

# **Podklady k výuce témat ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí v základních školách**

## **Obsah**

Vymezení problematiky ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí – charakteristika, cíle (str. 2)

Návrh na rozložení výstupů a učiva na 1. stupni ZŠ (str. 2)

Návrh na rozložení výstupů a učiva na 2. stupni ZŠ (str. 7)

Metody a formy práce (str. 13)

Příloha 1: Základní pojmy (str. 15)

Příloha 2: Doporučená literatura, pomůcky, odkazy (str. 19)

Příloha 3: Legislativa (str. 25)

Příloha 4: Začlenění problematiky v RVP ZV (str. 27)

Příloha 5: Návrh testových otázek pro jednotlivé ročníky (str. 34)

## **1. Vymezení problematiky ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí – charakteristika, cíle**

---

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy schválilo 4. března 2003 Pokyn MŠMT k začlenění tematiky ochrany člověka za mimořádných událostí do vzdělávacích programů (č. j. 12 050/03-22).

Tento pokyn byl vydáván k zařazení problematiky ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí do obsahu vzdělávání ve školách a na jeho základě byla problematika ochrany člověka za mimořádných událostí (OČMU) i za běžných rizik rozpracována v příslušných rámcových vzdělávacích programech. Vzhledem k tomu, že jsou témata ochrany člověka za běžných rizik i mimořádných událostí v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) rozložena do několika vzdělávacích oblastí (viz Příloha 3), může být koncepční příprava výuky pro učitele náročnější. Z tohoto důvodu je předkládán tento materiál jako vhodná pomůcka pro pedagogy k ucelené a efektivní realizaci dané problematiky.

Materiál pedagogům nabízí soubor základních pojmů z oblasti ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí, návrh na rozložení učiva do jednotlivých ročníků základní školy včetně očekávaných výstupů, doporučené metody a formy práce, literaturu, pomůcky, užitečné odkazy, nástin začlenění problematiky v stávajícím RVP ZV, výsledky rychlých šetření v problematice ochrany člověka za mimořádných událostí, ale také návrh testových otázek pro jednotlivé ročníky základní školy.

Návrhy cílů, dílčích výstupů a učiva jsou pouze doporučené. Je na každé škole, jak návrh využije při plánování výuky a pro zajištění výsledků vzdělávání.

## **2. Návrh na rozložení výstupů a učiva na 1. stupni ZŠ**

---

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

### **1. ročník**

---

#### **Cíl výuky v daném ročníku:**

*rozvíjet u žáků význam prevence rizik, opatrnosti a preventivního chování i důležitost obstat samostatně v obtížné situaci*

#### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

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

## Učivo:

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

## 2. ročník

---

### Cíl výuky v daném ročníku:

*rozvíjet u žáků znalost nebezpečí a schopnost odhadnout riziko a vyhnout se mu; posilovat odpovědnost žáků za vlastní zdraví a bezpečnost*

### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

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

### **Učivo**

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

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

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

### 3. ročník

#### Cíl výuky v daném ročníku:

*rozvíjet u žáků schopnost rozpoznat varování před nebezpečím, rozeznat označení uzávěrů – zejména plynu, vody, elektřiny, umět určit (popsat) svou pozici v neznámém prostředí a zhodnotit možné následky svého jednání, zhodnotit důsledky bezdůvodného volání na tísňové linky,*

#### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

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

#### **Učivo**

- **Opakování učiva z předchozího ročníku** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **První pomoc** (opakování a rozvíjení učiva osvojeného ve 2. ročníku)
- **Mimořádné události**
  - seznámení s pojmem

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

#### 4. ročník

---

##### Cíl výuky v daném ročníku:

*rozvíjet u žáků schopnost bezpečně se orientovat a pohybovat ve známém prostředí (blízkém okolí školy a bydliště) i v méně známém prostředí (jiné části obce, města, příroda) za použití plánů měst a map*

##### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

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

##### **Učivo:**

- **Opakování a rozvíjení poznatků z předchozích ročníků** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **Osobní bezpečí a prevence duševního a fyzického zdraví**
  - vysvětlení významu pojmů: poznávání cizího prostředí, strach, stres, zbabělost, statečnost apod., příklady ze života
  - evakuace (obecně)
  - označení uzávěrů, rozvody plynu, vody, elektřiny, označení východů (ve škole)

- bezpečné chování v různých životních situacích a různých prostředích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel
- rizika letních prázdnin
- nález neznámého předmětu, látky, munice; sloupy a stožáry elektrického vedení, spadlé dráty elektrického vedení, transformátory; železniční vagony
- **Požáry a jejich rizika**
  - příčiny vzniku požárů
  - požáry v přírodě, lesní požáry
  - největší rizika požáru
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
  - různý obvazový materiál a technika vzhledem k poraněné části těla, nácvik
  - rizika u vody (bazény, vodní plochy, horské potoky, řeky, moře, tobogany), přecenění sil, nebezpečí jezů na řekách, skok do neznámé vody, vodní víry, tonutí (*pozn.: lze zařadit i do 3. ročníku ve vazbě na plavecké kurzy*), záchrana tonoucího, pohyb na zamrzlých přírodních vodních plochách
  - co se se mnou může stát v nebezpečných situacích

## 5. ročník

### Cíl výuky v daném ročníku:

*rozvíjet u žáků dovednost poskytnout pomoc při běžných úrazech či onemocněních, včetně základního ošetření, i ovládat život zachraňující úkony (resuscitace)*

### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

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

### **Učivo:**

- **Opakování učiva z předchozích ročníků** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **Integrovaný záchranný systém** (složky, význam ve vztahu k řešení mimořádných událostí (obecně))
- **Požáry a jejich rizika**
  - způsoby chování při požárech (modelové situace), možnosti hašení požáru
  - hasicí přístroje (obecně)
  - evakuace při požáru, nácvik evakuace
  - evakuační plán – význam, nákres evakuačního plánu (doma), požární hlásiče

- úniková cesta, druhy únikových cest, význam značek označujících únikové cesty
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
  - resuscitace (praktická ukázka, nácvik)
  - přivolání pomoci, nahlášení události (praktický nácvik)
  - prevence rizik letních a zimních sportů (cyklistika, bruslení, výškové sporty, vodní sporty, horská turistika, lyžování, snowboarding aj. – výstroj a výzbroj)
  - rizika otrav, jejich příčiny a příznaky (léky, houby, jedovaté rostliny, zkažené potraviny, plyn, alkohol, cigarety, drogy, čisticí prostředky, chemické látky, neznámé a nebezpečné látky ve sklepích, na skládkách odpadu)
  - rizika v souvislosti s provozem elektrických a plynových spotřebičů
- **Podpora a ochrana fyzického a duševního zdraví, prevence psychického onemocnění a násilí namířenému proti sobě samému**
  - vysvětlení pojmů: skutečné hodnoty, citová a mravní zralost, pomoc, neštěstí, přátelství, trápení, lhostejnost, diskriminace, šikana (obecně), kyberšikana (obecně), násilí psychické a fyzické (obecně), linka bezpečí, dobrý příklad, ochrana slabších, dobrý skutek, síla odpouštění, ochrana identity, sebepoškozování, sebevraždy, ohrožení a poruchy duševního vývinu v dětství a dospívání, psychické újmy virtuálního světa
  - rizika a možné dopady – nevhodné dotyky, obtěžování, fotografování
  - základy zvládnutí stresových stavů
  - nebezpečí internetu

### 3. Návrh na rozložení výstupů a učiva na 2. stupni ZŠ

#### 6. ročník

##### Cíl výuky v daném ročníku:

*rozvíjet u žáků schopnost adekvátně se chovat v případě vzniku mimořádné události a nařízené evakuace*

##### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

- a) charakterizuje rizika vzniku mimořádných událostí a jejich možné dopady na zdraví a životy lidí, životní prostředí a majetek, způsoby sebeochrany a vzájemné pomoci*
- b) rozpozná varovný signál „Všeobecná výstraha“, adekvátně reaguje na tento signál, zná a prakticky uplatní postupy v případě nařízení evakuace, včetně zásad opuštění bytu*
- c) ovládá základní zásady a postupy spojené s povodněmi, atmosférickými poruchami, haváriemi a dalšími mimořádnými událostmi; osvojené dovednosti a způsoby jednání aplikuje v simulovaných situacích hromadného ohrožení*
- d) poskytne první pomoc, včetně život zachraňujících úkonů, dbá na bezpečnost svoji i svého okolí*

##### **Učivo:**

- **Klasifikace mimořádných událostí**

- mimořádné události způsobené přírodními vlivy, havárie, antropogenní události (viz základní pojmy)
- vysvětlení pojmu mimořádná událost, základní rozdělení mimořádných událostí s uvedením příkladů
- **Varovný signál „Všeobecná výstraha“**
  - činnost při varovném signálu, druhy signálů, náhradní způsoby varování
  - funkce varovných signálů, rozdíly v signálech (ukázky), činnost po zaznění varovného signálu, další způsoby varování, obecné zásady opuštění bytu, opuštění bytu při povodni, požáru apod.
- **Evakuace**
  - průběh evakuace – na koho se vztahuje, kdo je evakuován přednostně, kdo nebývá evakuován (osoby podílející se na záchranných pracích)
  - evakuační zavazadlo, příprava a obsah evakuačního zavazadla
  - evakuační a přijímací střediska, jejich funkce, co tato střediska zajišťují
- **Ukrytí, nouzové přežití** (pojmy ukrytí, nouzové přežití, humanitární pomoc)
- **Povodně a zátopové oblasti**
  - přívalové deště, blesková povodeň, protržení hráze, rozvodněné toky
  - co je povodeň, jak povodeň vzniká, rozdělení povodní, povodně, které postihly ČR v minulých letech
  - zásady chování před, při a po povodni, pokyny zasahujících složek, návrat do obydlí, zřícení domu, závaly
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
  - stavy bezprostředně ohrožující život, výkony zachraňující život; polohování – protišoková poloha, autotransfuzní poloha, zotavovací poloha, přenášení, transport raněného, ošetření
  - dopravní nehody – jejich prevence, pomoc v případě dopravní nehody
  - zásady první pomoci při úrazu elektrickým proudem, zlomeninách, otřesu mozku, astmatických a epileptických záchvatech, apod.
- **Podpora a ochrana fyzického a duševního zdraví, prevence psychického onemocnění a násilí namířenému proti sobě samému**
  - různé strategie zvládnání stresových situací
  - prevence šikany
  - návykové látky – co jsou návykové látky, jak ohrožují zdraví a psychiku, protidrogová prevence, odmítání drog, jak se zachovat v případě, že jsou drogy ve škole nebo v jejím okolí, pomoc v různých situacích souvisejících s drogami
  - prevence rizik fyzického a duševního násilí spojených s internetem (osobní bezpečí na internetu, ochrana soukromí, ochrana osobních dat, cizí lidé, anonymita, ohrožení, násilí, psychické týrání, kyberšikana a její možné dopady)
  - prevence agresivity (formy agrese, její zvládnání, její dopady na duševní a fyzické zdraví agresora i oběti), prevence násilí namířenému proti sobě, jiným osobám a majetku



