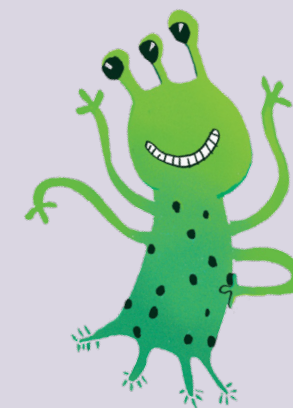


Obsah

KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY: NEZNÁMÝ OBSAH LAHVÍ	2
KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY: KRABICE S LÉKY	3
KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY: CHEMIKÁLIE V DOMÁCNOSTI, DÍLNĚ NEBO NA CHATĚ	4
KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY: SBÍRÁNÍ PLODŮ V PŘÍRODĚ	5
KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY: MALÉ PŘEDMĚTY	6
KONTAKT SE ZVÍŘATY: KONTAKT SE PSY	7
KONTAKT S RIZIKOVÝMI OSOBAMI: POZOROVÁNÍ CIZÍM MUŽEM, NABÍDKA SLADKOSTÍ	8
KONTAKT S RIZIKOVÝMI OSOBAMI: LÁKÁNÍ DO AUTA / ÚNOS	9
PSYCHOHYGIENA PŘI POUŽÍVÁNÍ ELEKTRONIKY: TABLET – HRY A INTERNET	10
RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ V KYBERPROSTORU: SDÍLENÍ FOTOGRAFIÍ A VIDEÍ	11
RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ CYKLISTY: OHROŽENÍ SEBE	12
RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ CYKLISTY: OHROŽENÍ OSTATNÍCH	13
OCHRANNÉ PRVKY PŘI SPORTECH: KOLO, KOLOBĚŽKA A DALŠÍ	14
OCHRANNÉ PRVKY PŘI SPORTECH: VODNÍ SPORTY	15
RIZIKOVÉ SITUACE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ: OTEVŘENÝ OHEŇ V DOMÁCNOSTI	16
RIZIKOVÉ SITUACE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ: RIZIKO PÁDU	17
RIZIKOVÉ SITUACE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ: RIZIKO OPAŘENÍ A POPÁLENÍ	18
OCHRANNÉ PRVKY PŘI SPORTECH: ŠERM	19
KONTAKT SE ZVÍŘATY: BODAVÝ HMYZ A JEDOVATÁ ZVÍŘATA	20
KONTAKT S RIZIKOVÝMI OSOBAMI: V KYBERPROSTORU	22
OCHRANNÉ PRVKY PŘI SPORTECH: ZIMNÍ SPORTY	24
ODPOVĚDNOST DOSPĚLÉHO A ODPOVĚDNOST DÍTĚTE V RIZIKOVÝCH SITUACÍCH	26



KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku si dívka hraje na hřišti a v písku. V její blízkosti jsou lahve naplněné neznámou tekutinou a také střepy rozbitých lahví.
- Lahve, které můžeme najít pohozené venku na hřišti nebo v parku v křoví, mohou být velmi nebezpečné. Ty ze skla mohou být rozbité, takže se o ně můžeme snadno pořezat.
- Uvnitř může být také nebezpečný obsah. V plechovkách od piva nebo limonád, které se také venku často povalují, mohou být vosy nebo jiný hmyz.



Víte, že do plastových a skleněných lahví někdy lidé vylévají různé nebezpečné nebo i jedovaté látky?



2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud najdeme lahev, plechovku nebo jinou nádobu, nikdy je neotevíráme a nezkoumáme, co je uvnitř. V žádném případě neochutnáváme tekutinu, která je uvnitř. Ani ji nevytlíváme nebo na ni nesaháme. Dbáme, aby nám nestříkla do očí nebo obličeje.
- Lahve ani plechovky od piva nebo limonád nebereme do rukou, nehrajeme si s nimi a nekopeme do nich. Jejich úklid necháme na dospělých. Když něco takového na hřišti najdeme, řekneme jim to.

KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku je dívka, která otevřela domácí lékárničku. V rukou drží obinadlo a krabičku s léky.
- Léky, pokud se užívají podle doporučení lékaře, dokážou zachránit lidský život a ulevit od bolesti. V opačném případě mohou některé léky lidský život ohrozit.
- Léky, které jsou ve tvaru tablet, může náš malý sourozenec snadno zaměnit například za lentilky nebo jiné bonbony. Dětem léky do rukou nepatří. Pokud by je dítě snědlo, mohlo by být ohroženo na životě.
- Každý lék je určen pro konkrétní nemoc. Lékař nebo lékárník nám vysvětlí, jak léky správně užívat. Informace o léku nalezneme také v příbalovém letáku, který je jeho součástí.
- Bez vědomí rodičů děti ne užívají žádné léky! Léky mohou být nebezpečné nebo i jedovaté. Už jedna tableta nebo lžička léku nám může vážně ublížit. I lék, který někomu pomáhá, může být pro druhého nebezpečný (riziko alergií, prošlé léky).



Víte, že nejohroženější jsou děti do 2 let? Vše vytahují a strkají do pusy.



2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

Pokud nalezneme na zemi nebo někde jinde neoznačenou tabletku nebo lahvičku s lékem, je velmi důležité dodržovat tyto zásady:

- nebereme ji do rukou,
- nezkoumáme, co je uvnitř tablety, krabičky nebo lahvičky,
- nikdy nic neochutnáváme,
- vždy zavoláme dospělého.

KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY



1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku je dívka, která otevřela polici pod dřezem, kde jsou umístěny lahve s chemikáliemi.
- Některé chemické látky mohou být velmi nebezpečné, i když to na pohled nemusí být vidět.
- Ačkoli by lahve s nebezpečnými chemickými látkami měly být opatřeny ochrannou pojistkou proti otevření, nelze se na tuto ochranu vždy spoléhat.
- Mnoho výrobků s nebezpečnými látkami bývá opatřeno výstražnými symboly, které nás mají varovat před možnými riziky (jako například žíravost – riziko poleptání, tj. poškození kůže, hořlavost – riziko požáru, výbušnost – riziko výbuchu, toxicita – riziko otravy apod.).
- Pokud se nám taková látka nedopatřením dostane na kůži nebo pokud ji spolkneme nebo vdechneme, může to být velmi nebezpečné.
- Některé chemikálie jako jsou ředidla, barvy nebo rozpouštědla mohou způsobit ztrátu vědomí nebo otravu. Některé z těchto látek mohou také vyvolávat závislost a po určité době i způsobovat závažné poškození vnitřních orgánů, zejména mozku a jater.

