Záložka: vlček/světýlko

Cyklista / Cyklistka

**Říká Lucinka:**

*Splněním těchto úkolů prokážu, že znám pravidla silničního provozu a základní*

*vybavení kola včetně jeho údržby. Rád/a podnikám výlety na kole. Jezdím vždy*

*bezpečně, s přilbou a po silnici jen pod dohledem dospělého.*

*OBR odborka*

**Dopravní značky. Při jízdě na kole po ulici dávám pozor na značky.**

**Nakreslím dvě značky, které vidím nejčastěji.**

Prostor pro kresbu s předkresleným tvarem značek viz obr - tvary, také dvakrát...

**Cyklovýprava. Popíšu šestce, jakou výstroj potřebuji na jednodenní cyklovýpravu, a připevním ji na kolo, nebo zabalím do vhodného batohu.**

*Seznam věcí na cyklovýpravu je velmi individuální – každý si ho přizpůsobí sobě a svým potřebám. Zde je pár tipů, co by v seznamu mohlo být. Zkus si sepsat svůj vlastní seznam – po odzkoušení v terénu ho uprav.*

*CO S SEBOU:*

· Lékárnička (náplast, desinfekce, stahovací obvaz, normální obvaz, …)

· Servis pro opravu kola (duše, pumpička, multifunkční klíč, …)

· Mapa

· Oblečení – bunda či vesta

· Reflexní prvky

**Spadlý řetěz. Nasadím spadlý řetěz.**

Tip: zadej si do internetového prohlížeče, jak nasadit spadlý řetěz, a podívej se na nějaká videa. Poté zkus řetěz nandat. Když tak požádej o pomoc dospěláka.

**Bezpečná jízda. Předvedu šestce, jaká nebezpečí nás můžou na trase potkat a na co si máme dát při jízdě na kole pozor. Můžu sehrát scénku, ukázat obrázky, ukázat na trase…**

**Říká Mauglí:**

*Obrázky ukazují bezpečnou a nebezpečnou jízdu na kole. Do kroužku vždy udělej usměváčka či mračouna podle toho, zda se jedná o bezpečnou či nebezpečnou jízdu.*

Ilustrace 1 a 2, každý obrázek doplnit o kroužek na domalování smajlíka

**Dopravní nehoda. Vysvětlím šestce, jak se zachovat při dopravní**

**nehodě. Předvedu, jak přivolat pomoc.**

*Jste-li účastníkem nebo svědkem dopravní nehody, proveďte základní úkony:*

* Zabezpečte, aby všichni účastníci nehody, u kterých to jde, opustili vrak i vozovku. Je-li osoba zaklíněna, násilím ji nevyprošťujte.
* Přivolejte pomoc (přednostně na linku 112).
* Řiďte se pokyny policie a záchranářů.
* Při poskytování první pomoci se soustřeďte na základní životní funkce (vědomí,

dýchání a krevní oběh).

* Nezapomeňte na pomoc zvířatům, zejména k jejich uklidnění.
* V bezpečné vzdálenosti pro zastavení označte místo havárie

PŘIVOLÁNÍ POMOCI:

*Vyber správné a seřaď jednotlivé úkony tak, jak mají jít správně za sebou.*

a) 158

b) Co se stalo – popsat událost, počet zraněných

c) 112

d) 155

e) Odpovídání na otázky operátora tísňové linky

f) Jméno + číslo telefonu, z kterého se volá

g) 150

h) Místo – adresa, orientační bod, kilometr na silnici apod.

Vzhůru nohama:

Řešení přivolání pomoci: C, H, B, F, E

Připravila: Hopsinka, ilustrace: Oskar