



**Zde jsou pohromadě všechny kvízy,
omalovánky a další informace pro děti,
které slouží jako pracovní listy úrazové
prevence pro děti ze ZŠ.**

Všechna videa a spoustu dalších užitečností najdete na:

www.jezkovyvoci.info



Projekt JežkovyVoči vznikl pod hlavičkou KIDMAP z.s. za finanční podpory Norských fondů a Ministerstva zdravotnictví České republiky.

Naším partnerem je Klub mladých čtenářů Albatros – jedinečný projekt, který již přes 50 let přináší do škol nabídku nejhezčích dětských knížek zahrnující jak knižní novinky, tak klasickou dětskou literaturu. V současné době spolupracuje s Klubem mladých čtenářů Albatros bezmála 4000 základních a mateřských škol v celé České republice. Více informací najdete na www.kmc.cz.

STÁT SE TO MŮŽE, ALE NEMUSÍ



KAŽDÉMU Z NÁS SE NĚKDY STAL ÚRAZ. V NÁSLEDUJÍCÍCH OTÁZKÁCH ZJISTÍME, JESTLI VÍŠ, JAK SE V NEBEZPEČNÝCH SITUACÍCH ZACHOVAT. NEBOJ, NENÍ TO NA ZNÁMKY. JDE O TO, ABY SE TI TAKOVÉ BOLESTIVÉ MALÉRY UŽ NIKDY NESTALY. ZAKROUŽKUJ ODPOVĚDI, KTERÉ JSOU PODLE TEBE SPRÁVNÉ. TAM, KDE NEVÍŠ, RADĚJI NEKROUŽKUJ NIC.

(O1) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ TI NĚKDO VYHODÍ VĚC NAHORU NA STŘECHU VLAKU?

- a) vylezu tam pro to
- b) nepolezu tam, vím, že by mě zasáhl elektrický proud
- c) nevím, co budu dělat

(O2) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ TĚ VENKU ZASTIHNE BOUŘKA?

- a) schovám se pod strom
- b) dřepnu si v nějakém dolíku
- c) schovám se do jeskyně

(O3) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ SE ZAČNE TOPIT KAMARÁD?

- a) skočím pro něho a zachráním ho
- b) nevím
- c) zavolám nejbližšího dospěláka a hodím do vody něco, čeho se kamarád může chytit

(O4) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ OBJEVÍŠ TAJNOU DÍRU, VEDOUČÍ POD ZEMÍ?

- a) nepolezu tam
- b) ihned ji prozkoumám
- c) ukážu ji kamarádovi, když budeme dva, nic se nestane

(O5) OCHUTNÁŠ PLODY ZE STROMU NEBO KEŘE, KTERÉ NEZNÁŠ?

- a) ano, když nebudou dobré, vyplivnu je
- b) zeptám se kamaráda a podle toho se rozhodnu
- c) raději ne, můžou být jedovaté

(O6) MŮŽEŠ SI V LESE ROZDĚLAT OHEŇ?

- a) ano, když je mi zima
- b) ne, je to zakázáno
- c) ano, ale musím mít něco na uhašení

(O7) NA KTERÉ STRANĚ CYKLOSTEZKY, SILNICE NEBO CHODNÍKU SE JEZDÍ?

- a) vlevo
- b) vpravo
- c) když se vyhýbám, je to jedno

(O8) NOSÍŠ HELMU, KDYŽ JEZDÍŠ?

- a) Ano. A proč?

.....

- b) Ne. A proč?

.....

(O9) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ SE TI ZAMOTÁ DO DRÁTŮ VYSOKÉHO NAPĚTÍ DRAK?

- a) budu házet klacky a kameny, abych ho shodil
- b) nic, budu ho tam muset nechat
- c) vylezu na nejbližší stožár a něčím ho sundám

(O10) JAKOU ZÁCHRANNOU POMŮCKU SI OBLÉKNEŠ NA LOŽ?

- a) vestu
- b) helmu a vestu
- c) nic, umím dobře plavat



ÚKOL

ÚRAZ - Už jsi měl někdy úraz, zranění, něco tě bolelo? Zkus to namalovat.