Nebezpečné látky by měly být vždy uchovávány odděleně a mimo dosah dětí.



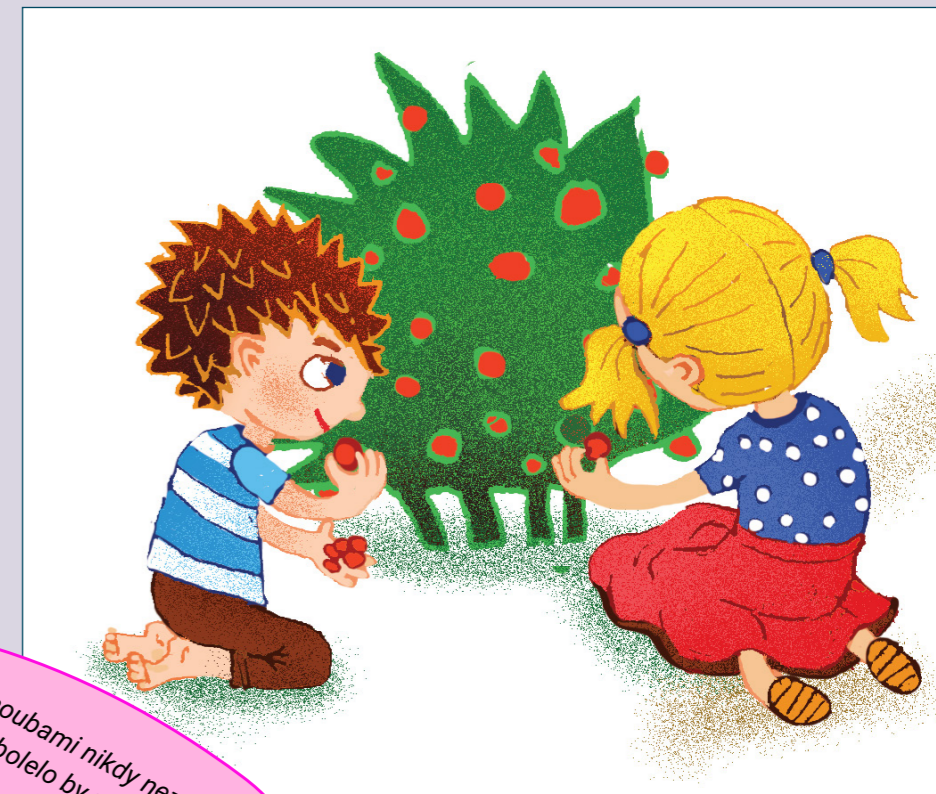
KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku jsou děti, které z keře sbírají plody neznámého druhu a ochutnávají je.
- Stejně jako sbírání hub, tak i sbírání plodin v přírodě může být nebezpečné.
- Pokud nevíme zcela jistě, co jsme našli, neměli bychom plodiny jíst.
- Některé plodiny vypadají velmi lákavě, ale mohou obsahovat jedovaté látky, které nám mohou ublížit.
- Velké množství jedovatých plodin bývá zaměňováno za jedlé druhy. Ani dospělí si často nejsou jisti, o jakou plodinu se jedná.
- Některé plodiny mohou být znečištěné výkaly živočichů žijících ve volné přírodě. Rostliny ve městech a v blízkosti silnic raději nesbíráme, protože mohou být kontaminovány jedovatými látkami (např. z výfukových plynů, odpadní vody z měst).

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud nalezneme ve volné přírodě nějakou plodinu, potřebujeme se poradit s dospělým, zda je jedlá. Když si nejsme opravdu jisti, nebudeme ji raději jíst.
- Plodiny nasbírané v přírodě vždy důkladně omyjeme. Pokud je nesníme hned, je potřeba vědět, jak je skladovat, aby se nezkazily. Některé se musí také tepelně upravit, protože v syrovém stavu mohou obsahovat látky, které by nám uškodily.



Jídlo s houbami nikdy nezapíjíme mlékem – bolelo by nás pak břicho!



KONTAKT S RIZIKOVÝMI PŘEDMĚTY

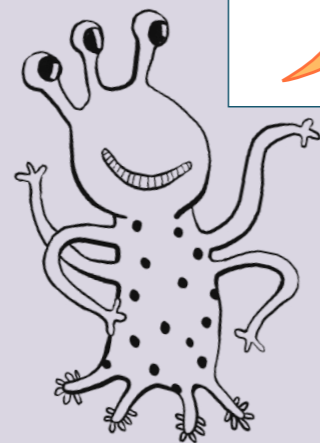
1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku vidíme na podložce ležet kojence. V jeho dosahu jsou na podlaze korálky.
- Děti si často a rády hrají s malými předměty, jako jsou korálky, kostky od stavebnic (např. Lego), malé součástky, mince, luštěniny atd. Dokonce je někdy chtějí dávat do úst, nosu, popřípadě do ucha. Může se také stát, že dítě takový předmět i omylem vdechne. Při takové situaci dochází k ohrožení života a pro jeho záchranu je nutné co nejdříve přivolat lékaře. Ten musí předměty z nosu, úst nebo uší opatrně odstranit.
- Velmi nebezpečné jsou magnety nebo malé baterie, které dítě může spolknout.
- Drobné předměty rozkutálené po zemi se mohou stát také příčinou úrazu, protože na nich můžeme snadno uklouznout.



2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud najdeme na zemi malé předměty, vrátíme je tam, kam patří. Případně je sesbíráme do misky a předáme dospělým.
- Jestliže máte doma miminko nebo batole, je potřeba hlídat, aby se k takovým předmětům nedostalo při ležení a pohybu po domácnosti. Všechny malé a rizikové předměty mají být uchovávány mimo dosah dítěte
 - uzavřené ve skříni, a tak vysoko, aby si je samo nemohlo vzít.



