodě.

- stáčíme ho na bok hlavou dolů a tlakem na nadbříšek se snažíme, aby vytekly zvratky a tekutina.
- není vhodné ho otáčet na břicho nebo ho zvedat.
- vyčistíme dýchací cesty, zahájíme resuscitaci

Bodnutí hmyzem

U dospělých ve většině případů neohrožují život. U dětí a osob trpících alergiemi nutno dbát na opatrnost! Nejzávažnější jsou bodnutí včelou, vosou, některými mouchami a ovády. Životu nebezpečné může být bodnutí sršní!

První pomoc:

Poraněné místo dezinfikujeme a přiložíme studený obklad; většinou postačí studená voda, octan nebo ocet. Místo obvykle přechodně opuchne, pálí nebo svědí. Nebezpečné může být bodnutí v ústech nebo na jazyku, kdy rychle postupující otok může zabránit průchodnosti dýchacích cest a může nastat udušení. Zvýšené nebezpečí hrozí u alergiků nebo mnohočetných bodnutí.

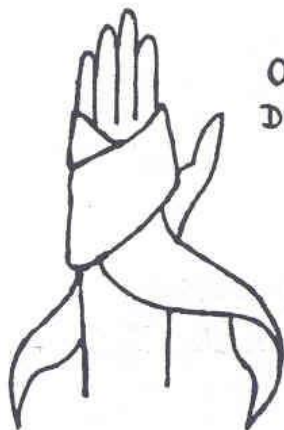
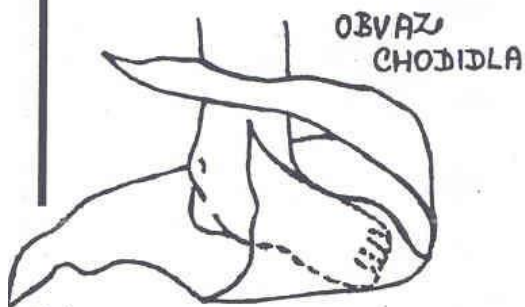
Do zdravotnického zařízení rychle odesíláme postižené:

- s mnohočetným pobodáním
- bodnutím v ústech a na jazyku
- bodnutím sršní
- alergiky

CO SE NESMÍ PROVÁDĚT PŘI PRVNÍ POMOCI

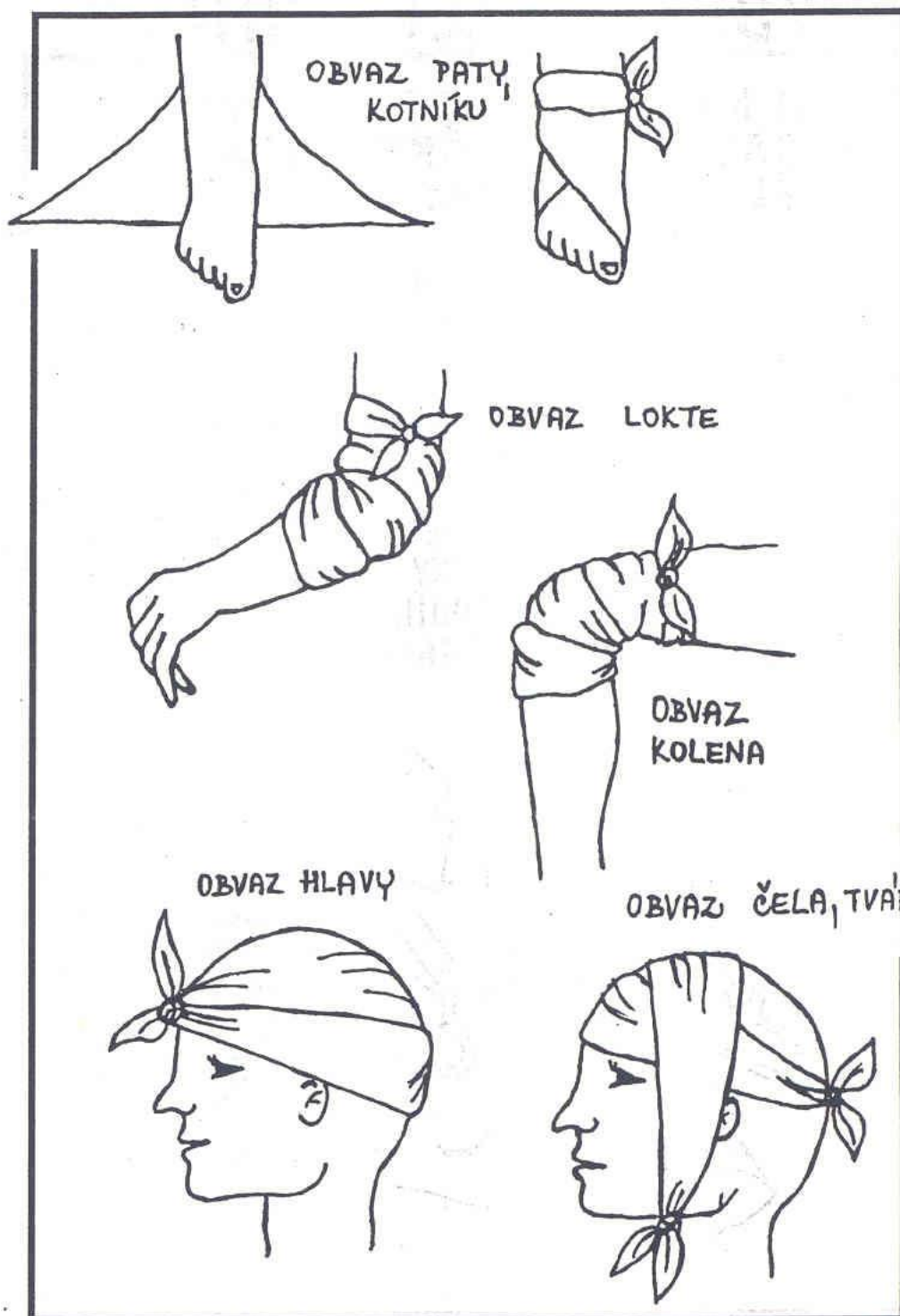
- svlékat šaty (výjimkou je kontaminace louhy a kyselinami)
- vracet vyhrzlé útroby do břišní dutiny
- zatlačovat obnažené kostní úlomky zpět do rány u otevřených zlomenin
- odstraňovat z ran vyčnívající cizí tělesa (mohou stlačovat poraněné cévy nebo dutiny)
- násilně měnit polohu postiženého, je-li při vědomí, nevnucujeme mu polohu, kterou odmítá.
- do ran a na popálené plochy sypat prášky s antibiotiky, aplikovat masti nebo polévat rány desinfekčními roztoky.
- podávat tekutiny ústy
- sondovat rány za účelem zjištění jejich hloubky
- poraněný se nesmí nechat bez dohledu

ŠÁTKOVÉ OBVAZY



OBVAZ
DLANĚ

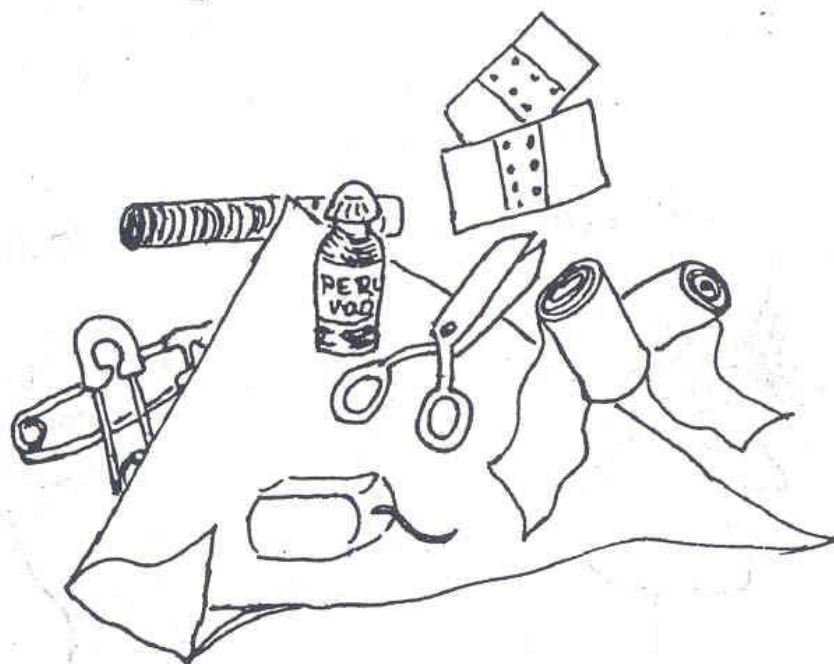




VYBAVENÍ LÉKÁRNIČKY

NA KAŽDOU VÝPRAVU ČI VÝLET
NOSTE LÉKÁRNIČKU, KTERÁ BY
MĚLA OBSAHOVAT :

- * OBVAZOVÝ BALÍČEK
- * STERILNÍ MUL
- * OBINADLA
- * VATU
- * POLŠTÁRKOVÉ NÁPLASTI
- * NŮŽKY
- * ZAVÍRACÍ ŠPENDLÍKY
- * TRÍCÍPÉ ŠÁTKY
- * PEROXID VODÍKU
- * ŽIVOČIŠNÉ UHLÍ
- *



Příprava letního výcvikového tábora

Letní výcvikový tábor je třeba připravovat nejpozději od podzimu roku před rokem v kterém se bude tábor konat. Jelikož jistě bude Vaše organizace žádat o dotaci na letní výcvikový tábor, je třeba tuto žádost zpracovat a zaslat na prezidium Moravské hasičské jednoty do konce září příslušného roku. Jen tak budete mít jistotu že se s Vámi bude v nadcházejícím roce počítat a finanční prostředky Vám budou přiděleny (příklad: žádost o dotaci / září 2005 – konání tábora červenec 2006). Žádost o finanční prostředky (dotaci) na letní výcvikový tábor musí obsahovat základní údaje jako je kde se bude tábor konat, v jakém termínu, předpoklad kolik se ho asi zúčastní dětí, kolik osob bude tvořit personál. Pro tyto údaje je vytvořen formulář – viz přílohy.

Zázemí tábora

Letní výcvikový tábor není akce na jeden den a jak jistě všichni víte je velice přísně střežen ze strany hygienických stanic, které namátkově provádějí kontroly dodržování předpisů s hygienou souvisejících. Z tohoto důvodu je třeba místo pro konání letního výcvikového tábora pečlivě vybírat a zvážit všechny možnosti aby bylo možné zajistit bezproblémový chod ze strany hygieny. Varianty pro konání tábora vlastně existují tři. Varianta jedna je stanový tábor někde na louce nebo volném prostranství – je nutné podotknout že se jedná asi o nejsložitější variantu. Varianta dvě je tábor uspořádaný v zařízení k tomu určenému což je rekreační středisko. Takový to tábor je asi nejjednodušším způsobem jak uspořádat tábor a vyhnout se problémům ze strany hygieny. Rekreační středisko nebo zařízení které je k tomu využíváno je respektive vždy vybaveno základním zařízení pro dodržení hygienických předpisů a to má zbudované WC, jídelnu, kuchyň, umývárnu, chatky nebo pokoje pro spaní. Poslední možností, tedy variantou číslo tři je uspořádání putovního tábora kdy není tábor uskutečněn na jednom místě ale takzvaně se přesouvá. Toto je jedna z těch jednodušších variant pro dodržování hygienických předpisů ale jen do jisté míry. V případě tohoto tábora asi nehrozí kontrola z hygienické stanice ale není to vždy pravidlem a proto doporučujeme aby jste plnili všechny povinnosti tak jako by se tábor konal na jednom místě po celou svoji dobu trvání.

Letní výcvikový tábor mladých hasičů – zotavovací akce pro děti

§8 zákona č.258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví ve znění pozdějších předpisů odst.1

Zotavovací akcí je organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popřípadě i získat specifické znalosti a dovednosti.

*****pozn.** Letní výcvikový tábor je zotavovací akcí.

******pozn.** Za zotavovací akci se považuje i výchovně rekreační tábor pro děti, a to i v případě, že se ho účastní mladiství. Na pořádání výchovně rekreačních táborů se vztahují podmínky upravené pro pořádání zotavovacích akcí v § 8 až 11. Povinnosti pořadatele splní osoba, která tábor zřídila a není-li taková osoba, splní tyto povinnosti ten, kdo výchovně rekreační tábor pro děti zřídil.

Odst.2

Pořadatel této akce který pořádá zotavovací akci, je povinen zajistit její umístění, zásobování vodou a odstraňování odpadků a splaškových vod v souladu s hygienickými požadavky upraveným provádějícím právním předpisem. Pořádající organizace je dále povinna dodržet hygienické požadavky na prostorové a funkční členění staveb a zařízení, jejich vybavení a osvětlení, ubytování, úklid, stravování, režim dne, které upraví provádějící právní předpis. Prováděcí právní předpis stanoví, které potraviny nesmí pořádající organizace

(osoba) na zotavovací akci podávat ani používat k přípravě pokrmů, ledaže budou splněny podmínky upravené tímto prováděcím předpisem.

*** **pozn.** Je nutné zajistit aby tábor byl vybaven samostatným prostorem pro denní režim – klubovna, prostorem na spaní – stan, chatka, pokoje - tak aby byl dodržen počet osob v tomto prostoru s ohledem na jejich potřeby. Musí být zbudováno samostatné WC a to s dělením „chlapci/dívky“, samostatný prostor jako kuchyně. Klubovna může být užívána jako jídelna.

*** **pozn.** Režim dne je řízen dle předem stanoveného denního programu tábora, kde je uveden přesný časový

harmonogram dne. Musí zde být uveden budíček, rozcvička, osobní hygiena, snídaně, dopolední

zaměstnání, přesnídávka, pokračování dopoledního zaměstnání, oběd, osobní volno – odpočinek,

odpolední zaměstnání, svačina, pokračování odpoledního zaměstnání, večere, osobní volno, večerka.

**** **pozn.** nedílnou součástí denního režimu zotavovací akce je jídelníček.

Odst.3

Pořadatel zotavovací akce je povinen jeden měsíc před zahájením zotavovací akce ohlásit příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví (územní pracoviště Krajské hygienické stanice v místě konání akce):

1. termín a místo jejího konání
2. počet dětí zúčastněných na zotavovací akci
3. způsob jejího zabezpečení pitnou vodou
4. způsob stravování účastníků zotavovací akce

***pozn. V případě, že pitná voda není zabezpečena osobami uvedenými v §3 odst.2 zákona č. 258/2000 Sb., musí být součástí ohlášení i protokol o kráceném rozboru jakosti pitné vody. Protokol nesmí být starší než 3 měsíce.

§ 2 vyhl. 106/2001 Sb., vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti

Umístění

(1) Stavby využívané pro pořádání zotavovacích akcí a zařízení typu stanových táborů, jejichž součástí stavby zpravidla nejsou, (dále jen "stanové tábory") se umísťují mimo území, kde lze předpokládat znečištění ovzduší nad stanovené limity¹⁾ a překročení hygienického limitu hluku pro chráněný venkovní prostor.²⁾ Stanové tábory se pořádají jako stálé nebo putovní. K pozemku, na kterém je umístěna zotavovací akce, s výjimkou putovních táborů, musí vést přístupová cesta.

(2) Zvláštní právní předpis, který stanoví požadavky na stavby, není touto vyhláškou dotčen.³⁾

¹⁾ Opatření Federálního výboru pro životní prostředí o ochraně ovzduší před znečišťujícími látkami OP 31/91

uveřejněné v částce 84/1991 Sb., ve znění vyhlášky č. 122/1995 Sb. a vyhlášky č. 117/1997 Sb.

²⁾ § 30 zákona č. 258/2000 Sb.

³⁾ Vyhláška č. 137/1998 Sb., o obecných technických požadavcích na výstavbu.

§ 3 vyhl. 106/2001 Sb., vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti

Prostorové podmínky

(1) Zotavovací akce se pořádají ve stavbách nebo ve stanech. Stavby využívané pro pořádání zotavovacích akcí pro děti s omezením schopností pohybu a orientace musí být v souladu s požadavky zvláštního právního předpisu.⁴⁾

(2) Stany určené pro ubytování dětí musí mít pevnou nepromokavou stanovou plachtu. Prostory pro spaní musí být izolovány od země proti vlhku a chladu a prostory pro uložení osobních věcí musí být izolovány proti vlhku.

