

ÚRAZY A NEBEZPEČÍ PŘI LETNÍCH SPORTECH

(jízda na in-linech; plavání na bazéně, v řece, u moře; cyklistika; úpal, úžeh; záchrana tonoucího, požahání medúzou)

Nejdůležitější je, at' vykonáváme jakýkoliv sport, MYSLET u toho. Vždycky musíme myslet o krok dopředu. Opravdu můžu skočit bez přemýšlení do vody, kterou neznám? Umím jet na in-linech tak dokonale, že se pustím z prudkého kopce? Když jedu na kole, nic se mi nemůže stát?

Dnes se budeme bavit o tom, jak si při letních sportech zachovat zdraví a někdy i život.

Jízda na in-linech

Kolečkové brusle jsou velice moderní, kdo je má, je „in“.

Ale i při „obyčejné“ jízdě na in-linech je potřeba se chránit.

- existují chrániče na kolena, lokty a dlaně. To jsou oblasti, na které padáte nejvíc. Především dlaně je potřeba chránit, pokud padáte, dáváte je instinktivně před sebe. Můžete je odřít (sedřít), říznout se, bodnout, zlomit zápěstí
- důležitá je přilba! Na in-linech lze vyvinout i vysoká rychlost a pády při takové rychlosti na hlavu mohou být i smrtelné
- je nutné jezdit jenom v místech, které jsou k tomu určená - hřiště, dopravní hřiště, rovný terén, stezky, cyklostezky. Pokud jedete po chodníku, jed'te tak, at' neohrožujete chodce (v tomto případě jsou to oni, kdo má přednost).
- na silnici v in-linech v žádném případě!

Plavání a koupání v bazéně, v rybníce a u moře

Pořádně se vyřádit ve vodě patří k nejoblíbenějším činnostem uprostřed parného léta. Ale také voda skýtá různá nebezpečí.

Koupání v bazéně:

- v každém případě musíme dodržovat všechny pokyny plavčíka či pokyny na cedulích
- kolem bazénu nikdy neběhat (bývají kluzké dlaždice, velice rychle můžete sklouznout a zranit se)
- nikdy neskákat do bazénu z míst, která k tomu nejsou určena (kraje bazénu)
- nikdy neplavejte sami. I v bazéně se vám může udělat špatně, můžete omdlít... Je potřeba, aby o vás někdo věděl, aby na vás někdo dohlížel. I ze břehu
- pokud máte s sebou mladšího sourozence nebo jakékoli malé dítě, které neumí plavat, nikdy se nespolehejte na to, že pomůcky (kruh, rukávky) ho ochrání před utonutím
- pokud je u bazénu skluzavka, vstupujte na ni s rozestupy! Na velké skluzavce vám dá pokyn na plavčík, na malé počkejte, až ten, kdo jede před vámi, skončí ve vodě a kousek poodplave
- při sprchování po odchodu z bazénu pustit nejdřív studenou, pak teplou vodu. Pokud zvolíte obrácený postup, můžete se opařit!
- V zimě si před odchodem domů pořádně vysušte vlasy! Na většině bazénů se fény půjčují. Nebo co nejdůkladněji ručníkem a pak si dejte čepici.
- pokud vidíte, že má někdo v bazénu problémy, zavolejte plavčíka nebo požádejte o pomoc dospělého
- vlasy si dejte do culíku, copu nebo do plavací čepice.
- sundejte velké náušnice (kruhy), řetízky. V bazéně o ně někdo může velmi jednoduše zachytit a ztratíte je, v případě náušnice vám může i protrhnout ucho
- cennosti s sebou na bazén pro jistotu neberte (šperky nechte doma, peněz jen minimálně). Vykrádají se i zavřené skříňky, bohužel