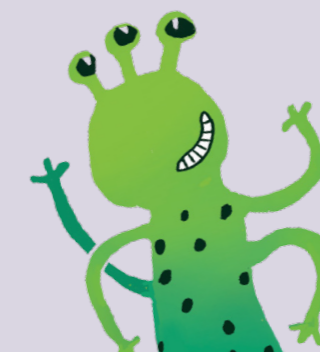
KONTAKT SE ZVÍŘATY

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku je dívka, která utíká před psem. Pes je na dětském hřišti, nemá náhubek a v jeho blízkosti není majitel.
- Pes honí dívku. Dělá to pravděpodobně proto, že si chce hrát, ale dívka se jej bojí a chce mu utéct.
- Každý pes se chová tak, jak byl vychován. Pokud tedy přijdeme do kontaktu s cizím psem, potřebujeme zachovat klid. Nevíme, jak bude reagovat. Některé situace mohou být pro psa stresující a může nás kousnout.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud na ulici potkáme psa, který se pohybuje bez doprovodu, vždy bychom měli postupovat velmi obezřetně a na psa nesahat, ani před ním neutíkat (pokud tedy přímo neútočí). Doporučuje se nedívat se mu do očí, obloukem odejít nebo jít v klidu jinou cestou, případně před psem vycouvat zpátky. Pokud se k vydrážděnému štěkajícímu psu otočíme zády, obvykle to vyhodnotí jako slabost a zaútočí. A nemusí se přitom jednat ani o psa velkého vzrůstu nebo tzv. bojové plemeno.
- I malí psi mohou být nebezpeční. Snažme se vyvarovat prudkých pohybů nebo křiku. Zvíře by mohlo prudký pohyb vyhodnotit jako útok a zahájit svoji obranu protiútokem.
- Cizí psy nehladíme, i kdyby to majitel povolil. Někteří lidé psy trestají rukou. Pes by si mohl myslet, že mu chceme ublížit.
- Stejně tak, když má pes na těle nějaké zranění nebo vypadá nemocný, nesaháme na něj.



Víte o tom, že skoro polovina všech dětí byla minimálně jednou v životě pokousána psem?

KONTAKT S RIZIKOVÝMI OSOBAMI

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na prvním obrázku je chlapec, který si hraje u hřiště. V blízkosti je v křoví schovaný muž s dalekohledem, který chlapce při hře pozoruje. Na druhém obrázku nabízí dětem cizí žena bonbony a muž zákusky.
- Lidé se mohou chovat různě. Ne každý je zlý, ale ne každý to s námi myslí dobře. To bychom měli mít na paměti a vždy se dát do řeči jen s lidmi, které známe my nebo naši rodiče.
- Kontakt s cizími lidmi může být nebezpečný, protože nevíme, jaké mají úmysly. V naší společnosti žijí i nemocní lidé, kteří se mohou pokusit nás využít pro svůj prospěch. Doopravdy jim na nás nezáleží, ale aby dosáhli svého, mohou nám lhát, přetvařovat se a snažit se získat naši důvěru. Takoví lidé nám třeba budou tvrdit, že znají naše rodiče, sousedy nebo kamarády. Budou nám povídat, co s nimi v minulosti zažili a odkud se znají.
- Od cizích lidí bychom si neměli brát žádné předměty, hračky, ani jídlo. Nikdy nevíme, co přesně nám daný člověk nabízí a jak bylo jídlo připravené. Laskominy by mohly být upraveny tak, aby nám ublížily.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud nás cizí osoba osloví přímo na ulici, nejlepší možností je vůbec neodpovídat a pokračovat v cestě. Samotné dítě by se nemělo dávat s cizími lidmi vůbec do řeči, nereagovat na jejich návrhy ani si od nich nic nebrat (například sladkosti, bonbony). Vhodné je zdvořile odmítnout a říct, že takovou věc nejíme nebo že nemáme hlad. Raději rychle odejdeme, ideálně směřujeme tam, kde se nacházejí jiní lidé nebo děti.
- Nechodím sám na místa, kde bych mohl potkat někoho nebezpečného a kde nejsou další lidé (nenastupuji sám do výtahu s cizí osobou; nechodím sám ven za tmy; nechodím sám do odlehlých míst v parku nebo v lese; nevcházím do domu, pokud se mnou chce vejít i někdo, koho neznám). V takových situacích raději jdu někam, kde jsou další lidé a odtud zavolám rodičům.



KONTAKT S RIZIKOVÝMI OSOBAMI

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku je muž, který dívku láká do svého auta. V autě má psa a dívce sděluje, že potřebuje, aby mu pomohla ho dopravit k veterináři. Nevíme, jestli dívka muže nezná – může to být soused i zcela neznámý muž.
- Nastupovat k cizím lidem do auta nebo si jen povídat s cizím člověkem u jeho auta může být nebezpečné, protože nás takový člověk může omámit a unést.
- Častým nástrojem vlákání do auta jsou věci a zvířata, které mají děti rádi (hračky, bonbony) nebo komu chtějí pomoci (nemocné zvíře).
- Často také potenciální únosci říkají, že je posílá máma nebo táta, popřípadě strejda nebo teta. Chtějí získat naši důvěru, abychom s nimi šli dobrovolně.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud bychom pokračovali nadále v cestě domů, je možné, že nás bude auto nebo podezřelá osoba následovat a snažit se nás zlákat na dobroty nebo hračky. Je možné, že nám bude chtít ublížit a pokusí se nás unést. V tom případě je nutné křičet, volat o pomoc.
- Pokud nás někdo osloví a snaží se nás někam pozvat, je ideálním řešením poukázat na někoho jiného: „já, tamhle je můj strejda“ a cizího tím zastrašit. Také křik a volání o pomoc, pokud jsou v blízkosti jiní lidé, může únosce vylekat.
- Nejlepší prevencí je ostražitost. Po městě se pohybujeme raději ve skupině dalších dětí. Nevěříme cizím lidem.
- Po chodníku chodíme vždy po pravé straně, která je dál od silnice.
- Pokud to jde, nainstalujeme si na mobil nebo chytré hodinky sledování našeho pohybu (sdílíme ho s rodiči) a tlačítko S.O.S. Pokud se cítíme ohroženi, raději jej zmáčkneme. Být hrdinou se v takovém případě nevyplácí.



PSYCHOHYGIENA PŘI POUŽÍVÁNÍ ELEKTRONIKY

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

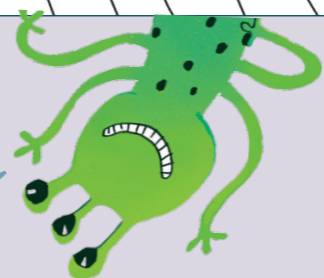
- Na obrázku je dívka s tabletem. Vyhledává informace, sleduje videa na internetu nebo hraje videohry.
- Hraní videoher je třeba dělat s mírou.
- Při dlouhém hraní počítačových her nebo i používání chytrých telefonů může u dětí snadno docházet k závislosti, které se říká nomofobie. Projevuje se tak, že člověk neustále potřebuje mít telefon v ruce, stále kontroluje, zda je nabitý, jestli mu nepřišly nové zprávy a podobně. Nemá pak čas na lidi a činnosti, které má rád a je také často unavený.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud máme problém rozdělit naše aktivity na ty virtuální a ty v reálném světě – máme pocit, že bez virtuálního světa nemůžeme vydržet – rozvíjí se u nás nebezpečná závislost. Tu chceme řešit dříve, než nás zcela pohltí a způsobí nám závažné psychické problémy. Nejlepší je vyhledat odborníka – psychologa, který nám pomůže se závislosti zbavit.
- Abychom se do této situace vůbec nedostali, je dobré si nastavit časový limit pro používání mobilu, hraní her a komunikaci na sociálních sítích.
- Doplníme náš denní rozvrh cvičením, sportem s kamarády, hrou na nástroje nebo jinými činnostmi v reálném světě – pak bude náš život vyvážený a my se naučíme využívat náš čas.



