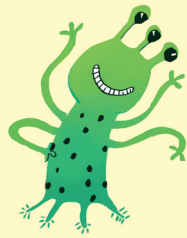


Zimní období

ÚKOL 1: Na sjezdovce

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO

Prohlédni si
důkladně obrázek.



• Zakroužkuj **ORANŽOVĚ** lidi, kteří jsou v nebezpečí. Zdůvodni.

• Zakroužkuj **ČERVENĚ** lidi, kteří svým chováním někoho ohrožují. Zdůvodni.

Čeho dalšího zajímavého sis na obrázku všiml?

.....

.....

.....

.....

Jaké důvody podle tebe mohou vést někoho k tomu, že se nechová na horách bezpečně?

.....

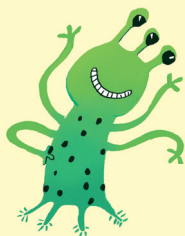
.....

.....

Zimní období

ÚKOL 2: Zraněný na sjezdovce

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO

Očísluj správný postup.

Pokud vidíme, že je někdo zraněný, okamžitě zastavíme, přispěcháme k němu a nemanipulujeme s ním.

Čekáme u zraněného, dokud nedorazí lékařská pomoc.

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

Přivoláme dospělého, popřípadě zavoláme horskou službu. Horská služba má číslo **1210**. Je možné zavolat i záchranou službu na číslo **155** nebo **112**.

Dispečerovi hned na začátku sdělíme, kde se nacházíte a co se stalo.

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

Očísluj následující kroky podle toho, jak by na sebe měly navazovat.



Foto: piva.bay.com

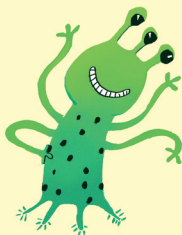
Věděli jste, že...?

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

Zimní období

ÚKOL 3: Vybavení běžkaře

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO



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

mapa, nabitý mobil, teplý nápoj, časopis, základní lékárna, čelovka, svačina, funkční termo oblečení, čepice, vosk na lyže, dospělý, mastný krém na obličej

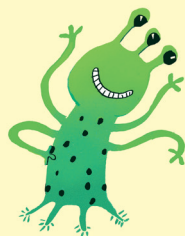
- Napiš, co dalšího důležitého by sis vzal a proč.



Zimní období

ÚKOL 4: Bezpečné bruslení

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO



Kde je bezpečné bruslit?

- rybník
- řeka
- jezero
- zimní stadion

Proč?



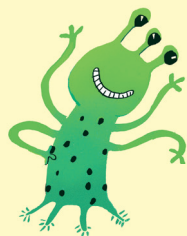
Věděli jste, že...?

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: Zimní sporty

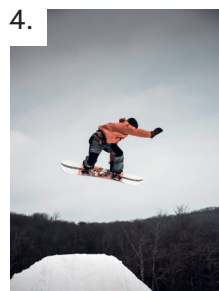
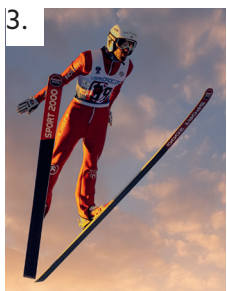
(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO



Poznáš zimní sporty?



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

• Seřad' sporty podle míry nebezpečí.

• Podle jakých dalších kritérií bychom mohli tyto sporty rozdělit?

• Znáš nějaké české sportovce, kteří se zabývají zimními sporty a jsou úspěšní dokonce i ve světě?

Přesmyčky ti napoví:

TIMARNA
VÁSÁKOBLÍ,
MÍRROJA GRÁJ,
TERES KÁLEDEC.

Zimní období

ÚKOL 6: Lavina

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO



U následujících tvrzení označ, zda jsou podle tebe **SPRÁVNĚ** nebo **ŠPATNĚ**.