(3) Hygienické požadavky na provozovny stravovacích služeb stanoví zvláštní právní předpis.⁵⁾ Ve stanových táborech se prostory pro stravování, kterými může být například přístřešek nebo velký stan, skládají z jídelny, kuchyně, umývárny nádobí a skladovacího prostoru. Tyto prostory, s výjimkou ohniště, musí být vždy zastřešené a zabezpečené před nepříznivými zevními vlivy. V kuchyních nesmí docházet ke křížení provozu.⁵⁾ Musí být zajištěn dostatek pracovních ploch. Látky, suroviny, polotovary a potraviny (dále jen „potraviny“) musí být skladovány za podmínek stanovených výrobcem nebo zvláštním právním předpisem.⁶⁾ Skladované potraviny se nesmějí ovlivňovat navzájem a nesmějí být negativně ovlivňovány zevními vlivy. Samostatné pracovní plochy, kterými mohou být i desky z materiálu vhodného pro styk s potravinami, musí být označeny a musí být různé pro práci s tepelně neopracovanou potravinou a tepelně opracovaným pokrmem. Mytí kuchyňského a jídelního nádobí musí být odděleno; toto nádobí lze mýt jen v pitné vodě. Ve stavbách, v nichž se stravování zajišťuje jen po dobu konání zotavovacích akcí, musí být dodrženy alespoň výše uvedené požadavky stanovené pro stanové tábory.

(4) Umývárny ve stavbách užívají děti odděleně podle pohlaví. V umývárně musí být na 5 dětí jedno umyvadlo s tekoucí vodou a odtokem nebo jeden výtokový kohout s odvodem použité vody mimo místo osobní očisty a na 30 dětí nejméně jedna sprchová růžice. U stanových táborů se zřizuje na 5 dětí jeden výtokový kohout s odvodem použité vody mimo místo osobní očisty. U stanových táborů lze zajistit denní umývání dětí přímo ve vodoteči, která odpovídá hygienickým limitům ukazatelů jakosti vody ke koupání.⁷⁾ Na všech zotavovacích akcích musí být zajištěna možnost koupání nebo osprchování v teplé vodě alespoň jednou za týden. Koupání nebo osprchování v teplé vodě lze nahradit použitím sauny, pokud to zdravotní stav dítěte dovolí.

(5) Záchody užívají děti vždy odděleně podle pohlaví. Do počtu 20 dětí se zřizují dva záchody, na každých dalších 20 dětí jeden další záchod. V blízkosti záchodů musí být možnost umýt si ruce v tekoucí vodě. Suché záchody musí zajišťovat intimitu a musí se denně zasypávat zeminou nebo jiným přírodním sypkým materiálem. Před opuštěním tábořiště se suché záchody zasypou zeminou a označí, pokud nejde o záchody umístěné na jímce.

(6) Ve stavbách se ošetrovna a izolace zřizují v samostatných místnostech vybavených umyvadlem s tekoucí pitnou vodou a s možností vytápění a používání teplé vody. Izolace musí mít svůj vlastní záchod. Izolace ani ošetrovna nesmějí být vybaveny patrovými lůžky ani nesmějí být použity k jiným účelům. Na 30 dětí se zřizuje jedno lůžko. Ve stanových táborech se ošetrovna a izolace umísťují ve vyčleněných stanech. Léky a zdravotnická dokumentace účastníků zotavovací akce musí být umístěny tak, aby k nim neměly volný přístup děti ani jiné nepovolané osoby.

4) Vyhláška č. 369/2001 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace.

- 5) Vyhláška č.137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.
- 6) Zákon č. 110/1997 Sb. o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.
- 7) Vyhláška č. 135/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch.“.

§ 4 vyhl. 106/2001 Sb., vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti

Ubytování, osvětlení, vybavení a úklid

(1) Ubytování dětí se zajišťuje odděleně podle pohlaví. Osoby činné při zotavovací akci jako dozor se ubytují v bezprostřední blízkosti dětí. Zdravotník se ubytuje v bezprostřední blízkosti ošetrovny s izolací, případně v blízkosti nemocných.

(2) Prostory ve stavbách musí být suché, s přirozeným větráním a osvětlením.³⁾ Plocha na jedno dítě musí být nejméně 2,5 m². Ve stavbách i stanech musí počet ubytovaných dětí splňovat podmínku zachování prostoru pro uložení osobních věcí a možnost pohybu mezi jednotlivými lůžky.“.

(3) Patrová lůžka lze použít pro děti starší 10 let. Horní lůžko musí být bezpečně přístupné a vybavené zábranou proti pádu, jakož i nepropustnou podložkou pod matrací.

(4) Výměna ložního prádla musí být provedena vždy před použitím lůžka jiným dítětem a dále po znečištění. Manipulace s ložním prádlem při výskytu infekčního onemocnění může provádět pouze zdravotník. Čisté a použité ložní prádlo musí být skladováno odděleně.

(5) V průběhu zotavovací akce musí být prováděn denní úklid všech prostor. Denního úklidu se mohou účastnit i děti pod vedením osob činných při zotavovací akci. Děti však nesmějí provádět úklid záchodů.

(6) Před zahájením zotavovací akce, mezi jejími jednotlivými běhy a po ukončení zotavovací akce musí být proveden úklid všech prostor včetně pozemku.

³⁾ Vyhláška č. 137/1998 Sb., o obecných technických požadavcích na výstavbu.

§ 5 vyhl. 106/2001 Sb., vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti

Zásobování vodou

(1) Zotavovací akce musí být zabezpečena takovým množstvím pitné vody,⁸⁾ aby jí byl dostatek alespoň k pití, čištění zubů, vaření, mytí nádobí, čištění pracovních ploch v kuchyni a k provozu ošetrovny a izolace.

(2) Pitná voda musí odpovídat hygienickým požadavkům stanoveným zvláštním právním předpisem.⁸⁾ Zotavovací akce se přednostně zásobují pitnou vodou z veřejného vodovodu nebo z veřejné studny označené jako zdroj pitné vody. K případnému donášení nebo dovozu pitné vody musí být použity pouze uzavřené nádoby zhotovené z materiálů určených

k přímému styku s pitnou vodou a vyčleněné k tomuto účelu. Označené nádoby s dováženou nebo donášenou pitnou vodou musí být ukládány na chladném a stinném místě.

(3) K účelům osobní hygieny, s výjimkou čištění zubů, a k úklidu lze používat vodu vyhovující hygienickým limitům ukazatelů vody ke koupání ve volné přírodě.⁷⁾

⁷⁾ Vyhláška č. 464/2000 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a

hygienické limity venkovních hracích ploch.

⁸⁾ § 3 odst. 1 zákona č. 258/2000 Sb., ve znění zákona č. 274/2003 Sb.

Vyhláška č. 376/2000 Sb., kterou se stanoví požadavky na pitnou vodu a rozsah a četnost její kontroly

(9) § 2 písm. b) vyhlášky č. 376/2000 Sb.

§ 6 vyhl. 106/2001 Sb., vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti

Odstraňování odpadků a nakládání se splaškovými odpadními vodami

(1) S odpady je možno nakládat a zacházet jen za podmínek stanovených zvláštními právními předpisy. Pevné odpady musí být ukládány do uzavíratelných nádob nebo do jednorázových plastových obalů. Mohou být použity jen takové nádoby, které lze snadno čistit a dezinfikovat.

(2) S odpadními vodami a s látkami škodlivými vodám je možné nakládat a zacházet jen za podmínek stanovených zvláštními právními předpisy.¹¹⁾

10) Zákon č. 125/1997 Sb., o odpadech, ve znění zákona č. 167/1998 Sb., zákona č. 352/1999

Sb., zákona č. 37/2000 Sb. a zákona č. 132/2000 Sb.

11) Zákon č. 138/1973 Sb., o vodách (vodní zákon), ve znění zákona č. 425/1990 Sb., zákona č.

114/1995 Sb., zákona č. 14/1998 Sb. a zákona č. 58/1998 Sb.

§ 7 vyhl. 106/2001 Sb., vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti

Stravování

(1) Denně musí být pro děti na zotavovací akci zajištěna snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře. Při činnostech mimo prostor zotavovací akce lze sloučit výdej snídaně s přesnídávkou a oběda se svačinou. Součástí snídaně musí být teplý nápoj. Jedno z hlavních jídel musí být teplé. Strava podávaná dětem musí odpovídat jejich věku a fyzické zátěži. Na sestavování jídelního lístku se podílí zdravotník.

(2) Nápoje musí být pro účastníky zotavovací akce k dispozici po celý den. Uchovávají se v krytých nádobách s výpustným kohoutem nebo se rozlévají přímo z originálních balení.

(3) Děti se mohou podílet na přípravě stravy jen před jejím tepelným zpracováním a při pomocných pracích. Na táborech do padesáti účastníků se mohou děti podílet na celé přípravě stravy a jejím výdeji, jsou-li pod dozorem osoby činné při stravování a jsou-li dodrženy zásady osobní a provozní hygieny stanovené zvláštním právním předpisem.⁵⁾ Zdravotní stav dětí, které se podílejí na přípravě stravy, musí být posouzen zdravotníkem.

(4) Na putovních táborech a jiných podobných akcích pro děti¹²⁾ se děti a osoby činné při zotavovací akci stravují v provozovacích stravovacích službách nebo si stravu připravují samy způsobem zaručujícím zdravotní nezávadnost podávaných pokrmů. Stavba užívaná při jiné podobné akci pro děti,¹²⁾ v níž se stravování zajišťuje jen po dobu konání takové akce, musí splňovat požadavky podle § 3 odst.3.

(5) Během zotavovací akce nesmí být podávány ani k přípravě pokrmů používány potraviny stanovené v příloze č.1 k této vyhlášce. V příloze č.1 jsou dále stanoveny podmínky, za kterých lze některé potraviny podávat nebo používat.

(6) I pokud je stravování zajištěno prostřednictvím provozoven stravovacích služeb, musí být zajištěno splnění požadavků upravených v odstavcích 1 a 5.

⁵⁾ Vyhláška č. 107/2001 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách

osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.

¹²⁾ § 12 zákona č. 258/2000 Sb.

§ 8 vyhl. 106/2001 Sb., vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti

Režim dne

(1) V režimu dne musí být pevně vymezena doba pro spánek, osobní hygienu a stravování. Doba vymezená pro spánek musí činit nejméně 9 hodin s výjimkou noci, kdy se pořádá noční hra. Režim dne musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu dětí.

(2) Fyzická a psychická zátěž dětí musí být přiměřená jejich věku, schopnostem a možnostem. Při soustavné fyzické zátěži dětí v prvních dvou dnech zotavovací akce musí být třetí den vyhrazen odpočinku. V putovních táborech se stanoví den odpočinku s přihlédnutím k tělesné zdatnosti a aktuálnímu zdravotnímu stavu dětí. Přesuny putovních táborů se mohou provádět pouze za denního světla.

(3) Osoby činné při zotavovací akci jako dozor průběžně kontrolují oblečení, obuv a lůžkoviny dětí, aby byly chráněny před provlhnutím a nedocházelo k prochladnutí dětí. Dále kontrolují, zda děti dodržují osobní hygienu.

(4) Koupání dětí v přírodě musí být přizpůsobeno počasí, fyzické zdatnosti dětí a jejich plaveckým schopnostem. Děti se mohou koupat jen za dohledu osoby činné při zotavovací akci jako dozor. Dohled může vykonávat jen osoba, která je schopna poskytnout záchranu tonoucímu. Koupat se děti smějí nejdříve 1 hodinu po hlavním jídle nebo po intenzivním cvičení.

Povinnost pořadatele zotavovací akce pro děti

1) Pořadatel zotavovací akce pro děti je povinen zajistit

- a) základní péči o zdraví všech účastníků po dobu konání zotavovací akce nebo školy v přírodě, kontrolu dodržování hygienických požadavků stanovených tímto zákonem a prováděcím právním předpisem a kontrolu dodržování zásad osobní hygieny fyzickými osobami uvedenými v § 10 odst. 3 způsobilou fyzickou osobou (zdravotníkem); za způsobilou se pro účely tohoto zákona považuje fyzická osoba, která má alespoň úplné střední odborné vzdělání v oborech všeobecná sestra, dětská sestra nebo porodní asistentka, fyzická osoba, která absolvovala kurs první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost při škole v přírodě nebo zotavovací akci a student lékařství po ukončení 3 ročníku; náplň kursu první pomoci upraví prováděcí právní předpis,
- b) účast pouze fyzických osob, které splňují podmínky stanovené v § 10; účast zdravotníka při kontrole zdravotních průkazů fyzických osob uvedených v § 10 odst. 3, při převzetí posudků a prohlášení podle § 9 odst. 3 a § 10 odst. 2, při sestavování jídelníčku a režimu dne; dosažitelnost zdravotníka 24 hodin denně po celou dobu konání zotavovací akce nebo školy v přírodě; pořízení výpisu z posudků o zdravotní způsobilosti (§ 9 odst. 3 a § 10 odst. 2) zdravotníkem; ve výpisu zdravotník uvede závěr posudku a které zdravotnické zařízení posudek vydalo,
- c) vrácení posudků o zdravotní způsobilosti po ukončení školy v přírodě nebo zotavovací akce zákonným zástupcům dětí a fyzickým osobám činným při škole v přírodě nebo zotavovací akci,
- d) vybavení lékárničky pro školu v přírodě nebo zotavovací akci podle druhu akce; nejmenší obsah lékárničky pro školy v přírodě a zotavovací akce upraví prováděcí právní předpis,
- e) péči praktického lékaře dostupného z místa konání školy v přírodě nebo zotavovací akce, s výjimkou putovní zotavovací akce,
- f) vedení zdravotnického deníku a seznamu účastníků, prohlášení podle § 9 odst. 3 věta pátá, výpisů z posudků o zdravotní způsobilosti dětí a fyzických osob činných při škole v přírodě nebo zotavovací akci a následné uchování těchto dokumentů po dobu 6 měsíců od skončení školy v přírodě nebo zotavovací akce,
- g) informovanost osoby, která má dítě v péči o zdravotních potížích, které dítě v průběhu školy v přírodě nebo zotavovací akce prodělalo a o případném kontaktu s infekcí.

2) Pořádající osoba je dále povinna zajistit instruktáž všech fyzických osob činných na zotavovací akci, s výjimkou zdravotníka, o hygienických požadavcích na tyto akce a o předcházení vzniku a šíření infekčních onemocnění a jiných poškození zdraví včetně základů první pomoci, pokud se takové instruktáže dosud nezúčastnily.

Podmínky účasti dětí ve škole v přírodě a na zotavovací akci

1) Základní škola a předškolní zařízení může na školu v přírodě vyslat jen dítě, které

je zdravotně způsobilé k účasti na ní **a podrobilo se stanoveným pravidelným očkováním nebo má doklad, že je proti nákaze imunní nebo, že se nemůže očkování podrobit pro trvalou kontraindikaci,**

nejeví známky akutního onemocnění (například horečky nebo průjmu) a ve 14 kalendářních dnech před odjezdem do školy v přírodě nepřišlo do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy, ani mu není nařízeno karanténní opatření.

2) Pořádající osoba může na zotavovací akci přijmout jen dítě, které splňuje požadavky stanovené v odstavci 1.

3) Zdravotní způsobilost dítěte pro účast na škole v přírodě nebo zotavovací akci posuzuje a posudek vydává praktický lékař pro děti a dorost, který dítě registruje.¹¹⁾ Praktický lékař pro děti a dorost, který dítě registruje, v posudku dále uvede, zda se dítě podrobilo stanoveným pravidelným očkováním nebo má doklad, že je proti nákaze imunní nebo že se nemůže očkování podrobit pro trvalou kontraindikaci. Vzor posudku upraví prováděcí právní předpis. Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte má platnost po dobu jednoho roku od data vystavení, pokud během této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti dítěte. Skutečnosti uvedené v odstavci 1 písm. b) a c) potvrzuje v písemném prohlášení zákonný zástupce dítěte;¹²⁾ toto potvrzení nesmí být starší než jeden den. Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte a písemné prohlášení předá zákonný zástupce pořádající osobě, vysílající základní škole nebo předškolnímu zařízení pro účely podle § 11 odst. 1 písm. b) a f).