Správně, není to žádná ostuda – půjdu za odborníkem! Když mě bude bolet zub, také půjdu k zubaři a nebudu se snažit zub ošetřit sám, to by bylo nemoudré!



RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ V KYBERPROSTORU

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku vidíme staršího kluka, který pořizuje fotografie mladšího chlapce. Na druhém obrázku je dívka v plavkách, která se fotí a fotografii se asi chystá někomu poslat nebo ji sdílet na sociální síti.
- Zveřejňování fotografií na internetu bychom měli brát vážně.
- Jakmile jednou nějakou fotografii na internetu zveřejníme, už ji nikdy nesmažeme. Díky sdílení se neustále kopíruje a šíří po celém internetu. A to i v případě, kdy si budeme myslet, že nám z našeho profilu na sociální síti zmizela.
- Nevíme, kdo se k této fotografii může dostat a jak ji může použít. Po získání našich fotografií nás pak může někdo cizí vydírat nebo se nás pokusí zesměšnit před ostatními. To bychom si měli uvědomit pokaždé, když chceme někde zveřejnit jakoukoli informaci, fotku nebo video.
- Při používání sociálních sítí musíme pamatovat na to, že ne všichni lidé na druhé straně jednají čestně a mají s námi dobré úmysly.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud nás někdo požádá o intimní fotografii, kupříkladu v plavkách nebo zcela bez oblečení, rozhodně takovému požadavku nevyhovíme. Skutečný kamarád by po nás takovou věc nikdy nechtěl.
- Pokud takovou fotku někomu přes internet poskytneme, nikdy nevíme, kdo ji uvidí. Nikdy tedy nezveřejňujeme něco, za co se můžeme později stydět nebo co může poškodit nás nebo jiného člověka. Tedy ani fotografie členů vaší rodiny, kamarádů a známých.



Dokážeš si představit situaci, jak by nějaká fotka nebo video tvého kamaráda zveřejněná na internetu mohla v budoucnu způsobit velký problém?

RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ CYKLISTY

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Chlapec na kole se nevěnuje plně jízdě – správně jede po cyklostezce a má ochrannou přilbu a vestu. Ale v jedné ruce má tašku, takže by nedokázal rychle reagovat, pokud by musel například urychleně zahnout. Také se mu taška může dostat do předního kola a tím zapříčinit pád. Chlapec také může ztratit rovnováhu a vjet do silnice pod kola autům.
- Dopravní provoz je velmi intenzivní a o rizikové situace zde není nouze. Každý den se stává nespočet dopravních nehod.
- Děti každoročně zaviní stovky dopravních nehod většinou jako chodci nebo cyklisté.
- Mnoho nehod dětských cyklistů žel končí tragicky. Také dochází k velmi vážným zraněním hlavy s trvalými následky. Jízda na kole bez ochranných prvků, zejména pak po silnici, představuje skutečně obrovské riziko.

Proč to je?

- Příčinou bývá nepozornost.
- Děti si často neuvědomují, že porušují pravidla silničního provozu.
- Nedokážou ještě předvídat situace, které současný provoz přináší.
- Nejsou schopné tak rychle reagovat na měnící se situace.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud jedeme na kole, je nutné se plně věnovat jeho řízení.
- Při pohybu po silnici jsme velmi opatrní a neustále sledujeme, co se kolem nás děje.
- Při jízdě dodržujeme dopravní značky a předpisy.
- Na kole jezdíme zásadně s řádně nasazenou ochrannou přilbou (je nezbytné mít pořádně zapnutý podbradní řemínek) a v oblečení, které je dobře vidět.
- Když převážíme nějaké předměty na kole, například nákup nebo hračku, je ideální mít tyto předměty v batohu na zádech nebo správně připnuté na nosiči za sedlem.



RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ CYKLISTY



1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku je cyklista, který jede přes přechod ve chvíli, kdy jsou na přechodu chodci.
- Cyklista na kole má povinnost dát přednost chodcům. Správně má zastavit před přechodem a pokračovat v jízdě teprve, když chodci přejdou, aby je vlastní jízdou neohrozil. Platí pro něj stejná pravidla jako pro auto – má dát přednost chodcům na vyznačeném přechodu pro chodce.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Jestliže přecházíme přechod pro chodce a vidíme, že někdo přes něj přejíždí na kole, je třeba být opatrní, aby nás nesrazil.
- Pokud chceme přejet přechod pro chodce na kole, musíme vždy z kola sesednout a kolo převést vedle sebe.
- Jedinou výjimku má přejezd pro cyklisty, kdy je jízda na kole přes přejezd povolena. V opačném případě, pokud bychom jeli přes přechod pro chodce na kole, můžeme srazit ostatní přecházející chodce, zejména staré lidi, malé děti nebo rodiče s kočárky.



Každý rok v ČR způsobí dětští cyklisté asi 200 dopravních nehod. Nejčastější příčinou je nedání přednosti v jízdě nebo nesprávný způsob jízdy. Nejčastěji se to stává dětem ve věku 8 až 13 let!

OCHRANNÉ PRVKY PŘI SPORTECH

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Dívka ani chlapec nemají ochranné prvky - ani přilbu ani odrazky. Dívka navíc sjíždí z chodníku do silnice. Oba jedou po levé straně silnice - v protisměru jízdy aut. To je zakázané a také velice nebezpečné.
- Ochranné prvky, jako je přilba, chrániče loktů a kolen, mají svůj účel. Hlava dítěte je velmi zranitelná a po nárazu může dojít k trvalému poškození mozku.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Vždy je zcela nezbytné při jízdě na kole nebo koloběžce mít řádně nasazenou přilbu. Pokud nejsme vybaveni ochrannou přilbou, nemůžeme bezpečně jezdit na kole nebo koloběžce. Hrozilo by nám velké nebezpečí, pokud by došlo k nehodě.
- Přilba a ostatní chrániče jsou zcela nezbytnou součástí naší jízdy.
- Na chodníku je potřeba sesednout z kola a vést jej. Jedinou výjimkou jsou místa, kde by byla jízda na silnici na kole nebezpečná. V takových místech je pomalá jízda na kole (max. 20 km/h) povolena dodatkovou tabulí se symbolem kola.



