

ÚRAZY A NEBEZPEČÍ PŘI ZIMNÍCH SPORTECH V BĚŽNÝCH LOKALITÁCH

Vyplňte test, který je určen pro děti pátých tříd základních škol.

1. Když jdeš sáňkovat, bobovat nebo lyžovat, jaké si na to vybereš místo?

- a) kdekoli, kde je nejvíce sněhu
- b) někde kde není silnice nebo cesta, po které by mohlo jet auto
- c) jdu tam, kde je nejvíc dětí, bude tam největší legrace

2. Kdy jdeš sáňkovat, bobovat nebo lyžovat?

- a) jenom za světla, za šera už jsem na cestě domů
- b) kdykoli, kdy na to mám čas a chuť a přírodní podmínky
- c) klidně i potmě, to je pak největší zábava

3. Když jdeš lyžovat nebo sáňkovat, zůstaneš potom na cestě či svahu sám nebo sama?

- a) proč ne, mě se nikdy nemůže nic stát
- b) konečně mám pro sebe volný celý kopec a nemusím se nikomu vyhýbat!
- c) nikdy nezůstanu poslední, kdyby se mi něco stalo, nemuseli by mě najít včas

4. Když někam jdeš sportovat, říkáš rodičům, kam jdeš?

- a) ano, vždycky. Měli by vědět, kde se pohybuji
- b) ne, proč? Už jsem velká a nemusím se nikomu zodpovídat
- c) snažím se to pokaždé říct. Když nejsou náhodou doma, napíšu jim alespoň písemný vzkaz, kam jsem šel (nebo šla), s kým a kdy přibližně se vrátím.

5. Na zimní sporty je dobré mít reflexní nášivky (proužky na oděvu, které svítí, pokud na nás posvítí např. projíždějící auto).

- a) reflexní nášivky nemám, ale řeknu rodičům, aby mi je pořídili. Není to moc drahé a může mi to zachránit život
- b) nechci a nebudu nosit reflexní nášivky, je to pro mrňata
- c) nášivky nemám, nebudu si přece ničit značkovou a drahou bundu!

6. Stojíš u zamrzlého rybníka a paprsky sluníčka se odrážejí na lesklé ploše. Nikde nikdo není a ty máš hrozně velkou chuť vstoupit na led a trochu se projít nebo sklouznout. Co uděláš?

- a) hodím na led kámen nebo větev, když led nepraskne, tak tam vstoupím
- b) normálně se jdu po ledu projít, však kdyby náhodou praskal, tak jistě stihnu doběhnout na břeh
- c) v žádném případě na led nevstoupím, pokud jsem tam sám a nikdo v mém okolí není

7. Přece jenom jsi na led vstoupil (nebo vstoupila). Led ale začne nečekaně praskat. Co uděláš?

- a) rozběhnu se po ledě ke břehu a volám hlasitě o pomoc
- b) lehnu si hned na led, rozložím váhu svého těla, doplazím se ke kraji rybníka a vylezu na břeh. Taky můžu zůstat ležet na ledu a volat o pomoc (křikem nebo mobilem)
- c) lehnu si na led, ani nedutám a doufám, že si mě někdo všimne

8. Stalo se to nejhorší, co se mohlo stát. Jsi sám nebo sama a led se pod tebou prolomí. Co uděláš?

- a) začnu zmatkovat, mávat rukama, volat o pomoc
- b) snažím se vynořit zpoza ledu na hladinu (vím, že díra v ledu vypadá zespodu jako světlé místo)
- c) zkusím pod ledem plavat ke břehu

9. Podařilo se ti vyplavat dírou v ledu na ledovou plochu. Sotva se ale lokty opřeš o led, začne prskat a bortit se. Co uděláš?

- a) vyhlídnou si nejkratší cestu ke břehu a začnu si cestu v ledu prolamovat rukama. Čas od času zkusím, jestli by už nešlo na led vylézt (jestli už není pevnější)
- b) přemýšlím, co budu dělat. Křičím co nejhlasitěji o pomoc a doufám, že mě někdo uslyší a zachrání
- c) neustále se snažím vylézt na led, i když pode mnou pořád prská. Jednou se to přece povést musí!

10. Naštěstí jsem tak chytrá, že na led nelezu, když na něm nevidím chodit nebo bruslit jiné. Ale můj kamarád tak chytrý není a na led přesto vlezl. Led je dosud tenký a tak se pod kamarádem proboří. Co můžeš pro jeho záchranu udělat?

- a) pokud je blízko u břehu, podám mu větev, hokejku nebo něco, čeho by se mohl zachytit. Pokud je dál od břehu, odběhnu pro pomoc
- b) ať se proboří jak chce daleko od břehu, v každém případě volám o pomoc nebo mobilem volám hasiče, sanitku nebo policii
- c) pokud je blízko u břehu, podám mu větev, hokejku nebo něco, čeho by se mohl zachytit. Pokud je daleko, mohu se k němu přiblížit jedině opatrným plížením po ledu. Zkusím ho v této poloze vytáhnout na kraj ledu, ale kdyby led začal prskat i pode mnou, doplazím se na břeh a začnu přemýšlet nad jinou možností.

11. Jak můžu pomoci někomu, kdo má omrzliny prvního stupně?

- a) zahřeji postiženou část nad ohněm nebo nad radiátorem či jiným zdrojem tepla
- b) opatrně budu postiženou část těla zahřívat a udržovat v suchu a teple, ponořím omrzlé části do vlažné vody
- c) strhnu puchýře a potru postižená místa olejíčkem nebo mastí

12. Jaká zranění hrozí, pokud na člověka spadne větší množství sněhu ze střechy?

.....

.....

.....

.....