4) Základní škola a předškolní zařízení, které vysílají děti na školu v přírodě, jsou povinny ohlásit příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví 1 měsíc před jejím zahájením údaje v rozsahu podle § 8 odst. 3 a poskytnout mu doklad podle § 8 odst. 4 .

§ 10 zákona č.258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví ve znění pozdějších předpisů

Podmínky účasti fyzických osob činných při škole v přírodě a zotavovací akci

1) Fyzické osoby činné při škole v přírodě nebo zotavovací akci jako dozor nebo zdravotník musejí být k této činnosti zdravotně způsobilé.

¹¹⁾ Zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

¹²⁾ Zákon č. 94/1963 Sb., o rodině, ve znění pozdějších předpisů.

2) Zdravotní způsobilost posuzuje a posudek vydává praktický lékař, který fyzickou osobu registruje.¹¹⁾ **Tento posudek má platnost jeden rok od data vystavení, pokud během této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti fyzické osoby.** Posudek o zdravotní způsobilosti **předají** fyzické osoby činné při škole v přírodě nebo zotavovací akci, s výjimkou pedagogických¹³⁾ a zdravotnických pracovníků,¹⁴⁾ vysílajícímu předškolnímu zařízení, základní škole nebo pořádající osobě **pro účely podle § 11 odst. 1 písm. b) a f).**

3) Fyzické osoby činné při stravování musí splňovat předpoklady pro výkon činností epidemiologicky závažných (§ 19).

¹³⁾ § 51 školského zákona.

¹⁴⁾ § 53 zákona č. 20/1966 Sb., ve znění zákona č. 548/1991 Sb.

Fyzické osoby činné při stravování musí splňovat předpoklady pro výkon činnosti epidemiologických závažných:

- a) mít zdravotní průkaz
- b) mít znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví

***pozn. Program dne respektive program celého tábora doporučujeme tvořit ve dvou variantách a to pro možnost plnění programu v době pěkného počasí a v době kdy prší. V době špatného počasí je třeba mít zajištěno dostatek her v klubovně tak aby se děti nenudily.

Vyúčtování tábora

Vyúčtování tábora musí být provedeno do 14 dnů po ukončení konání tábora. Zpracované vyúčtování musí být předáno ekonomovi Prezidia Moravské hasičské jednoty a to dle stanovených podmínek a vzorů. Do vyúčtování tábora se mohou zařadit pouze náklady na dopravu, ubytování, stravu, nákup pomůcek, nákup potravin, návštěvy kulturních a jiných zábavných zařízení, apod. Všechny vyúčtované položky musí být doloženy kopií daňového dokladu o zaplacení. Sestava dokladů musí být řádně očíslována, podepsána osobou odpovědnou za konání tábora.*** Formulář pro vyúčtování tábora je přílohou tohoto metodického pokynu.

***pozn. Správnost daňových dokladů ověřuje hlavní vedoucí tábora, popřípadě starosta hasičského sboru což stvrzují podpisem na daňovém dokladu.

Pojištění tábora

K pojištění letního výcvikového tábora je nutné říci že není povinné. Ale je vlastně mnoho ale, a hlavně v rámci různorodosti činností, které se provádí na táborech je možnost nepojistit děti proti úrazu nebo nějaké jiné újmě svým způsobem sebevražda a proto Vám doporučujeme – pojistěte tábor a to proti úrazu dětí a personálu, proti ztrátě nebo poškození věcí, které si děti a personál s sebou na tábor přivezou. Jen si uvědomte kolik drahých věcí jsou si hlavně děti schopné vzít. Berou si mobilní telefony, rádia, kazeťáky, zlaté řetízky a náhrdelníky a pokud by došlo k újmě na tomto zařízení nebo věcech a Vy nebudete mít písemně podloženo že dítě a rodiče byli seznámeny s tím že to na tábor nepatří, můžete se dostat do zbytečných problémů. O možnosti vzniku úrazu na táboře není co říci, je jich nespočet a proto důrazně doporučujeme – pojistěte tábor!!!

Uvolnění zaměstnance na tábor ze zaměstnání

Vzhledem, k tomu, že existuje možnost aby zaměstnavatel proplatil pobyt na táboře formou placeného pracovního volna s náhradou mzdy je přílohou metodického pokynu také žádost o uvolnění zaměstnance. Bohužel neexistuje žádná záruka že bude zaměstnanec uvolněn ale v některých firmách tomuto naklonění jsou a podporují práci s mládeží.

Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte

k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě

Jméno, popřípadě jména a příjmení posuzovaného dítěte

datum narození

adresa místa trvalého pobytu nebo jiného pobytu

Část A) Posuzované dítě k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě

a) je zdravotně způsobilé *)

b) není zdravotně způsobilé *)

c) je zdravotně způsobilé za podmínky (s omezením)

*)

Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.

Část B) Potvrzení o tom, že dítě

a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním ANO - NE

b) je proti nákaze imunní (typ/druh)

c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh)

.....

d) je alergické na

e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka)

datum vydání posudku

podpis, jmenovka lékaře

razítko zdrav. zařízení

Poučení: Proti části A) tohoto posudku je možno podat podle ustanovení § 77 odst. 2 zákona č. 20/1966 Sb., o

péči o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů, návrh na jeho přezkoumání

do 15 dnů ode dne, kdy se oprávněné osoby dozvěděly o jeho obsahu. Návrh se podává písemně vedoucímu zdravotnického zařízení (popř. lékaři provozujícímu zdravotnické zařízení vlastním jménem), které posudek vydalo. Pokud vedoucí zdravotnického zařízení (popř. lékař provozující zdravotnické zařízení vlastním jménem) návrhu nevyhoví, předloží jej jako odvolání odvolacímu orgánu.

Jméno, popřípadě jména a příjmení oprávněné osoby

Vztah k dítěti

Oprávněná osoba převzala posudek do vlastních rukou dne

.....

podpis oprávněné osoby

Posudek byl oprávněné osobě do vlastních rukou doručen dne..... (stvrzuje se přiloženou "doručenkou")

*) Nehodící se škrtněte

Prohlášení o bezinfekčnosti

Prohlášení zákonného zástupce dítěte

Prohlašuji, že dítě....., narozené,
bytem....., nejeví známky akutního
onemocnění (například horečky nebo průjmu) a ve 14 kalendářních dnech před odjezdem
nepřišlo do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou
z nákazy, ani mu není nařízeno karanténní opatření.

Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto mé prohlášení nebylo
pravdivé.

V

dne*

.....

podpis zákonného zástupce

*toto prohlášení nesmí být starší 1 dne před odjezdem na zotavovací akci/ školu v přírodě

Seznam personálu letního výcvikového tábora mladých hasičů

Pořadatel tábora:.....

Místo konání tábora:.....

Termín tábora od – do:.....

Funkce	Jméno a příjmení	Datum narození	Rodné číslo	Adresa bydliště	Hasičský sbor
Hl.vedoucí					
Vedoucí 1					
Instruktor					
Vedoucí 2					
Instruktor					
Vedoucí 3					
Instruktor					
Kuchař					
Zdravotník					
Pom.kuchaře					
Pom.kuchaře					
Techn. četa					
Techn. četa					
Techn. četa					
Techn. četa					

***data jako je rodné číslo,adresa trvalého bydliště apod., budou užity pouze pro potřebu pořadatele letního výcvikového tábora mladých hasičů a bude s nimi nakládáno pouze v souladu s platnými právními předpisy.

V dne.....

Za správnost
starosta hasičského sboru

Seznam dětí letního výcvikového tábora mladých hasičů

Pořadatel tábora:.....

Místo konání tábora:.....

Termín tábora od – do:.....

Jméno a příjmení	Datum narození	Rodné číslo	Adresa bydliště	Hasičský sbor

***data jako je rodné číslo, adresa trvalého bydliště apod., budou užity pouze pro potřebu pořadatele letního výcvikového tábora mladých hasičů a bude s nimi nakládáno pouze v souladu s platnými právními předpisy.

V **dne**.....

Za správnost
starosta hasičského sboru

PŘIHLÁŠKA
na letní výcvikový tábor pro mladé hasiče

Termín konání: oddo

Pořadatel:

Místo konání:.....

Cena poukazu: (musí být uhrazeno do)

Závazně přihlašuji, své dítě na letní výcvikový tábor mladých hasičů pořádaný

..... v,

které se bude konat od do

Jméno a příjmení:....., datum narození.....

Bydliště.....

Tel./mob. na rodiče.....

Vdne.....

Podpis rodičů/zák. zástupce.....

Spojené kartáčovny, a.s.
Štětínov 58

Věc: Žádost

Vážený pane řediteli(vedoucí, šéfe atd)

V souladu s vyhláškou MPSV č. 18/1991 Sb. a Přílohou k této vyhlášce část I. bod h), žádám vedení firmy(podniku, společnosti) o poskytnutí placeného pracovního volna s náhradou mzdy ve dnech 1.7. –15.7.2005 kdy budu pracovat jako oddílový vedoucí na letním výcvikovém táboře mladých hasičů HS Makovice na Trampovně.

K žádosti přikládám potvrzení o mé soustavné a bezplatné práci s dětmi v kolektivu mladých hasičů HS MHJ Makovice.

Za kladné vyřízení děkuji

V Makovicích dne 25.6.2005

Josef Hasič
Makovice 50

POTVRZENÍ

Potvrzují tímto že Váš zaměstnanec Josef Hasič nar. 3.2.1980 bytem Makovice 50 pracuje soustavně a bezplatně od 1.9.1999 až dosud s kolektivem mladých hasičů HS MHJ Makovice jako vedoucí tohoto kolektivu.

Výše jmenovaný bude jako oddílový vedoucí ve dnech 1.7.-15.7. 2005 na letním výcvikovém táboře mladých hasičů HS Makovice na Trampovně.

V Makovici 25.6.2005

Franta Fajer
Starosta HS Makovice
razítko a podpis

HRY PRO VOLNÝ ČAS

Balofunič

Soutěžící se postaví vedle sebe a každý obdrží nafukovací balonek. Na pokyn rozhodčího začne nafukovat první člen družstva balonek až do jeho prasknutí. Pak začne nafukovat druhý a po prasknutí třetí. Soutěží se na čas. Trestné body za prasknutí balonku jiným způsobem než přefouknutím.

Dřevěnová přezka

Soutěžící se postaví vedle sebe a prostřední dostane prkénko o rozměrech 25x10 cm, kde je navrtáno 6 otvorů o průměru 1cm a provaz v délce 4m.

(mladší 3m). Na pokyn rozhodčího provleče prostřední člen provaz všemi otvory v prkénku. Potom jeho dva spoluhráči přidrží prkénko ve výši břicha svého spoluhráče jednou rukou a druhou rukou si dají každý svůj konec provazu za záda, kde oba konce uchopí opět prostřední hráč a za

zády uváže naslepo ambulancní uzel. Soutěží se na čas. Trestné body: za pomoc při provlékání provazu a vázání uzlu za zády, za špatně uvázaný uzel, za pád prkénka nebo provazu.

Polystyrováha

Soutěžící se postaví za sebe a před nimi na zemi bude položena kostka z polystyrenu o hraně 20cm. Na pokyn rozhodčího si první hráč sedne na zem, uchopí kostku mezi chodidla a poté rukama a postaví se aniž by kostku pustil. Jakmile se postaví dá si kostku na hlavu a ruce za záda a projde takto slalom mezi kužely. Po návratu do cíle položí kostku opět na zem a stejným způsobem pokračuje 2. a 3. hráč.

Soutěž končí položením kostky třetím hráčem. Soutěží se na čas.

Trestné body: za pád kostky na zem, za vynechání kužele, za nepoložení kostky na zem a její předčasné uchopení dalším hráčem.

Flaškonoši

Soutěžící se postaví na startovní čáru vedle sebe a první dostane do ruky provaz (viz dřevěnová přezka). Před nimi ve vzdálenosti 3 m bude stát

PET láhev naplněná vodou. Na pokyn rozhodčího první hráč doskáče po jedné noze k lahvi a uváže kolem jejího hrdla lodní uzel, láhev za provaz zvedne a oběhne stanovenou metu. Vráť se k místu kde láhev stála, opět ji postaví na zem, odváže provaz a doskáče po jedné noze zpět na startovní čáru kde předá provaz dalšímu hráči, který vše zopakuje a potom i třetí hráč. Soutěž končí doskákáním třetího hráče do cíle.

Soutěží se na čas.

Trestné body: za neskákání po jedné noze, za špatně uvázaný uzel, za předčasné vyběhnutí, za dotyk PET láhve o zem.

Zadkoslepvek

Hráči se postaví na startovní čáru zády ke směru závodu. Prostřednímu zaváží rozhodčí oči šátkem. Jeho spoluhráči dostanou každý jeden provaz (viz dřevěnová přezka). Na pokyn rozhodčího uvážou prostřednímu na každou ruku provaz pomocí tesařského uzlu tak, aby provazy zůstaly co nejdelší a pozadu se vydají na trať, přičemž povedou prostředního hráče slalomovým způsobem mezi kužely pomocí napnutých provazů. Na konci se otočí a stejným způsobem se vrátí do cíle. Ani jeden ze soutěžících nesmí po celou dobu závodu promluvit. Závod je na čas.

Trestné body: za mluvení, za špatně uvázané uzly, za vynechání kužele, za nejití pozpátku za otočení slepého hráče před metou.

Šroubeníčko

Soutěžící stojí na startovní čáře za sebou. 10 m od startovní čáry je stůl, na kterém stojí na podstavci šroub M24. U něj leží 3 matice M24. Na povel startéra vyběhne 1 závodník, doběhne ke stolku, vezme 1 matici a našroubuje ji na doraz na šroub. Vráť se ke startu a dotekem odešle dalšího závodníka. Ten vezme 2 matice a našroubuje ji na doraz k první matici. Opět se vrátí a stejně postupuje i třetí borec. Soutěž končí jeho návratem za startovní čáru. Soutěží se na čas a za nedošroubovanou matici na doraz je - +10 sekund.

Savošrubslep

Ve vzdálenosti 3m od startu jsou položeny vedle sebe 2 savice (dětské). Závodníci stojí na startu vedle sebe a 2 mají oči zavázány šátkem. Třetí je tzv. „vodič“. Na povel startéra navede „slepce“ k savicím a to tak, že první si stoupne dopředu před savice zády a druhý k zadnímu konci ale také zády. Savice teď oba uchopí obvyklým způsobem a podle pokynů „vodiče“ je přenesou na metu vzdálenou 10 m od startu. (první jde popředu a druhý couvá). Zde savice odloží za sebou, tak aby je bylo možno sešroubovat. Ten který šel vzadu zvedne konec savice se závitkem mezi nohama a přidrží. Druhý si vezme konec s maticí a třetí, který jediný vidí uchopí konec savice a udržuje souosost. Nyní 2 „slepce“ savice sešroubovají do sebe aby matice byla až na doraz. Jakmile jsou hotovi vedení odloží a vracejí se na start. Soutěží se na čas -+10 sekund za nedotaženou matici savice.

Přeskotyčko

Závodníci stojí na startu tak, že dva drží za konce násadu na smeták u jejichž konců ještě visí na stužce závaží 20 cm od podlahy. Třetí stojí uprostřed za násadou a v ruce má provaz asi 1m. Na povel startéra si sám sváže nohy nad kotníky provazem na němž udělá ambulanční uzel. Jakmile je hotov přeskočí snožmo násadu a ti dva co ji drží ji předělají přes jeho hlavu dopředu a on opět přeskakuje. Závaží se nesmí dotknout podlahy. Takto pokračují do cíle - mladší 3m, starší 5metrů. Po doskákání do cíle si skokan nohy rozváže, předá provaz jednomu z nosičů a převezme od něj násadu. Ten, který nesl si opět sváže nohy a vracejí se stejným způsobem ke startu. Tam se vymění ještě s třetím a po dosažení mety závod končí. Soutěží se na čas -+ špatný uzel 10 sec., každý dotyk závaží o podlahu - +10 sec.

