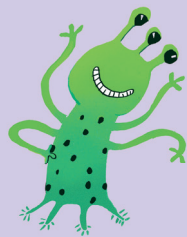


Zimní období

ÚKOL 1: Na sjezdovce


(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO



Prohlédni si
pozorně obrázek.



• Zakroužkuj
ORANŽOVĚ
osoby, které jsou
v nebezpečí.
Zdůvodni.

• Zakroužkuj
ČERVENĚ osoby,
které svým
chováním
někoho ohrožují.
Zdůvodni.

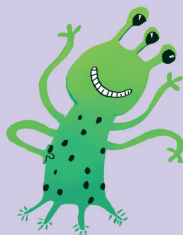
• Čeho zajímavého
sis na obrázku
všiml?

• Zahraj si se
spolužákem hru
Myslím si.

Zimní období

ÚKOL 2: Zraněný na sjezdovce

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO

Seřaď následující kroky podle toho, jak by na sebe měly **navazovat**. **Očísluj správný postup**.

Pokud vidíme, že je někdo zraněný, okamžitě zastavíme, přispěcháme k němu, ale nedotýkáme se ho.

Čekáme u zraněného, dokud nedorazí lékařská pomoc.

Abychom byli dostatečně vidět, zapícháme do sněhu před sebe zkřížené lyže. Všichni projíždějící lyžaři zpozorní, místu se vyhnou a nesrazí nás.

Přivoláme dospělého, popřípadě zavoláme horskou službu. Horská služba má číslo **1210**. Pokud si to nebudeme pamatovat, zavoláme na **155** nebo **112**.

Dispečerovi hned na začátku sdělíme, kde se nacházíte, co se stalo a jak je to dlouho.

Ještě předtím, než vyrazíme na hory, je velice důležité, abychom věděli, jak se zachovat v případě úrazu. Pokud si někdo ublíží například na sjezdovce při lyžování, jak budeme postupovat?



Už se ti něco podobného stalo?

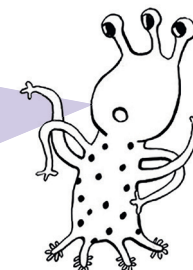
Jak jsi postupoval?

Věděli jste, že...?

Největší riziko úrazu lyžaře je každý den při první a také při poslední jízdě dne. Napadá tě proč?



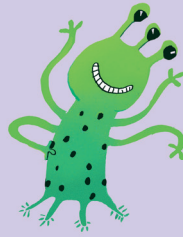
Uff, určitě ti to muselo být nepříjemné! Ale zvládl jsi to, protože to bylo potřeba! Ten, kdo pomohl, může být na sebe pyšný!



Zimní období

ÚKOL 3: Vybavení běžkaře

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO

Co nebo koho by sis vzal s sebou, kdyby ses vypravil na celodenní výlet na běžky?



- Dopln chybějící písmena.

TUR__STICKÁ

M__PA

TEPLÝ N__POJ

ČASOP__S

ČELO__KA

TEPLÝ OB__D

PL__ŠÁK

PŘ__BOR

FUNKČN__ O__LEČENÍ

VOSK NA L__ŽE

ČEP__CE

DOSP__LÝ ČLOV__K

HŘEJ__VÝ POLŠ__ÁŘEK __O KA__SY

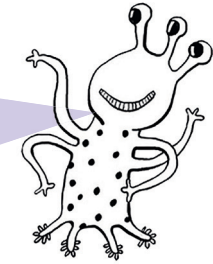
VODĚ__DOLNÁ BUN__A

- Proč jsou tyto věci v zimní přírodě důležité?

- Nakresli nebo napiš, co dalšího důležitého by sis vzal.



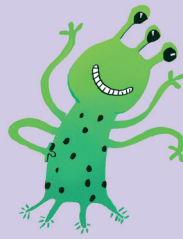
Co uděláš, když budeš chtít někoho na běžkách bezpečně předjet? Zavoláš na něj *Stopa!* No fakt! Je to trochu jako na psa, když chceš, aby hledal zloděje!



Zimní období

ÚKOL 4: Bezpečné bruslení

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO



Prohlédněte si obrázky. Na které z níže uvedených ploch je bezpečné bruslit?