- Laviny padají samy od sebe.
- 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 i vycvičení psi.
- Laviny padají jenom tam, kde je hodně sněhu.
- 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.
- Pokud mám při sobě sondu a zasype mě lavina, mám 100% jistotu, že mě záchranáři včas najdou.

• Věděl bys, jak lavina vzniká? Jak se před ní chránit?

• Jak by se měl člověk chovat, když se v jeho blízkosti utrhne sněhová lavina?



Foto: pixabay.com

Zimní období

ÚKOL 7: Zimní značení

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO

- Spoj čarou dvojice, které k sobě patří.



Pozor! Křížení sjezdovka a vlek



ROLBA V PROVOZU
PISTENGERAT IM EINSATZ
SNOW VEHICLE IS WORKING



Pozor! Rolba na laně



Umělé zasněžování

Sklop pojistný rám



Rolba v provozu



POZOR! ROLBA NA LANĚ
SEILWINDENPRÄPARIERUNG
CABLEWINCHPREPARATION

Nevyjížděj mimo stopu



Pozor náledí



ZÁKAZ
HOUPÁNÍ

Pozor! Křížení s běžkařskou dráhou

Zákaz houpání



Sněhové řetězy

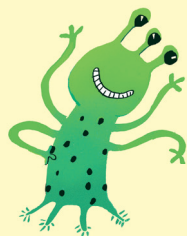


NEVYJÍZDĚJ
MIMO
STOPU

Zimní období

ÚKOL 8: Rozhovor s odborníci

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO

NEWS

Jakou otázku, bys jí rád položil ty?



Zimních úrazů na horách přibývá

Je to způsobeno nejen povětrnostními podmínkami, kdy sníh bývá mokrá a zledovatělý, ale i vybavením lyžařů. Ti si je způsobují sami i tím, že často přeceňují svoje síly.

Potvrdila nám to **docentka Veronika Benešová z Centra úrazové prevence Fakultní nemocnice v Praze-Motole**.

Benešová: Velmi těžké úrazy se stávají dětem, jestliže lyžují v místech, která k tomuto sportu nejsou určena nebo bez dozoru, či v terénu neodpovídajícímu jejich schopnostem a vybavení.

Důležitá je asi správná délka lyží, helma a ostatní pomůcky?

Benešová: Vybavení je potřeba vybrat podle stáří dítěte, výšky, váhy a ve specializovaných obchodech. U již použitých lyží by se měli rodiče poradit s odborníkem. Vybavení je nyní dost

bezpečné, ale svádí k razantní a rychlé jízdě i na nebezpečných místech. Pustí se třeba na černou sjezdovku, ačkoliv jejich dovednost odpovídá mírnějšímu svahu.

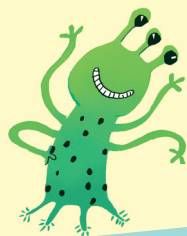
Jaké jsou nejčastější úrazy?

Benešová: Při lyžování se hlavně setkáváme se zlomeninami bérce a poškození vazů kolen a kotníků. Často je poraněna hlava, proto doporučujeme mít na sjezd přilbu. U snowboardistů je to zvláště důležité, protože hlava při

pádu dozadu přijde do styku s prknem. Páteř, předloktí a zápěstí bývají zraněny také v mnoha případech.

Pokud jde o malé děti, které se začínají učit lyžovat, je důležitý dozor rodičů?

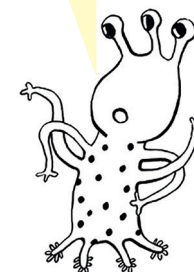
Benešová: Určitě. A nejvíc jim prospěje lyžařská škola vedená odborníkem. Po zvládnutí základních prvků na ně dáváme pozor i dál. K bezpečnému pohybu patří i ohled na ostatní, to znamená dávat přednost, sledovat situaci okolo, vyhýbat se srážkám.