Petkonoši

Závodníci stojí na startu tak, že dva drží v ruce provaz v délce asi 3metry, na které jsou navázány 3 obyčejné smyčky o průměru 4cm. Tyto vážou rozhodčí na trnu tak aby byly pro všechny stejné. Ve vzdálenosti 3,6 a 9 m od startu stojí na podlaze 3 PET lahve s limonádou. Na povel startéra vyrazí závodníci k první PETce a ti co drží provaz navléknou na její hrdlo první smyčku. Třetí tuto smyčku utáhne a uchopí provaz a s kolegou, který je po jeho pravé ruce PETku zvednou a jdou k další. Přitom se jim nesmí zbývající smyčky zatáhnout!!! (dohlídí třetí). Jakmile dojdou k další lahvi spojenými silami navlečou další smyčku ten co utahoval první utáhne i další a zvednou obě PETky a jdou ke třetí. Navlečou poslední smyčku, utáhnou a jdou do cíle. Soutěží se na čas + 10 sec. za dotek nesenou lahví o zem. Jakmile se jim však zatáhne některá smyčka bez lahve nesmí si ji už povolit a soutěž pro družstvo končí.

Zdravkop

Soutěžící jsou připraveni na startu. Před nimi je směrem k cíli rozmístěno 5 kuželů po 2 metrech od sebe. Na povel rozhodčího udělají dva závodníci „stoličku“ z rukou jako je na přenos raněného. Třetí si na stoličku sedne a pomocí špiček nohou kope do připraveného míče slalomovým způsobem mezi kužely. Po dosáhnutí posledního kužele se hráči kolem něj otočí a stejným způsobem se vrací do cíle. Soutěží se na čas -+ 10 sec. za každý vynechaný kužel a+10 sec. za jiný dotek míče než špičkou boty +10 sec. za pád ze stoličky. Mladší budou mít na trase 3 kužely.

Motátko

První člen se postaví na startovní čáru a dostane kulatou tyčinku na které, je navinut motouz v délce 5 metrů. Vedle něj se postaví druhý, který bude mít zavázané oči. Třetí soutěžící se postaví na metu a před sebou bude mít položený hranolek 5X5X50 cm délky, ve kterém bude na horní straně čep v délce 10 cm ve vzdálenosti 5 cm od přední hrany. Člen, který má zavázané oči, drží v ruce konec motouzu. Na povel startéra vyjde směrem k metě a řídí se pokyny hráče na metě. Dojde k němu a na motouzu udělá tesařský uzel, který nasadí na čep. Poté zvedne ruku a soutěžící na startu začne namotávat motouz na tyčinku oběma rukama. Soutěž končí jakmile hranolek překročí stanovenou čáru. Soutěží se na čas a trestné body. Trestné body: za špatně uvázaný uzel -10 sekund.

Rovnosilonváha

Na startu stojí dva soutěžící proti sobě. Jeden má předpažené ruce a na natažených ukazovácích má položenou tyčinku o průměru cca 2 cm a délce 30 cm. Druhý má ruce upažené. Třetí stojí na metě vzdálené cca 5m. Na povel startéra volný hráč podepře tyčinku ukazovákem a vyváží si ji. Poté jde s tyčinkou k hráči na metě a položí mu ji též mezi ukazováky. Ten, který stál na startu jde s ním a vzápětí tyčinku sám podepře a jde s ní ke startu. Ten, který tyčinku nesl se rychle vrátí zpět na start a čeká na nosiče až mu tyčinku opět položí na ukazováky. Za nosičem jde ten, který stál na metě vyzvedne si tyčinku a jde na metu, kde mezitím přijde první nosič a čeká s upaženými rukama na tyčinku. Jakmile mu ji položí na ukazováky poslední, závod končí. Soutěží se na čas a trestné body.

Trestné body: za pád tyčinky na zem -10 sekund.

Pozadulezení

Hráči jsou na startu. Před nimi jsou rozmístěny na úseku 5 metrů kužely ve vzdálenosti 1 metr od sebe. První hráč se postaví na „ všechny čtyři“ zády ke kuželům. Na povel startéra leze pozadu a kličkuje mezi kužely. Po návratu na start a překonání čáry jde stejným způsobem další hráč a pak třetí.

Soutěží se na čas a trestné body.

Trestné body: za dotyk kužele -10 sekund.

Kutáleníčko

Závodníci stojí na startovní čáře za sebou. První dostane 3 kotouče ze dřeva o průměru 10 cm. Na povel startéra se snaží zakutálet kotouče mezi kužely vzdálené 2m(mladší) a 4m (starší) mezi kterými je mezera 50 cm.

Každý hráč má 3 pokusy.

Soutěží se na body: trefa mezi kužely- mínus 10 sekund.

Řetízohad

Na stole je položeno 6 koncovek od tří hadic(„C“- 10 m). Hadice leží na zemi a jsou přikryty hasičským kabátem. Soutěžící stojí na st. čáře. Na povel startéra vyběhnou ke stolu a každý z nich uchopí 2 koncovky. Poté hadice rozvinou a tak zjistí kam která koncovka patří. Po vzájemné dohodě utvoří z hadic „ vánoční“ řetěz, spojením svých koncovek. Řetěz natáhnou

tak aby bylo vidět, že je propojený. Poté řetěz rozpojí a hadice smotají obvyklým způsobem a položí na stůl. Soutěží se na čas a trestné body.

Trestné body: za špatně smotanou hadici-(rozdíl mezi spojkami max. 5 cm) 10 sekund.

Olympiáda se švihadlem

Stanovíme několik cviků ,které hodnotíme body:přeskočit napnuté švihadlo , podlézat pod napnutým švihadlem bez dotknutí , dvě nepnutá švihadla vedle sebe – jedno přelézt ,jedno podlézt , podběhnout pod dvěma svázanýma točícími se švihadly , pětkrát přeskočit švihadlo sounož , jedno nož , s meziskokem .

Závod hbitosti

Jako soutěž jednotlivců (na louce,zahradě,dvoře ,tělocvičně):přelézt malý žebřík – dvoják ,přeběhnout lavičku , prolézt obruč zavěšenou na větvi stromu , uchopit dětský kbelík s vodou - oběhnout altánek a vodu nevylít , přeskočit několik polen položených za sebou ,přeběhnout po cestičce z cihel bez pře šlápnutí,uchopit zahradnické kolečko a objet s ním záhon.Přelézat zítku , vyběhnout po schodech.

Míčová maturita

Chytání míče obouruč , chytání míče do levé , pravé ruky , chytání míče po odrazu ze země , chytání míče po vlastní nadhození s tlesknutím , chytání míče v běhu,prohození míče terčem (obruč , zavěšená pneumatika apod.). V soutěži o Míčového krále zvítězí držitel největšího počtu bodů. Soutěž uspořádáme až po několikerém tréninku.

Odlévání stop

Tato činnost se dá provádět v jakém koly ročním období . Není to náročné a přece naučné. Stačí vám k tomu aby jste mohli odlévat stopy jít do přírody nebo do parku, lesa, a podobně. Aby jste odlévali stopy v přírodě potřebujete si sebou vzít sáček sádry, 1,5l vody , plastový Proužek na ohraničení stopy kolíček na prádlo,misku na míchání sádry nožík, a štětec.

- jdeme do přírody,parku,lesa,apod.
- ohraničíme ji proužkem s plastu a oba konce sepneme kolíčkem na prádlo.
- v misce si namícháme sádrov takovou aby nebyla moc řídká ale ani ne moc hustá
- takto připravenou sádrov nalijeme na ohraničenou stopu.
- po nalití sádrové hmoty na stopu počkáme jak nám hmota zatvrdne.
- po zatvrdnutí odděláme pásku
- odlitou stopu zvedneme opatrně ji očistíme štětcem a nožíkem.

Takto odlitou stopu můžeme potom natřít barvou popřípadě nalakovat.

Požární ochrana.

1. Hasící přístroje dělíme do skupin:
 - a) **1. přenosné (ruční) hasící přístroje, 2. pojízdné hasící přístroje, 3. přívěsné hasící přístroje;**
 - b) 1. do auta, 2. ruční, 3. zádové;
 - c) 1. do auta, 2. přenosné, 3. pojízdné;
2. Přenosný hasící přístroj vodní je vhodný pro hašení:
 - a) elektrického zařízení pod napětím;
 - b) benzínu;
 - c) **dřeva;**
3. Normalizovaný vodní hasící přístroj má poměrně velký objem náplně. Tato náplň činí:
 - a) **9 litrů;**
 - b) 15 litrů;
 - c) 20 litrů;
4. Kterých přenosných hasicích přístrojů se používá při hašení elektrických spotřebičů?
 - a) sněhových a vodních;
 - b) pěnových a práškových;
 - c) **práškových a sněhových;**
5. Přenosným hasícím přístrojem pěnovým se nesmí hasit:
 - a) hořící benzín;
 - b) **elektrická instalace pod napětím;**
 - c) dřevěné piliny na volném prostranství;
6. K čemu slouží hadicový sběrač?
 - a) K rozdělení vody z dopravního vedení zpravidla na tři účinné proudy;
 - b) **Ke svedení vody ze dvou hadicových vedení do čerpadla;**
 - c) Ke svinování hadic;
7. Přenosný hasící přístroj pěnový při použití vytvoří:
 - a) vodní mlhu;
 - b) sněhovou mlhu;
 - c) **vzduchomechanickou nebo chemickou pěnu;**
8. Přenosným hasícím přístrojem práškovým nelze v žádném případě hasit:
 - a) spisy a cenné tiskoviny;
 - b) **v prostředí s velkým výskytem organického prachu;**
 - c) textil ;
9. Přenosný hasící přístroj sněhový se nesmí použít k hašení:
 - a) elektrického zařízení pod napětím;
 - b) hořlavých kapalin a barev;
 - c) **volně ložených sypkých látek;**
10. Vystavení přenosného hasícího přístroje sněhového teplotě nad 40° C vede:
 - a) **ke zvýšení tlaku uvnitř nádoby popřípadě k její destrukci;**
 - b) rozpuštění sněhu, který je v hasícím přístroji;
 - c) roztečení plastového držadla a tím znehodnocení přístroje;
11. Přenosný hasící přístroj vodní se nehodí k hašení:
 - a) textilu a uhlí;
 - b) **hořlavých kapalin;**
 - c) plastů;

12. Při hašení sněhovým hasicím přístrojem musíme uchopit proudnici za dřevěnou nebo plastovou rukojeť, protože hrozí nebezpečí:
- popálenin - kovové části se od ohně ohřejí natolik, že začnou pálit;
 - omrzlin - kovové části se prouděním plynu (CO_2) ochladí natolik, že omrzne;**
 - žádné nebezpečí nehrozí;
13. Mezi jednoduché hasební prostředky patří:
- tlumnice, vědro, lopata;**
 - ruční hasicí přístroje a PS – 8;
 - ruční hasicí přístroje a PS – 12;
14. Hasiči používají k dopravě vody hadice „B“. Jaký je její vnitřní průměr?
- 80 mm;
 - 72 mm;
 - 75 mm;**
15. Na útočné vedení se zpravidla používají hadice „C“. Jaký je jejich vnitřní průměr?
- 52 mm;**
 - 55 mm;
 - 72 mm;
16. Můžeme se dotýkat elektrických drátů (pod napětím) spadlých na zem?
- Ano, můžeme se dotýkat, nejsou nebezpečné, protože el. Proud odchází do země;
 - Nesmíme se dotýkat, protože hrozí úraz el. Proudem (krokové napětí);**
 - Můžeme se dotýkat, když si vezmeme na hlavu čepici;
17. Jaká je standardizovaná délka hadic „C“ a „B“?
- 20 m ± 1 m;**
 - 25 m ± 1 m;
 - 20 m ± 0,5 m;
18. Kuchyňský sporák na tuhá paliva musí být vždy postaven na nehořlavé a tepelně izolující podložce, která přesahuje obrysy tělesa u příkládacích a popelníkových dvířek ve směru od nich vždy nejméně o:
- 30 cm;
 - 60 cm;**
 - 80 cm;
19. Jaká protipožární opatření musíme dodržovat při táboření v lese?
- Nemusíme nic dodržovat.
 - Tábořit a zakládat oheň na vyhrazených místech, ve stanu nepoužívat svíčku, při odchodu oheň uhasit;**
 - Protipožární opatření smí dodržovat jen ten kdo chce
20. Jakou musíme dodržovat minimální vzdálenost od lesa při zakládání ohniště?
- 20 m;
 - 60 m;
 - 50 m;**
21. Jak se hasič pohybuje v zakouřeném prostoru?
- Postupuje obezřetně, skloněn k zemi a pokud možno ze strany odkud je přiváděn vzduch;**
 - Postupuje obezřetně, vzpřímeně a pokud možno proti směru odkud je přiváděn vzduch;
 - Postupuje velmi rychle, vzpřímeně, aby překonal pásmo zakouření co nejrychleji;

22. V garáži pro osobní automobil kromě plné nádrže smí být:
- 110 l. benzínu;
 - 80 l. benzínu;
 - 40 l. benzínu;**
23. Co je to sopouch?
- Dvířka, kterými se vybírají z komína saze;
 - Otvor v komíně pro připojení kouřovodu (roury) od kamen;**
 - Betonová část komína nad úroveň střechy;
24. Kdo zodpovídá za požární bezpečnost soukromého rodinného domku?
- Místní požární sbor;
 - Obecní úřad;
 - Majitel domku;**
25. Výbuchy v domech vytápěných propan - butanem mívají katastrofální následky. Jak se zkouší těsnost tlakových láhví a spojů?
- Mýdlovou vodou, nebo speciálním roztokem ve spreji.**
 - Hořící svíčkou.
 - S ohledem na typický zápach čichem.
26. Co to je „Požární hydrant“?
- Zařízení sloužící k označení požárních křižovatek.
 - Zařízení napojené na rozvod vody, které je uzavíratelné a slouží k odběru vody – známe nadzemní a podzemní.**
 - Zařízení sloužící k uvazování těžkých hasičských automobilů.
27. Kdo může instalovat topná tělesa na plynná paliva?
- Každý sám;
 - Jakákoliv stavební firma;
 - Odborná instalační firma;**
28. K bezpečnému rozdělení ohně v kamnech na tuhá paliva se nejlépe hodí:
- benzín;
 - nafta;
 - dřevo a papír;**
29. Suchou trávu na lesním porostu můžeme vypalovat:
- vždy po 27. březnu;
 - po celý rok za dozoru dospělé osoby;
 - nesmíme vypalovat ;**
30. Kdo zodpovídá za stav požární ochrany ve škole?
- Ředitel školy;**
 - Starosta obce;
 - Velitel sboru dobrovolných hasičů;
31. Do hořícího domu se mohu vrátit pro:
- drahý počítač;
 - oblíbenou hračku;
 - nesmím se tam nikdy vracet;**
32. V případě, že nemůžeme uhasit vznikající požár a musíme opustit místnost kde hoří:
- vždy otevřeme dveře a okna, aby tam hasiči lépe mohli;
 - neuzavíráme za sebou okna a dveře, aby kouř mohl volně odcházet;
 - uzavřeme za sebou okna a dveře;**
33. Co udělám, když na mně začne hořet oblečení?
- Rozběhnu se co nejrychleji hledat vodu;
 - Začnu dělat kotrmelce;
 - Zastavím se, lehnu si a budu se kutálet;**