Víte, že při jízdě na koloběžce musí děti používat ochrannou přilbu, stejně jako při jízdě na kole? Některé koloběžky totiž dokáží jet velmi rychle a hrozí zranění!

OCHRANNÉ PRVKY PŘI SPORTECH

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Chlapec a jeho doprovod jedou na lodi, ale nemají ochranné prvky - ani vestu ani ochrannou přilbu. Pokud by se převrátili, může snadno dojít k vážnému úrazu nebo přímo ohrožení jejich života.
- Voda je živěl, ve kterém lze zažít velkou zábavu, ať už v bazénu, na koupališti nebo v řece. Stačí ale málo a můžeme se ve vodě utopit.
- Velmi nebezpečný je vodní proud u jezů a splavů, který může i silného dospělého člověka stáhnout pod hladinu.
- Při pohybu po břehu můžeme snadno uklouznout a do vody spadnout. Pamatujeme, že na utopení postačí i velmi malá hloubka. Například: Pod vodou se udeří do hlavy o kámen, ztratí vědomí a může se utopit.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Některé řeky mohou mít silný proud, který by nás mohl strhnout. Proto bychom nikdy neměli být ve vodě sami a ani si v její blízkosti sami hrát.
- Bazény zase mohou být hodně hluboké nebo při hře můžeme přecenit síly. Může nás chytнуть křeč do nohou, která nám zamezí v plavání, a my se můžeme začít topit. Koupeme se jen pod dozorem dospělého, dáváme na sebe s kamarády vzájemně pozor a nepřečunujeme své síly.
- Pokud nejsme dobrými plavci, rozhodně není ostuda mít vestu, ochranný pás nebo rukávky, protože nám mohou zachránit život.



Víte že, se každoročně v ČR utopí asi 7 dětí? Může se to stát při koupání, náhodném pádu do vody, ale také při vodních sportech.



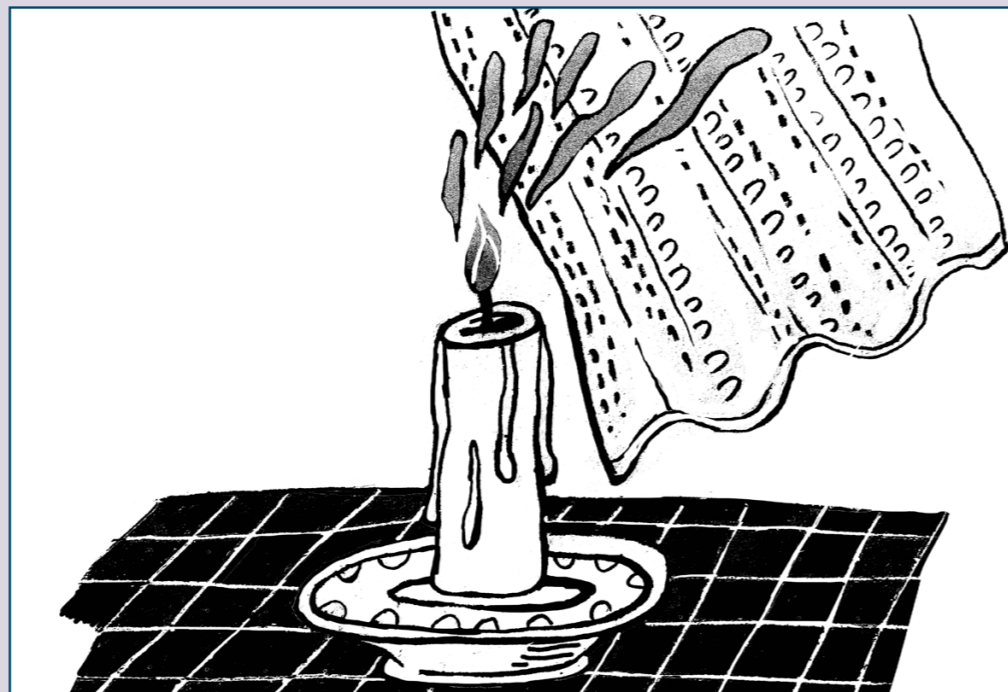
RIZIKOVÉ SITUACE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Jak se říká, oheň je dobrý pomocník, ale zlý pán.
- Toto je otevřené okno, venku fouká vítr a u záclony hoří svíčka. Záclona je většinou vyrobena z materiálu, který velice snadno začne hořet – to by se mohlo stát i zde.
- Oheň se může snadno vymknout kontrole a být nebezpečný. Může způsobovat vážné popáleniny. Také se velmi rychle šíří, zejména pokud fouká vítr.
- Zplodiny hoření jsou velmi nebezpečné, protože jsou toxické.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud vidíme, že zapálená svíčka (nebo oheň) ohrožuje předměty a věci kolem, řekneme to ihned dospělým anebo svíčku sami sfoukneme.
- Pokud by od svíčky začala hořet záclona nebo stromeček, popřípadě jiná věc, hrozí, že se bude požár rychle šířit. V takovém případě na nic nečekáme a utíkáme pryč z bytu. Křičíme „Hoří!!!“, aby si všichni lidé okolo uvědomili, co se děje, a mohli také před požárem včas utéct.
- Oheň tedy není věc pro hraní, a zvláště malé děti by neměly mít přístup k zápalkám a zapalovačům.



Můžete zkontrolovat, jestli máte doma nainstalované hlásiče kouře. To je dobrý pomocník pro případ požáru!