Koupání v rybníce, řece či přehradě

- při vstupu do přírodního zdroje vody vždy dávejte pozor na přístupovou cestu. Většinou se chodí bosky, musíte dát pozor na bodnutí hmyzem
- samozřejmě, nikdy neskákejte do vody po hlavě! Je spousta tragických případů, když (většinou dospělí kluci) skočí do neznámé vody po hlavě. Pak mají úraz a skončí na vozíku, ochrnutí, nehybní.
- nikdy nechod'te do vody uřícení!
- opět, nikdy neplavte sami! Pokud by se vám tady udělalo špatně (např. křeč do nohy), je daleko větší pravděpodobnost, že si vás a vašich potíží nikdo nevšimne! Ať je někdo s vámi či ať vás kontroluje ze břehu
- děti-neplavce držte u břehu, i když mají rukávky či kruhy. Mohou plavat maximálně do té vzdálenosti, kde vy bez potíží stojíte ve vodě. (abyste v případě potíží mohli ihned zasáhnout)
- u vody hodně tráví. Při jezení dávejte pečlivý pozor na každé sousto, které vkládáte do úst! V létě je spousta včel a vos, které láká právě ovoce, zmrzliny a limonády. Dávejte pozor při pití!
- sundejte už doma všechny velké náušnice a řetízky
- cennosti nechte doma. Pokud necháte na břehu na nehlídané dece mobil nebo peníze, můžete se s nimi rozloučit. buď' ať vám někdo věci hlídá, nebo je nechte doma. Když z vody uvidíte zloděje, jak bere vaši věci, nikdy ho nemáte možnost dohonit. A nespolehejte na cizí lidi, jsou většinou lhostejní

U moře

- k moři se většinou dostanete na dovolenou s rodiči. V podstatě platí všechny body, které jsme si řekli u koupání v rybníce. Jenom musíte dávat daleko větší pozor. Moře je krásné, ale bývá zrádné. Příliv, odliv a vlny přicházejí často tak nečekaně, že se náhle můžete ocitnout ve velkých problémech.
- NIDKY neplavte sami.
- vždy se u moře podívejte, kde je plavčík. (Nevíte kdy se může hodit - vám nebo někomu jinému).
- sledujte prapory (když je černý, nesmí se do vody).
- nezapomínejte na opalovací a poopalovací krémy, nejlepší jsou samozřejmě přípravky s vysokým ochranným faktorem (15-20 i více)
- vyvarovat se pobytu na přímém poledním slunci (10-15 hod).
- důležité jsou i sluneční brýle (zabraňují poškození očí, které jsou vystaveny velkému UV záření)
- důležitá je také pokrývka hlavy
- nesaďte v mokrých plavkách, raději se chvíli projděte, ať vám uschnou a teprve pak se posadíte
- pokud si to okolnosti vyžadují, chodte do moře v botech. Šlápnutí na ježka není nic příjemného.

Může vás požahat medúza.

- ❖ Znamky popálení medúzou:
 - ◆ Silná, palčivá bolest
 - ◆ Začervenání kůže v místě popálení
 - ◆ Potíže s dýcháním
 - ◆ Mdloba

- ❖ První pomoc:
 - ◆ vše, co zůstalo na kůži, seškrábněte hrstí vlhkého písku, aniž byste se toho dotýkali rukama
 - ◆ některé druhy medúz mohou způsobit silnější otravu spojenou s dechovými obtížemi a mdlobou. Dítě uložte do stabilizované polohy, na boku nebo poloboku, kdy spodní ruku má za zády a horní pod hlavou nebo vedle hlavy a nohu na téže straně pokrčenou v koleni
 - ◆ zavolejte lékařskou pomoc
 - ◆ bolestivému otoku uleví antihistaminová mast (např. Fenistil gel)

Záchrana tonoucího

Co mám dělat, když vidím topícího se člověka?

- ihned volat o pomoc, upozornit okolí na to, co se děje
- hodit tonoucímu cokoliv, čeho by se mohl zachytit (kládu, nafukovací lehátko)
- podat mu ze břehu větev nebo provaz a přitáhnout ho na mělčinu
- pokud je k dosažení loďka, pak použít loďku
- nesnažit se vytáhnout tonoucího do loďky, stačí, když se zachytí zádě (nikoliv boků, aby loď svou vahou nepřevrátil)

A co skočit pro tonoucího do vody?