34. Při hašení požárů se nejčastěji používá vody. Která vlastnost vody je pro hašení nejvíce důležitá?
- Je elektricky vodivá;
 - Odnímá teplo hořícímu předmětu;**
 - Není stlačitelná;
35. K čemu slouží plachta pro skluz?
- K záchraně osob;**
 - K dopravě požární techniky;
 - K rychlému přesunu hasiče na požářišti;
36. K čemu slouží hadicový rozdělovač?
- Na rozdělení hadice na více kusů;
 - K rozdělení hadicového vedení zpravidla na tři útočné proudy;**
 - Ke sbírání vody z hadicového vedení do jedné hadice;
37. K čemu slouží požární přetlakový ventil?
- Chrání hadicové vedení před poškozením zvýšeným tlakem;**
 - K udržení vody v hadicovém vedení, může sloužit jako zpětná klapka;
 - K přetlačení hadic z bodu „A“ do bodu „B“;
38. K čemu slouží sací koš?
- Zamezuje nasátí hrubých nečistot do čerpadla a zamezuje vytečení vody ze savic při zastavení požárního čerpadla;**
 - na sběr nečistot plovoucích po vodní hladině;
 - zamezuje nasátí jemného písku do požárního čerpadla;
39. K čemu slouží požární savice?
- K nasátí vody z jakékoliv hloubky;
 - K vedení nasáté vody přes sací koš z vodního zdroje do požárního čerpadla;**
 - K přivedení vody z podzemního hydrantu do požárního čerpadla;
40. Jaké známe druhy požárních ejektorů?
- Ejektor ležatý, ejektor stojatý;**
 - Ejektor rotační, ejektor proudový, ejektor pístový;
 - Ejektor se spalovacím motorem a ejektor s elektrickým motorem;
41. K čemu slouží ejektor?
- K rozdělení savic na více sacích vedení;
 - Ke stříkání vody do velké vzdálenosti;
 - K čerpání vody z větších hloubek jak 7,5 m. a špatně přístupných míst;**
42. Co je tísňové telefonní číslo?
- Důležité bezplatné telefonní číslo určené pouze pro tísňové volání;**
 - Důležité placené telefonní číslo určené pouze pro tísňové volání;
 - Je to bezplatná zábavná telefonní linka;
43. Jaké je číslo tísňové telefonní linky hasičů?
- 158;
 - 142;
 - 150 ;**
44. Jaké je číslo tísňové telefonní linky Policie České republiky?
- 158;**
 - 150;
 - 142;
45. Jaké je číslo tísňové telefonní linky záchranné služby?
- 166;
 - 155;**
 - 156;

46. Jaká hořlavá látka hoří nejlépe?
a) Hořlavý plyn;
 b) Hořlavá kapalina (nafta, petrolej apod.);
 c) Pevná hořlavá látka (dřevo, papír, sláma apod.);
47. Jaké je mezinárodní číslo tísňové telefonní linky dispečinku integrovaného záchranného systému?
 a) 166;
 b) 142;
 c) **112;**
48. Co musím sdělit, když oznamuji požár nebo jinou mimořádnou událost na linku tísňového volání?
 a) **Typ události (požár, autonehoda, živelná katastrofa apod.), v případě požáru, co hoří, kde hoří (místo události), rozsah, co je ohroženo (lidské životy, blízkost dalších budov, atd.), kdo a odkud volá (telefonní číslo ze kterého volám).**
 b) Místo události a odkud je dobře na událost vidět.
 c) Kolik je mi let a proč volám.
49. První český dobrovolný hasičský sbor vznikl v roce 1864 ve:
 a) Vejpřtech;
 b) Praze;
 c) **Velvarech;**
50. Průvan ti sfoukl plamen plynového hořáku, všimneš si toho až je plyn hodně cítit po bytě, co uděláš?
 a) **Co nejrychleji zavřeš kohoutek hořáku, otevřeš okna a vyvětráš, na papír napíšeš velkými písmeny NEZVONIT, UNIKÁ PLYN a papír připevníš blízko zvonku.**
 b) Zavřeš kohoutek, zase se tak moc nestalo.
 c) Zavřeš kohoutek, a počkáš na rodiče před domem.

Zdravověda

1. Jednou z nejnebezpečnějších nemocí je žloutenka. Říká se jí také:
 a) nemoc žlutých zad
 b) **nemoc špinavých rukou**
 c) nemoc nemytých nohou
2. Řízl jsi se do prstu, rána není hluboká, jak postupuješ při ošetření?
 a) **Opatrně ji omyji studenou vodou, vydezinfikuji a zalepím leukoplastí.**
 b) Opatrně ji omyji studenou vodou a zalepím leukoplastí
 c) Jenom to utřu a zalepím, dezinfikovat to nemusím
3. Kamarád si rozbil hlavu, rána silně krvácí
 a) uteču, ještě bych mohl dostat vynadáno.
 b) **přitisknu na ránu gázu, nebo čistý kapesník a vyhledám někoho dospělého nebo přímo lékařskou pomoc.**
 c) zatlačím to rukou a chvíli počkám, jestli to přejde
4. Při honěné kamarád upadl a odřel si koleno, jak mu pomůžeš?
 a) **Ránu očistím peroxidem vodíku, nebo pitnou vodou, odstraním písek a kamínky, ovážu ji sterilním obvazem, když nemám obvaz, použiji čistý kapesník.**
 b) Ránu očistím peroxidem vodíku, nebo pitnou vodou, písek a kamínky neodstraňuji, ovážu ji sterilním obvazem, když nemám obvaz použiji čistý kapesník.
 c) Nevšímám si toho a hraji si dál, ať si nějak poradí.

5. Vyjmenuj druhy krvácení:
 - a) proudem, kapání, prosakování
 - b) tepenné, žilní, vlásečnicové, vnitřní**
 - c) vnitřní a vnější
6. Kamarád se při hře udeřil do hlavy, leží na zemi a na tvé oslovení nereaguje:
 - a) nechám ho ležet, ať se vyspí
 - b) zkontroluji základní životní funkce, pokud nedýchá, zahájím dýchání z úst do úst, zavolám lékařskou pomoc i v případě že se mi ho podaří rozdýchat**
 - c) zkontroluji základní životní funkce, pokud nedýchá, zahájím dýchání z úst do úst, v případě že se mi ho podaří rozdýchat lékařskou pomoc volat nemusím
7. Které krvácení nejvíce ohrožuje život?
 - a) Žilní
 - b) Tepenné**
 - c) Vlasečnicové
8. Jaké jsou základní příznaky života?
 - a) Tep, dech a reakce zornic**
 - b) Dech, tep a řeč
 - c) Tep, dech a normální tělesná teplota
9. Když ti někdo cizí nabízí sladkosti, žvýkačky, nebo něco podobného
 - a) vezmu si to, je to zadarmo;
 - b) odmítnu a co nejrychleji odejdu. Mohly by v tom být drogy a ty jsou velmi nebezpečné. Řeknu o tom rodičům.**
 - c) vezmu si a nikomu to neřeknu, zítra by na mně nemuselo zbýt.
10. Při nálezů použité injekční stříkačky s jehlou se zachovám:
 - a) budeme si s ní hrát
 - b) opatrně ji vyhodím do odpadkového koše a upozorním na nález stříkačky rodiče, nebo nějakou jinou dospělou osobu (nebezpečí nákazy smrtelně nebezpečnými chorobami).**
 - c) vyhodím ji do odpadkového koše, když se píchnu, nic se neděje.
11. Jaké je tísňové telefonní číslo záchranné služby?
 - a) 145
 - b) 158
 - c) 155**
12. Co je nejdůležitější při zasažení člověka elektrickým proudem?
 - a) Poliješ ho vodou, aby se probral
 - b) Zavoláš rychlou záchrannou službu a odejdeš
 - c) Přerušíš zdroj el. proudu (vypnutí pojistek, vytažení přívodního kabelu ze zásuvky, odstranění spadlého drátu nevodivým předmětem).**
13. Pokud je poškozena izolace na přívodní šňůře el. spotřebiče, nebo jiskří, nebo je hodně zahřátá co uděláš?
 - a) Okamžitě zavolám někoho dospělého a řeknu mu o závadě.**
 - b) Zavolám kamaráda a prohlédneme si ji pořádně spolu, potom zavolám někoho dospělého a řeknu mu o závadě.
 - c) Pořádně si ji prohlédnu
14. Když se koupeš ve vaně, nebo se sprchuješ, nesmíš:
 - a) manipulovat s elektrickými spotřebiči (zapínat fén, zapínat a ladit rádio pokud není na baterie...).**
 - b) pouštět si studenou vodu (mohl bys nastydnout).
 - c) manipulovat s elektrickými spotřebiči, které jsou na baterie 12 V

15. Co nepatří do lékárničky?
- Dezinfekce
 - Náplast
 - Zápalky**
16. Jaká je stabilizovaná poloha zraněného?
- Zraněného uložíme na záda
 - Zraněného položíme na bok**
 - Zraněného položíme na břicho
17. Lehké popáleniny menšího rozsahu nejprve:
- ošetříme mastí
 - ihned chladíme**
 - kryjeme sterilním obvazem
18. Jak postupujeme při ošetření zapíchnuté třísky?
- Okolí zapíchnuté třísky omyjeme, vydesinfikujeme pinzetu, sevřeme třísku a šetrně ji táhneme z rány ven;**
 - Okolí zapíchnuté třísky neomýváme a třísku škrabáním nehtem postupně uvolníme;
 - Okolí zapíchnuté třísky neomýváme, místo nařízneme nožikem a třísku vyškrábneme;
19. Jak postupujeme, když se do oka dostane cizí předmět?
- Doporučíme zraněnému napřed si mnout oko a potom teprve přistoupíme k vypláchnutí oka
 - Zakážeme zraněnému mnout si oko a oko vyplachujeme sterilním roztokem.**
 - Oko vyplachujeme slabou octovou nebo slanou vodou.
20. Jak budeš postupovat při prvních příznacích omrznutí prstů rukou (píchání pod nehty)?
- Budu postiženému ohřívat ruce vlastníma rukama nebo mu doporučím dát si ruku do podpaždí**
 - Budu postiženému ohřívat ruku nad plamenem svíčky
 - Strčím ruku postiženého do sněhu.

Ochrana životního prostředí.

- Vrchní státní správou v oblasti vod, lesů a myslivosti je pověřeno ministerstvo:
 - životního prostředí
 - zemědělství**
 - zdravotnictví
- Umývání automobilů na veřejných prostranstvích je zakázané. Výjimku tvoří umývání:
 - přípravky označenými logem Ekologicky šetrný výrobek
 - čistou vodou**
 - obyčejným mýdlem
- Který z uvedených typů obalů je ekonomicky nejvýhodnější – nejlevnější?
 - skleněná vratná láhev**
 - plastová vratná láhev
 - nápojový karton bez hliníkové fólie
- Povinnost zpětného odběru u některých výrobků se nevztahuje na:
 - elektrické akumulátory
 - pneumatiky
 - videokazety a CD**
- Jaký je nejšetrnější způsob zbavení se starého nepoužívaného oblečení z bavlny?
 - vyhození do popelnice
 - odnést charitativní organizaci**
 - spálit v domácím topeništi

- 6) Plynový sporák oproti elektrickému využívá energii paliva přibližně:
 - a) stejně
 - b) třikrát lépe**
 - c) třikrát hůře
- 7) Která z uvedených činností spotřebuje největší část energie v domácnosti?
 - a) provoz elektrických spotřebičů
 - b) ohřev teplé vody
 - c) vytápění místností**
- 8) Podle čeho poznám nejšetnější elektrospotřebič?
 - a) podle výkonu, čím nižší výkon tím šetnější spotřebič
 - b) podle kategorií A (případně A+ nebo A++) na energetickém štítku**
 - c) podle kategorie G (případně G+) na energetickém štítku
- 9) Jaká je postačující teplota pro optimální pohodu člověka v bytě?
 - a) asi 15 – 17 °C
 - b) asi 20 – 21 °C**
 - c) okolo 24 °C
- 10) Který z uvedených způsobů dopravy je nejšetnější k životnímu prostředí?
 - a) železniční doprava**
 - b) doprava linkovým autobusem
 - c) letecká přeprava
- 11) Do jakého kontejneru patří sběrový papír?
 - a) Zeleného
 - b) Modrého**
 - c) Žlutého
- 12) Co uděláš se zbytkem syntetického ředidla?
 - a) Vyliju do umyvadla
 - b) Vložím do popelnice
 - c) Odvezu na sběrné středisko odpadů**
- 13) Co vzniká při požáru pneumatik?
 - a) Vznikají škodlivé látky**
 - b) Vzniká jen vodní pára
 - c) Žádné škodliviny nevznikají

Pravidla silničního provozu

- 1) Po které části vozovky se smí chodit?
 - d) Po pravé krajnici.
 - e) Po obou stranách.
 - f) Po levé krajnici.**
- 2) Kolik cyklistů smí jet po vozovce vedle sebe?
 - a) Dva vedle sebe
 - b) Nesmí jezdit vedle sebe, ale za sebou.**
 - c) Několik vedle sebe
- 3) Po vozovce smí jezdit na kole bez dozoru dítě starší:
 - a) 10 let**
 - b) 8 let
 - c) 12 let
- 4) Ochrannou přilbu musí mít za jízdy řádně připevněnou na hlavě dítě mladší:

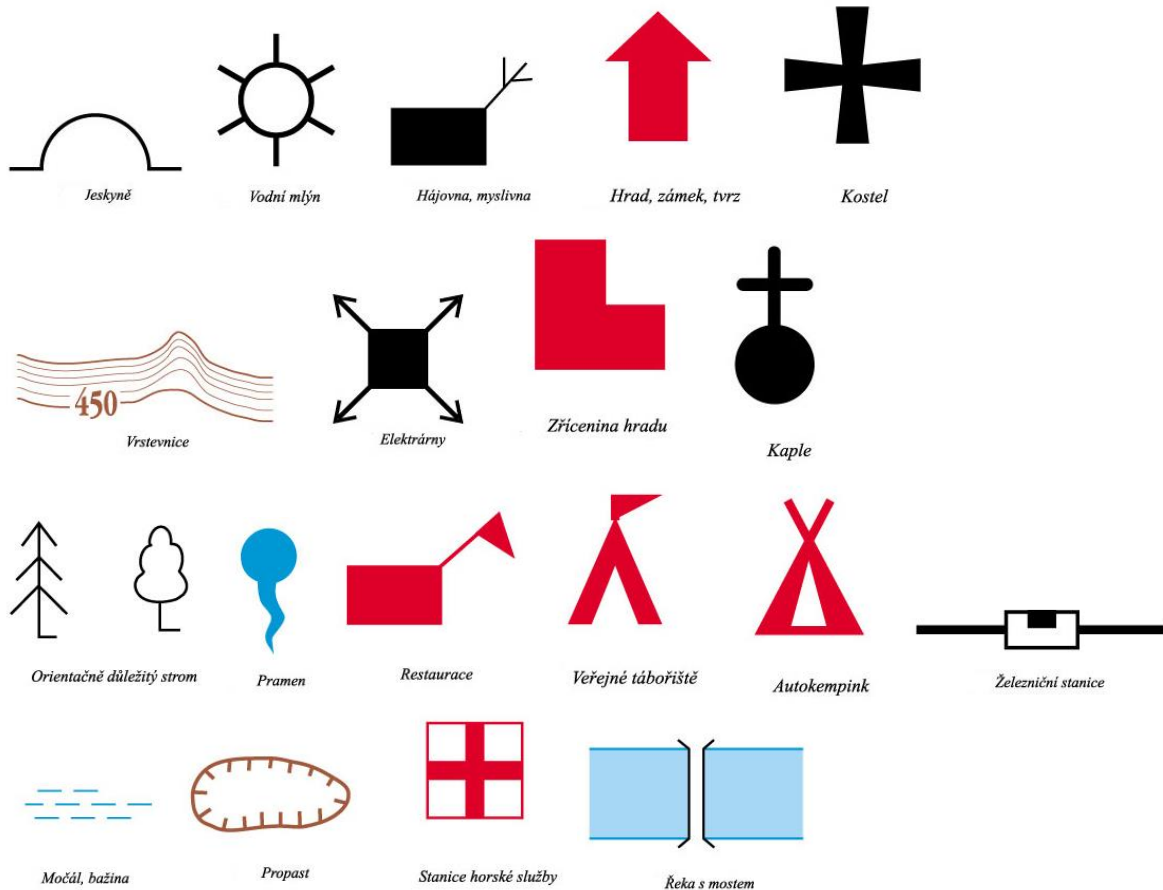
- a) 10
b) 12
c) 18
- 5) Po které části vozovky se jezdí na jízdním kole?
a) Po obou stranách.
b) Při pravé krajnici.
c) Při levé krajnici.
- 6) Koloběžka se podle zákona o provozu na pozemních komunikacích považuje za:
a) zákon se o koloběžkách nezmiňuje;
b) jízdní kolo;
c) motocykl;
- 7) Přechod pro chodce se přechází:
a) co nejrychleji bez zbytečného zdržování;
b) pomaličku;
c) můžeme na přechodu i chvíli postát.
- 8) Přechod pro chodce je místo:
a) kde děti mohou přecházet pouze v doprovodu dospělé osoby;
b) určené pro přecházení chodců;
c) kde nastupují a vystupují cestující MHD
- 9) Červené světlo na semaforu znamená:
a) stůj;
b) rychle přejdi;
c) počkej 5min.