- **Prevence úrazů a nemocí spojených s běžnými činnostmi (práce/hry s PC, používání chemických látek v domácnosti, používání elektrického nářadí a přístrojů v domácnosti)**

## 7. ročník

### **Cíl výuky v daném ročníku:**

*rozvíjet u žáků znalosti a dovednosti potřebné pro prevenci požárů a pro adekvátní reagování v případě požáru*

### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

- vysvětlí rizika a příčiny vzniku požárů, popíše princip hoření a klasifikuje požáry podle tříd*
- charakterizuje zásady protipožární prevence, v případě vzniku požáru adekvátně reaguje a v modelových situacích použije vhodné metody hašení požáru*
- rozdělí hasicí přístroje vzhledem k třídám požáru a v případě potřeby je správně použije*
- bezpečně opustí požárem ohrožený prostor a vyhledá bezpečí*
- poskytne první pomoc v případě popálení a otravy zplodinami hoření*
- aktivně předchází rizikům běžných úrazů, otrav, tonutí, popálenin, která hrozí v různém období, prostředí a při různých činnostech, včetně jejich příznaků, projevů a dopadů, poskytne první pomoc*
- vhodně reaguje a jedná v případě ohrožení a nebezpečí, adekvátně pomůže sobě i blízkému v nouzi*

### **Učivo:**

- **Požáry a jejich rizika**
  - rozdíl mezi ohněm a požárem, rizika požáru (snížený obsah kyslíku v ovzduší, zvýšená teplota, kouř, toxicita vznikajících zplodin hoření), princip hoření, třídy požáru, příčiny vzniku požáru, předcházení požáru, postupy v případě požáru, manipulace s otevřeným ohněm v přírodě, nebezpečí zábavní pyrotechniky, nebezpečnost látek, třídění látek do kategorií dle jejich hořlavosti, hasicí přístroje – druhy a jejich správné použití, fáze požáru, kategorie hoření
- **Ochrana před úrazem elektrickým proudem** (nebezpečí lezení na sloupy a stožáry elektrického vedení, dotýkání se drátů na zemi, lezení na elektrické lokomotivy, nebezpečí od poškozených zásuvek, vypínačů, přívodových šňůr, elektrických spotřebičů v domácnosti, elektrických sekaček, apod.)
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
  - praktický nácvik resuscitace a život zachraňujících úkonů
  - tepelná poranění (příčiny – působení teploty na lidský organismus, popáleniny, opařeniny, omrzliny, úpal, úžeh), příznaky a poskytnutí první pomoci či jejich ošetření
  - otravy alkoholem, léky, drogami, houbami, chemickými látkami – pevnými, tekutými, plynnými), jejich příčiny, příznaky a poskytnutí první pomoci
  - vnitřní a vnější krvácení – příznaky a poskytnutí první pomoci, stavění krvácení a ošetření
  - rány – řezné, sečné, bodné, střelné aj. – příčiny, příznaky a poskytnutí první pomoci

- mechanické poranění oka, poleptání oka – příčiny, příznaky a poskytnutí první pomoci
- poranění hrudníku, břicha – příčiny, příznaky a poskytnutí pomoci
- **Podpora a ochrana fyzického a duševního zdraví, prevence psychického onemocnění a násilí namířenému proti sobě samému**
  - drogová prevence – legální a nelegální drogy – jednotlivé druhy drog a jejich účinky na fyzické a psychické zdraví, příklady z praxe
  - prevence agresivity (formy agrese, její zvládnání, její dopady na duševní a fyzické zdraví agresora i oběti), prevence násilí namířenému proti sobě a na jiné osoby
  - záškoláctví (formy záškoláctví, jeho možné dopady na duševní a fyzické zdraví)
  - volný čas (party, kamarádi, co je spojuje, čemu se věnují, vlastnosti vůdce party, postavení v partě, co je dobře a co je špatně)
  - jak poznám, že je někdo ve stresové situaci
  - základy poskytování psychosociální pomoci a občanského sdílení v době mimořádných situací

## 8. ročník

### Cíl výuky v daném ročníku:

*rozvíjet u žáků schopnost rozpoznávat příčiny a projevy rizikového chování a rizikových činností, včetně jejich možných dopadů na duševní a fyzické zdraví, a aplikovat v praxi zásady bezpečného chování při antropogenních mimořádných událostech na všech místech, kde se pohybuje*

### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák:*

- a) *uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování a jednání v každodenním životě*
- b) *charakterizuje havárie a antropogenní události*
- c) *aktivně se v případě těchto mimořádných událostí chrání*
- d) *charakterizuje základní pravidla dekontaminace, jodové profylaxe*
- e) *rozpozná rizika fyzického a duševního násilí, jeho příznaky, projevy a dopady na vlastní osobu či jiné, předchází, rizikům, v případě nebezpečí adekvátně reaguje*
- f) *rozliší právní a protiprávní jednání nebo chování, které ohrožuje duševní a fyzické zdraví jeho osoby nebo druhých*

### **Učivo:**

- **Integrovaný záchranný systém** (význam integrovaného záchranného systému, základní a ostatní složky, záchranné a likvidační práce)
- **Mimořádná událost a krizové řízení, krizová situace, krizový stav**
- **Individuální ochrana**
- **Improvizovaná ochrana** (prostředky, jejich využití doma, nácvik jejich používání)
- **Havárie, antropogenní (viz základní pojmy) události** (základní charakteristika, členění, nejfrekventovanější havárie a antropogenní události, dopady havárií, označování nebezpečných látek, bezpečnostní a výstražné tabulky)
- **Havárie s únikem nebezpečných látek**

- základní druhy nebezpečných látek, nejčastější příčiny havárií s únikem nebezpečných látek, jaká rizika hrozí v okolí školy, příklady největších havárií, havarijní plán)
- prevence vzniku havárií, chování v případě vzniku havárie, zásady chování v případě havárií, dekontaminace
- šíření nebezpečných látek při haváriích (znaky a projevy havárií s únikem nebezpečných látek)
- **Radiační havárie jaderných energetických zařízení** (charakteristika a účinky ionizujícího záření na člověka, havárie radiačních zařízení, jak fungují české jaderné elektrárny, chování při radiační havárii)
- **Terorismus, extremismus** (formy, typy, nové hrozby, podezřelé předměty a poštovní zásilky, anonymní oznámení o uložení bomby (sankce), ohrožení výbušnými látkami, kybernetický terorismus, ochrana sebe a okolí)
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
  - praktický nácvik resuscitace a život zachraňujících úkonů, zajištění základních životních funkcí při zástavě dechu, krevního oběhu, masivním krvácení a poruchách vědomí
  - poranění páteře – příčiny, příznaky, poskytnutí první pomoci
  - úraz elektrickým proudem, zásah bleskem – příčiny, příznaky a poskytnutí první pomoci
  - tonutí – příčiny, záchrana a poskytnutí první pomoci, praktický nácvik záchran tonoucích
  - zajištění intoxikací a křečových stavů, otravy (alkohol, drogy, léky, houby, chemické látky apod.)
- **Prevence fyzického a duševního násilí, psychického onemocnění a násilí namířeného proti sobě samému** (alkohol, nikotin, gambling, násilné chování)
  - rozpoznávání vlivu stresu na jedince
  - základy poskytování psychosociální pomoci a občanského sdílení v době mimořádných situací

## 9. ročník

### Cíl výuky v daném ročníku:

*rozvíjí u žáků schopnost aplikovat v praxi zásady bezpečného chování při mimořádných událostech způsobených přírodními vlivy na všech místech, kde se pohybuje a znát prevenci v péči o zdraví a umět poskytnout adekvátní pomoc v případě úrazu či násilí*

### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

- a) *uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování a jednání v každodenním životě*
- b) *charakterizuje mimořádné události způsobené přírodními vlivy*
- c) *prokazuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích mimořádných událostí*
- d) *prakticky zvládá základní způsoby přežití v přírodě, uplatňuje je v modelových situacích*

- e) *vhodně reaguje v situacích, kdy hrozí riziko násilí, není lhostejný a ví kde a jak zajistit pomoc*
- g) *chová se adekvátně v různých životních situacích tak, aby nedošlo k ohrožení fyzického i duševního zdraví*
- h) *rozpozná rizikové prostředí a činnosti a vyhýbá se jim*

## **Učivo**

- **Základní charakteristika mimořádných událostí způsobených přírodními vlivy**
  - charakteristika a vznik mimořádných událostí způsobených přírodními vlivy, příklady největších mimořádných událostí tohoto charakteru (bouře a její doprovodné jevy, vichřice, silné mrazy, sněhové kalamity, extrémní teplo, dlouhotrvající sucha a teplotní inverze, laviny, sesuvy půdy, a další)
  - zásady chování při vzniku jednotlivých mimořádných událostí způsobených přírodními vlivy
- **Přežití v přírodě** (orientace v terénu, tvorba improvizovaného přístřešku, možnosti a způsoby signalizace, značení tras pochodu, lesní plodiny, rostliny, živočichové, brodění se vodním tokem, jak získat pitnou vodu, ochrana před nebezpečnou zvěří, rozdělání ohně, a další)
- **Prevence úrazů a nemocí souvisejících s prací, zásady bezpečného chování - návaznost na učivo osvojované v předchozích ročnících**
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
  - praktický nácvik resuscitace a život zachraňujících úkonů
  - dopravní nehody – nahlášení dopravní nehody, zajištění vlastní bezpečnosti, aktivní postup při poskytování první pomoci raněným)
  - první pomoc při úrazu elektrickým proudem
  - ztrátová poranění a poranění kostí, svalů, kloubů – příčiny; poskytnutí první pomoci
  - cukrovka, infarkt, mozková cévní příhoda, křeče, mdloba, kolaps, akutní zánět slepého střeva, febrilní křeče, invazivní meningokokové onemocnění a další onemocnění – příčiny, příznaky a poskytnutí první pomoci
- **Prevence fyzického a duševního násilí, psychického onemocnění a násilí namířeného proti sobě samému**
  - prevence fyzického a duševního násilí u dívek a slabších jedinců
  - prevence fyzického a duševního násilí na dětech a slabších jedincích, v souvislosti s činnostmi náboženských hnutí a sekt (znaky sekt a jejich možné nebezpečí)
  - drogy, infekční onemocnění, přenosné choroby
  - jak působí stres na moje tělo, mysl a chování
  - základy poskytování psychosociální pomoci a občanského sdílení v době mimořádných situací

#### 4. Metody a formy práce

---

Metody a formy výuky musí být vybírány s ohledem na obsah konkrétního učiva jednotlivých ročníků a na výsledky vzdělávání, kterých se má dosáhnout. Metody a formy práce si učitelé volí podle svých zkušeností, potřeb a s ohledem na charakter vyučovaného předmětu, mezipředmětové vztahy a potřeby žáků. K tomu uplatňují vhodnou motivaci, která umožní stimulaci práce žáků. Potřebné je také klást důraz na podporu samostatné práce žáků, zejména na osobní zodpovědnost, samostatnost, schopnost spolupráce a týmové kooperace se záměrem odpovídajícího sebehodnocení a uvědomění si svých možností a usměrňování žákovských postojů. K tomu lze využívat:

- samostatnou práci žáků,
- skupinovou práci,
- vyhledávání informací,
- přípravu referátů,
- kreslení a malování,
- prezentace písemných, ústních a jiných prací,
- společné hodnocení,
- analýzy výsledků, „simulace“ SWOT analýzou,
- a další metody dle uvážení.