- zachraňovat tonoucího ve vodě je velmi nebezpečné
- člověk, který se topí, se snaží vši silou zachytit čehokoli
- prožívá obrovský strach o svůj život a v panice udělá cokoliv
- může zachránce utopit, vlastní vahou ho stáhnout ke dnu
- zvláště pokud je zachránce dítě a tonoucím dospělý, je toto nebezpečí větší
- vytahování tonoucího z vody by měl provádět pouze dobrý plavec

Jak se zachraňuje tonoucí ve vodě?

- je třeba se přiblížit k tonoucímu zezadu
- uchopit ho za límec šatů nebo za vlasy a obrátit na záda
- snažit se držet jeho nos a ústa nad vodou
- v této poloze táhnout ke břehu
- sám zachránce plave nznak
- je výhodnější vzít si s sebou do vody předmět, kterého by se tonoucí sám zachytil a nestahoval zachránce (např. kládu)

Co s tonoucím, když je už na břehu?

- postiženého otočit na bok a sklopit hlavu pod úroveň těla, aby voda mohla z plic vytékat
- zkontrolovat a vyčistit dýchací cesty
- pokud nedýchá a tluče mu srdce, zahájit umělé dýchání
- pokud nedýchá a netluče mu srdce, zahájit masáž srdce a umělé dýchání
- pokud dýchá a tluče mu srdce, chráníme postiženého před prochladnutím, než přijede lékařská pomoc

Úžeh

Kdy můžu dostat úžeh?

- především za delšího pobytu na přímém slunci
- zejména u vody, na lod'ce je účinek slunečního záření větší

Jak poznám, že má někdo úžeh?

- Únava
- Bledost
- Slabost, malátnost
- postižený má silné bolesti hlavy doprovázené nevolností, někdy až zvracením
- točí se mu hlava, hučí mu v uších
- dýchá povrchně a zrychleně
- tep je velmi rychlý
- kůže v obličeji je zarudlá, u malých dětí však nemusí být
- u dětí se vyskytuje vysoká teplota až 40°C

Co dělat s úžehem?

- uložit postiženého do stínu, chránit před sluncem
- na hlavu přikládat studené obklady
- uvolnit oděv a ovívat
- podávat studené nápoje po lžičkách, s přídavkem kuchyňské soli
- u dětí vyhledat lékařskou pomoc
- podložit nohy, aby byly výš než zbytek těla

Co dělat s mírnějším úžehem?

- uložit postiženého do chladnější, stinné místnosti
- podávat studené tekutiny
- zarudlou kůži ošetřit mlékem nebo krémem po opalování
- nevystavovat postiženého slunci po dobu následujících 48 hodin

Úpal

Kdy se může dostavit úpal?

- úpal je život ohrožující stav, kdy je organismus přehřátý
- vzniká ztrátou tekutin v dusném, nevětraném prostředí (zejména v těsném oděvu, který brání odpařování)
- při nadměrné tělesné námaze v horkém prostředí
- teplota bývá obvykle do 38,5°C

Jak poznám, že má někdo úpal?

- postižený je malátný, unavený a zmatený, slabý, apatický, má žízeň
- trpí bolestí hlavy, závratěmi, je mu nevolno, až na zvracení
- má horkou a zarudlou kůži
- rychlý a špatně hmatatelný tep
- zrychleně a povrchně dýchá
- může mít mžitky před očima a hučet mu v uších
- v pokročilém stavu se mohou dostavit poruchy vědomí a křeče

Co se dá dělat, když je někdo v takovém stavu?