10. Význam dopravních značek



Topografie

Topografické značky (www.turisticky-zavod.cz) a otázky:



- 1) Jaké jsou základní světové strany?
 - a) **Sever, jih, východ, západ.**
 - b) Severovýchod, jihovýchod, severozápad, jihozápad.
 - c) Severoseverovýchod, jihojihovýchod, severoseverozápad, jihojihozápad.
- 2) Co je to mapa?
 - a) Fotografický snímek zemského povrchu z letadla.
 - b) **Zmenšené zobrazení povrchu Země, sestavené v určitém měřítku, vyjadřující pomocí smluvených znaků (topografických značek) rozmístění a vlastnosti objektů vázaných na povrch Země.**
 - c) Zmenšené zobrazení povrchu Země, nakreslené jenom od ruky, nemusí mít žádné měřítko.
- 3) Co je to kompas?
 - a) Pomůcka na určování vzdáleností.
 - b) Pomůcka na určování výšky např. stromů, budov, kopců ...
 - c) **Pomůcka na určování světových stran a orientovaných úhlů**
- 4) Co je to buzola?
 - a) **Pomůcka na určování světových stran a orientovaných úhlů**
 - b) Pomůcka na určování výšky např. stromů, budov, kopců ...
 - c) Pomůcka na určování vzdáleností

- 5) Co je to GPS?
- Satelitní navigační systém pokrývající celou Zemi. Pomocí speciálního navigačního přístroje kdykoli určíte přesně svoji polohu a dorazíte do zvoleného cíle.**
 - Je to zkratka pro označení speciálních vojenských map.
 - Speciální digitální mapa uložená na CD nosičích nebo paměti počítače.
- 6) Jak se jmenuje uzavřená křivka spojující na mapě body o stejné nadmořské výšce ?
- Reliéf.
 - Vrstevnice.**
 - Údolnice.
- 7) Která světová strana se vždy nachází na horní hraně mapy?
- Jih.
 - Východ.
 - Sever.**
- 8) Která světová strana se vždy nachází na spodní hraně mapy?
- Jih.**
 - Východ.
 - Sever
- 9) Která světová strana se vždy nachází na levé straně mapy?
- Jih.
 - Východ.
 - Západ.**
- 10) Která světová strana se vždy nachází na pravé straně mapy?
- Jih.
 - Východ.**
 - Západ.
- 11) Jak se nazývá poměr mezi délkami na mapě a skutečnými vodorovnými vzdálenostmi v terénu?
- Linka.
 - Azimut.
 - Měřítko.**
- 12) Jestliže je na mapě uvedeno měřítko 1 : 250 000 znamená to, že 1cm na mapě je v terénu:
- 250 m
 - 25 m
 - 2500 m**
- 13) Jaká je vzdálenost mezi vrstevnicemi na mapě v měřítku 1 : 50 000?
- 10 m**
 - 15 m
 - 100 m
- 14) Jaká je vzdálenost mezi vrstevnicemi na mapě?
- Záleží vždy na měřítku mapy.**
 - 50 m
 - 100m

Soubor testů pro starší žáky – „SOPTÍK MHJ“

Požární ochrana.

1. Jaký je hlavní hasební efekt přenosného hasicího přístroje sněhového (CO₂) ?
 - a) **Zředující.**
 - b) *Ochlazující.*
 - c) Chemický.
2. Jak pokládáme pěnu při hašení hořící kapaliny pěnovým hasicím přístrojem?
 - a) **od sebe do středu;**
 - b) od středu ohně k sobě;
 - c) zprava doleva;
3. Co se nesmí hasit přenosným hasicím přístrojem vodním?
 - a) dřevo;
 - b) papír, sláma;
 - c) **elektrické zařízení pod napětím;**
4. Urči pořadí skupenství hořlavých látek z hlediska vlivu na vznik a rozvoj požáru, v pořadí sestupně od nejvíce nebezpečného skupenství po nejméně nebezpečné skupenství.
 - a) pevná hořlavá látka, plyn, hořlavá kapalina;
 - b) hořlavá kapalina, pevná hořlavá látka, plyn;
 - c) **plyn, hořlavá kapalina, pevná hořlavá látka;**
5. Jak budeš postupovat při vstupu do hořící místnosti?:
 - a) **nachystám zavodněné útočné vedení, kryju se např. za zdí, přikrčím se a pak otevřu dveře;**
 - b) nachystám si zavodněné útočné vedení a stoupnu si před dveře, které potom otevřu;
 - c) otevřu dveře, abych odvětral hořící místnost a potom si nachystám útočné vedení;
6. Jaké jsou základní složky Integrovaného záchranného systému (IZS)?
 - a) **Jednotky PO, Zdravotní služba a PČR.**
 - b) Městská nebo obecní policie, Český červený kříž, dobrovolné jednotky PO.
 - c) Český červený kříž, Kynologické brigády, vodní záchranná služba.
7. Čím jsou požárně nebezpečné olověné akumulátory?
 - a) Obsahují hořlavou kapalinu.
 - b) **Při nabíjení vzniká vodík.**
 - c) Může vzniknout i elektrický oblouk zkratem.
8. Mnoho požárů vzniká od elektrického proudu. Pojistkové vložky chránící síť a spotřebiče proti zkratu a přetížení mohou být opraveny:
 - a) nesmí být opravovány;
 - b) odborníkem v předepsané dimenzi;
 - c) každým, ale jen v předepsané dimenzi;
9. Určitě víte, že uhlí má v některých případech sklon k samovznícení. Největší sklon k samovznícení má při vlhkém počasí:
 - a) antracit;
 - b) brikety;
 - c) koks;
10. Některé látky jako barvy, ředidla apod. mají na obalu označení třídy hořlavosti. Požárně nejnebezpečnější jsou hořlaviny:
 - a) **I. Třídy.**
 - b) II. Třídy.
 - c) III. Třídy.

11. Jaký je časový limit pro výjezd dobrovolné jednotky PO složené výhradně z osob, které nevykonávají činnost v jednotce jako svoje zaměstnání?
- 10 minut.**
 - 2 minuty.
 - 15 minut.
12. Jaký je časový limit pro výjezd jednotky složené výlučně z hasičů z povolání?
- 2 minuty.**
 - 10 minut.
 - 5 minut.
13. Někdy je zapotřebí provést dokonalé odmaštění strojových součástí. Z hlediska požární bezpečnosti použijeme k tomuto účelu:
- technický benzín;
 - motorovou naftu;
 - trichlor;
14. Proč nesmí být láhve s propan-butanem umístěny ve sklepě:
- plyn je lehčí než vzduch, stoupal by do místnosti nad sklepem a hrozilo by nebezpečí otravy, nebo výbuchu;
 - plyn je těžší než vzduch, sklep by nešel odvětrat a hrozilo by nebezpečí výbuchu;
 - při umístění láhve ve sklepě bychom tuto láhev beze zbytku nevyprázdnili;
15. Jaký je časový limit pro výjezd dobrovolné jednotky PO doplněné o hasiče z povolání?
- 2 minuty.
 - 5 minut.**
 - 10 minut.
16. Jaké jsou nejčastější příčiny požárů v obytných domech?
- Závady na instalaci topných těles, komínů a elektrospotřebičů.**
 - Jiskry z kamen a sváření.
 - Samovznícení a tření.
17. Často je v požární prevenci uváděn v terminologii „bod vzplanutí“, co tento výraz znamená?
- Nejnižší teplota, kdy se v předepsaném přístroji vytvoří nad zkoušenou hořlavou kapalinou takové množství par, že při přiblížení zkušebního plamene tyto páry vzplanou a shoří.
 - Nejnižší teplota, kdy se za stejných podmínek jako v bodě a) vytvoří páry a dále hoří.
 - Nejnižší teplota, kdy se látka na vzduchu vznítí.
18. Co je to „bod vznícení“?
- Teplota, při které hořlavá látka ještě nehoří.
 - Teplota, při které se hořlavá látka za přítomnosti kyslíku vznítí (k jejímu vznícení není třeba otevřeného plamene).
 - Teplota plamene, při které se hořlavá látka za přítomnosti kyslíku vznítí.
19. Základem hoření je splnění základních podmínek. Tyto podmínky jsou:
- kyslík, hořlavá látka, zápalná teplota;**
 - hořlavá látka, vhodný časový okamžik, prostředí;
 - barva plamene, pravá hořlavá látka, časové období;
20. Hořlavé látky dělíme podle skupenství na:
- hořlavé látky, které plavou a hořlavé látky, které neplavou;
 - hořlavé látky tuhé, kapalné a plynné;**
 - hořlavé látky tuhé, pasty, kapaliny, aerosoly a plyny;

21. Hořlavost stavební hmoty se z hlediska hořlavosti třídí na:
 - a) hořící plamenem, doutnavé a nehořlavé;
 - b) hořlavé pod vodou a hořlavé na vzduchu;
 - c) nehořlavé, **nesnadno hořlavé, hořlavé;**
22. Jaké nebezpečí představuje oxid uhelnatý (CO) při požáru?
 - a) Žádné.
 - b) **Možnost výbuchu a otravy.**
 - c) Možnost poleptání.
23. Co znamená zkratka CAS 32?
 - a) Cisternová automobilová stříkačka o objemu nádrže 3200 litrů;
 - b) **Cisternová automobilová stříkačka o výkonu čerpadla 3200 litrů za 1. minutu;**
 - c) Cisternová automobilová stříkačka o obsahu motoru 3200 cm³;
24. Z cisternových automobilových stříkaček má největší výkon čerpadlo:
 - a) **CAS 32;**
 - b) CAS 16;
 - c) CAS 25;
25. K jaké činnosti v požární ochraně potřebujeme ejektor?
 - a) K udržení hladiny vody v cisterně.
 - b) K nasávání malého množství vody.
 - c) **K čerpání z větších hloubek než 7,5 m.**
26. Jakým žebříkem z vybavení hasičského vozidla nejsnadněji překonáte výškový rozdíl 8 m na budově?
 - a) Hákovým žebříkem.
 - b) Opěrným žebříkem.
 - c) Čtyřdílným **nastavovacím žebříkem.**
27. Hadice „B“ je standardně vyráběna v těchto rozměrech:
 - a) **délka 20 m ± 1m., průměr 75 mm;**
 - b) délka 25 m ± 1m., průměr 75 mm;
 - c) délka 20 m ± 0,5 m, průměr 100 mm;
28. V jakém pořadí se provádí záchrana u požáru?
 - a) **Nejprve osoby, následují zvířata a majetek.**
 - b) Nejprve zvířata, následuje majetek a osoby.
 - c) Nejprve osoby, následuje majetek a zvířata.
29. Ejektor řadíme mezi čerpadla:
 - a) odstředivá;
 - b) **proudová;**
 - c) není čerpadlo;
30. Hlavní hasící efekt pěny je:
 - a) **izolující;**
 - b) chladící;
 - c) chemické zpomalování procesu hoření;
31. Hlavní hasící efekt vody je:
 - a) **ochlazovací;**
 - b) dusivý;
 - c) izolující.
32. Jaké jsou základní druhy hasící pěny?
 - a) **Chemická a vzduchomechanická.**
 - b) Chemická a fyzikální.
 - c) Fyzikální a vzduchová.

33. Jak dělíme hasící pěnu ?
- Na těžkou, plovoucí a tekoucí.
 - Na saponátovou, práškovou, sněhovou.
 - Na těžkou, střední a lehkou.**
34. Jakou vývěvu má PPS 12?
- Rotační.
 - Plynovou.
 - Odstředivou.
35. Z meteorologických vlivů nejvíce působí na rychlý rozvoj požáru:
- vítr;**
 - teplota vzduchu;
 - děšť;
36. Podél hadice nebo hadicového vedení se chodí:
- vlevo;**
 - vpravo;
 - libovolně;
37. K čemu slouží hadicový sběrač?
- K nabírání vody do hadic.
 - Ke spojení dvou hadicových vedení při dálkové dopravě vody, nebo odběru vody z požárních hydrantů na sací hrdlo stroje.**
 - Při uklízení hadic po požáru (sběr a nakládání hadic do hasičského auta).
38. K čemu slouží „hadicový můstek“?
- K překonání vodního toku.
 - K vytvoření nadúrovňového překonání silnice.
 - K ochraně hadicového vedení při překonávání komunikací.**
39. Kdo zřizuje jednotku dobrovolných hasičů?
- obec;**
 - kraj;
 - HZS kraje;
40. Kdo ustanovuje velitele zásahové jednotky obce?
- starosta obce;**
 - starosta dobrovolných hasičů obce;
 - výroční členská schůze sboru dobrovolných hasičů obce;
41. Je nutno chránit nízkoprůtažné lano při vedení přes ostrou hranu?
- Není nutné chránit, protože má opletené jádro.
 - Je nutno chránit např. kabátem, rukavicí nebo speciálním chráničem.**
 - Chráníme jen lana delší než 50 m, ochrana kratších lan je zbytečná.
42. Co znamená obsah pojmu „Lokalizace požáru“?
- Je zamezeno dalšímu šíření požáru a síly a prostředky zasahujících jednotek jsou pro jeho likvidaci dostatečné.**
 - Nalezení místa požáru.
 - Nalezení ohniska požáru.
43. Co znamená obsah pojmu „Likvidace požáru“?
- Ukončení nežádoucího hoření.**
 - Snížení intenzity hoření.
 - Takový pojem taktické postupy zásahu neobsahují.

44. Z hlediska požáru rozeznáváme pásmo hoření, pásmo přípravy a pásmo zakouření. Co obsahuje pojem „Pásmo přípravy“?
- Prostor kde jsou hořlavé materiály nahřívány a vytváří se zde příznivé podmínky pro jejich vznícení a rozšíření požáru.***
 - Prostor kde se připravují jednotky PO k zásahu.
 - Prostor kde je zabezpečeno stravování zasahujících jednotek
45. Co je to přetlaková ventilace?
- Metoda nucené ventilace spočívající v řízeném vytlačování kouře čistým vzduchem.***
 - Metoda přirozené ventilace spočívající v odvádění kouře přirozenými otvory.
 - Přetlaková ventilace neexistuje, protože kouř vznikající při požáru nelze přetlačit.
46. Jaký je obsah pojmu „Místo zásahu“?
- Je to místo nasazení jednotek a dalších složek IZS a prostor předpokládaných účinků mimořádné události.***
 - Je to jen místo kde se hasí.
 - Je to jen místo kde se zachraňují lidé, zvířata a majetek.
47. Kdo provádí průzkum na místě zásahu?
- Velitel zásahu a nejméně 1 hasič, nebo průzkumná skupina, kterou tvoří nejméně 2 hasiči.***
 - Zástupce velitele družstva.
 - Zástupce PČR.
48. Jak se hasič chrání před žíhavými plameny?
- Při otevírání otvorů musí mít nasazeny bezpečnostní brýle.
 - Při otevírání otvorů se kryje za zdí, mimo profil otvoru, případně se co nejvíce skloní k podlaze.***
 - Nemusí volit zvláštní postup, protože jej dostatečně chrání zásahový oděv.
49. Jak se hasič pohybuje v zakouřeném prostoru?
- Postupuje obezřetně, skloněn k zemi a pokud možno ze strany odkud je přiváděn vzduch.***
 - Postupuje obezřetně, vzpřímeně a pokud možno proti směru odkud je přiváděn vzduch.
 - Postupuje velmi rychle, vzpřímeně, aby překonal pásmo zakouření co nejrychleji.
50. Jak se hasič chrání před nadechnutím horkých plynů?
- Izolačním dýchacím přístrojem a postupuje sehnutý při zemi (pod neutrální rovinou).***
 - Dodržováním pitného režimu v průběhu zásahu.
 - Nemusí se chránit, jestliže již začal hasit.