- rybník
- řeka
- jezero
- zimní stadion

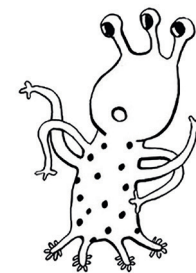
Takže na brusle si k helmě a chráničům přibal vrtáčku a pravítko!

Proč?



• **Věděli jste, že...?**

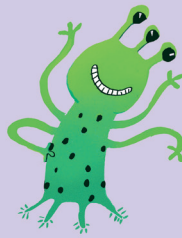
• Všeobecně uváděná bezpečná tloušťka ledu je **12-18 centimetrů**.
• Záleží na kvalitě ledu. Síla ledu je bezpečná, když má led namodralou barvu. Tloušťku ledu zjistíme navrtáním.



Zimní období

ÚKOL 5: Doplnovačka s tajenkou

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO

Náčiní pro zimní sport

Vylušti tajenku.

1. V mrazu místo deště z oblohy padá

.....

2. Zimní sport kombinující běh na lyžích a střelbu

z pušky je

3. Měl bych mít při zimních sportech na hlavě helmu,

i přesto, že to podle českých zákonů zatím není

povinnost?

4. Anglicky sníh je

5. Pro jízdu na sněhu využíváme

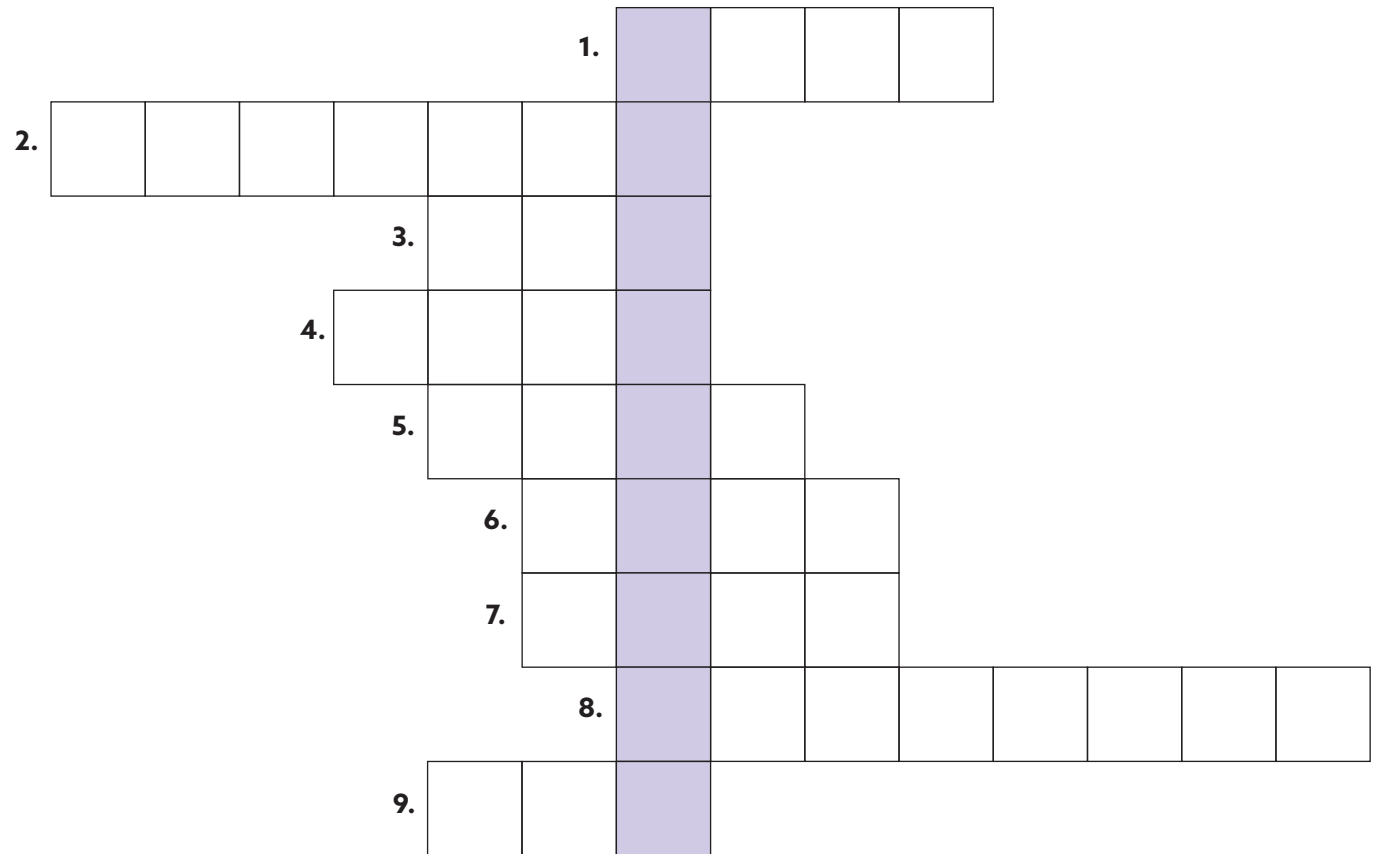
6. Po tání se z ledu stane

7. Pro jízdu na sněhu využíváme

8. Ochranný oděv rukou nejen v zimě jsou

.....

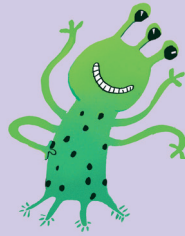
9. Zamrzlá vodní plocha je



Zimní období

ÚKOL 6: Lavina

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO



Za každé z následujících tvrzení označ, zda jsou podle tebe **SPRÁVNĚ** nebo **ŠPATNĚ**.

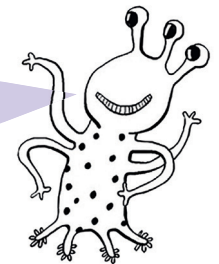
- K sesuvu laviny může dojít jen v zimních měsících.
- Během velkých mrazů laviny nepadají.
- Člověka zasypaného lavinou je problematické najít.
- Při hledání zasypaných lidí pod lavinou mohou pomáhat vycvičení psi.
- Nejlépe se ochráním před lavinou tak, že budu sledovat předpověď počasí a respektovat výstrahy.