- pokud je postižený při vědomí, je třeba ho položit na záda s mírně podloženou hlavou
- především je nutné jej přemístit do chladného a vzdušného prostředí
- uvolnit těsný oděv
- přikládat studené obklady na čelo
- v případě vysoké teploty (40°C) dávat studené zábaly celého těla (zabalit do vlhkého prostěradla), dokud teplota neklesne alespoň na 38°C
- po malých doušcích podávat studenou, mírně osolenou vodu (1 lžičce soli v 1 litru vody) nebo studený čaj
- pokud obtíže přetrvávají, volat lékařskou pomoc

A co když upadne do bezvědomí?

- okamžitě volat lékařskou pomoc
- uložit postiženého do stabilizované polohy v chladném a dobře větraném prostředí
- uvolnit, popřípadě svléknout oděv a přikrýt lehkým prostěradlem
- kontrolovat jeho stav do příjezdu lékaře

Cyklistika

Jízda na kole je jeden z nejrozšířenějších sportů. Také u tohoto sportu je potřeba přemýšlet a myslet na ochranu svého zdraví.

O dopravních předpisech (jak správně jezdit, dopravní značky a situace) si podívat nebudeme, pokud jezdíte na kole, předpokládám, že značky a ostatní jistě znáte. My si budeme povídat o tom, jak se máme ochránit před úrazy, které se nám mohou stát při jízdě na kole.

Otřesné statistiky:

- nejdřív si řekněme, že v roce 2003 bylo na silnicích usmrceno 3% dětí (ze všech usmrcených osob na silnici).
- Česká republika má také nejvyšší míru usmrcení dětí ve věku 1-14 let v důsledku dopravních nehod.
- pokud je dopravní nehoda zaviněna chodci, tak ze 37% jsou těmito chodci právě děti.
- a pokud se podíváme na smutný graf úmrtí dětí, tak 40% dětí zemře při dopravních nehodách.
- ze všech dětí, které roku 2003 zemřely na silnicích, bylo 50% chodců, 47% spoolujezdců a 3% cyklistů.

Co je nutné dodržet:

- 1) jezdit zásadně za sebou, ne vedle sebe
- 2) po silnici se jezdí vpravo
- 3) s kolem nesmíte na dálnici
- 4) nikdy nejezděte na kole sami! Nikdy nevíte, co se vám může nešťastnou náhodou stát. Vždy je lepší mít u sebe někoho, kdo vám pomůže, kdo může zajistit pomoc (zavolat záchranku a pod.) Při některých úrazech hlavy jde doslova o vteřiny.
- 5) mít kolo v dobrém technickém stavu (viz níž)
- 6) asi vám nezabráním, abyste se na kole nepředváděli. Bylo by lepší, abyste to nedělali. Ale když už budete někomu ukazovat, jak jezdíte bez držení nebo něco podobného, myslete na to, že můžete kdykoli z kola spadnout. Proto je lepší vybrat si místo dopadu, tj. blbnout na trávě či hlíně, ne na silnici, ne na šterku. Raději na hřišti než na běžné silnici.
- 7) na silnici do 12ti let vyjet pouze v doprovodu s dospělou plnoletou osobou
- 8) do 15ti let je povinná přilba (viz níž)

Přilba

- je povinná pro děti do 15ti let (podle zákona č. 361/2000 Sb.)
- je povinná i na dopravním dětském hřišti a na všech typech komunikací
- s přilbou postupujete 19x menší riziko úmrtí než ti, kteří ji nepoužívají
- cyklistické přilby mohou předejít okolo 80% vážných poranění hlavy u cyklistů
- 75% všech úmrtí na kole je způsobeno úrazem hlavy
- každá přilba, která projde nárazem, musí být vyměněna. Ne použita znovu, protože jsou na ní okem neviditelné jemné trhlinky a ty mohou při jejím dalším zatížení způsobit její prasknutí
- nejčastější poranění po pádu z kola : hlava 44%, paže 27%, kolena 23%, břicho 6%
- nepodceňujte nošení přilby i v okolí vašeho domu či na hřišti. Vážná cyklistická nehoda se může stát komukoli, kdykoli, kdekoli a v jakékoli rychlosti. Výzkum dokazuje, že nejvíce dopravních nehod dětí se přihodí na klidné sousední ulici.
- rodiče často podceňují nebezpečí. Na dlouhé celodenní cesty jsou děti výborně vybaveny, na krátké popojíždění v okolí domu vůbec. Ale nehody se mohou stát kdekoli!
- přilba by měla mít ventilační otvory, špatně odvětraná může za horkých dnů způsobit přehřátí nebo závratě
- přilby prodávané v ČR musí být schválené Ministerstvem dopravy a spojů