Projekt JEŽKOVYVOČI vznikl pod hlavičkou KIDMAP z. s., za finanční podpory Norských fondů a Ministerstva zdravotnictví České republiky. Partnerem projektu je i Klub mladých čtenářů Albatros – projekt, který již přes 50 let přináší do škol a škol nabídku dětských knížek, zahrnující jak knižní novinky, tak klasickou dětskou literaturu. Více informací najdete na www.kmc.cz. Více info na: www.jezkovyvoči.info

CESTA DO ŠKOLY A ZE ŠKOLY



ANI SE TO NEZDÁ, ALE CESTOU DO/ZE ŠKOLY TĚ MŮŽE POTKAT SPOUSTA NEPŘÍJEMNÝCH SITUACÍ. V NÁSLEDUJÍCÍCH OTÁZKÁCH ZJISTÍME, JESTLI SI V NICH DOKÁŽEŠ SPRÁVNĚ PORADIT. NEBOJ, NENÍ TO NA ZNÁMKY. JDE O TO, ABY SES NEBÁL/A A ABYS VĚDĚL/A, CO DĚLAT. ZAKROUŽKUJ ODPOVĚDI, KTERÉ JSOU PODLE TEBE SPRÁVNÉ. TAM, KDE NEVÍŠ, NEKROUŽKUJ RADĚJI NIC.

(O1) SILNICI, KDE JE SEMAFOR, PŘECHÁZÍM:

- a) pouze, když svítí zelená
- b) když nic nejede, tak i na červenou
- c) ve skupince i na červenou

(O2) SILNICI, KDE NENÍ SEMAFOR, PŘECHÁZÍM:

- a) jen na přechodu
- b) tam, kde je to nejkratší
- c) všude, mám přece přednost

(O3) KDYŽ SE NA ULICI ZTRATÍM:

- a) nasednu do prvního autobusu, který jede
- b) budu čekat, až potkám někoho známého
- c) zeptám se dospělého člověka na cestu

(O4) KDYŽ POTKÁM NA ULICI POBÍHAJÍCÍHO PSA:

- a) jdu si ho hned pohladit
- b) snažím se ho chytit
- c) nevšímám si ho a držím se od něj co nejdál

(O5) KDYŽ MĚ NA ULICI OSLOVÍ CIZÍ ČLOVĚK A POŽÁDÁ MĚ, AŽ JDU S NÍM:

- a) jdu s ním
- b) řeknu, že nejdu
- c) nevšímám si ho a odejdu směrem, kde jsou dospěláci

(O6) KDYŽ POTKÁM V AUTOBUSE NEBO NA ULICI DIVNÉ LIDI, KTERÍ JSOU HLUČNÍ:

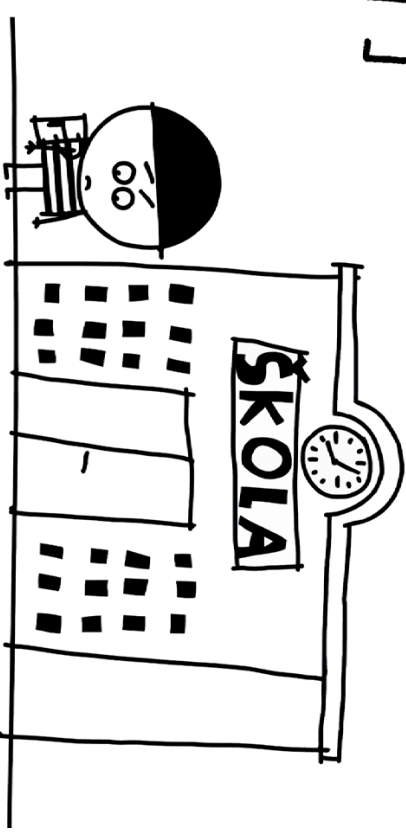
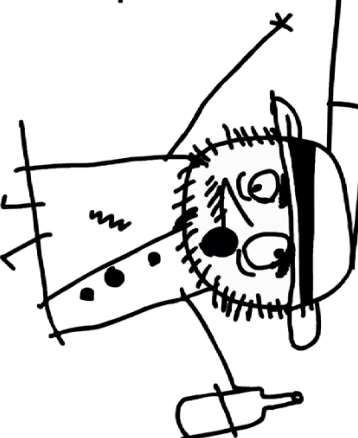
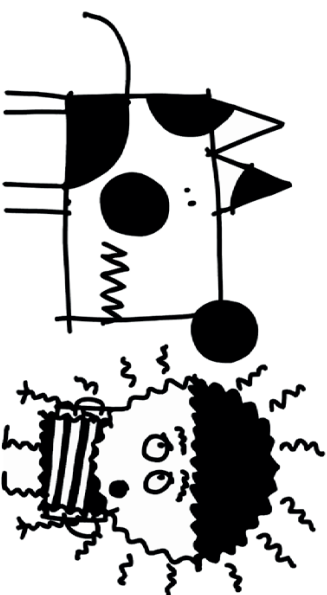
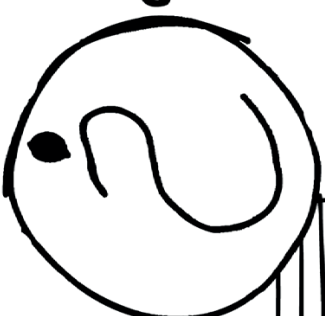
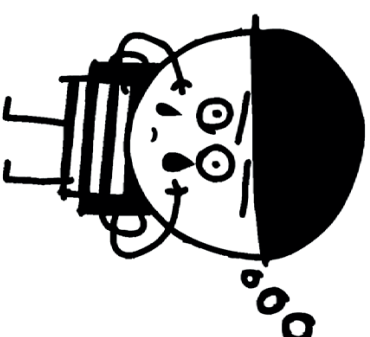
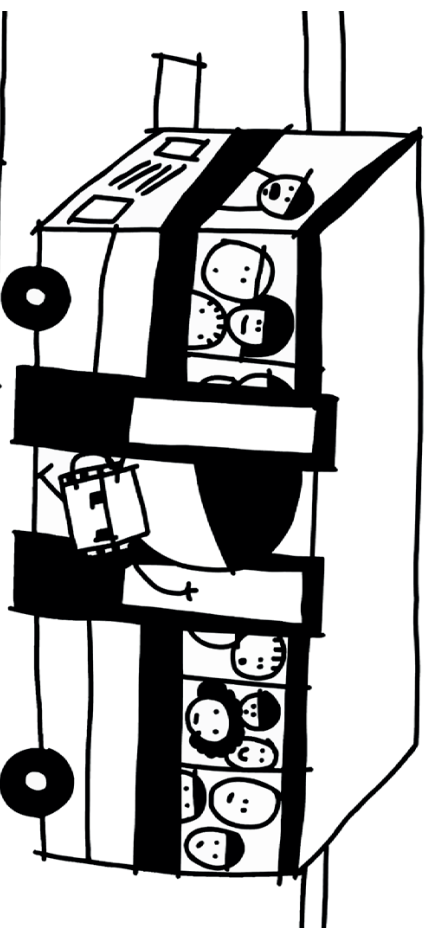
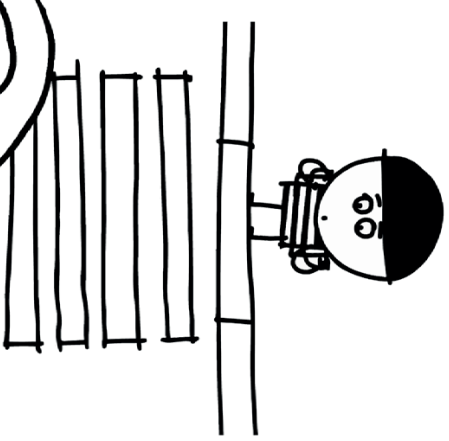
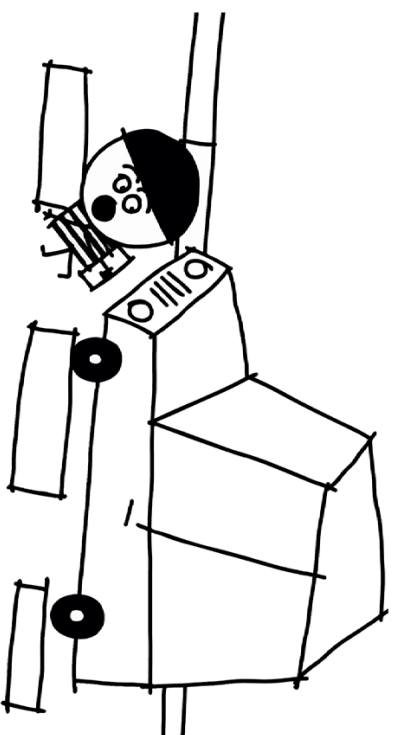
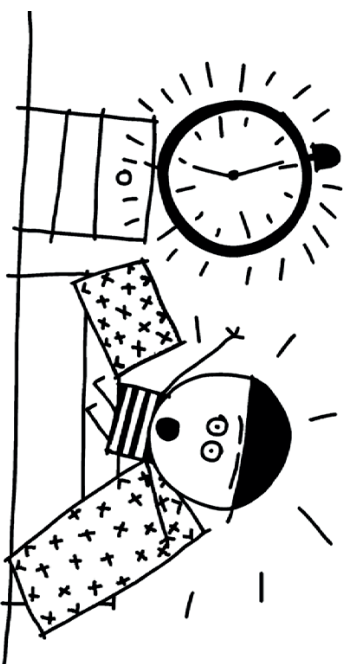
- a) pořádně si je budu prohlížet
- b) nevšímám si jich a odejdu
- c) začnu se s nimi bavit, třeba to bude legrace