- Každý, kdo se pohybuje v horském prostředí, kde je zvýšený výskyt lavin, by měl mít u sebe lavinovou výbavu (lavinový vyhledávač – pípák, lopatka).
- Do hor by člověk nikdy neměl chodit sám, ať už v jakémkoliv počasí.
- Na horách v České republice laviny nehrozí.



Věděl bys,
jak lavina vzniká
a jak se chovat
při lavinovém
nebezpečí?



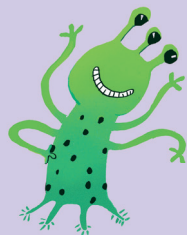
A co tohle? Schválně!
Každý záchranářský
pes nosí na krku
soudek s rumem.



Zimní období

ÚKOL 7: Zimní sporty

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)

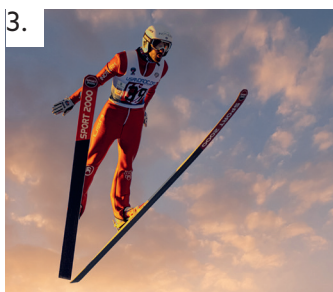


JMÉNO

• Jaké prostředky sportovci při těchto aktivitách užívají, aby ochránili své zdraví?



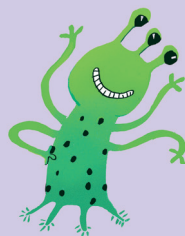
Poznáš zimní sporty?



Zimní období

ÚKOL 8: Zimní značení

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO

- Spoj čarou dvojice, které k sobě patří.



Pozor! Křížení sjezdovka a vlek



Pozor! Rolba na laně



Umělé zasněžování



Sklop pojistný rám



Rolba v provozu



Nevjížděj mimo stopu



Pozor náledí



Pozor! Křížení s běžkařskou dráhou

Zákaz houpání



Sněhové řetězy



Věděli jste, že...?

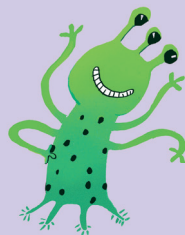
Obtížnost sjezdovek se v Evropě většinou vyjadřuje barvou sjezdovky. Barva se určuje podle nejnáročnější části sjezdovky.

- **Modrá sjezdovka** – jednoduchá sjezdovka, která je určena především dětem, slabším lyžařům a starším lidem. Její sklon je nejmírnější, což zaručuje nejnižší rychlost. Zároveň je často nejdelší.
- **Červená sjezdovka** – středně těžká sjezdovka, má větší sklon a umožňuje tak docílit vyšší rychlosti lyžaře.
- **Černá sjezdovka** – patří mezi nejobtížnější, doporučuje se pouze zkušeným lyžařům.