Pro zajímavost:

- cyklista jede rychlostí 15 km/hod. a spadne z kola po hlavě dolů. Jeho pád odpovídá skoku po hlavě na beton z výšky jednoho metru.
- cyklista jede rychlostí 25 km/hod. a spadne z kola na hlavu. Jeho pád se rovná skoku z výšky 2,5 m hlavou dolů na beton.
- Došlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo jelo rychlostí 15 km/hod. a auto 35 km/hod. Síla nárazu cyklisty se poté rovná rychlosti 50 km/hod. a odpovídá skoku z výše 10 m.

Jak vypadá, když se podcení nebezpečí jízdy na kole?

Příklad č. 1:

Osmiletý Honzík jel mamince na nákup. Jelikož byla prodejna pouhých 500 metrů od bydliště, tak si nenasadil cyklistickou přilbu, i když ji měl. Krátce po začátku jízdy dostal smyk na písku na okraji silnice. Upadl hlavou na obrubník a způsobil si středně těžké poranění hlavy. Přesto, že byl ihned dopraven do nemocnice, jeho stav byl vážný. V nemocnici byl 3 týdny, dodnes chodí na kontroly a má velmi časté bolesti hlavy!

Příklad č. 2:

Dvanáctiletý Tomáš rád a velmi dobře jezdil na kole. Chlubil se kamarádům, že umí také dobře jezdit, že se nemusí držet řídítek. Při předvádění tohoto „hrdinského kousku“ si z nepochopitelných důvodů sejmul cyklistickou přilbu z hlavy. Předním kolem najel na drobný kamínek. Spadl a způsobil si velmi těžký otřes mozku. Byl 10 dní v nemocnici a dodnes se musí léčit. Bez držení řídítek již nejezdí a slíbil, že už nikdy nebude tak neopatrný.

Příklad č. 3:

Dva chlapci jezdili na kole a dohodli se, že budou závodit s jejich starším kamarádem, který pojede na mopedu. Závodili na opuštěné silnici a proto se rozhodli, že si nevezmou přilby. Kamarád na mopedu, který je po chvíli předjížděl, jednoho z nich zachytil řídítky. Oba spadli a cyklista si sedřel prakticky celou vlasatou část hlavy. Zranění bylo velmi bolestivé, hojilo se téměř měsíc. Na části hlavy mu nerostou vlasy a má tam velké jizvy.

Co k výše uvedeným příkladům dodat - pouze jediné - MYSLETE!

Máte skutečně kolo v bezvadném technickém stavu?

Povinné vybavení jízdního kola:

- dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
- zadní odrazka červené barvy
- přední odrazka bílé barvy
- odrazky oranžové barvy na obou stranách šlapátek
- nejméně jedna boční odrazka oranžové barvy na paprscích předního nebo zadního kola nebo obou kol

Technické podmínky:

- volné konce trubky řídítek musí být spolehlivě zaslepeny (zátkami, rukojetmi)
- zakončení ovládacích páček brzd a volné konce řídítek musí mít hrany buď obaleny materiálem pohlcujícím energii nebo musí mít hrany o předepsaném poloměru zakřivení
- matice nábojů kol musí být uzavřené
- pneumatiky a ráfky nesmí vykazovat trhliny, praskliny a jiné zjevné deformace

Doporučené vybavení:

- zvonek (slouží k odvrácení hrozícího nebezpečí nebo varování ostatních účastníků provozu)
- kryt řetěz (ochraňuje před zachycením oděvu)
- blatníky (ochraňují před znečištěním oděvu, chrání obličej, oči a pod.

