Záložka: vlček/světýlko

**Polárník**

*Jsi v zimě a na sněhu jako doma? Lyžování, běžky, sáňky či brusle jsou tvá zábava? Splň si vlčka/světýlko Polárník/Polárnice*

***TIP: Hra se sněhem.*** *Postavím s kamarády a kamarádkami ze sněhu stavbu (např. iglú, bobovou dráhu, sochu).*

**Uspořádej s oddílem zimní výpravu.** Pro splnění jednoho bodu vlčka/světýlka musíš být na výpravě alespoň 6 hod v kuse v zimním počasí. Je nutné být správně oblečen a vybaven. Do postav nakresli, co si vezmeš na sebe, a okolo nakresli nebo napiš náhradní kusy oblečení.

OBR siluety 2 postav – holka + kluk pro dokreslení oblečení + prostor v okolí pro dokreslení a dopsání náhradního oblečení.

**TIP: Vyrazte si s družinou či oddílem užít zimní sportování.** Vyrazit můžete bobovat, sáňkovat, bruslit, zahrát si hokej nebo běhat se sáňkami jako psi se spřežením…

**TIP: Vyraz na sjezdovky, snowboard či na běžky nebo brusle.** Užij si zimu naplno a mysli na bezpečnost!

**Vyzkouším zimní atletiku. Hotové části si odškrtni v tabulce.**

|  |  |
| --- | --- |
| udělám kotrmelec |  |
| uválím sudy |  |
| uběhnu v hlubokém sněhu asi 50 m |  |
| hodím úspěšně sněhovou koulí na cíl |  |
| skočím do sněhu |  |

**DESATERO ZÁSAD** **BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ PŘI POHYBU V HORSKÉM TERÉNU**

**Vložit obr k daným bodům podle čísel**

1. Vždy pečlivě naplánovat trasu túry a vybavení na ni (nezapomenut na léky). Túru plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.
2. S předstihem získat co nejvíce informací o prognóze počasí, sněhové a lavinové situace.
3. Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny.
4. Správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří. Znát typy výstražných tabulí a jejich význam.
5. Nepohybovat se mimo značené cesty.
6. Mít s sebou lékárničku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.
7. Znát kontakty na Horskou službu, nebo na Zdravotní záchrannou službu.
8. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
9. Znát zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny, nebo zřícení v exponovaném terénu.
10. Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním do nebezpečí sebe ani ostatní.

## Horská služba Aplikace Horská služba do mobilu

## Důležité je zachovat klid, poskytnout první pomoc a zavolat pomoc.

**Telefon na Horskou službu (non-stop):** +420 **12 10**

**Zdravotnická záchranná služba: 155**

Co je nutné popsat do telefonu záchranářům, když se něco stane:

* kde se to stalo (ideálně GPS souřadnice)
* co se stalo
* zranění - popis zranění, pohlaví, věk a stav zraněného
* jestli už někdo pomáhá
* jméno a kontakt zachránce

Dále se postupuje podle instrukcí Horské služby

Připravila: Hopsinka, ilustrace: Milan Lesniak - Barva