Významnou součástí teoretické výuky je používání názorných pomůcek v různé formě, které žákovi usnadňují pochopení učiva:

- odborná literatura,
- nástěnné obrazy,
- interaktivní tabule a počítače,
- učebnice a učební texty,
- pracovní listy,
- internet,
- výuková videa,
- dokumentární ukázky a fotografie,
- exkurze.

K procvičování a upevňování učiva lze využívat různých forem:

- praktická cvičení,
- hry a soutěže,
- diskuse (zkušenosti, příklady ze života, poznatky, zážitky),
- dramatizace, simulační metody,
- pokusy,
- nácvik požadovaného chování,
- tvorba náskresů variant řešení situací,
- výuka a poznávání v terénu (dle prostředí, období, činnosti),
- projekty,
- spolupráce se složkami integrovaného záchranného systému a nestátními neziskovými organizacemi – besedy, ukázky, společné nácviky, praktické výcviky (nadstavbová forma po základní výuce a základním vzdělávání probíhající plně v rámci školy), návštěvy přímo na stanicích.

Velký důraz by měl být kladen na propojenost učiva, pokud je problematika řazena do různých vyučovacích předmětů, a na vytváření mezipředmětových vazeb, které rozšiřují klíčové kompetence žáka. Důležité je rámcové opakování učiva z předchozích ročníků a dále rozšiřování a stupňování znalostí, navazujícím prohlubováním nácviku dovedností, s využitím rozdílných forem a metod výuky (individuální prožitky prohlubují nácvik dovedností). Praktické vyučování umožní žákům využít teoretické poznatky v praxi, ověří a rozšíří jejich znalosti tak, aby žák získal jistotu při provádění praktických činností, byl samostatný, dokázal prakticky použít nabyté znalosti a dovednosti při řešení a plnění praktických úkolů.

## **Základní pojmy**

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

### **Občanské sdílení ochrany obyvatelstva**

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

### **Ochrana obyvatelstva**

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

### **Mimořádná událost**

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

### **Antropogenní mimořádné události**

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

### **Havárie**

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

### **Mimořádné události způsobené přírodními vlivy**

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

### **Integrovaný záchranný systém**

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

### **Záchranné práce**

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

### **Likvidační práce**

Činnosti k odstranění následků způsobených mimořádnou událostí.

### **Varování obyvatelstva**

Souhrn organizačních a technických opatření zabezpečujících včasné upozornění obyvatelstva na hrozící nebo nastalou mimořádnou událost, vyžadující realizaci opatření na ochranu

obyvatelstva a majetku; zahrnuje zejména varovný signál, po jehož provedení je neprodleně obyvatelstvu poskytnuta prvotní informace.

### **Evakuace**

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

### **Individuální ochrana**

Činnosti sloužící k ochraně před účinky nebezpečných škodlivin při mimořádných událostech; k tomu se užívají prostředky improvizované ochrany dýchacích cest, očí a povrchu těla; jedná se o jednoduché pomůcky, které si občané připravují svépomocí z dostupných prostředků a které omezeným způsobem nahrazují prostředky individuální ochrany; stát bude zabezpečovat prostředky individuální ochrany pouze pro děti do 18 let věku, zdravotnická, sociální a obdobná zařízení, a to při stavu ohrožení státu a válečném stavu.

### **Improvizovaná ochrana**

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

Při použití této ochrany je třeba dodržovat následujících zásady:

- celý povrch musí být zakryt, žádné místo nesmí zůstat nepokryté,
- všechny ochranné prostředky je nutno co nejlépe utěsnit,
- k dosažení vyšších ochranných účinků kombinovat více ochranných prostředků nebo použít oděv v několika vrstvách.

### **Hrozba**

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

### **Krizová opatření**

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

### **Krizová situace**

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

### **Požár**

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

### **První pomoc**

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

### **Připravenost**

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



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

### **Zdraví**

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

### **Péče o zdraví**

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

### **Krizová intervence**

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

### **Násilí**

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

### **Psychosociální krizová pomoc**

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

### **Riziko nebezpečí**

Možnost zranění, škody, ztráty, nezdaru.

### **Společenství jako nástroj**

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

### **Stres**

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

### **Trauma**

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

### **Úraz a poškození stavu psychické rovnovážnosti**

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

## Doporučená literatura, pomůcky, odkazy

### Příručky a učebnice

#### MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR

a) *Pro případ ohrožení – příručka pro obyvatele*

**Příručka pro obyvatele.** Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-86640-18-3. Dostupné na WWW: [www.hzscr.cz](http://www.hzscr.cz).

**Každá základní a střední škola obdržela 1 kus.**

b) *Ochrana člověka za mimořádných událostí*

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

**Každá základní a střední škola obdržela 1 kus.**

c) *Výchova dětí v oblasti požární ochrany*

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

**Každá základní škola obdržela 1 kus publikace a 2 kusy filmů doplňující publikaci; publikace ke stažení na stránkách**

d) *Výchova a prevence v oblasti požární ochrany*

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

**Každá střední škola obdržela cestou HZS krajů 1 kus publikace a 1kus DVD doplňující publikaci.**

e) *Filmové šoty „Hasiči varují“*

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

#### Asociace "Záchranný kruh"

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

[www.zachranny-kruh.cz](http://www.zachranny-kruh.cz)

b) *Internetový bezpečnostní portál – [www.zachranny-kruh.cz](http://www.zachranny-kruh.cz)*

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

c) *Testovací a prověřovací systém pro pedagogy*

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

**d) Projekt – „Chraň svůj svět, chraň svůj život“**

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

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

- Běžná rizika
- Atmosférické poruchy
- Havárie
- Mimořádné události I
- Mimořádné události II
- Osobní bezpečí
- Povodně
- Požáry I
- Požáry II
- Terorismus a jiné hrozby
- Zemětřesení, sopečná činnost, sesuvy půdy, laviny

**e) Projekt „Rizika silniční a železniční dopravy“**

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

Všechny produkty, vytvořené v rámci dílčích projektů Asociace Záchranný kruh jsou volně a zdarma dostupné na bezpečnostním portálu [www.zachranny-kruh.cz](http://www.zachranny-kruh.cz) a v současné době jsou využívány celostátně, zejména v rámci vzdělávání na školách všech typů, ale i pro vzdělávání veřejnosti a obyvatelstva jako takového. Pro některé přístupy je nutná registrace, která slouží pro zajištění zpětné vazby.

Nakladatelství ALBRA

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

- b) Černoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – Neztratím se? Neztratím!* (učebnice pro 1. ročník ZŠ) Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-91-2. (schvalovací doložka MŠMT)
- c) Černoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – Bezpečí a nebezpečí* (učebnice pro 2. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-92-0. (schvalovací doložka MŠMT)
- d) Černoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – Počítej se vším* (učebnice pro 3. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-93-9. (schvalovací doložka MŠMT)
- e) Černoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – S mapou nezabloudím* (učebnice pro 4. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-94-7. (schvalovací doložka MŠMT)
- f) Černoch, F. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Osobní bezpečí – Pomáhám zraněným* (učebnice pro 5. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2004. ISBN 80-86490-95-5. (schvalovací doložka MŠMT)
- g) Sedláček, M. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Povodně* (učebnice pro 6. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2006. ISBN 80-7361-026-4. (schvalovací doložka MŠMT)
- h) Sedláček, M. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Požáry* (učebnice pro 7. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2006. ISBN 80-7361-027-2. (schvalovací doložka MŠMT)
- i) Sedláček, M. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Havárie* (učebnice pro 8. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2006. ISBN 80-7361-028-0. (schvalovací doložka MŠMT)
- j) Sedláček, M. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Od vichřice k zemětřesení* (učebnice pro 9. ročník ZŠ). Praha: ALBRA, 2006. ISBN 80-7361-029-9. (schvalovací doložka MŠMT)

Nakladatelství Fortuna

- a) Horská, V., Marádová, E., Slávik, D. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Sebeochrana a vzájemná pomoc* (učebnice pro občanskou a rodinnou výchovu na ZŠ). Praha: Fortuna, 2002. ISBN 80-7168-829-0. (schvalovací doložka MŠMT)
- b) Beneš, P. a kol. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Havárie s únikem nebezpečných látek, Radiační havárie* (učebnice pro chemii a fyziku na ZŠ). Praha: Fortuna, 2002. ISBN 80-7168-818-5. (schvalovací doložka MŠMT)
- c) Herink, J., Balek, V. *Ochrana člověka za mimořádných událostí – Živelní pohromy* (učebnice pro zeměpis a přírodopis na ZŠ). Praha: Fortuna, 2002. ISBN 80-7168-830-4. (schvalovací doložka MŠMT)

- d) Danielovská, V. *Ochrana člověka za mimořádných událostí* (učebnice pro první stupeň ZŠ). Praha: Fortuna, 2003, ISBN 80-7168-864-9. (schvalovací doložka MŠMT)
- e) Balek V. a kol. *Ochrana člověka za mimořádných událostí* (učebnice pro střední školy). Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-71-68-869-3.

#### DVD

- a) *DVD se čtyřmi filmy (Povodně a ochrana člověka, Havárie s únikem nebezpečných látek, Než přijede záchranka, Ochrana obyvatelstva za mimořádných událostí);* MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR; 2005; DVD bylo distribuováno na každou základní a střední školu po jednom kuse
- b) *Šťěstí přeje připraveným;* MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR; 2007; DVD vydávané IOO Lázně Bohdaneč; DVD bylo distribuováno na základní, střední a vyšší odborné školy po celé České republice; jednotlivé klipy jsou volně ke stažení na stránkách [www.ioolb.cz/video\\_stesti.php](http://www.ioolb.cz/video_stesti.php)

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

- c) *Ochrana člověka za mimořádných událostí;* Krátký film Praha a. s.; Gymnázium F. X. Šaldy, Liberec; 2006; pochází z řady interaktivního výukového softwaru pod názvem Schola Ludus zpracovaného Krátkým filmem Praha, a.s., ve spolupráci s odborníky MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR; DVD je určeno pro školy za cenu poštovního a můžete si jej objednat na adrese: Gymnázium F. X. Šaldy, Partyzánská 530/3, 460 01 Liberec 11, nebo prostřednictvím e-mailové adresy: [eva.utratova@gfxs.cz](mailto:eva.utratova@gfxs.cz).

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

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

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

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

Více informací k nalezení na [www.hasik.cz](http://www.hasik.cz).