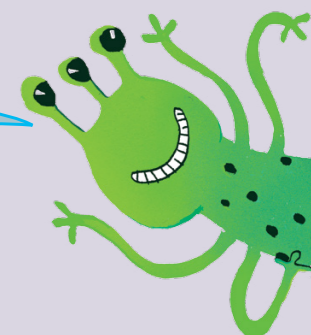
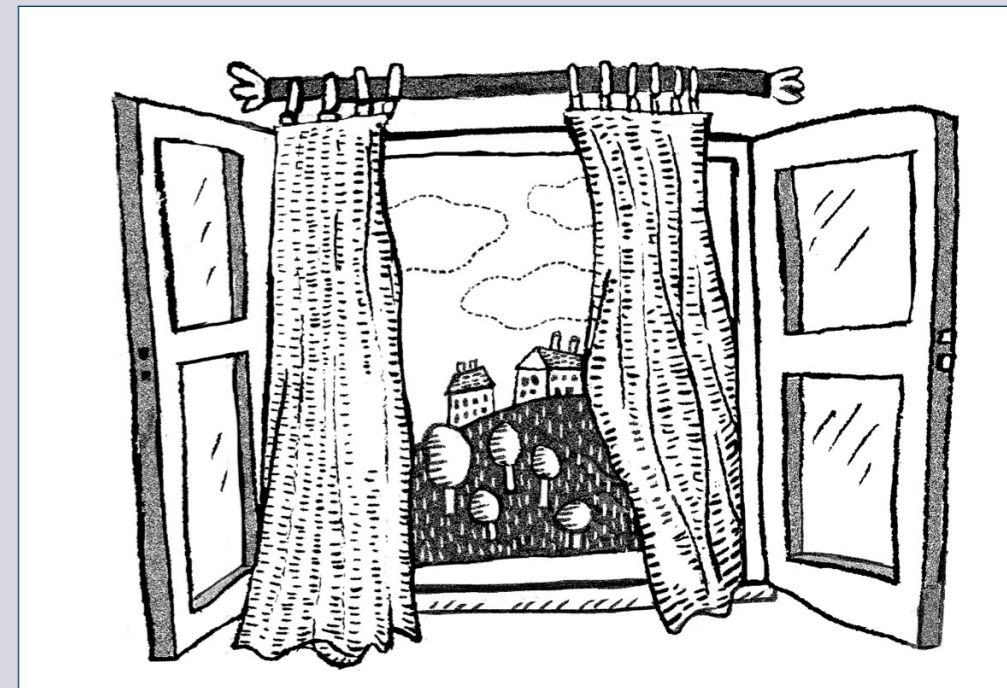
RIZIKOVÉ SITUACE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Okno je otevřené, je u něj stůl a židle. Pokud by bylo v blízkosti dítě, které je bude chtít prozkoumat – vyhlédnout z okna nebo si vylézt na stůl, hrozí pád. Vypadnout z okna může ale i dospělý, například pokud se mu zamotá hlava nebo mu uklouzne noha.
- Riziko vypadnutí z otevřeného okna je velké, pokud je okno nízko nebo u něj stojí nábytek. Může-li se k němu dítě volně dostat a třeba vylézt na parapet, nebo pokud si ho může samo otevřít.
- Následky pádu z výšky jsou závislé na tom, jak vysoko se okno nachází, jaký povrch je pod oknem a jakým způsobem dítě z okna vypadlo (resp. na jakou část těla dopadlo na zem).
- Pády z druhého a vyššího podlaží obvykle končí smrtí. Ovšem i pád z okna v přízemí může dítěti způsobit těžké zranění s trvalými následky.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Aby dítě nemohlo vypadnout z okna, je nutné okno zajistit buď zábranami (mříž, síť proti hmyzu apod.). Anebo ho zajistit tak, aby si ho nemohlo samo otevřít (např. uzamykací klíčkou, řetízkem, dětskou pojistkou, otevírat okno jen na ventilační škvíru).
- Pokud se okno v bytě používá, je nutné pamatovat na to, že se nesmíme vyklánět z okna, protože může snadno dojít ke ztrátě stability. Proto na parapet raději nikdy nelezeme požárem včas utéct.



Zahrajte si na inspektora. Zkontrolujte okna ve vaší škole a u vás doma a zjistěte, jestli zde máte nějaká riziková okna a jak by se dala situace vyřešit.

RIZIKOVÉ SITUACE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku je zapnutý sporák, na kterém se vaří polévka. Pod ním stojí malé dítě, které se o sporák opírá a asi chce otáčet ovládáním plotýnek nebo otevřít troubu.
- Horké nápoje na stole, voda ve varné konvici nebo v hrnci na sporáku představuje v každé domácnosti riziko opaření. Při vaření se může snadno stát, že člověk na sebe vroucí vodu převrhne. Může se opařit o horkou páru unikající z hrnce nebo popálit po otevření dvířek pečicí trouby. Zvláště u dětí to může způsobit těžké popáleniny, které se pak špatně hojí.
- Rizikové jsou situace, kdy se dítě pohybuje v kuchyni, kde právě někdo vaří a nedává dostatečně pozor. Dítě se připlete do cesty a dospělý na něj nechtěně vylije horkou tekutinu. Dětem také hrozí, že na sebe samy převrhnou horkou polévku nebo hrnc z plotny.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud vidíme nebo slyšíme, že se někde vaří voda nebo něco bublá, nikdy tam nesaháme a nesnažíme se podívat, co to je. Kde je horká voda, něco se vaří nebo peče, tam je i riziko popálení.
- Přílišná zvědavost by nás mohla stát zrak, protože nám může do obličeje vyprsknout horká voda nebo olej, anebo se můžeme popálit o horký hrnc, rozpálenou plotýnku nebo troubu.
- V kuchyni pomáháme jen pod bedlivým dozorem dospělých po vzájemné domluvě pravidel. Dbáme jejich pokynů. Nikdy nespěcháme, to se nevyplatí. Sami se do přípravy pokrmů můžeme pustit jen v případě, že:
 - o už činnost opravdu ovládáme (dospělý nám to potvrdil a my se v tom cítíme bezpečně);
 - o dospělý nám schválil, že danou činnost můžeme dělat sami;
 - o dospělý je s námi doma a může nám přijít na pomoc, kdybychom ji najednou potřebovali.



RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ PŘI SPORTECH

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku jsou dva chlapci, kteří šermují ostrými klacky.
- Každý z nás viděl filmy anebo četl o udatných rytířích, a proto si i děti rády na rytíře hrají. Potřebujeme však dbát na osobní bezpečnost, nešermovat v blízkosti očí a dávat pozor i na ostatní části těla.
- Chlapci na obrázku spolu sice šermují v dobrém, ale velmi nebezpečně blízko u obličeje. Při silném úderu si mohou navzájem ublížit jak v oblasti rukou, tak v oblasti hlavy. To by mohlo vést v případě úderů do oka k trvalému poškození zraku.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- I když se ponoříme do hry, potřebujeme stále myslet na to, že je to jen hra, při které je nutné být opatrný. Náš protivník je naším kamarádem, kterého nechceme zranit. Naše „výhra“, kdy kamaráda udeříme do hlavy nebo ho bolestivě píchne, ho může poznamenat na celý život.
- V rámci hry si stanovíme pravidla. Předem zvážíme, zda si potřebujeme vzít nějaký ochranný prvek.