Zimní období

ÚKOL 9: Uvažuj prakticky

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO

Sjezdové lyžování je dost drahý sport. **Ceny skipasů** za lyžování se v jednotlivých střediscích liší.

- Ve kterém středisku zaplatí rodina Černých za jeden den lyžování nejvíce?
- Jaký je cenový rozdíl mezi permanentkou pro dítě v Krušných horách a na Šumavě?
- Co jiného než cena může být při rozhodování o koupi důležité?

Ceník celodenních skipasů

Místo	dospělý	dítě 6-15 let	rodina 2+2
Pec pod Sněžkou	1190 Kč	830 Kč	-
Klínovec	980 Kč	590 Kč	-
Lipno	790 Kč	540 Kč	2400 Kč

I pořídit vybavení na lyže je nákladné. Ve velkých městech a větších lyžařských střediscích je možnost si vybavení zapůjčit. Na stejném místě často nabízí také seřízení a opravy vybavení.

- Kolik by stálo půjčit si všechno potřebné na jednodenní lyžování v náročném terénu pro dospělého?
- Kátě se rozbily její lyžařské brýle už pátý den jarních prázdnin. Co bys poradil? Jaké jsou možnosti?
- Tom si zapomněl helmu doma! Kolik bude stát mu helmu půjčit, když dva dny chtějí s tatínkem místo sjezdování vyrazit na běžky?
- Tom ztratil hůlku cestou na lanovce. Půjčit mu hole na týden se přesto vyplatilo. Kolikátý den je myslíš ztratil?

Ceník půjčovny

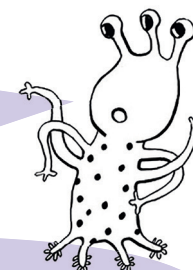
	1 den	1 týden
dospělý lyžařský set (lyže, boty, hole)	500 Kč	2500 Kč
junior lyžařský set (lyže, boty, hole)	310 Kč	1450 Kč
brýle	60 Kč	290 Kč
páteřák	100 Kč	480 Kč
hůlky	40 Kč	190 Kč
helma	70 Kč	340 Kč

Koupili jste si celodenní permanentku, tak to budete jezdit celý den, nebo ne?



Na co asi ten Tom myslel! Proč si prostě neudělala uzel na kapesníku?

Co vyváděl na té lanovce? Asi neviděl tahle kámošova videa se mi zdá!

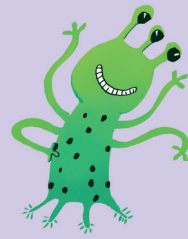


<https://www.skiareal.com/cz/zima/pravidla-chovani-na-lanove-draze/>

Zimní období

ÚKOL 10: Pošli pohled

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO



Káča Černá
posílá z hor své
spolužačce
Aničce **pohled**.

**Pomoz jí najít
pravopisné chy-
by, oprav je a po-
hled přepiš správně
nebo vymysli jiný
text pohledu z hor.**



.....

.....

.....

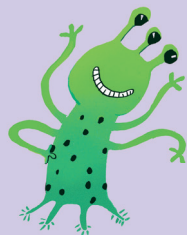
.....

.....

Zimní období

NA HORY

(Cílová skupina: žáci 3. ročníku ZŠ)



JMÉNO

S sebou:

- funkční oblečení – raději více vrstev!
- dvoje rukavice
- čepice
- šála nebo šátek
- brýle sluneční
- brýle lyžařské
- bunda s reflexními prvky nebo reflexní vesta
- helma
- seřízené lyže nebo snowboard
- brusle
- hůlky
- popř. chránič páteře, kolen
- ...

Může se hodit:

- čelovka
- nabitý telefon
- základní lékárna
- ochranný krém
- opalovací krém
- ...

Nezapomenout:

- brát vážně pokyny dospělých a dodržovat dohodnutá pravidla
- respektovat výstrahy a značení
- důležitá telefonní čísla
- na pravidelný odpočinek
- na dostatek tekutin a energie pro tělo
- volit cestu podle úrovně dovedností, počasí a aktuálních podmínek
- zkoušet nové věci s rozmyslem
- radovat se, užít si zábavu a legraci
- ...