## **Důležité odkazy**

MV – Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR – [www.hzscr.cz](http://www.hzscr.cz)

Ministerstvo zdravotnictví – [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)

3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy

[www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anezteziologie/vyuka/studijni-materialy/neodkladna-resuscitace](http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anezteziologie/vyuka/studijni-materialy/neodkladna-resuscitace)

Česká resuscitační rada – [www.resuscitace.cz](http://www.resuscitace.cz)

Asociace Záchranný kruh – [www.zachranny-kruh.cz](http://www.zachranny-kruh.cz)

Citadela Bruntál, o. s. – [www.hasik.cz](http://www.hasik.cz)

Institut ochrany obyvatelstva Lázně Bohdaneč – [www.ioolb.cz](http://www.ioolb.cz)

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

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

## **Projekty pro pedagogy**

Pro získání základního odborného vzdělání z oblasti ochrany člověka za mimořádných událostí jsou pro pedagogické pracovníky připraveny doplňkové kurzy. Tyto kurzy jsou nabízeny Hasičským záchranným sborem České republiky, Národním institutem pro další vzdělávání a Asociací Záchranný kruh

- Hasičský záchranný sbor je připraven kurzy přizpůsobit dle požadavků, které v této oblasti ze strany pedagogů vyplývají. V případě zájmu je možné kontaktovat příslušné Hasičské záchranné sbory krajů – odbory ochrany obyvatelstva a krizového řízení, ve spolupráci s Psychologickou službou MV - GŘ HZS i krajů. Kontakty jsou zveřejněny na stránkách [www.hzscr.cz](http://www.hzscr.cz).
- Odborné kurzy z předmětné problematiky jsou také v nabídce Národního institutu pro další vzdělávání. Katalog kurzů společně s dalšími informacemi je uveřejněn na stránkách [www.nidv.cz](http://www.nidv.cz).
- Asociace Záchranný kruh je akreditované vzdělávací zařízení, které pro pedagogy realizuje ve spolupráci s partnery vzdělávací programy – zejména program „Ochrana a pomoc – od běžných rizik po mimořádné události“, případně další akreditované programy a konference. V případě zájmu je možné kontaktovat zástupce na stránkách [www.zachranny-kruh.cz](http://www.zachranny-kruh.cz).

- Asociace zdravotnických záchranných služeb a Česká společnost urgentní medicíny a medicíny katastrof jsou připraveny pomoci v zaškolení lektorů a v předvedení ukázek praktických nácviků první pomoci. V případě zájmu je možné kontaktovat: [www.urgmed.cz](http://www.urgmed.cz) nebo [www.azzs.cz](http://www.azzs.cz)

### **Legislativa**

(vybrané předpisy týkající se zpracovaného tématu)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Začlenění problematiky v současných RVP ZV

### CIZÍ JAZYK

2. stupeň

#### Interaktivní řečové dovednosti

- ▶ jednoduchým způsobem se domluví v běžných každodenních situacích

Učivo

Jednoduchá sdělení – žádost o pomoc, prosba, omluva, poděkování, informace ...

### INFORMAČNÍ A KOMUNIKAČNÍ TECHNOLOGIE

1. stupeň

#### Základy práce s počítačem – 1. a 2. období

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

Učivo

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

### ČLOVĚK A JEHO SVĚT

1. stupeň

#### Místo, kde žijeme – 1. období

Očekávané výstupy

Žák

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

Učivo

domov – orientace v místě bydliště

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

#### Místo, kde žijeme – 2. období

Očekávané výstupy

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

Učivo

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

Evropa a svět – cestování

#### Lidé kolem nás – 2. období

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

Učivo

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

chování lidí – vlastnosti lidí, pravidla slušného chování

### Rozmanitost přírody – 2. období

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

#### Učivo

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

### Člověk a jeho zdraví – 1. období

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

### Člověk a jeho zdraví – 2. období

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

#### Učivo

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

návykové látky a zdraví – odmítání návykových látek, hrací automaty a počítače

osobní bezpečí – bezpečné chování v rizikovém prostředí, bezpečné chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, krizové situace (šikana, týrání, sexuální zneužívání atd.), brutalita a jiné formy násilí v médiích, služby odborné pomoci  
situace hromadného ohrožení

## **VÝCHOVA K OBČANSTVÍ**

### 2. stupeň

#### Člověk ve společnosti

- ▶ rozlišuje projevy vlastenectví od projevů nacionalismu
- ▶ zdůvodní nepřijatelnost vandalského chování a aktivně proti němu vystupuje
- ▶ zhodnotí a na příkladech doloží význam vzájemné solidarity mezi lidmi, vyjádří své možnosti, jak může v případě potřeby pomáhat lidem v nouzi a v situacích ohrožení
- ▶ uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích, případné neshody či konflikty s druhými lidmi řeší nenásilným způsobem
- ▶ objasní potřebu tolerance ve společnosti, respektuje kulturní zvláštnosti i odlišné názory, zájmy, způsoby chování a myšlení lidí, zaujímá tolerantní postoje k menšinám

- ▶ rozpoznává netolerantní, rasistické, xenofobní a extremistické projevy v chování lidí a zaujímá aktivní postoj proti všem projevům lidské nesnášenlivosti

#### Učivo

naše škola – život ve škole, práva a povinnosti žáků, význam a činnost žákovské samosprávy, společná pravidla a normy

lidská setkání – přirozené a sociální rozdíly mezi lidmi, rovnost a nerovnost, rovné postavení mužů a žen; lidská solidarita, pomoc lidem v nouzi, potřební lidé ve společnosti

vztahy mezi lidmi – osobní a neosobní vztahy, mezilidská komunikace; konflikty v mezilidských vztazích, problémy lidské nesnášenlivosti

zásady lidského soužití – morálka a mravnost, svoboda a vzájemná závislost, pravidla chování

#### Stát a právo

- ▶ dodržuje právní ustanovení, která se na něj vztahují, a uvědomuje si rizika jejich porušování
- ▶ objasní význam právní úpravy důležitých vztahů – vlastnictví, pracovní poměr, manželství
- ▶ rozpozná protiprávní jednání, rozliší přestupek a trestný čin, uvede jejich příklady
- ▶ rozlišuje a porovnává úkoly orgánů právní ochrany občanů, uvede příklady jejich činnosti a spolupráce při postihování trestných činů

#### Učivo

lidská práva – základní lidská práva, práva dítěte, jejich ochrana; úprava lidských práv a práv dětí v dokumentech; poškozování lidských práv, šikana, diskriminace

protiprávní jednání – druhy a postihy protiprávního jednání, trestní postižitelnost; porušování předpisů v silničním provozu

právo v každodenním životě – význam právních vztahů; důležité právní vztahy a závazky z nich vyplývající

#### Mezinárodní vztahy, globální svět

- ▶ objasní souvislosti globálních a lokálních problémů, uvede příklady možných projevů a způsobů řešení globálních problémů na lokální úrovni – v obci, regionu
- ▶ uvede příklady mezinárodního terorismu a zaujme vlastní postoj ke způsobům jeho potírání

#### Učivo

globalizace – projevy, klady a zápory; významné globální problémy, způsoby jejich řešení

## **FYZIKA**

### 2. stupeň

#### Energie

- ▶ zhodnotí výhody a nevýhody využívání různých energetických zdrojů z hlediska vlivu na životní prostředí

#### Učivo

obnovitelné a neobnovitelné zdroje energie, jaderná a atomová energie

#### Zvukové děje

- ▶ posoudí možnosti zmenšování vlivu nadměrného hluku na životní prostředí

## **CHEMIE**

### 2. stupeň

#### Pozorování, pokus a bezpečnost práce

- ▶ pracuje bezpečně s vybranými dostupnými a běžně používanými látkami a hodnotí jejich rizikovost; posoudí nebezpečnost vybraných dostupných látek, se kterými zatím pracovat nesmí
- ▶ objasní nejefektivnější jednání v modelových příkladech havárie s únikem nebezpečných látek

#### Učivo

zásady bezpečné práce – ve školní pracovně (laboratoři) i v běžném životě  
nebezpečné látky a přípravky – R-věty, S-věty, varovné značky a jejich význam  
mimořádné události – havárie chemických provozů, úniky nebezpečných látek

#### Chemické reakce

- ▶ aplikuje poznatky o faktorech ovlivňujících průběh chemických reakcí v praxi a při předcházení jejich nebezpečnému průběhu

#### Učivo

faktory ovlivňující rychlost chemických reakcí – teplota, plošný obsah povrchu výchozích látek, katalýza

#### Chemie a společnost

- ▶ zhodnotí využívání prvotních a druhotných surovin z hlediska trvale udržitelného rozvoje na Zemi
- ▶ aplikuje znalosti o principech hašení požárů na řešení modelových situací z praxe

#### Učivo

hořlaviny – význam tříd nebezpečnosti

## **PŘÍRODOPIS**

### 2. stupeň

#### Biologie živočichů

- ▶ zhodnotí význam živočichů v přírodě i pro člověka uplatňuje zásady bezpečného chování ve styku se živočichy

#### Učivo

projevy chování živočichů

#### Biologie člověka

- ▶ rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby
- ▶ aplikuje první pomoc při poranění a jiném poškození těla

#### Učivo

nemoci, úrazy a prevence – příčiny, příznaky, praktické zásady a postupy při léčení běžných nemocí; závažná poranění a život ohrožující stavy  
životní styl – pozitivní a negativní dopad na zdraví člověka

#### Neživá příroda

- ▶ uvede na základě pozorování význam vlivu podnebí a počasí na rozvoj a udržení života na Zemi

#### Učivo

podnebí a počasí ve vztahu k životu

### Praktické poznávání přírody

- ▶ dodržuje základní pravidla bezpečnosti práce a chování při poznávání živé a neživé přírody

Učivo

praktické metody poznávání přírody

## **ZEMĚPIS**

2. stupeň

### Životní prostředí

- ▶ uvádí na vybraných příkladech závažné důsledky a rizika přírodních a společenských vlivů na životní prostředí

Učivo

vztah příroda a společnost – trvale udržitelný život a rozvoj, principy a zásady ochrany přírody a životního prostředí, chráněná území přírody, globální ekologické a environmentální problémy lidstva

### Terénní geografická výuka, praxe a aplikace

- ▶ uplatňuje v praxi zásady bezpečného pohybu a pobytu ve volné přírodě

Učivo

ochrana člověka při ohrožení zdraví a života – živelní pohromy; opatření, chování a jednání při nebezpečí živelních pohrom v modelových situacích

## **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

2. stupeň

**K dané problematice se prakticky vztahují všechny očekávané výstupy a učivo daného vzdělávacího oboru (viz RVP ZV s. 74 a 75).**

## **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

1. stupeň – 2. období

### Činnosti ovlivňující zdraví

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

Učivo

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

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Učivo

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

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

2. stupeň

### Činnosti ovlivňující zdraví

- ▶ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší

Učivo

hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

#### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- ▶ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