Kamarádi, možná je lepší vymyslet úplně jinou hru,
abychom neohrozili sebe ani druhého
– co myslíte?

KONTAKT SE ZVÍŘATY

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na prvním obrázku je dívka, která v ruce drží meloun a na něm sedí vosa. Na druhém obrázku jsou dívky, které se pohybují na skále, kde se při slunných dnech vyhřívá zmije obecná.
- Zvířata žijící ve volné přírodě jsou užitečná a zajímavá, ale mohou nás také zranit. Od vos po hady nebo divoká prasata. I když si myslíme, že zvíře známe nebo že vypadá bezpečně, nemusí tomu tak být. Pokud mají zvířata strach nebo se polekají, chovají se nevyzpytatelně a mohou zaútočit nebo nás nakazit.

Některá jedovatá zvířata žijící v České republice ve volné přírodě:

- Zmije obecná
- Mravenec lesní
- Sršeň obecná
- Mlok skvrnitý
- Puchýřník lékařský
- Stepník moravský
- Ropucha obecná
- Májka obecná a další.



- Z Přímého kontaktu s **bodavým hmyzem (včely, vosy, sršni)** je nutné se vyvarovat. Vosy bývají v létě velmi dotěrné a jen obtížně se jich dá zbavit. Láká je sladké, například ovoce, zmrzlina a jiné pochutiny, které jíme. Při jídle venku je proto potřeba dávat velký pozor, zvláště pokud kolem nás vosy krouží, sedí na našem pokrmu nebo nám spadla do nápoje. Snadno totiž může dojít k situaci, že ji sníme nebo vypijeme. Pokud nás pak vosy bodne, hrozí nám udušení.
- Obezřetní jsme také při chůzi naboso po trávníku, abychom nešlápli na bodavý hmyz. Včelí bodnutí může být pro děti s alergií i smrtelné! Také bodnutí sršněm, kousnutí čmelákem nebo mravencem je bolestivé, ale většinou není život ohrožující.
- **Zmije obecná** je jediným jedovatým hadem v České republice. Její uštknutí může u dítěte nebo alergického jedince způsobit smrt.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- **Bodavý hmyz** neodháníme mácháním rukou.
- Při jízdě na kole máme ochranné brýle a díry v cyklistické přilbě mají být chráněny síťovinou, aby nám do vlasů nemohl vletět hmyz a bodnout.
- Pokud najdeme v přírodě vosí nebo sršní hnízdo, vždy se mu raději velkým obloukem vyhneme. A to i tehdy, když vypadá, že je opuštěné a žádný hmyz v něm už nežije. Nikdy na hnízda nesaháme ani do nich netlučeme klackem. Vosy se mohou v mžiku vyrojit a pobodat nás. Včelstva fungují jako jedna velká rodina a jednotlivé včely se dokážou vzájemně dorozumívat pomocí feromonů. Proto i jedna včela může spustit alarm, pokud cítí ohrožení.
- **Zmije** se zdržuje na prosluněných stráních, na kamenech a skalách. V případě střetnutí se zmijí je velmi důležité zachovat klid, hada nijak nedráždit a co nejdříve odejít.

KONTAKT S RIZIKOVÝMI OSOBAMI V KYBERPROSTORU

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na spodním obrázku je muž, který na sociální síti oslovuje neznámé lidi (v tomto případě muže na horním obrázku). Pod různými záminkami vyžaduje například číslo bankovního účtu, heslo a další údaje, které jsou nutné k tomu, aby z jejich účtu mohl peníze odcizit nebo jinak poškodit jejich počítač či jiné zařízení.
- Virtuální prostředí internetu je celý další svět, který můžeme prozkoumávat. To je lákavé a dobrodružné. Nicméně i v tomto světě se pohybují lidé, kteří mají zlé úmysly. Někteří se pokoušejí získat důvěrné osobní informace od jiných lidí a děti a dospívající jsou často jejich obětí. Proto bychom měli být velmi opatrní, komu a co na internetu o sobě říkáme nebo píšeme.
- Náš internetový kamarád ve skutečnosti nemusí být dítě, jak o sobě tvrdí, ale dospělý člověk se sklony k pedofilii. Může se ale jednat také o zloděje, který chce vykrást náš byt v době naší rodinné dovolené.



Víte o tom, že české děti jsou ze všech dětí v Evropě nejméně připraveny čelit kybernetickému nebezpečí? Až polovina českých dětí komunikuje online s někým, koho nezná osobně a pětina dětí se tímto cizím člověkem nechá vylákat na osobní schůzku. Často pak zjistí, že se nejedná o žádného dětského kamaráda, ale o dospělého člověka s nekalými úmysly.



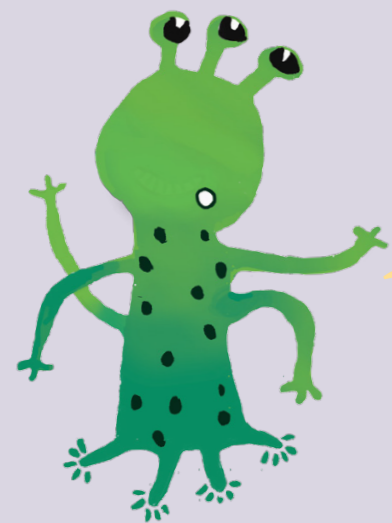
2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud bezpečně nevíme, kdo „sedí za obrazovkou na druhé straně“, nikdy nenavazujeme kontakt.
- Na internetu nezveřejňujeme žádné údaje (jméno, bydliště, věk, jména rodičů a sourozenců atd.), ani své fotografie.
- Nikomu neposíláme ani fotografie našeho pokoje nebo našeho bytu. Ty zajímají zejména zloděje, kteří si tak mohou zjistit, jaké cennosti máme doma a pak nás vyloupit.
- Pokud nás někdo na internetu osloví a bude požadovat naše fotky nebo údaje, můžeme si být jisti, že se jedná o člověka se zlými úmysly.
- Když se nám ozve někdo cizí a snaží se budovat dojem, že je náš kamarád, kontakt ihned smažeme. Na jeho dotazy nereagujeme a nedáváme mu souhlas k přátelství. Raději se svěříme rodičům a společně třeba zablokujeme jeho e-mail nebo číslo na telefonu.
- To, co se o nás někdo cizí na internetu dozví, může později použít proti nám. Může na nás vyvíjet nátlak, vydírat nás, případně i zesměšnit před ostatními tím, že zveřejní naše fotografie nebo údaje.