**ŠESTÝ TEST: JAK SI DÁVAL(A) POZOR NA BESEDĚ
O BEZPEČNOSTI PŘI LETNÍCH SPORTECH?**

1. Jízda na in-linech

Zaškrtni správné odpovědi, je jich víc!

- a) při jízdě na in-linech potřebuji chrániče na kolena, lokty, dlaně
- b) jezdit můžu kdekoli, když budu dávat pozor
- c) na chodníku mám vždy přednost před chodci
- d) při jízdě potřebuji přilbu
- e) na silnici můžu, když budu mít přilbu a budu dávat dobrý pozor
- f) můžu jezdit na hřišti, dopravním hřišti, cyklostezkách

2. Jak se máš správně chovat u bazénu a v bazéně?

Zakroužkuj správnou odpověď

- a) musíš dodržovat pokyny plavčíka ANO-NE
- b) můžeš běhat kolem bazénu ANO-NE
- c) na skluzavce musíš dodržovat rozestupy ANO-NE
- d) můžeš plavat sám (sama) bez dohledu ANO-NE
- e) sušit si vlasy v zimě není nutné, pokud máš čepici ANO-NE
- f) můžeš skákat do bazénu z míst, která jsou k tomu určená ANO-NE
- g) pokud má mladší sourozenec rukávky nebo plovací kruh,
už na něj nemusíš dohlížet ANO-NE

3. Dopiš, jak by to mělo být správně:

- a) při sprchování se ve sprchách u bazénu si pustíš nejdříve _____ vodu
a pak _____ vodu. Proč? _____
- b) co uděláš, když uvidíš, že má někdo v bazénu problém? _____
- c) co uděláš s řetízkem, náušnicemi a ostatními cennostmi, když víš, že se ten den půjdeš
koupat na bazén? _____

4. Ted' si zopakujeme, jak se máš správně chovat u rybníka.

- a) můžeš u vody jíst? ANO-NE
- b) pokud můžeš u vody jíst, na co si máš dát pozor? _____
- c) na co si musíš dát pozor, když jdeš bosky k rybníku? _____
- d) jakým způsobem budeš vstupovat do vody, kterou neznáš? _____

5. A ted' zkusíme tvoje znalosti o moři.

- a) co znamená černý prapor? _____
- b) kdy svítí nejintenzivněji sluníčko? Mezi _____ hod a _____ hod.
- c) proč jsou potřeba opalovací krémy a sluneční brýle? _____
- d) k čemu je nutná pokrývka hlavy? _____
- e) proč u moře doporučujeme boty do vody? _____

6. Co máš dělat, když uvidíš, že se někdo topí?

- a) okamžitě skočíš do vody a zkusíš tonoucího zachránit
- b) zkusíš co nejrychleji najít někoho staršího, dospělého, úplně nejlepší je plavčík, kterému ukážeš, kde se kdo topí
- c) vidíš-li, že se někdo topí, zavoláš mobilem sanitku (na čísle 155)
- d) nebudeš dělat nic a budeš doufat, že někdo tonoucímu pomůže

7. Co s tonoucím, když už je na břehu?

Spojte vždy jednu větičku z pravého i levého sloupečku

nedýchá a tluče mu srdce

nedýchá a netluče mu srdce

dýchá a tluče mu srdce

masáž srdce a umělé dýchání

chráníme ho před prochladnutím

umělé dýchání

8. Co dělat s úžehem?

Zaškrtni více odpovědí!