Zprávy z hor

„Nedaleko mohly Hanče a Vrbaty v Krkonoších se ztratila v neděli dopoledne skupinka tří dospělých a tří dětí ve věku od dvou do sedmi let. Byli přítom pouze 40 metrů od orientačního tyčového značení. Nebylo ale vidět na krok. Na hřebeny Krkonoš se vydali navzdory varování Horské služby, která za současného počasí túry nedoporučuje. O pomoc zavolali Horskou službu. Skupina byla kolem 11. hodiny dopoledne na Labské louce na cestě směř Mísečky, když sešla z tyčového značení a zcela ztratila směr. Kombinace větru, sněhu a mlhy udělala své a skupina už nebyla schopná nalézt správnou cestu. Jejich reakce ale byla velmi správná. Neváhali a zavolali si Horskou službu o pomoc přes aplikaci Záchranka, kterou měl jeden ze členů skupiny nainstalovanou,“ uvedl mluvčí Horské služby Radek Zeman.

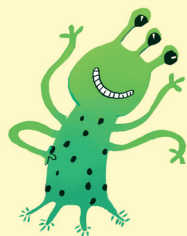
To by snad ani mne
nenapadlo!
A mimochodem -
kdo to byl ten Hanč
s Vrbatou?



Zimní období

ÚKOL 9: Zprávy z hor

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)