Zdravověda – starší žáci

21. Jednou z nejnebezpečnějších nemocí je žloutenka. Říká se jí také:
 - a) nemoc žlutých zad;
 - b) nemoc špinavých rukou;**
 - c) nemoc nemytých nohou;
2. Říznul jsi se, do prstu, rána není hluboká, jak postupuješ při ošetření?
 - a) Opatrně ji omyji studenou vodou, vydezinfikuji a zalepím leukoplastí.**
 - b) Opatrně ji omyji studenou vodou a zalepím leukoplastí.
 - c) Jenom to utřu a zalepím, dezinfikovat to nemusím.
3. Kamarád si rozbil hlavu, rána silně krvácí
 - a) uteču, ještě bych mohl dostat vynadáno;
 - b) přitisknu na ránu gázu, nebo čistý kapesník a vyhledám někoho dospělého nebo přímo lékařskou pomoc;**
 - c) zatlačím to rukou a chvíli počkám, jestli to přejde.
4. Při honěné kamarád upadl a odřel si koleno, jak mu pomůžeš?
 - a) Ránu očistím peroxidem vodíku, nebo pitnou vodou, odstraním písek a kamínky, ovážu ji sterilním obvazem, když nemám obvaz, použiji čistý kapesník.**
 - b) Ránu očistím peroxidem vodíku, nebo pitnou vodou, písek a kamínky neodstraňuji, ovážu ji sterilním obvazem, když nemám obvaz, použiji čistý kapesník.
 - c) Nevšímám si toho a hraji si dál ať si nějak poradí.
5. Vyjmenuj druhy krvácení:
 - a) proudem, kapání, prosakování;
 - b) tepenné, žilní, vlásečnicové, vnitřní;**
 - c) vnitřní a vnější;
6. Kamarád se při hře udeřil do hlavy, leží na zemi a na tvé oslovení nereaguje:
 - a) nechám ho ležet, ať se vyspí;
 - b) zkontroluji základní životní funkce, pokud nedýchá, zahájím dýchání z úst do úst, zavolám lékařskou pomoc i v případě že se mi ho podaří rozdýchat;**
 - c) zkontroluji základní životní funkce, pokud nedýchá zahájím dýchání z úst do úst, v případě že se mi ho podaří rozdýchat lékařskou pomoc volat nemusím;
7. Které krvácení nejvíce ohrožuje život?
 - a) Žilní
 - b) Tepenné**
 - c) Vlásečnicové
8. Jaké jsou základní příznaky života?
 - a) Tep, dech a reakce zornic.**
 - b) Dech, tep a řeč.
 - c) Tep, dech a normální tělesná teplota.
9. Když ti někdo cizí nabízí sladkosti, žvýkačky, nebo něco podobného
 - a) vezmu si to, je to zadarmo;
 - b) odmítnu a co nejrychleji odejdu; mohly by v tom být drogy a ty jsou velmi nebezpečné; řeknu o tom rodičům;**
 - c) vezmu si a nikomu to neřeknu, zítra by na mně nemuselo zbyť.
10. Jak se zachovám při nálezů použité injekční stříkačky?
 - a) Budeme si s ní hrát.
 - b) Opatrně ji vyhodím do odpadkového koše a upozorním na nález stříkačky rodiče, nebo nějakou jinou dospělou osobu (nebezpečí nákazy smrtelně nebezpečnými chorobami).**
 - c) Vyhodím ji do odpadkového koše, když se píchnu nic se neděje.

11. Jaké je telefonní číslo záchranné služby?
 - a) 145
 - b) 158
 - c) **155**
12. Co je nejdůležitější při zasažení člověka elektrickým proudem?
 - a) Poliju ho vodou, aby se probral.
 - b) Zavolám rychlou záchrannou službu a odejdu.
 - c) **Přeruším zdroj el. proudu (vypnutí pojistek, vytažení přívodního kabelu ze zásuvky, odstranění spadlého drátu nevodivým předmětem).**
13. Co uděláš pokud je poškozena izolace na přívodní šňůře el. spotřebiče, nebo jiskří, nebo je vodič hodně zahřátý?
 - a) **Okamžitě zavolám někoho dospělého a řeknu mu o závadě.**
 - b) Zavolám kamaráda a prohlédneme si ji pořádně spolu, potom zavolám někoho dospělého a řeknu mu o závadě.
 - c) Pořádně si ji prohlédnu.
14. Co nesmíš, když se koupeš ve vaně, nebo sprchuješ?
 - a) **Manipulovat s elektrickými spotřebiči (zapínat fén, zapínat a ladit rádio pokud není na baterie...).**
 - b) Pouštět si studenou vodu (mohl bys nastydnout).
 - c) Manipulovat s elektrickými spotřebiči, které jsou na baterie 12 V.
15. Co nepatří do lékárničky?
 - a) Dezinfekce.
 - b) Náplast.
 - c) **Zápalky.**
16. Co je to přímá krevní transfuze?
 - a) **přímé podání krve od dárce příjemci, není - li k dispozici krevní konzerva;**
 - b) zdvihnutí dolních, popřípadě i horních končetin u ležícího poraněného;
 - c) podání krve přímo v autě při převozu do nemocnice.
17. K čemu slouží záznam informací při poskytování první pomoci?
 - a) K ochraně zachránce při event. soudním projednání.
 - b) K objasnění úbytku zdravotnického materiálu v lékárničce.
 - c) **K usnadnění a urychlení postupu lékaře popřípadě RZP.**
18. Co patří do lékárničky?
 - a) **Sterilní obvazy, náplast s polštářkem, náplast v cívce, dezinfekční roztok ve spreji, trojcípý šátek, škrtidlo, zavírací špendlík, nůžky, rouška resuscitační.**
 - b) Projímadlo, mýdlo, zrcátko, růž na rty, obvazy, dezinfekce, náplast, sterilní obvazy, dezinfekční roztok ve spreji, trojcípý šátek, škrtidlo, zavírací špendlík, nůžky, rouška resuscitační.
 - c) Náplast s polštářkem, láhev balené pitné vody, dezinfekce, dezinfekční roztok ve spreji, trojcípý šátek, škrtidlo, zavírací špendlík, nůžky, rouška resuscitační.
19. Při příchodu k postiženému v bezvědomí nejdříve :
 - a) **zjistíme, zda dýchá a zda pracuje srdce, zda silně nekrváčí;**
 - b) zjistíme hned, kdo jej kdy viděl naposledy při vědomí;
 - c) nejprve voláme RZP.
20. Člověk v hlubokém bezvědomí:
 - a) **nereaguje vůbec či jen na bolestivý podnět;**
 - b) reaguje na hlasité oslovení;
 - c) vykoná jednoduchý příkaz (otevřít oči).

21. Při tonutí:
- vyčistíme postiženému dutinu ústní, otočením na břicho a hlavou dolů vypudíme vodu z plic, zahájíme umělé dýchání;**
 - co nejdříve po vytažení na mělčinu vyčistíme dutinu ústní, zahájíme ožívání podle stavu dechu a oběhu, voláme RZP
 - tonoucího dopravíme na břeh, vylijeme vodu z plic a zahájíme umělé dýchání.
22. Jak poznáte zástavu dechu?
- Neorosí se kukátko, přiložené k ústům postiženého.
 - Necítíme na uchu vydechovaný vzduch a neslyšíme proudění vydechovaného vzduchu, nevidíme dýchací pohyby hrudníku či břicha.**
 - Pozorujeme barevné změny na kůži postiženého.
23. Čím je postižený v hlubokém bezvědomí nejvíce ohrožen?
- Neprůchodností dýchacích cest způsobenou zapadlým jazykem.**
 - Vdechnutím zvratků.
 - Vykrvácením.
24. Co budeme u bezvědomého především sledovat před příjezdem lékaře?
- Stav dechu a tepu.**
 - Hloubku bezvědomí.
 - Stav prokrvení sledováním barvy kůže.
25. Kdy použijeme dýchání z plic do plic nosem?
- Při utonutí, má-li postižený v ústech bahno.
 - U postiženého, který má v ústech zubní protézu.
 - Nedají-li se ústa po záklonu hlavy dostatečně otevřít nebo jsou-li ve větším rozsahu poraněna.**
26. Jakou frekvencí budeme provádět umělé dýchání u dospělého?
- 12 až 16 x za minutu.**
 - 20 až 24 x za minutu.
 - 25 až 29 x za minutu.
27. Kdy můžeme ukončit ožívání?
- Pokud od zástavy dechu uplynula doba 15 min a postižený nejeví známky života.
 - Při příjezdu RZP, když lékař konstatuje smrt.**
 - Nemohou-li se pravidelně střídát alespoň dva zachránci.
28. Jak poznáme zástavu krevního oběhu?
- Nehmatný tep na krční tepně, porucha dechu.**
 - Bezvědomí, výrazné zblednutí kůže.
 - Nemocný si stěžuje; na intenzivní bolest za hrudní kostí.
29. Na čem závisí účinnost nepřímé masáže srdeční?
- Na počtu zachránců (ve dvou je kvalitnější).
 - Na správném položení ramen.
 - Na hloubce a počtu stlačení hrudní kosti za minutu.**
30. Nejčastější příznaky rozvinutého šoku jsou:
- ztížené dýchání, bezvědomí, promodráání kolem úst, poruchy tepu;
 - nitkovitý tep, teplá suchá kůže, lapavý dech;
 - žízeň, bledá studená kůže, rychlý a špatně hmatný tep;**
31. Jaká jsou protišoková opatření?
- Teplo, ticho, tekutiny (tišit žízeň vlhkou rouškou), tišící prostředky (úlevová poloha, zklidnění poraněné části těla), transport.**
 - Teplo, ticho, tekutiny (můžeme podávat v omezeném množství), tišící prostředky (podáme léky proti bolesti), transport.
 - Neděláme žádná, protože šok nelze ovlivnit.

32. Jaký je poměr střídání vdechů a stlačení hrudní kosti při oživování prováděné jedním zachráncem u dospělého člověka?
 a) **2 : 30**
 b) 2 : 10
 c) 1 : 10
33. Nepřímou srdeční masáž u dospělého člověka vykonáváme tlakem na hrudní kost
 a) celou plochou ruky;
 b) prsty;
 c) **hranou dlaně u zápěstí;**
34. Kde stlačujeme hrudník při nepřímé srdeční masáži?
 a) 3 prsty pod mečovitým výběžkem hrudní kosti.
 b) **3 prsty nad mečovitým výběžkem hrudní kosti.**
 c) V horní třetině hrudní kosti.
35. Aby nedošlo k nezvratnému poškození mozku, musí být oživování zahájeno do:
 a) **3 – 5 minut**
 b) 5 – 7 minut
 c) 7 – 10 minut
36. Tlakový bod je:
 a) místo, kde můžeme tlakem poškodit nerv či cévu;
 b) **místo, kde tlakem prstů zastavíme krvácení stlačením tepny proti kosti;**
 c) místo, kde musíme vypodložit dlahu, aby nedošlo k otlaku kloubu.
37. Škrtidlo přikládáme vždy
 a) při úrazové amputaci;
 b) **při tepenném krvácení;**
 c) při otevřených zlomeninách;
38. Při krvácení z nosu, kdy je postižený při vědomí:
 a) zakloníme hlavu, přiložíme studený obklad;
 b) **předkloníme hlavu, stiskneme nos na přechodu kostěné a chrupavčité části;**
 c) přiložíme odsávací obvaz, upevníme prakovým obvazem.
39. Zlomeninu stehenní kosti znehybníme:
 a) obložením pytlíky s pískem na tvrdé podložce;
 b) dlahou od kolene k podpaží;
 c) **dlahou od chodidla k rozkroku, druhou do pasu a svázáním končetin k sobě.**
40. Která cizí tělesa odstraňujeme z rány?
 a) Všechna cizí tělesa.
 b) **Jen tělesa volně ležící v ráně.**
 c) Jen tělesa v ráně zaklíněná.
41. Lehké popáleniny menšího rozsahu nejprve:
 a) ošetříme mastí;
 b) **ihned chladíme;**
 c) kryjeme sterilním obvazem.
42. Znečištěné povrchní odřeninny ošetříme:
 a) Framykoinovou mastí;
 b) Peroxidem vodíku a postříkáme akutolem;
 c) **Vymytím vodou a mýdlem, vyčistíme měkkým kartáčkem, dezinfikujeme Peroxidem vodíku.**
43. Vymknutý loket ošetříme:
 a) studeným obkladem a přiložením elastického obinadla;
 b) tahem za předloktí a závěsem na šátek, aby paže a předloktí svíraly úhel 90°

- c) znehybněním v poloze, v níž zůstal po zranění, dlahou od zápěstí po rameno nebo alespoň závěsem na šátek s lehkým přitlačením k tělu.*
44. Jak ošetříme puchýře popálenin?
- Jemně odstříhneme a sterilně kryjeme.
 - Prošijeme jehlou a nití, aby se udržela drenáž.
 - c) Sterilně zakryjeme a zařídíme odborné ošetření.***
45. První pomoc při popálení:
- okamžitě svlékneme lpící oděv, postupně chladíme 5 minut, pak kryjeme obvazem;
 - b) ihned chladíme studenou vodou – i přes oděv – alespoň 15 – 20 minut, kusy lpícího oděvu nestrháváme, sterilně kryjeme, dopravíme k dalšímu ošetření podle rozsahu a závažnosti;***
 - popáleninu ihned lehce potřeme sádlem či jedlým olejem, sterilně kryjeme.
46. Při šoku je potřeba zabránit podchlazení, proto postiženého:
- přeneseme do závětří na slunce;
 - přikládáme na dolní končetiny termofor s teplou ne však vařící vodou;
 - c) promočený oděv svlékáme, postiženého položíme a přikryjeme suchou přikrývkou (bundy, kabáty).***
47. Jaká je stabilizovaná poloha zraněného?
- Zraněného uložíme na záda.
 - b) Zraněného položíme na bok.***
 - Zraněného položíme na břicho.
48. Je oxid uhelnatý toxický (jedovatý) plyn?
- a) Ano je toxický.***
 - Není toxický.
 - Jen někdy je toxický.
49. Jaký je správný postup při zvedání břemen?
- a) Musíme dbát na to, aby naše záda byla vzpřímená a pokud je to nezbytné tak si dřepneme a břemeno zvedáme z podřepu.***
 - Musíme dbát na to, abychom měli záda ohnutá, a zvedáme ve stoje.
 - Zvedáme tak, že jednou nohou klečíme a jednou rukou se opíráme o zem.
50. Jaké jsou subjektivní a objektivní příznaky omezeného krevního oběhu?
- a) Pocit brnění nebo ztráta citlivosti prstu, neschopnost pohybu prstu, bledá nebo namodralá nehtová lůžka, studené prsty, nehmotný nebo jen slabě hmatný tep.***
 - Velká žízeň, dobře hmatný tep, rychlý srdeční pulz, růžová pokožka na obličeji, přecitlivělé prsty na rukou.
 - Pocit bušení srdce, růžová pokožka na končetinách, a dobře pohyblivé končetiny.
51. Lehké popáleniny menšího rozsahu nejprve
- ošetříme mastí;
 - b) ihned chladíme;***
 - kryjeme sterilním obvazem.
52. Jak postupujeme při ošetření zapíchnuté třísky?
- a) Okolí zapíchnutí třísky omyjeme, vydesinfikujeme pinzetu, sevřeme třísku a šetrně ji táhneme z rány ven.***
 - Okolí zapíchnuté třísky neomýváme a třísku škrabáním nehtem postupně uvolníme.
 - Okolí zapíchnuté třísky neomýváme, místo nařízneme nožikem a třísku vyškrábneme.
53. Jak postupujeme, když se do oka dostane cizí předmět?
- Doporučíme zraněnému napřed si mnout oko a potom teprve přistoupíme k vypláchnutí oka.
 - b) Zakážeme zraněnému mnout si oko a oko vyplachujeme sterilním roztokem.***
 - Oko vyplachujeme slabou octovou nebo slanou vodou.