- a) uložíš postiženého do stínu, ochráníš před sluncem
- b) přikryješ postiženého dekou nebo oděvem
- c) na hlavu mu dáš studený obklad
- d) budeš podávat teplé nápoje, nejlépe teplý čaj
- e) uvolníš oděv a budeš postiženého ovívat
- f) budeš podávat studené nápoje po lžičkách, s přídavkem kuchyňské soli
- g) podložíš nohy, aby byly výš než zbytek těla
- h) položíš ho na lavičku na sluníčko, aby mu nebyla zima
- ch) zarudlou kůži ošetříš mlékem nebo krémem po opalování

9. Co dělat s úpalem?

- a) položíš postiženého na záda s mírně podloženou hlavou
- b) posadíš ho a opřeš zády o zed'
- c) uvolníš těsnící oděv
- d) přikryješ ho dekou, aby mu nebyla zima
- e) přesuneš ho do chladného prostředí
- f) přikládáš studené obklady na čelo
- g) pokud jsi již s postiženým doma, uložíš ho do postele a důkladně přikryješ
- h) v případě vysoké teploty dáváš studené zábaly celého těla
- ch) na pití podáváš po doušcích studenou, mírně osolenou vodu nebo studený čaj
- i) na pití podáváš teplý čaj nebo sladké nápoje (džus, káva a podobně)
- j) v případě potíží voláš lékařskou pomoc
- k) úpal není nebezpečný, lékařskou pomoc nikdy nemusíš volat

10. Cyklistika

Opět zaškrtni správné odpovědi

- a) na silnici jezdí více cyklistů zásadně za sebou, ne vedle sebe
- b) po silnici se jezdí vlevo
- c) s kolem nesmíš na dálnici
- d) když je na silnici více cyklistů, můžete jet jakkoli (za sebou, vedle sebe), ale opatrně
- e) na kole bys nikdy neměl jet sám
- f) s kolem můžeš na dálnici, když budeš mít přilbu
- g) na vesnici není nutné mít kolo v dobrém technickém stavu
- h) je nutné mít vždy kolo v dobrém technickém stavu
- ch) po silnici se jezdí vpravo
- i) na silnici můžeš na kole jezdit už od 6ti let
- j) na silnici do 12ti let smíš vyjet pouze v doprovodu s dospělou osobou
- k) přilba je povinná pro všechny bez rozdílu věku
- l) do 15ti let je povinná přilba

11. Vzpomeneš si ještě, co patří do povinného vybavení jízdního kola?

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

12. A jaké bylo doporučené vybavení jízdního kola, tedy to, které není povinné?

- a)
- b)
- c)

ŘEŠENÍ ŠESTÉHO TESTU:
JAK SI DÁVAL(A) POZOR NA BESEDĚ
O BEZPEČNOSTI PŘI LETNÍCH SPORTECH?

1 a), d), f)

2 a) ANO b) NE c) ANO d) NE e) NE f) ANO g) NE

3 a) nejdříve studenou, pak teplou vodu. V opačném případě hrozí opaření.
b) zavolám plavčíka
c) cennosti si sundám už doma, mohu je v bazénu ztratit nebo mi je někdo může ukrást ze skříňky

4 a) ANO
b) na včely a vosy
c) pozor na cestu - na včely, vosy a střepy či nebezpečné odpadky
d) do neznámé vody opatrně, po nohou, nikdy neskákat bezmyšlenkovitě nebo po hlavě

5 a) nesmí se do vody, hrozí nebezpečí
b) sluníčko je nejintenzivnější mezi 10 a 15 hod
c) krémy i brýle nás chrání před paprsky UV záření
d) pokrývka hlavy nás chrání proti úžehu
e) boty do vody jsou kvůli šlápnutí na ježka

6 b)

7 nedýchá a tluče mu srdce - umělé dýchání
nedýchá a netluče mu srdce - masáž srdce a umělé dýchání
dýchá a tluče mu srdce - chráníme před prochlazením

8 a), c), e), f), g), ch)

9 a), c), e), f), h), ch), j)

10 a), c), e), h), ch), j), l)

11 Povinné vybavení kola:

- a) dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
- b) zadní odrazka červené barvy
- c) přední odrazka bílé barvy
- d) oranžové odrazky na obou šlapátkách
- e) nejméně jedna boční odrazka oranžové barvy na paprscích předního nebo zadního kola nebo obou kol

12 Doporučené vybavení kola:

- a) zvonek
- b) kryt řetězu
- c) blatníky