

DESATERO ZÁSAD BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ PŘI POHYBU V HORSKÉM TERÉNU

- Desatero lze stáhnout na webových stránkách horské služby.
- Základní body, podle kterých bychom se měli chovat, abychom eliminovali nebezpečí při pohybu v horském terénu.
- V návaznosti na jednotlivé body jsou uvedeny hry pro nácvik bezpečného chování a reakcí ve ztížených situacích.

1. Vždy pečlivě naplánovat trasu túry a vybavení na ni (nezapomenut na léky). Túru plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.

- Před odchodem je zapotřebí pečlivě naplánovat trasu a musíme vědět, že to VŠECHNY děti zvládnou.

2. S předstihem získat co nejvíce informací o prognóze počasí, sněhové a lavinové situaci.

Změna počasí

Pomůcky: -

Průběh aktivity: Chůze ve skupině v terénu (např. procházka). Učitel popisuje scénáře, ve kterých se žáci nachází a podle dané situace se musí zachovat (například, když učitel řekne „potopa“, pak žáci musí doběhnout na vyvýšené místo)

- **Vítr** – vyhledat závětrí
- **Vánice** – dřep se stříškou (staví iglů)
- **Tma** – zavřít oči a najít poslepu dvojici
- **Potopa** – najít vyvýšené místo
- **Mráz** – štronzo

3. Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny.

- Na většině chalup existují knihy návštěv, kde se píše jméno, kam půjdeme a kdy se vrátíme. Když se skupinka nevrátí, tak vědí, kam mají vyslat pomoc.

Pohyb dle nejslabšího

Pomůcky: -

Průběh aktivity: Ve skupince cca po 4 se domluví, kdo bude „nejslabší člen výpravy“ a sám si vymyslí vlastní pohyb, který mu zkomplikuje cestu (chůze pozpátku, poslepu, zkřížené nohy). Ostatní ho podporují a snaží se ho dostat co nejrychleji na určité místo. Mohou mu pomáhat, ale nesmí ho nosit. Střídání nejslabšího člena. (U menších dětí zpočátku určíme způsob pohybu „nejslabšího“ člena.)

4. Správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří.

- Na techniku není vždy spolehnoutí, ve velkých mrazech se telefonní mobil vybíjí rychleji, proto je dobré mít u sebe i mapu a umět jí používat.
- Doporučuje se mít u sebe také powerbanku.

Pexeso

Pomůcky: pexeso (vlastní nebo lze využít např.

https://ppp.mimoni.cz/data/files/0i4pr8be81ld8e9z2buie52mbadha6/PEXESO_s_cisly.pdf

Průběh aktivity: Vytvoří si skupinky (2 skupinky na jednu sadu) a na povel vyběhají pro kartičky, které si nosí na své určené místo. Jejich úkolem je sesbírat, co nejvíce dvojic. Mohou brát vždy jen jednu kartičku.

Ze svých nasbíraných kartiček vyberou 5 dvojic, které jim přijdou důležité/teré neznali a představí je ostatním skupinkám.



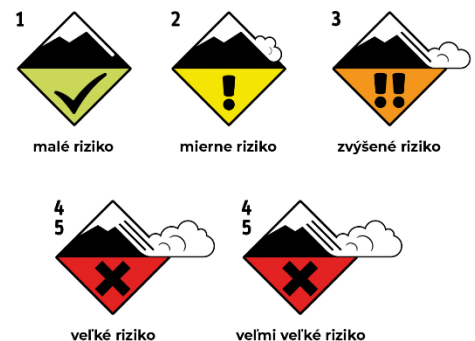
5. Znat typy výstražných tabulí a jejich význam.

Stupně lavinového nebezpečí

Pomůcky: kartičky se znaky lavinového nebezpečí na A4

Průběh aktivit:

- a) **Stupně nebezpečí** – žáci se volně pohybují po prostoru, učitel ukazuje jednu z karet se stupněm nebezpečí a žáci podle toho vykonávají předem domluvený pohyb:
1. Volně se pohybujeme, může se běžat
 2. Zpomalujeme, jenom chodíme
 3. Zastavíme se a přemýšlíme, jestli vyrazíme/nevyrazíme
 4. Pomalu couváme od nebezpečí
 5. Rychle couváme od nebezpečí



b) **Cukr, káva, limonáda** – modifikace klasické hry: žák, který říká říkanku současně ukazuje kartičky a podle toho se žáci pohybují (při předříkávání se otočí zády, karty ukazuje nad hlavou, při otočení zpět k ostatním mají tito „štronzo“. Kdo se pohne, vrací se zpět na startovní čáru). 4. a 5. stupeň se může během hry ukázat pouze jednou.

1. Volně se pohybujeme, může se běhat
2. Zpomalujeme, jenom chodíme
3. Malé krůčky (slepičí)
4. Pomalu couváme od nebezpečí (od říkajícího)
5. Rychle couváme od nebezpečí (od říkajícího)

6. Nepohybovat se mimo značené cesty.

Tyčové značení

Pomůcky: kloboučky

Průběh aktivity: vytvoříme dráhu z kloboučků tak, aby byly na dosah. Družstva se pohybují společně po dráze poslepu, drží se za ruce a první se snaží pohmatem před sebou najít cestu vyznačenou kloboučky. Úkolem je dostat se na konec dráhy.