Učivo

turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, táboření, ochrana přírody, dokumentace z turistické akce  
plavání – dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů

lyžování, snowboarding, bruslení – bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku

## **ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE**

1. stupeň – 2. období

#### Práce s drobným materiálem

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

Učivo

jednoduché pracovní operace a postupy, organizace práce

#### Konstrukční činnosti

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

#### Pěstitelské práce

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

#### Příprava pokrmů

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

2. stupeň

#### Práce s technickými materiály

- ▶ dodržuje obecné zásady bezpečnosti a hygieny při práci i zásady bezpečnosti a ochrany při práci s nástroji a nářadím; poskytne první pomoc při úrazu

#### Design a konstruování

- ▶ dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny práce a bezpečnostní předpisy; poskytne první pomoc při úrazu

#### Pěstitelské práce, chovatelství

- ▶ dodržuje technologickou kázeň, zásady hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc při úrazu, včetně úrazu způsobeného zvířaty

#### Provoz a údržba domácnosti

- ▶ dodržuje základní hygienická a bezpečnostní pravidla a předpisy a poskytne první pomoc při úrazu, včetně úrazu elektrickým proudem

#### Příprava pokrmů

- ▶ dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc při úrazech v kuchyni

#### Práce s laboratorní technikou

- ▶ poskytne první pomoc při úrazu v laboratoři

#### Využití digitálních technologií

- ▶ dodržuje základní hygienická a bezpečnostní pravidla a předpisy při práci s digitální technikou a poskytne první pomoc při úrazu



## Návrh testových otázek pro jednotlivé ročníky

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

### 1. ročník

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

## 2. ročník

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

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

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

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

### 3. Mezinárodní tísňová linka má číslo:

- A) 112
- B) 114

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

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

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

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

### 6. Vyber správné tvrzení.

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

### 7. Hoří-li na tobě oblečení:

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

### 8. Pokud vznikne požár v bytě domu:

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

### 9. Na rybník můžeš jít v zimě bruslit:

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

### 10. Pod kamarádem se prolomil led. Co uděláš?

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

### 11. Pokud tě uštkne had:

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

**12. Poslouchat při pohybu venku CD nebo MP3 přehrávač:**

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

**13. Při jaké činnosti nehrozí riziko dušení:**

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

**14. Toulavé a opuštěné kočky:**

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

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

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

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

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

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

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

**18. Může způsobit velký požár odhozená zápalka?**

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

**19. Volání na tísňová telefonní čísla je možné:**

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

**20. Číslo 155 je určeno k hlášení:**

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

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

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

**22. Výhybka na železniční trati:**

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

**23. Házení kamenů nebo jiných předmětů na vlak:**

- A) Je zakázané.
- B) Není zakázané.

## 24. Kdy může vlak vykolejit?

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

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

## 3. ročník

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

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

### 2. Na nádraží stojí vagony. Co je správně?

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

### 3. Šikana je:

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

### 4. Úniková cesta je:

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

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

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

### 6. Kdy hrozí o Vánocích největší riziko vzniku požáru?

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

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

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

**8. Co uděláš se spadlými dráty vysokého napětí?**

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

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

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

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

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

**11. Kde nejsi při bouřce v bezpečí?**

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

**12. Pokud v zimě zamrzne rybník:**

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

**13. Popálené místo:**

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

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

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

**15. Jaké chování je správné při mimořádné události.**

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

**16. Kde jsou lidé nejvíce ohroženi povodní?**

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

**17. Kde najdeš informace o blížící se vichřici?**

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

**18. Kdy hrozí v přírodě nebezpečí požáru?**

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

**19. Kterým situacím se říká mimořádné události?**

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

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

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

**21. Číslo 158 je určeno k hlášení:**

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

**22. Jak poznáš zmiji?**

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

**23. Při poskytování první pomoci:**

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

**24. Když někdo poškodí světelnou signalizaci na železničním přejezdu:**

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

**25. Na nádraží stojící železniční vagóny:**

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

## 26. Na železniční vagón:

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

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

## 4. ročník

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

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

### 2. Pokud jsi svědkem trestné činnosti, co uděláš?

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

### 3. Budeš-li při požáru v zakouřené místnosti:

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

### 4. Kdy nemůžeš požár hasit vodou?

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

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

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

### 6. Jaké nebezpečí hrozí, pokud spolkněš vosu nebo včelu?

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

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

- A) Uteču.
- B) Dám mu napít vody.
- C) Udeřím ho do zad mezi lopatky a případně přivolám pomoc.
- D) Položím ho na bok.

**8. Když se rozvodní řeka:**

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

**9. Najdi špatné tvrzení:**

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

**10. Najdi nesprávné tvrzení:**

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

**11. Na horách považujeme za mimořádnou událost:**

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

**12. Co je to evakuace?**

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

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

- A) Všechna domácí zvířata, aktovku, postel.
- B) Evakuační zavazadlo.
- C) Květiny, všechny hračky, knihy.

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

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

**15. Evakuační zavazadlo je:**

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



**16. Jaké mimořádné události způsobí příroda?**

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

**17. Jakým tónem zní siréna při mimořádné události?**

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

**18. Kterou skupinu událostí můžeš označit jako mimořádné?**

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

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

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

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

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

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

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

**22. Čím je tepenné krvácení nebezpečné?**

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

**23. Číslo 150 je určeno k hlášení zejména:**

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

**24. Jaké jsou tři základní životní funkce?**

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

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

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

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

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

**27. Vyber správné tvrzení.**

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

**28. Přecházet přes železniční most:**

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

**29. Které tvrzení je správné?**

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

**30. Vyskakovat z vlaku:**

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

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

## 5. ročník

**1. Najdi situaci, kdy jde o šikanu.**

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

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

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

**3. Ztratil jsi klíče, co uděláš?**

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

**4. Dostane-li se oheň z ohniště:**

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

**5. Chceš-li si v lese rozdělat ohýnek:**

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

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

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

**7. Kdy tě kouř upozorní na bezprostřední nebezpečí požáru?**

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

**8. Označ větu, ve které je něco špatně.**

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

**9. Bude tě před povodní vždy někdo varovat?**

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

**10. Co hrozí při vzniku chaosu a paniky?**

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

**11. Co je evakuační plán?**

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

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

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

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

- A) Nepokračujte v jízdě a zaparkujte na bezpečném místě, nejlépe v závětrí.
- B) Zaparkujte mezi stromy.
- C) Pokračujte v jízdě, v autě jsme v bezpečí.

**14. Jak se při povodních správně chovat?**

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

**15. Jak zní siréna varující před mimořádnou událostí?**

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

**16. Jaké mimořádné události mohou způsobit lidé?**

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

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

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

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

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

**19. Co je důležité zajistit člověku v bezvědomí?**

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

**20. Co jsou to tlakové body?**

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

**21. Co uděláš při astmatickém záchvatu?**

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

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

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

**23. Co zahrnuje resuscitace?**

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

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

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

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

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

**26. Jaké stavy bezprostředně ohrožují život?**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6. ročník**

**1. Co uděláš, pokud zazní varovný signál "Všeobecná výstraha" a zjevně nejde o povodeň či zemětřesení?**

- A) Vyběhnu na ulici a zjišťuji, co se děje. Na ulici zůstanu do příjezdu záchranářů.
- B) Vběhnu do nejbližší budovy a z okna volám o pomoc.
- C) Ukryji se v nejbližší budově, zavřu a utěsním okna a dveře, poslouchám rádio nebo televizi, respektuji pokyny záchranářů.

**2. Evakuace je:**

- A) Přesun na havárii zasažené místo.
- B) Neprodlené a rychlé přemístění osob z místa zasaženého mimořádnou událostí.
- C) Příjezd záchranářů.
- D) Dokumentace škod vzniklých při havárii.

**3. Která mimořádná událost je vyvolaná zejména negativním působením přírodních sil?**

- A) Havárie.
- B) Teroristický útok.
- C) Hromadná dopravní nehoda.
- D) Zemětřesení.

**4. Která mimořádná událost je vyvolaná zejména negativním působením lidské činnosti?**

- A) Zemětřesení.
- B) Vichřice.
- C) Havárie.
- D) Povodeň.

**5. Mezi mimořádné události patří – vyber možnost, kde jsou všechna sdělení správná:**

- A) Déšť, dopravní omezení a lesní požár.
- B) Havárie s únikem nebezpečných látek, lesní požár a povodeň.
- C) Kontrolovatelné hoření, lavina a déšť.

**6. Mezi možné příčiny mimořádných událostí patří:**

- A) Ztráty na majetku a škody na životním prostředí.
- B) Selhání lidí a působení přírodních sil.
- C) Škody na životním prostředí a ztráta lidského zdraví.
- D) Živelní pohroma a ohrožení lidského života.

**7. Mimořádná událost je:**

- A) Jakékoliv působení přírodních sil.
- B) Škodlivé působení přírodních sil nebo jevů vyvolaných činností člověka.
- C) Událost ovlivňující výhradně životní prostředí.
- D) Jakákoliv událost vyvolaná působením člověka.

**8. Pokud dojde k evakuaci, kdy se můžeme vrátit zpět do místa bydliště?**

- A) Hned, jak uznáme za vhodné.
- B) Když z místa havárie odjedou záchranné složky.
- C) Po výslovném povolení ze strany bezpečnostních složek.
- D) Už nikdy, bude mi přiděleno nové bydliště.

**9. Pokud prostřednictvím sirény zazní varovný signál "Všeobecná výstraha", znamená to, že:**

- A) Je potřeba nic nedělat a vyčkat na místě na další pokyny složek Integrovaného záchranného systému (IZS).
- B) Hrozí nějaké nebezpečí a je potřeba se ukryt, nejlépe v nejbližší budově.
- C) Pokud je neděle, jde o zkoušku sirén.
- D) Jde o signál pro hasiče.

**10. Jak po sobě následují stupně povodňové aktivity?**

- A) Stav pohotovosti, stav ohrožení, stav bdělosti.
- B) Stav ohrožení, stav bdělosti, stav pohotovosti.
- C) Stav bdělosti, stav pohotovosti, stav ohrožení.

**11. Jak poznáte, že se mohou blížit přívalové deště?**

- A) Je oblačno, střídavě svítí sluníčko a střídavě je zataženo.
- B) Mraky jsou nízko nad terénem, jsou vidět světelné záblesky, ale není slyšet hlasité hřmění.
- C) Na obloze se rychle pohybují světlé mraky, vlaštovky létají nízko nad zemí.

**12. Mezi zvláštní povodně patří povodně způsobené:**

- A) Letními lijáky.
- B) Jarním táním ledu.
- C) Protržením hráze.
- D) Zimními pohyby ker v korytech řek.

**13. Proč jsou přívalové povodně nebezpečné?**

- A) Hrozí prochladnutí, voda je příliš studená.
- B) Jsou rychlé, prudké a nečekané.
- C) Nebezpečné nejsou. Jak rychle přijdou, tak rychle zase odejdou.