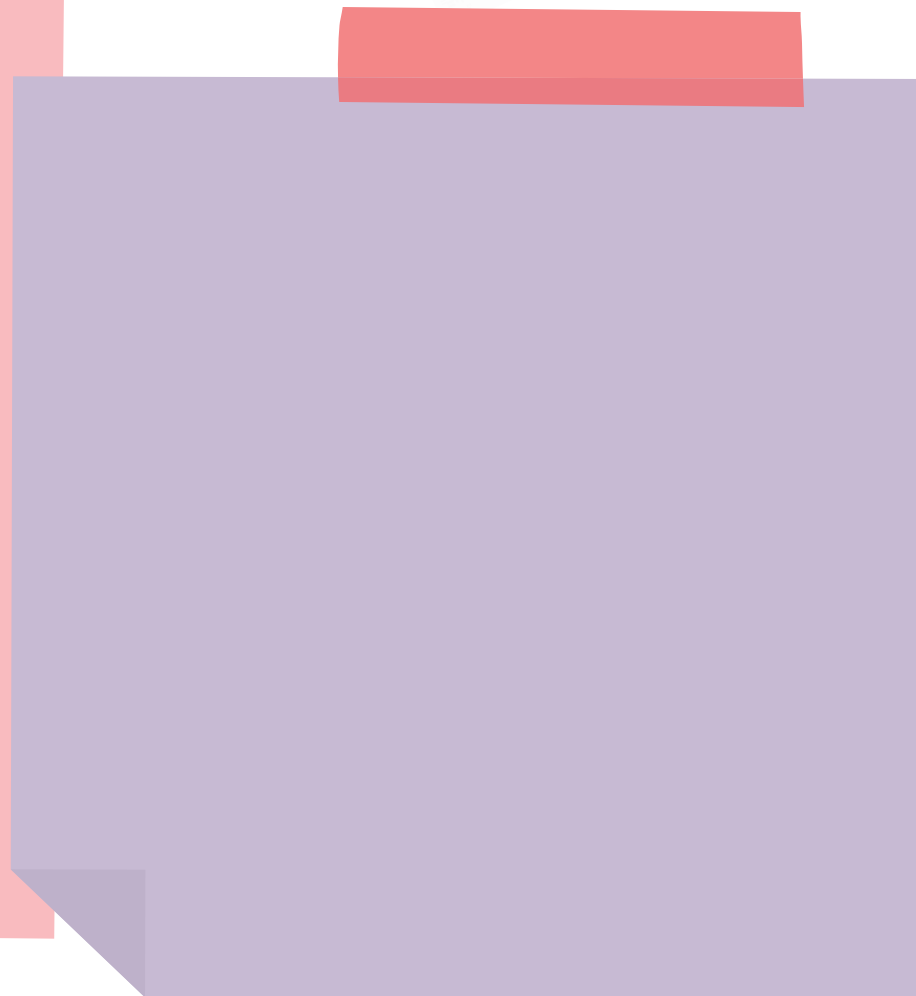
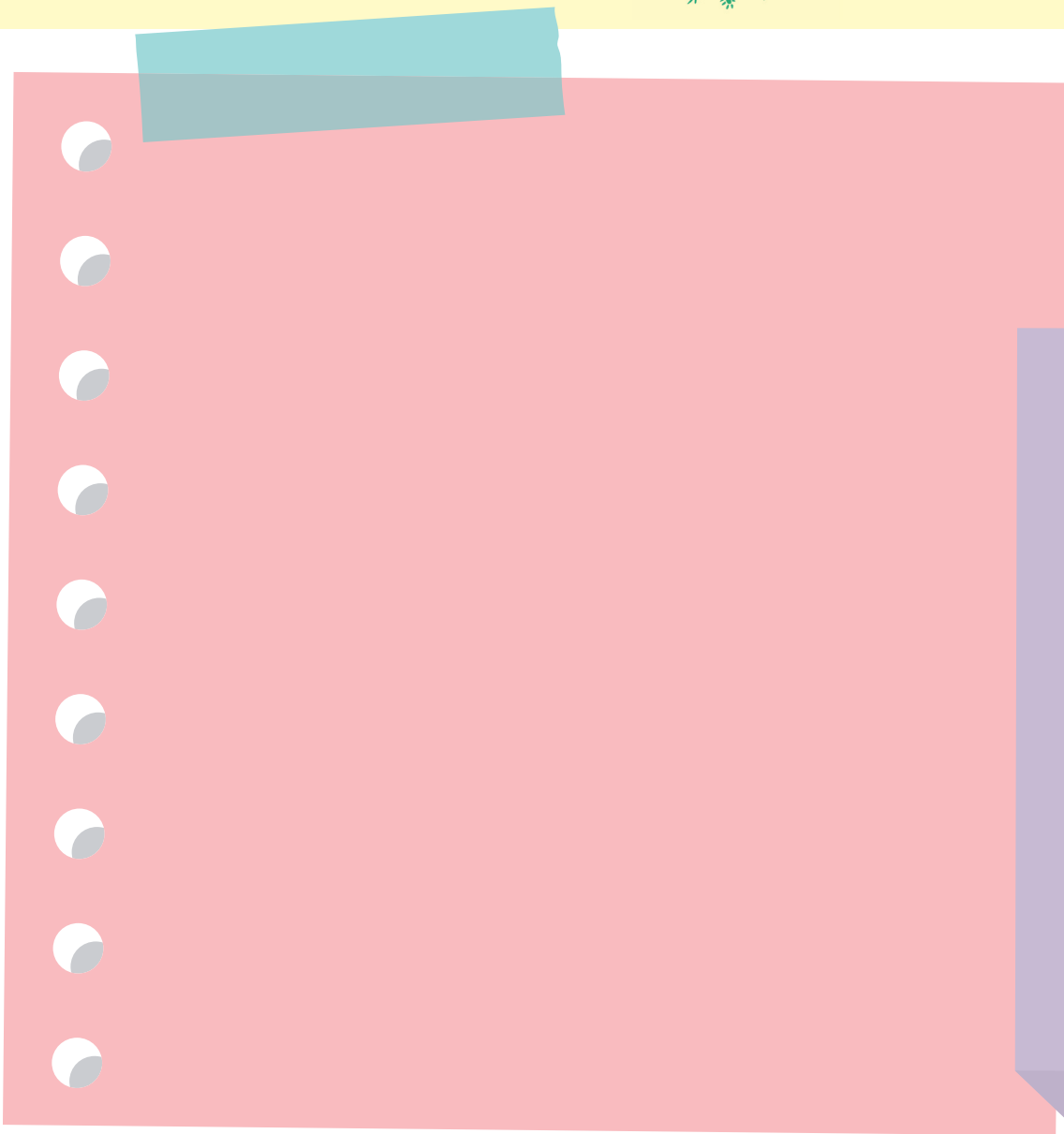


JMÉNO

2. část



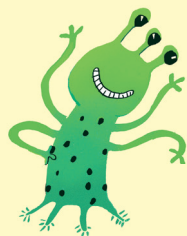
Vytvoř podobnou zprávu o události, která se mohla stát, ale naštěstí dopadla dobře.