7. Mít s sebou lékárníčku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.

a) Záchrana – štafeta

Pomůcky: -

Průběh aktivity: žáci vytvoří skupinky po třech a rozdělí si role. **První** běží pro pomoc k určenému místu a zpět, **druhý** tře zraněnému končetiny, aby neumrzl a **třetí** je zraněný. Po doběhnutí prvního zpět ke skupině se první mění na třetího, druhý na prvního a třetí na druhého. Vyhrává skupinka, která se jako první vystřídá ve všech rolích.

b) Vysílání světelných signálů

Pomůcky: kartičky (viz obrázek)

Průběh aktivity: vytvoří si 2 družstva – záchranáři a zranění. Záchranáři hledají zelené kartičky, zranění oranžové. Když objeví kartičku se značkou (ne každá má na sobě značku), signalizují zranění tím, že 6x krátce tlesknou. Záchranář, který objeví kartičku se značkou doběhne před signalizujícího zraněného, stoupne si před něj a 3x dají dlouze (5 sekund) ruce do „V“, chytí se za ruce a běží hledat další záchranářskou kartu. Před tím, než vyrazíme na túru, je zapotřebí umět důležitá telefonní čísla.



8. Znáť kontakty na Horskou službu, nebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.

Znalost základních čísel:

- Hasiči: 150
- Záchranná služba: 155
- Městská policie: 156
- Policie České republiky: 158
- Jednotné evropské číslo: 112
- Horská služba – univerzální číslo: 1210

a) Kontakty – sbírání kartiček

Pomůcky: kartičky čísel, kartičky s popisem

Průběh aktivity: Každá skupinka dostane kartičky s popisem (hasiči, záchranná služba, horská služba, jednotné evropské číslo...) a kartičky s čísly jsou rozmístěny v dostatečné vzdálenosti (čím dál, tím více se bude běhat). Úkolem skupinky je, co nejrychleji poskládat správně telefonní čísla. Kartičky s čísly mohou brát pouze po jedné, běhají všichni najednou.



b) Telefonní kontakty ztvárněné z těl

Pomůcky: -

Průběh aktivity: Ve skupinkách po 4/5 se domluví, jaké číslo ztvární pomocí těl, poté předvádí ostatním skupinkám, které hádají telefonní číslo.

c) Další varianty:

- Poskládat čísla z šišek, klacíků.
- Vytvořit čísla ze sněhu.
- Vytvořit čísla z těl ve sněhu.
- Vytvořit čísla ze stop ve sněhu.
- Udělat konkrétní pohybovou aktivitu na dané číslo (1x otočka, 5x výskok, 8x dřep)

9. Znáť zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny, nebo zřícení v exponovaném terénu.

- Jestliže se dostaneme do vážné situace ovlivněné měnícím se počasím, je dobré vědět, jak se v takových situacích zachovat.

a) Situace, které mohou nastat

Pomůcky: -

Průběh aktivity: Každý má ruce v kapsách, ale ve skupince se musí dotýkat (např.: lokty). V daných situacích se musí správně zachovat. Může se vyprávět příběh.

- **Mlha** – vytvoří řetěz a pomalu se pohybují
- **Vánice** – vytvoří těsnou skupinu (kroužek hlavami k sobě)
- **Tma** – dřepnout si

b) Hluboký sníh I

Pomůcky: švihadlo do každé dvojice

Průběh aktivity: Žáci si udělají dvojice, vezmou si švihadlo a natáhnou ho maximálně do výše pasu. Seřadí se tak, aby společně vytvořili dráhu. Poslední dvojice překračuje švihadla (brodí se sněhem) a řadí se opět na začátek.

c) Hluboký sníh II

Pomůcky: švihadlo do každé dvojice

Průběh aktivity: Jeden z dvojice dá švihadlo kolem pasu tomu druhému a drží ho tak, aby mu co nejvíce znemožnil pohyb. První se snaží dostat co nejdále. Žáky upozorníme, že mají zvedat co nejvíce nohy, když se pohybují v hlubokém sněhu.

d) Bílá mlha

Pomůcky: -

Průběh aktivity: Vytvoří si dvojice, jeden z dvojice má zavázané oči, jde za zvukem a druhý ho naviguje pouze pípáním („píp, píp...“).

e) Honička – YES, NO – signalizace vrtulníku

Pomůcky: -

Průběh aktivity: Určí se 1 vrtulník, 1 přítel, 2x úraz (lehký, vážný), ostatní jsou návštěvníci hor. Úraz honí návštěvníky, koho chytí, zůstane stát a dává znamení „**Y**“ – ruce nad hlavu do „**V**“ (ano, potřebuji pomoc) a zachraňuje ho **vrtulník** tím, že ho dvakrát oběhne, nebo dává znamení „**N**“ – pravá ruka šikmo nahoru, levá ruka šikmo dolů (ne, nepotřebuji pomoc), pak ho zachraňuje **přítel** také tím, že ho

dvakrát oběhne (nebo jiným zvoleným způsobem). Zachráněný se vrací zpátky do hry. Role po čase vystřídáme.

10. Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním do nebezpečí sebe ani ostatní.

- Platí pro všechny návštěvníky hor bez výjimky!!!

ZDROJE

<https://www.horskaslužba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/desatero-horske-sluzby>

<https://www.hzscr.cz/clanek/podklady-a-ucebnice.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>

<https://www.dumy.cz/vyhledavani?vzdelavani=B&nazev=zakladni-vzdelavani-prvni-stupen>

<https://ppp.mimoni.cz/nappadnik/didakticke-aktivity/>