**14. Přecházíš-li zaplavené území:**

- A) Nepřecházím v místech, kde je voda hlubší než do výše kolen.
- B) Jsem-li plavec, území kdekoliv přeplavu.
- C) Nafouknu si matraci a plavu na ní.

**15. Zůstane-li při povodni auto stát ve vodě a ty jsi uvnitř, co uděláš?**

- A) Počkám v něm do příjezdu policie.
- B) Ihned auto opustím.
- C) Počkám v něm do příjezdu hasičů.
- D) Utěsním okna a dveře a počkám v autě do doby, než voda opadne.

**16. Je-li vyhlášen stav ohrožení povodní a máš-li ještě čas, spolu s rodinou si:**

- A) Popovídáte o vzniklé situaci.
- B) Zapnete televizor a sledujete, co se děje jinde ve světě.
- C) Připravíte evakuační zavazadlo a připravíte se k případné evakuaci.

**17. Základní složky integrovaného záchranného systému jsou:**

- A) Poštovní doručovatelky, řidiči autobusů, ministr zdravotnictví.
- B) Hasičský záchranný sbor ČR, Policie ČR, Jednotky požární ochrany, Zdravotnická záchranná služba.
- C) Prezident ČR, bezpečnostní technik, požární preventiva.

**18. „Všeobecná výstraha“ je název pro:**

- A) Nouzový signál.
- B) Výjimečný signál.
- C) Varovný signál.
- D) SOS signál.

**19. Čím je lesní požár nebezpečný?**

- A) Je mezi stromy špatně vidět.
- B) Není tam signál, abych zavolal pomoc.
- C) Rychle se šíří a je k němu špatný přístup.

**20. Jakým způsobem jsou značeny únikové cesty?**

- A) Červenými cedulkami s šipkami.
- B) Modrými cedulkami se symbolem červeného kříže.
- C) Zelenými cedulkami se šipkami a s postavou člověka.

**21. Najdi správné tvrzení:**

- A) Při požáru se mohu schovat do skříně nebo pod postel.
- B) Pokud cítím plyn, mohu rozsvítit.
- C) Do hořícího domu se nikdy nevracím, mohl bych ohrozit svůj život.

**22. V případě velkého požáru, při kterém hrozí bezprostřední ohrožení zdraví a životů:**

- A) Pokusím se ho uhasit sám a pak teprve zavolám hasiče.
- B) Odejdu do bezpečné vzdálenosti, přivolám pomoc dospělé osoby nebo sám ohlásím požár hasičům.
- C) Nevšímám si ho, uteču a nikomu nic neřeknu.
- D) Zavolám hasiče a vrátím se do hořícího domu pro pejska.



**23. Sněhové hasicí přístroje (CO<sub>2</sub>):**

- A) Jsou vhodné pro hašení všech druhů požáru, mohou způsobit omrzliny.
- B) Nemohou způsobit omrzliny, jsou vhodné pouze k hašení dřeva.
- C) Nejsou vhodné pro hašení PVC, jsou vhodné pouze k hašení elektrických zařízení.
- D) Zabraňují přístupu kyslíku k ohni, nemohou způsobit omrzliny.

**24. Vodní hasicí přístroje se nepoužívají k hašení:**

- A) Textilů.
- B) Papíru.
- C) Elektrických zařízení pod proudem a elektrických rozvodů.
- D) Dřeva.

**25. Co jsou to živelní pohromy?**

- A) Nepořádek, který vznikne po stavbě domu.
- B) Mimořádné události způsobené žáky jejich nevhodným chováním.
- C) Mimořádné události způsobené přírodou.

**26. Kdo tě na blížící se vichřici upozorní nejpřesněji?**

- A) Nikdo, protože vichřice přichází vždy nečekaně.
- B) Meteorologové ve zpravodajství o počasí.
- C) Zprávu o blížící se vichřici dostaneme vždy písemně poštou.

**27. Pokud je vyhlášena evakuace školy a vy nejste ve třídě, co uděláš?**

- A) Okamžitě opustím školu a utíkám domů.
- B) Okamžitě se vrátím do třídy a počkám na učitele.
- C) Schovám se do tělocvičny.

**28. Pokud tě začne v místnosti pálit kůže nebo oči nebo ucítíš nějaký zápach:**

- A) Zakryji si něčím obličej a urychleně ten prostor opustím.
- B) Jdu se podívat blíže, co se děje.
- C) Neudělám nic a počkám, až přijede pomoc.

**29. Pokud v tvé blízkosti unikne větší množství nebezpečné látky:**

- A) Jdu se podívat blíže, co se stalo.
- B) Neudělám nic.
- C) Nepřibližuji se, odejdu do bezpečné vzdálenosti a zavolám pomoc.

**30. Pokud zní siréna přerušovaně po dobu jedné minuty, co uděláš?**

- A) Jdu se schovat do sklepa. Hrozí nebezpečí.
- B) Nic. Je to signál požárního poplachu pro hasiče. Bezprostředně se mě netýká.
- C) Nic. Jedná se pouze o zkoušku sirény.
- D) Jdu na určené místo. Jedná se o varování pro všechny obyvatele.

**31. V lese se pohybují zvířata i lidé. Kdo před případným požárem dokáže vždy uniknout?**

- A) Zvířata, protože jsou rychlejší než člověk.
- B) Lidé, protože jsou chytřejší a dokážou najít bezpečnou cestu z lesa.
- C) Nikdo. Požár se může šířit velice rychle a může všechny obklíčit.

**32. Co uděláš, začne-li se někdo ve tvém okolí dusit a přestane dýchat?**

- A) Položím jej na břicho.
- B) Otevřu všechna okna.
- C) Ihned přivolám lékařskou pomoc na lince 155 a zahájím resuscitaci.

**33. Jak poznáš zástavu dechu?**

- A) Hrudník se nepravidelně zvedá, oči se rychle pohybují.
- B) Hrudník se nezvedá, necítím ani neslyším dech.
- C) Studené ruce, horké čelo, zavřené oči.

**34. Jak poznáš zástavu krevního oběhu?**

- A) Nehmatatelný tep na tepnách.
- B) Teplé ruce.
- C) Teplé nohy.
- D) Rozpálené čelo.

**35. Jak poznáš tepenné krvácení?**

- A) Krev kape a je jasně červená.
- B) Krev vytéká a je tmavě červená.
- C) Krev vystřikuje, pulsuje a je jasně červená.

**36. Jak se jmenuje poloha, která se používá při bezvědomí v případě, že člověk dýchá a funguje mu krevní oběh?**

- A) Zotavovací.
- B) Protišoková.
- C) Autotransfuzní

**37. Jak se projevuje člověk v bezvědomí?**

- A) V záchvatu bezvědomí křičí a škubá sebou.
- B) Leží na zemi, nereaguje na vnější podněty a má zcela povolené svaly.
- C) Leží na zemi a někdy křičí.
- D) Leží na zemi, nekomunikuje a pouze se rozhlíží kolem sebe.

**38. Jaké příznaky se zpravidla objevují u otřesu mozku? Vyber skupinu, kde jsou všechny možnosti správné.**

- A) Bolest hlavy, zvýšená aktivita, silný kašel.
- B) Zvracení, agresivita, lenost.
- C) Krátké bezvědomí, závratě, ospalost, bolest hlavy.

**39. V čem pomáhá zotavovací poloha?**

- A) V udržení volných dýchacích cest.
- B) K zastavení krvácení.
- C) K fixaci zlomené nohy.

**Správné odpovědi:** 1C; 2B; 3D; 4C; 5B; 6B; 7B; 8C; 9B; 10C; 11B; 12C; 13B; 14A; 15B; 16C; 17B; 18C; 19C; 20C; 21C; 22B; 23A; 24C; 25C; 26B; 27B; 28A; 29C; 30B; 31C; 32C; 33B; 34A; 35C; 36A; 37B; 38C; 39A;

## 7. ročník

### 1. Definuj požár.

- A) Je to proces, při kterém mezi sebou navzájem reagují hořlavá látka a oxidační prostředek.
- B) Nekontrolovatelné a nežádoucí hoření.
- C) Lidmi řízené a ohraničené hoření.

### 2. Do tzv. "Ohňového trojúhelníku" patří:

- A) Zápalná teplota, dostatečné množství kyslíku a hořlavá látka.
- B) Zápalná teplota, nehořlavá látka a dostatečné množství kyslíku.
- C) Zápalná teplota, hořlavá látka a nedostatečné množství kyslíku.

### 3. Jaká preventivní a bezpečnostní opatření dodržujeme venku? Vyber možnost, kde jsou všechna tvrzení správná.

- A) Rozděláváme oheň jen na místech k tomu určených a necháváme oheň bez dozoru.
- B) Vhazujeme do ohně různé hořlavé látky a nenecháváme oheň bez dozoru.
- C) Oheň rozděláváme jen na místech k tomu určených a nenecháváme oheň bez dozoru.

### 4. Jestliže je požár ještě malý a máš šanci ho uhasit, nebo alespoň udržet pod kontrolou:

- A) Zakryji všechny hořlavé předměty, oheň nehasím a zavolám hasiče.
- B) Nic neodstraňuji a oheň hasím vodou.
- C) Odstráním z dosahu požáru všechny hořlavé předměty a snažím se požár uhasit nebo udržet pod kontrolou, vždy neprodleně zavolám hasiče a dbám na vlastní bezpečí.

### 5. Mezi časté příčiny vzniku požáru v domácnosti patří:

- A) Neopatrná manipulace s předměty při vaření a nedbalost.
- B) Nedbalost a dodržování bezpečnostních pravidel pro použití elektrospotřebičů.
- C) Nesprávná manipulace s elektrospotřebiči a kontrola pojistek.

### 6. Mezi vysoce hořlavé látky patří (vyber celou správnou odpověď):

- A) Ropné produkty a kovy.
- B) PVC a kyseliny.
- C) Ropné produkty a metan.
- D) Zemní plyn a kovy.

### 7. Pokud se nacházíš v budově, kde hoří a kterou již nelze opustit:

- A) Podlehnu panice a zmateně reaguji na vzniklou situaci.
- B) Uzavřu se v utěsněné místnosti co nejbližší k požáru.
- C) Uzavřu se v místnosti co nejdále od požáru, utěsním dveře a upozorním záchranáře na svoji přítomnost v budově.
- D) Zablokuji únikové cesty.

### 8. Pokud bydlíš ve vyšším poschodí domu a hoří na schodišti:

- A) Na nic nečekám a vyskočím z okna.
- B) Počkám na příjezd hasičů, utěsním vchodové dveře bytu a vyvěsím prostěradlo z okna, aby o mně věděli.
- C) I přes požár se snažím dostat po schodišti ven z domu.

**9. Mezi časté příčiny požárů v domácnosti patří:**

- A) Kontrola svíček při jejich používání.
- B) Opatrná manipulace s otevřeným ohněm.
- C) Neopatrná manipulace s předměty při vaření.