Zimní období

ÚKOL 10: Obtížnost sjezdovek

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO

Věděli jste, že...?

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

Modrá sjezdovka –

je jednoduchá sjezdovka, která je určena především dětem, slabším lyžařům a starším lidem. Její sklon je nejmírnější, což zaručuje nejnižší rychlost. Zároveň je často nejdelší. Svah svírá úhel menší než 14° a označuje se také číslem **1**.

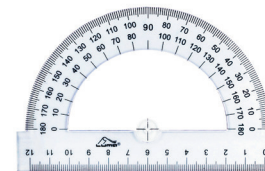
Červená sjezdovka –

středně těžká sjezdovka, má větší sklon a umožňuje tak docílit vyšší rychlosti lyžaře. Svah svírá úhel menší než 22° a označuje se také číslem **2**.

Černá sjezdovka –

patří mezi nejobtížnější, doporučuje se pouze zkušeným lyžařům. Její sklon je větší než 22° a označuje se číslem **3**.

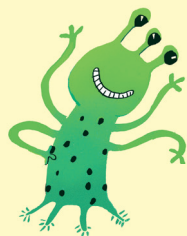
Načrtni nebo narýsuj s pomocí úhlooměru jednotlivé sjezdovky a označ je správnou barvou.



Zimní období

ÚKOL 11: Káťa a Tom na horách

(Cílová skupina: žáci 5. ročníku ZŠ)



JMÉNO

Káťa a Tom jsou sourozenci. Káťa chodí do druhé a Tom do páté třídy. O jarních prázdninách vyrazili s rodiči jako každý rok na hory lyžovat. Děti navštěvovaly lyžařskou školu, mají veškeré potřebné vybavení a lyžují na svůj věk opravdu dobře. Letos už jezdí i samy na vleku. Počkají na rodiče vždy až nahoře na sjezdovce, kterou dobře znají. Tom si našel nové kamarády – dvojčata. Je jim dvanáct let a jezdit “modrou” už je nebaví. Zuzka jezdí jedině bez helmy. Říká, že jí nesluší. Filip jezdí nejraději u lesa “na boulich”. Všechny čtyři děti se potkají se nahoře na kopci a rozhodují se, kudy pojedou.

- Dokonči příběh. Můžeš ho napsat, vytvořit komiks nebo ho se spolužáky zdramatizovat.

- Vyber si, co bude součástí příběhu:

- a) Děti se rozhodnou nečekat na rodiče a společně s dvojčaty sjet červenou sjezdovku. Káťa se zraní. Tom si jí všimne jako první a zachová se správně.
- b) Rozhovor Toma s dvojčaty. Dvojčata přemlouvají Toma, aby jel s nimi vyzkoušet boule. Tom se nechá přemluvit a Káťu nechá nahoře. Použij přímou řeč. Nakonec vysvětli, proč si myslíš, že se Tom nechal přemluvit.
- c) Rozhovor Toma s dvojčaty. Dvojčata přemlouvají Toma, aby jel s nimi vyzkoušet boule. Tom se nenechá přemluvit. Použij přímou řeč.

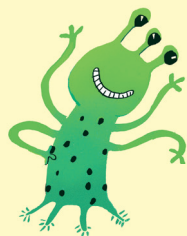
• **Přečti si začátek příběhu. Jak by mohl pokračovat?**



Zimní období

NA HORY

(Cílová skupina: žáci 5. 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
- ...



Foto: pixabay.com