54. Jak budeš postupovat při prvních příznacích omrznutí prstů rukou (píchání pod nehty)?
- Budu postiženému ohřívat ruce vlastníma rukama nebo mu doporučím dát si ruku do podpaždí.*
 - Budu postiženému ohřívat ruku nad plamenem svíčky.
 - Strčím ruku postiženého do sněhu.

Ochrana životního prostředí.

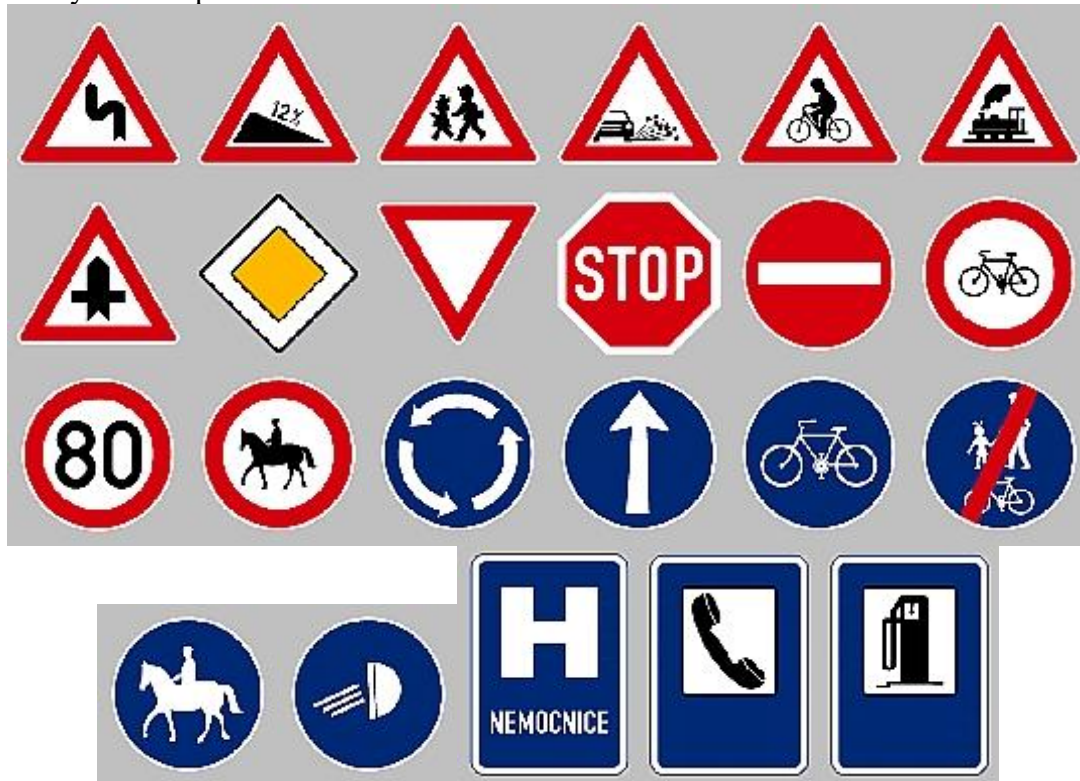
- Každý rok je Vládou České republiky vydáván dokument o stavu životního prostředí nazývaný:
 - Červená kniha
 - Zpráva o stavu životního prostředí**
 - Zelená kniha
- Jakou formu dotazu mířenou úřadu lze využít při využívání práva na informace o životním prostředí?
 - jakoukoliv formou (písemně, e-mailem, ústně, telefonicky)**
 - jen ústně nebo telefonicky
 - jen písemně nebo e-mailem
- Zákon upravující ochranu mimolesní zeleně je:
 - lesní zákon
 - zákon o rostlinolékařské péči
 - zákon o ochraně přírody a krajiny**
- Aktuální stav kvality vody z vodovodu vám sdělí:
 - Česká inspekce životního prostředí
 - příslušná hygienická stanice**
 - Hasičský záchranný sbor
- Když kupuješ nový domácí elektrospotřebič, na který se vztahuje povinnost zpětného odběru a prodávající neví, kde můžeš starý spotřebič bezplatně odložit.
 - musím dohledat vhodné místo sám – například nejbližší sběrný dvůr
 - jsem oprávněn starý spotřebič ponechat zdarma přímo v prodejně**
 - mohu za poplatek předat starý spotřebič prodejci
- Energetický štítek na elektrospotřebičích informuje spotřebitele:
 - jen o spotřebě elektrické energie
 - o spotřebě vody a energie**
 - jen o spotřebě vody
- Der Grüne Punkt – zelený bod označuje:
 - produkty ekologického zemědělství
 - obaly zapojené do systému zpětného odběru obalu k recyklaci**
 - ekologicky šetrné výrobky
- Která tvrzení o zelené energii jsou pravdivá?
 - jde o elektřinu vyráběnou z obnovitelných zdrojů**
 - lze ji odfiltrovat v zásuvce, kterou mám doma, pomocí speciálního zařízení
 - tento druh elektrické energie může poškodit elektrické spotřebiče
- Který z uvedených způsobů odstraňování odpadů je nejméně preferovaný?
 - materiálové využití
 - energetické využití
 - skládání**

- 10) Jaká by byla teplota povrchu země kdyby neexistoval skleníkový efekt?
- přibližně stejná jako nyní
 - o 30-33°C nižší**
 - o 13-16°C vyšší
- 11) Může velikost a počet oken ovlivnit energetickou náročnost budov?
- ano, nejšetrnější je minimální množství a malá okna**
 - ano, nejšetrnější je maximální množství a velká okna
 - umístění oken nehraje roli
- 12) Které z následujících škodlivin nevznikají při spalování hnědého uhlí v tepelných elektrárnách?
- oxid uhličitý
 - ozon**
 - tuhé prachové částice
- 13) Který z uvedených způsobů vytápění lze označit jako nejméně šetrný podle náročnosti na primární zdroje surovin?
- elektrické přímotopy**
 - topení dřevem
 - topení uhlím
- 14) Dřevní štěpka má výhřevnost srovnatelnou s:
- černým uhlím
 - hnědým uhlím**
 - koksem
- 15) Bez povolení lze kácet na pozemku ve vlastnictví fyzické osoby se souhlasem vlastníka pouze:
- stromy do obvodu kmene 80cm měřeného ve výšce 130cm nad zemí a keře do rozlohy 40m²**
 - v době vegetačního klidu
 - druhy dřevin uvedené v zákoně
- 16) Kdo se má postarat o odvoz odpadu po požáru?
- Místně příslušný hasičský útvar
 - Příslušný obecní úřad
 - Majitel objektu**
- 17) Jakou barvu má kontejner na odpadní nápojové kartony?
- Hnědou
 - Červenou**
 - Zelenou
- 18) Jaká je zákonná podmínka platnosti místního referenda ve velké obci nebo městě?
- účast alespoň 50% oprávněných osob**
 - žádná podmínka stanovena není
 - účast o 30 % většího počtu oprávněných osob, kolik se zúčastnilo posledních komunálních

Pravidla silničního provozu

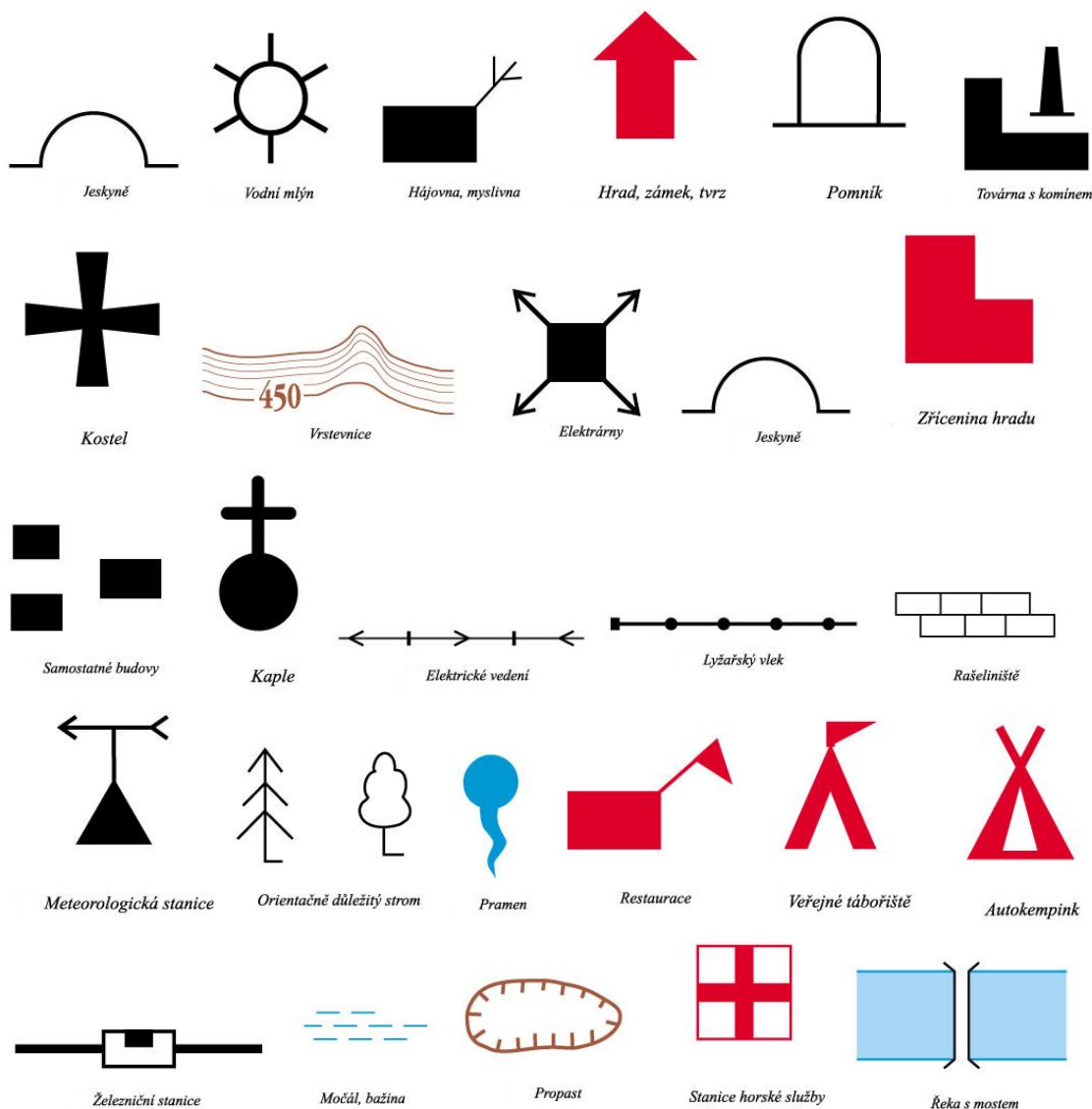
1. Účastník provozu na pozemních komunikacích je:
 - a. **každý, kdo se přímým způsobem účastní provozu na pozemních komunikacích;**
 - b. pouze řidič motorového vozidla;
 - c. pouze řidič motorového a nemotorového vozidla.
2. Cyklista je podle zákona o provozu na pozemních komunikacích:
 - a. Chodec;
 - b. **řidič nemotorového vozidla;**
 - c. není účastník provozu na pozemních komunikacích.
3. Jízdní kolo je podle zákona o provozu na pozemních komunikacích:
 - a. není v tomto zákoně uvedeno.
 - b. motorové vozidlo.
 - b. **nemotorové vozidlo.**
4. Co musí udělat cyklista při předjíždění chodců?
 - a. **Ohlédnout se dozadu, jestli neohrozí vozidla jedoucí za ním a levou rukou upaží.**
 - b. Zazvonit na zvonek.
 - c. Zavolat "POZOR".
5. Smějí jezdit na dálnici cyklisté?
 - a. Ano.
 - b. **Ne.**
 - c. Ano, je-li cyklista starší 15ti let.
6. Cyklista se při jízdě na kole:
 - a. může držet jiného vozidla při jízdě do kopce;
 - b. může držet jiného vozidla při jízdě po rovině;
 - c. **nesmí se držet jiného vozidla.**
7. Cyklista nesmí jet:
 - a. **bez držení řidítek;**
 - b. zvonit často na zvonek;
 - c. s naloženým nosičem nad předním kolem.
8. Cyklista při změně směru jízdy dává:
 - a. **včas znamená upažení pravé nebo levé ruky**
 - b. nemusí dávat žádné znamení
 - c. včas znamená zvednutí pravé nebo levé ruky
9. Cyklista při jízdě na kole:
 - a. nesmí mluvit na chodce;
 - b. **nesmí telefonovat;**
 - c. musí mít nasazené brýle.

10. Význam dopravních značek



Topografie – starší žáci.

Topografické značky (www.turisticky-zavod.cz) a otázky:



- 1) Jaké jsou základní světové strany?
 - a) **Sever, jih, východ, západ.**
 - b) Severovýchod, jihovýchod, severozápad, jihozápad.
 - c) Severoseverovýchod, jihojihovýchod, severoseverozápad, jihojihozápad.
- 2) Co je to mapa?
 - a) Fotografický snímek zemského povrchu z letadla.
 - b) **Zmenšené zobrazení povrchu Země, sestavené v určitém měřítku, vyjadřující pomocí smluvených znaků (topografických značek) rozmístění a vlastnosti objektů vázaných na povrch Země.**
 - c) Zmenšené zobrazení povrchu Země, nakreslené jenom od ruky, nemusí mít žádné měřítko.
- 3) Co je to kompas?
 - a) Pomůcka na určování vzdáleností.
 - b) Pomůcka na určování výšky např. stromů, budov, kopců ...
 - c) **Pomůcka na určování světových stran a orientovaných úhlů.**

- 4) Co je to buzola?
- Pomůcka na určování světových stran a orientovaných úhlů.**
 - Pomůcka na určování výšky např. stromů, budov, kopců ...
 - Pomůcka na určování vzdáleností.
- 5) Co je to GPS?
- Satelitní navigační systém pokrývající celou Zemi. Pomocí speciálního navigačního přístroje kdykoli určíte přesně svoji polohu a dorazíte do zvoleného cíle.**
 - Je to zkratka pro označení speciálních vojenských map.
 - Speciální digitální mapa uložená na CD nosičích nebo paměti počítače.
- 6) Jak se jmenuje uzavřená křivka spojující na mapě body o stejné nadmořské výšce?
- Reliéf.
 - Vrstevnice.**
 - Údolnice.
- 7) Která světová strana se vždy nachází na horní hraně mapy?
- Jih.
 - Východ.
 - Sever.**
- 8) Která světová strana se vždy nachází na spodní hraně mapy?
- Jih.**
 - Východ.
 - Sever.
- 9) Která světová strana se vždy nachází na levé straně mapy?
- Jih.
 - Východ.
 - Západ.**
- 10) Která světová strana se vždy nachází na pravé straně mapy?
- Jih.
 - Východ.**
 - Západ.
- 11) Jak se nazývá poměr mezi délkami na mapě a skutečnými vodorovnými vzdálenostmi v terénu?
- Linka.
 - Azimut.
 - Měřítko.**
- 12) Jestliže je na mapě uvedeno měřítko 1: 250 000 znamená to, že 1 cm na mapě je v terénu:
- 250 m
 - 25 m
 - 2500 m**
- 13) Jaká je vzdálenost mezi vrstevnicemi na mapě v měřítku 1: 50 000?
- 10 m**
 - 15 m
 - 100 m
- 14) Jaká je vzdálenost mezi jednotlivými vrstevnicemi na mapě?
- Záleží na měřítku mapy.**
 - 50 m
 - 100 m

Obsah.

Pravidla požárního sportu mládeže MHJ	3
Bezpečnost při práci s dětmi	19
Psychologie, pedagogika	25
Jak správně nahlásit mimořádnou událost	33
Jak správně postupovat při opuštění objektu	34
Co má obsahovat evakuační zavazadlo	35
Jaký hasicí přístroj a na co použít	37
Jak předcházet požárům	39
Co udělat když zazní siréna	40
Jak se připravit na povodně	41
Nález podezřelého předmětu	43
Stavba a funkce lidského těla	45
První pomoc	58
Příprava letního výcvikového tábora	73
Hry pro volný čas	90
Soubor testových otázek „Soptík MHJ“ – mladší žáci	94
Soubor testových otázek „Soptík MHJ“ – starší žáci	105