**10. Proč zní každou první středu v měsíci ve 12.00 hodin sirény nepřerušovaným tónem po dobu 140 vteřin?**

- A) Varují nás před nebezpečím.
- B) Jedná se o zkoušku, zda všechny sirény fungují.
- C) Svolávají hasiče na pravidelné cvičení.

**11. Při evakuaci školy:**

- A) Je jedno, kdo s kým školu opouští.
- B) Opouští žáci školu společně se svým učitelem, aby byl přehled o všech osobách.
- C) Snažím se opustit školu jako první.

**12. Co uděláš při otravě léky?**

- A) Podám postiženému dostatek tekutin.
- B) Uložím postiženého do postele a nechám ho vyspat.
- C) Ihned přivolám lékařskou pomoc a pokusím se zjistit druh léků, které otravu způsobily.
- D) Vyvolám u postiženého zvracení a uložím ho do postele.

**13. Co uděláš při poleptání oka?**

- A) Vypláchnu oko vodou od vnitřního koutku k vnějšímu.
- B) Vypláchnu oko vodou od vnějšího koutku k vnitřnímu.
- C) Budu oko mnout.
- D) Na oko nebudu sahat.

**14. Je-li někdo zasažen proudem nízkého napětí, co je potřeba udělat?**

- A) Vezmu ho za ruku a odvedu ho od elektrického proudu.
- B) Pokusím se nohou odstranit elektrické kabely.
- C) Přeruším kontakt postiženého s elektrickým proudem, nejlépe vypnutím hlavního jističe.

**15. Kdo patří mezi hlavní složky integrovaného záchranného systému? Vyber možnost, která je celá správně.**

- A) Škola, městská hromadná doprava, hasiči.
- B) Policie, zdravotní záchranáři, železničáři.
- C) Policie, zdravotní záchranáři, hasiči.

**16. Kdy hrozí bezprostřední ohrožení života?**

- A) Když není funkční jedna ledvina.
- B) Když mi nefunguje pohybové ústrojí.
- C) Když mám nefunkční smyslové orgány.
- D) Když je nefunkční dýchání nebo krevní oběh.

**17. Kdy se používá autotransfuzní poloha?**

- A) Pokud potřebujeme pacientovi zahřát končetiny.
- B) Pokud potřebujeme dostat krev do životně důležitých orgánů.
- C) Slouží k přípravě na umělé dýchání.

**18. Při nehodách může dojít k otevřenému poranění břicha. Co je třeba udělat?**

- A) Překrýt ránu sterilním obvazem a ihned zavolat lékařskou pomoc.
- B) Vyhřezlé orgány zatlačit zpět do dutiny břišní.
- C) Strčit do rány ruku, aby rána nekrvácela a ihned zavolat pomoc.
- D) Podat zraněnému hodně tekutin a zavolat lékaře.

**19. Setkáš-li se s člověkem, který má epileptický záchvat:**

- A) Raději neudělám nic.
- B) Zajistím mu dostatek tekutin.
- C) Zajistím, aby si neublížil.

**20. Uvidíš-li někoho se topit, co uděláš?**

- A) Zavolám někoho známého.
- B) Házím kolem něj klacky, aby se měl čeho zachytit.
- C) Jsem-li dobrý plavec, skočím pro něj a vytáhnu ho na břeh nebo ihned zavolám pomoc. Nikdy nepřeceňuji své síly.
- D) Budu na něj křičet a radit mu, co má dělat a jak se dostane ke břehu.

**21. Tonoucí je v bezvědomí. Co uděláš?**

- A) Počkám, až začne sám dýchat a pak zavolám odbornou pomoc.
- B) Ihned zahájím resuscitaci a zavolám odbornou pomoc.
- C) Přikryji ho dekou, aby mu nebyla zima.
- D) Budu ho bouchat do zad, aby vyplivl vodu, a odvedu ho k lékaři.

**22. Pokud se při požáru nacházíš v zakouřené místnosti:**

- A) Dám si roušku před ústa a zhluboka do ní dýchám, držím se při zemi.
- B) Držím se u země, chráním si ústa a nos kusem látky a urychleně místnost opustím. V případě, že to není možné, zamezím dalšímu přístupu kouře a místnost vyvětrám.
- C) Ústa si držím pevně dlaní a dýchám pouze nosem. Vylezu na skříň, protože jedovatý kouř klesá k zemi.

**23. Jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci. Co uděláš?**

- A) Nahlásím to učiteli, je to moje povinnost, je ohroženo zdraví i život spolužáka nebo spolužáků.
- B) Nebudu se do toho plést, není to moje věc.
- C) Dám najevo svůj nesouhlas, ale dál se do záležitostí nepletu.

**24. Může šikana nebo jiné duševní násilí způsobit smrt?**

- A) NE, nemůže, nejde o fyzické násilí.
- B) NE, může způsobit pouze duševní trauma.
- C) ANO, může dovést oběť až k sebevraždě.

**25. Při užívání tzv. tvrdých drog je zdraví a život ohrožen:**

- A) Jen když jsou užívány pravidelně, minimálně 1 týdně.
- B) Někdy i po několika užití.
- C) Vždy i při prvním užití. Nikdy nevíme, jak náš organismus zareaguje na danou drogu.

**26. Jak se odráží užívání drog na psychice uživatele?**

- A) U uživatele se střídají stavy agrese a úzkostné a panické stavy.
- B) Neprojevuje se u něj nijak.
- C) U uživatele se projevuje zlepšené chování vůči osobám v okolí.

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

**8. ročník**

**1. Civilní obyvatelstvo je:**

- A) Častým cílem teroristických útoků.
- B) Ojedinělým cílem teroristických útoků.
- C) Jediným cílem teroristických útoků.
- D) Výjimečným cílem teroristických útoků.

**2. Co chtějí docílit teroristé svými útoky?**

- A) Aby počet obětí teroristického činu byl co nejvyšší.
- B) Aby útokem získali co nejvíce peněz.
- C) Aby vzbudili v lidech strach, nejistotu a dosáhli tak určitých politických cílů.

**3. S teroristickým útokem se můžete setkat:**

- A) Pouze jsem-li na dovolené v rizikových státech.
- B) Pouze pokud proti terorismu veřejně vystupuji nebo jsem-li členem nějaké politické strany.
- C) Doma i v zahraničí. Kdekoliv.

**4. V metru uvidíš, jak někdo pod sedačku odkládá balíček a odchází. Co uděláš?**

- A) Vezmu ho domů, kde ho rozbalím.
- B) Hned na místě balíček rozbalím.
- C) Vezmu ho a snažím se dohnat majitele.
- D) Balíček nechám ležet na místě a informuji policii.

**5. V případě nálezu podezřelého předmětu (zavazadla) v hromadném dopravním prostředku, v parku nebo jinde:**

- A) Podíváme se do něj pro zjištění podrobností a voláme linku 112.
- B) S ním nikdy nemanipulujeme a voláme linku 158 nebo 112.
- C) Voláme linku 115.
- D) Snažíme se ho sami odstranit.

**6. Mezi časté dopady požárů patří:**

- A) Nedbalost a ohrožení lidské života.
- B) Havárie a úmyslné zapálení.
- C) Ohrožení lidského zdraví a škody na majetku.
- D) Škody na životním prostředí a nedbalost.

**7. Mezi krizové situace nepatří:**

- A) Mimořádná událost, kdy je vyhlášen nouzový stav.
- B) Mimořádná událost, kdy je vyhlášen stav ohrožení státu.
- C) Mimořádná událost, kdy je vyhlášen stav nebezpečí.
- D) Jakákoliv mimořádná událost.

**8. Jak se může na člověku projevit působení toxické látky?**

- A) Slzení, kašel, pálení pokožky a zvracení.
- B) Zvýšená aktivita, bolesti končetin a zvýšená chuť k jídlu.
- C) Pocení, škytání a třes.

**9. Jestliže dojde k havárii s únikem nebezpečných chemických látek, je prvořadou zásadou ochrany:**

- A) Nepřibližovat se k místu havárie a vyhledat úkryt v nejbližší možné budově, nejlépe ve vyšších patrech a na straně odvrácené od havárie, zavřít a utěsnit dveře, okna a další otvory, vypnou klimatizaci.
- B) Okamžitě vyhledat vhodný sklepní prostor a ukryt se v něm, neboť páry nebezpečných látek jsou většinou lehčí než vzduch a stoupají vzhůru.
- C) Nepřibližovat se k místu havárie a vzdálit se do bezpečné vzdálenosti po směru větru od místa havárie.

**10. Jestliže dojde v okolí k havárii s únikem nebezpečných látek a my se nacházíme v budově, můžeme se proti průniku par nebezpečné látky do budovy chránit:**

- A) Otevřením všech oken a dveří, neboť v první řadě je nezbytné důkladně provětrat.
- B) Puštěním teplé vody ze všech vodovodních kohoutků, neboť uvolňující se vodní pára sráží plyny vnikající do místnosti.
- C) Utěsněním všech dveří a oken lepicí páskou, vypnutím klimatizace a utěsněním dalších případných otvorů, neboť tak můžeme snížit množství vnikajícího plynu až desetkrát.

**11. K úniku radioaktivních látek nemůže dojít při:**

- A) Přepravě radioaktivních látek.
- B) Havárii atomové elektrárny.
- C) Havárii ropné rafinerie.

**12. Pokud se domníváš, že v místě, kde se pohybuješ, došlo k úniku nebezpečných látek, co uděláš?**

- A) Zhluboka se nadechnu, zavřu oči a čekám do příjezdu záchranářů.
- B) Zadržím dech, přivřu oči a chráním si ústa a nos dlaní. Snažím se prostor co nejrychleji opustit.
- C) Zavřu oči, zaujmu stabilizovanou polohu a volám o pomoc.

**13. Proč je nebezpečné nechat běžet motor automobilu v uzavřeném prostoru?**

- A) Z výfuku unikají jedovaté látky a hrozí nám otrava a udušení.
- B) Automobil má v uzavřeném prostoru velkou spotřebu.
- C) Šířící se zápach může poškodit čichové buňky.

**14. Uslyšíš-li varovný signál sirény upozorňující na havárii a ty jsi doma, jak se zachováš?**

- A) Vypnu ventilaci, otevřu okna, pustím rádio.
- B) Zapnu ventilaci, utěsním okna a dveře, pustím si DVD.
- C) Vypnu ventilaci, zavřu a utěsním okna a dveře, zapnu si televizi.

**15. Jak pomůžeš, bude-li se někdo dusit?**

- A) Budu s postiženým chodit, aby se rozdýchal.
- B) Položím jej na záda a přikryji dekou.
- C) Pokusím se odstranit příčinu dušení a zajistit přívod vzduchu do těla. Pokud není možné příčinu dušení odstranit, ihned volám lékařskou pomoc na čísle 155.

**16. Jak přesuneš pacienta metodou "doprovod"?**

- A) Vezmu ho za ruku a půjdu před ním.
- B) Podepřu pacienta z boku zdravé strany a ruku dám kolem krku.
- C) Vezmu pacienta na svá záda.