OCHRANNÉ PRVKY PŘI SPORTECH

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na obrázku je lyžařská sjezdovka a na ní různí lidé a děti, kteří ohrožují sebe nebo ostatní.
- Pokud v zimě napadne sníh, je to velká zábava. Můžeme stavět sněhuláky, bobovat, sáňkovat nebo se koulovat.
- V případě bobování a sáňkování hrozí, že se boby či sánky rozjedou do velké rychlosti a následný náraz do překážky nebo vymrštění na skokánku může vést k vážnému zranění.
- V případě koulování musíme být opatrní, abychom netrefili sněhovou nebo ledovou koulí někoho do hlavy nebo obličeje.
- Potřebujeme dát pozor i na padající sníh a led ze střech budov – mohl by nám vážně ublížit.



Víte, že děti se při zimních sportech zraní 2x častěji než dospělí?
Nejrizikovějším zimním sportem je snowboarding.

- Zvláštní pozornost musíme věnovat bezpečnosti, pokud se vydáme na lyže. Při pohybu na sjezdovce vidíme, že mohou nastat tyto rizikové situace:
 - Někdo stoupá nahoru po sjezdovce a hrozí srážka s lyžaři.
 - Někdo jede bez ochranné přilby, brýlí, zádového pásu a dalších ochranných prvků.
 - Někteří lyžaři jezdí příliš rychle, ačkoli nemají zvládnutou techniku lyžování – hrozí jejich pád a ohrožení bezpečnosti druhých.
 - Na sjezdovce jezdíme jen na lyžích nebo snowboardu, ale s boby a jinými zařízeními na sjezdovce být nesmíme.
 - Pokud právě nelyžujeme, musíme sjezdovku opustit – je chybou si povídat s kamarádem uprostřed sjezdovky – ohrožujeme sebe i ostatní lyžaře.
 - Někteří lyžaři dokonce pijí alkohol a poté jdou lyžovat!

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Pokud se v zimě koulujeme, neměli bychom mířit na hlavu. Takový úder by mohl vážně zranit. Nikdy po sobě neházíme kusy ledu!
- Pokud sjíždíme svah na bobech nebo na sáňkách, raději si přibrzdíme a sledujeme své okolí. Při jízdě můžeme totiž nabrat opravdu velkou rychlost a hrozí střet s překážkou.
- Při sjezdovém lyžování vždy nosíme ochrannou přilbu, vhodné oblečení s reflexními prvky a dodržujeme nařízený způsob jízdy na sjezdovce i na lyžařském vleku.
- Při bruslení rozhodně nesmíme zapomenout použít ochrannou přilbu. Snadno může dojít ke srážce s jiným bruslařem. Můžeme také narazit do překážky a spadnout. Nejvíce se musíme chránit před nárazem hlavy.
- Pokud chceme jít bruslit na rybník, potřebujeme se předem s rodiči domluvit a ujistit se, zda je led k bruslení vhodný.

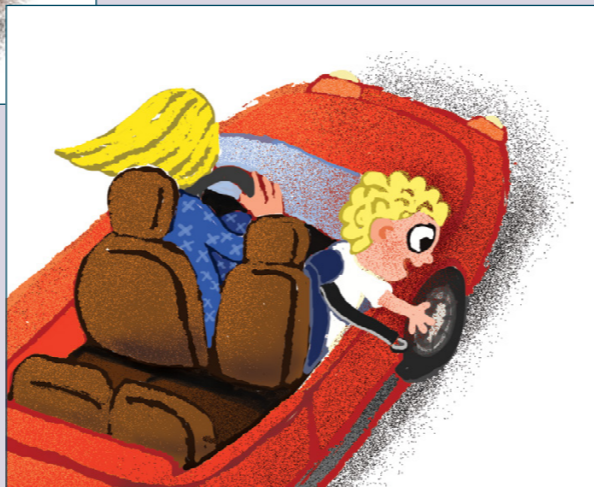


A co jít bruslit nebo se klouzat na led na řece?
Je to dobrý nápad?

ODPOVĚDNOST DOSPĚLÉHO A ODPOVĚDNOST DÍTĚTE V RIZIKOVÝCH SITUACÍCH

1) Proč by situace na obrázku mohla být riziková?

- Na prvním obrázku je dítě, které se bez doprovodu dospělých prochází nad řekou po lávce bez zábradlí.
- Na druhém obrázku si matka čte na lavičce. Nedává pozor na dceru, která jí meloun, na němž sedí vosy. Pokud bude dívka nepozorná, může se soustem melounu sníst i vosu. Vosa by ji mohla bodnout v ústech. Dívka může otéct, dostat alergickou reakci a dusit se.
- Na třetím obrázku sedí v autě na sedadle spolujezdce dítě mladší 12 let, které není připoutané. Matka před jízdou nekontrolovala, zda je dítě připoutané.



Víte, že u alergiků nastává prudká reakce (anafylaxe), která se projevuje svěděním a mravenčením chodidel a dlaní? V takovém případě musíme ihned zavolat lékaře.

2) Jak je vhodné v této situaci reagovat?

- Sledujeme, zda někdo nepřekračuje stanovená pravidla.
- Sledujeme, zda v blízkosti není nějaká osoba, zvíře nebo předmět, který by mohl být rizikem. Uděláme vše pro to, abychom vzniku problému předešli.
- **Například:**
 - Dáváme pozor na vosy nebo jiný hmyz, když venku něco jíme.
 - Kontrolujeme upoutání bezpečnostními pásy u sebe, ale třeba také u svého mladšího sourozence v sedačce. Auto by se nemělo nikdy rozjet dříve, dokud nejsou všichni pasažéři řádně připoutaní. Platí to jak pro řidiče, tak i pro ostatní cestující.
 - Pád z výšky a pád do vody je velmi častým důvodem úrazu u malých, ale i starších dětí. Ideální je nelézt na vyvýšená místa, odkud se špatně slézá, nebo kde by mohlo dojít k uklouznutí a pádu (například skály, okraje lávek, mostů, budov...). Pokud vidíme například malé dítě, které uvízlo ve stromě nebo jiném rizikovém místě, ihned zavoláme dospělého. Můžeme se mu pokusit pomoci, ale vždy nejdříve dbáme na vlastní bezpečí. Nikdy neskáčeme pro topičiho se člověka do jezu, rybníka ani řeky, vždy zavoláme pomoc dospělého!
- Učíme se dávat pozor sami na sebe v různých životních situacích: při pohybu ve městě, v dopravě, v přírodě, v kontaktu s jinými lidmi.