**17. Jak zastavíš tepenné krvácení, pokud v ráně není žádný cizí předmět?**

- A) Stisknutím tepny 20 cm nad ranou.
- B) Stisknutím tepny rukou pod ranou.
- C) Stisknutím tepny rukou přímo v místě rány a přiložením tlakového obvazu.

**18. Jaká jsou nejvhodnější místa pro zjišťování tepu?**

- A) Na dlani a chodidle.
- B) Na čele a na rameni.
- C) Tepna na přední části krku a nad zápěstím ruky.

**19. Jaké je hlavní nebezpečí ztráty vědomí?**

- A) Člověk si nic nepamatuje.
- B) Člověk neví, co se kolem něj děje.
- C) Zapadnutí jazyka v důsledku uvolnění svalstva a následné udušení.

**20. Jaké jsou projevy astmatického záchvatu?**

- A) Pomalé a klidné dýchání, horečka, třes rukou.
- B) Rýma, zimnice, téměř neslyšné dýchání.
- C) Pocit nedostatku vzduchu, kašel a sípavé dýchání.

**21. Při otravě alkoholem nebo houbami:**

- A) Dám postiženému napít mléka a sníst suchý chléb.
- B) Uložím postiženého do postele, aby se důkladně prospal.
- C) Pokusím se u postiženého vyvolat zvracení a přivolám lékařskou pomoc.

**22. Při zasažení člověka elektrickým proudem vysokého napětí:**

- A) Rychle odstraním dráty vysokého napětí a zahájím umělé dýchání.
- B) Rychle poskytnu první pomoc.
- C) Nikdy postiženému neposkytuji první pomoc, nepřibližuji se k němu a okamžitě volám 112 nebo 155.
- D) Odtáhnu postiženého do bezpečí.



**23. Ten kdo šikanuje, je téměř vždy:**

- A) Chytrý, cílevědomý, statečný.
- B) Upřímný, přátelský, zábavný.
- C) Nevyrovnaný, hloupý, zakomplexovaný, zbabělý.

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

**9. ročník**

**1. Hurikány jsou:**

- A) Tropické bouře.
- B) Polární bouře.
- C) Přívalové deště.

**2. K atmosférickým poruchám patří:**

- A) Kroupy a havárie.
- B) Přívalové deště, blesky a extrémní sucho.
- C) Extrémní mrazy a letecká katastrofa.

**3. Mezi atmosférické poruchy patří:**

- A) Bouře, extrémní horka a silné mrazy.
- B) Tornáda, elektrické jevy a havárie.
- C) Silné mrazy, dopravní nehody a vichřice.

**4. Mezi riziková místa a situace při bouři s blesky nepatří:**

- A) Vodní hladina a pobyt v uzavřeném automobilu.
- B) Vyvýšená místa v krajině a pobyt v budově s bleskosvodem.
- C) Pobyt v uzavřeném automobilu a pobyt v budově s bleskosvodem.
- D) Pobyt v blízkosti velkých stromů a stožárů nebo na otevřené krajině.

**5. Pokud tě bouřka zastihne v autě, co uděláš?**

- A) Zůstanu uvnitř, dveře i okna nechám zavřená.
- B) Rychle vystoupím a utíkám pryč.
- C) Zůstanu uvnitř a otevřu okna.

**6. Vítr má několik stupňů intenzity. Jak jsou za sebou?**

- A) Vítr, vánek, vichřice, prudký vítr, orkán.
- B) Bezvětrí, prudký vítr, vánek, vichřice, orkán.
- C) Vánek, vítr, prudký vítr, vichřice, orkán.

**7. Zastihne-li tě tornádo v otevřené krajině:**

- A) Rukama si chráním hlavu a často měním směr běhu.
- B) Rychle se snažím doběhnout ke stromu nebo sloupu a pevně ho chytanu.
- C) Snažím se ukrýt v terénní prohlubni a rukama si chráním hlavu, hrudník a břicho.

**8. Začalo zemětřesení a jsi v budově daleko od východu. Co bys neměl dělat?**

- A) Uhasit otevřený oheň.
- B) Schovat se pod pevným stolem.
- C) Přitisknout se k nosné stěně.
- D) Běžet k oknu a voláním na sebe upozornit.

**9. Mezi zásady správného chování při a po zemětřesení patří:**

- A) Zachování klidu a poskytnutí pomoci zraněným.
- B) Nerespektování pokynů záchranářů a poskytnutí pomoci zraněným.
- C) Respektování pokynů záchranářů a opětovné vnikání do poškozených budov.
- D) Rizikové chování a sledování situace v médiích.

**10. Pokud najdeš člověka uvězněného v závalu:**

- A) Ihned mu podám velké množství tekutiny.
- B) Ihned ho začnu odhrabávat, riziko již žádné nehrozí.
- C) Zavolám ihned pomoc, zraněného se snažím udržet při vědomí, povzbuzuji ho.

**11. Pokud tě zemětřesení zastihne za jízdy autem, co uděláš?**

- A) Rychle upozorním řidiče, aby odjel co nejdále od epicentra.
- B) Přesvědčím řidiče, aby zastavil na volném prostranství, a nebudeme vystupovat z auta.
- C) Přesvědčím řidiče, aby zastavil, rychle z auta vystoupíme a poběžíme do nejbližší budovy.

**12. Při otřesech, které tě zasáhnou v budově:**

- A) Vybíhám, i pokud jsem daleko od vchodu.
- B) Tisknu se k nosným stěnám, popřípadě se schovám pod pevný stůl nebo postel.
- C) Ukryji se ve výtahové šachtě.

**13. Při zasažení lavinou:**

- A) Nedělám nic.
- B) Snažím se udržet na jejím povrchu, roztáhnu ruce a nohy a začnu "plavat".
- C) Snažím se dostat do její hlubší části a pak se vyhrabávám.
- D) Chráním si zejména končetiny zaujetím polohy "klubíčko".

**14. Začalo zemětřesení, co uděláš?**

- A) Běžím se schovat do nejbližší budovy.
- B) Jsem-li v budově, snažím se dostat na otevřené prostranství mimo budovu. Pokud je to již nebezpečné, schovám se pod pevný stůl, postel nebo mezi zárubně dveří nosné zdi uvnitř budovy (nosné zdi jsou zpravidla nejsilnější).
- C) Vyběhnu před dům a držím se při zdi budovy.

**15. Každý ze záchranářů má své číslo. Každé telefonní číslo je označeno písmenem.**

**Vyber možnost, ve které jsou správná spojení. Hasiči 1, Policie 2, Zdravotní záchranáři 3, Městská policie 4. 155 A, 150 B, 156 C, 158 D.**

- A) 1C, 2D, 3B, 4A
- B) 1B, 2D, 3A, 4C
- C) 1B, 2A, 3C, 4D
- D) 1A, 2B, 3C, 4D

**16. V které části budovy je nejlepší se schovat, pokud dojde k havárii s únikem nebezpečných látek:**

- A) Na straně odvrácené od havárie, ve vyšším patře.
- B) Na odvrácené straně ve sklepě.
- C) Na straně směřující k havárii, ve sklepě.

**17. Jak pomůžeš člověku při náhlém omdlení - kolapsu?**

- A) Posadím ho a zatřesu s ním.
- B) Zajistím přívod čerstvého vzduchu, postiženého položím na záda a zvednu mu nohy. V případě, že se stav nezlepší, ihned volám záchranku na čísle 155.
- C) Postiženého teple obleču a zavolám 155.
- D) Snažím se mu vpravit do úst tekutiny.

**18. Jak provedeš protišokovou polohu?**

- A) Položím pacienta na záda, dolní končetiny zvednu asi 30 cm nad zem a podložím.
- B) Položím pacienta na záda a hlavu mu zvednu asi 30 cm nad zem.
- C) Položím pacienta na záda a podložím mu břicho do výšky asi 30 cm nad zem.
- D) Postiženého posadím.

**19. Jak provedeš autotransfuzní polohu?**

- A) Položím pacienta na bok.
- B) Posadím pacienta na židli.
- C) Postavím pacienta a budu ho podpírat.
- D) Položím pacienta na záda a zvednu mu ruce a nohy.

**20. Jak přesuneš zraněného, u kterého mohlo dojít díky úrazu k poranění páteře?**

- A) Chytnu ho kolem ramen a pomalu s ním půjdu.
- B) Chytnu ho za ruku a budu ho pomalu táhnout.
- C) Budu ho držet za ruku a podpírat ho.
- D) Jestliže není možné vyčkat na odbornou pomoc záchranářů, položíme ho opatrně na pevnou desku a na desce ho opatrně s dalšími osobami odneseme.

**21. Jak zastavíš tepenné krvácení, pokud je v ráně pevně uvízlý cizí předmět?**

- A) Za každou cenu vyndám cizí předmět a rukou krvácení zastavím.
- B) Stisknu tepnu nad ranou v nejbližším tlakovém bodě a přiložím tlakový obvaz.
- C) Takové krvácení nezastavuji a přivolám lékaře.

**22. Jaká je správná první pomoc při bezvědomí?**

- A) Otočím postiženého na záda, zajistím průchodnost dýchacích cest, zkontroluji dech a činnost krevního oběhu a v případě, že postižený dýchá, uložím ho do zotavovací polohy a přivolám lékaře. V případě, že postižený nedýchá, zahájím resuscitaci. V případě silného krvácení zastavím krvácení. V každém případě zajistím pomoc na lince 155.
- B) Okamžitě přivolám lékaře a počkám u postiženého, než přijede.
- C) Postiženého se snažím posadit, přikryji ho, zajistím dostatek tekutin a jídla, přivolám lékaře.
- D) Přetočím postiženého na břicho.

**23. Jaké jsou příznaky hypoglykémie?**

- A) Nevolnost, slabost, třes končetin, změna chování, bezvědomí.
- B) Zvýšená tělesná aktivita a síla.
- C) Pláč, kašel, smutek.

**24. Jaké jsou příznaky šoku?**

- A) Zvýšený tep, bledá kůže, studený pot, pomalé reakce a postupná ztráta vědomí.
- B) Horké čelo, rychlé pohyby těla, červená kůže.
- C) Zvýšená aktivita, bolesti končetin.

**25. Při řezání dříví si tatínek uřízl ruku. Co je třeba udělat s odříznutou částí ruky?**

- A) Nechat ji na místě úrazu a odjet do nemocnice.
- B) Strčit uříznutou ruku do tašky a pospíchat se zraněným do nemocnice.
- C) Přiložit ruku zpět na místo a obvázat obvazem.
- D) Obvázat ji sterilní gázou, dát ji do pytlíku a ten dát ještě do jednoho pytlíku s ledem a spolu se zraněným dopravit do nemocnice.

**26. Pokud vznikne požár:**

- A) Nikdy se ho nesnažím uhasit, každý požár mne ohrožuje.
- B) Za každou cenu se ho snažím uhasit, abych zabránil škodám.
- C) Snažím se požár hasit pouze v případě, že nejsem požárem bezprostředně ohrožen. Vždy ale volám neprodleně hasiče.

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