(O7) SCHVÁLNĚ, ZNÁŠ ADRESU, KDE BYDLÍŠ? NAPIŠ JI:

.....

(O8) A ZNÁŠ TELEFON NA MÁMU A NA TÁTU? NAPIŠ JE:

.....



ÚKOL

CESTA DO ŠKOLY - Vymaluj si, čeho se bojíš cestou do školy ty a řekni proč.

LEŽKOVYVOČI®
ADYMEETL MALEK

KIDMAP
www.kidmap.cz

norway
grants

lepe
pro českou školu



MOŽNÁ TO TAK NEVYPADÁ, ALE KAŽDÝ NĚKDY ŠPATNĚ ODHADNE, CO OPRAVDU UMÍ NEBO CO ZVLÁDNE. NEBO SE STYDÍ ŘÍCT, ŽE NĚCO DĚLAT NECHCE, ABY SE MU OSTATNÍ NESMÁLI. NEBO SE TŘEBA NĚKOMU POSMÍVÁ, ŽE NĚCO NEUMÍ. V NÁSLEDUJÍCÍCH OTÁZKÁCH ZJISTÍME, JESTLI DOKÁŽEŠ SPRÁVNĚ ODHADNOUT SVOJE SÍLY A TAKY BRÁT OHLED NA OSTATNÍ. NEBOJ, NENÍ TO NA ZNÁMKY. JDE JEN O TO, ABY Z TOHO NAKONEC NEBYL MALÉR. ZAKROUŽKUJ ODPOVĚDI, KTERÉ JSOU PODLE TEBE SPRÁVNÉ. TAM, KDE NEVÍŠ, RADĚJI NEKROUŽKUJ NIC.

(O1) CO PODLE TEBE TAKÉ ZNAMENÁ RESPEKT?

- a) můžu si dělat, co chci
- b) úcta, člověk si nedovolí ublížit jinému člověku
- c) být nejlepší za každou cenu

(O2) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ KAMARÁDI DĚLAJÍ NĚCO, CO TY DĚLAT NECHCEŠ?

- a) jdu do toho, i když se bojím
- b) zkusím se vymluvit
- c) na rovinu řeknu, že to dělat nechci

(O3) KDYŽ SE S KAMARÁDEM Z LEGRACE PERETE NEBO POŠTUCHUJETE A ON ŘEKNE „DOST“, CO UDĚLÁŠ?

- a) přestanu
- b) dělám, že neslyším, je to jen hra
- c) přidám, ať si to užije, o nic přece nejde

(O4) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ TĚ NĚKDO ŠIKANUJE?

- a) raději to vydržím, aby to nebylo ještě horší
- b) svěřím se někomu dospělému
- c) oplatím mu to

(O5) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ NĚJAKOU SPORTOVNÍ AKTIVITU NEUMÍŠ, ALE CHCEŠ JI ZKUSIT?

- a) začnu se ji učit
- b) rovnou to zkusím, když to vypadá jednoduše
- c) podívám se, jak se to dělá, a pak jdu do toho

(O6) CO PODLE TEBE ZNAMENÁ PŘECENĚNÍ SIL?

- a) když jsem nafoukaný
- b) když si myslím, že něco umím nebo zvládnou a není to tak
- c) když něco umím a chci v tom být ještě lepší

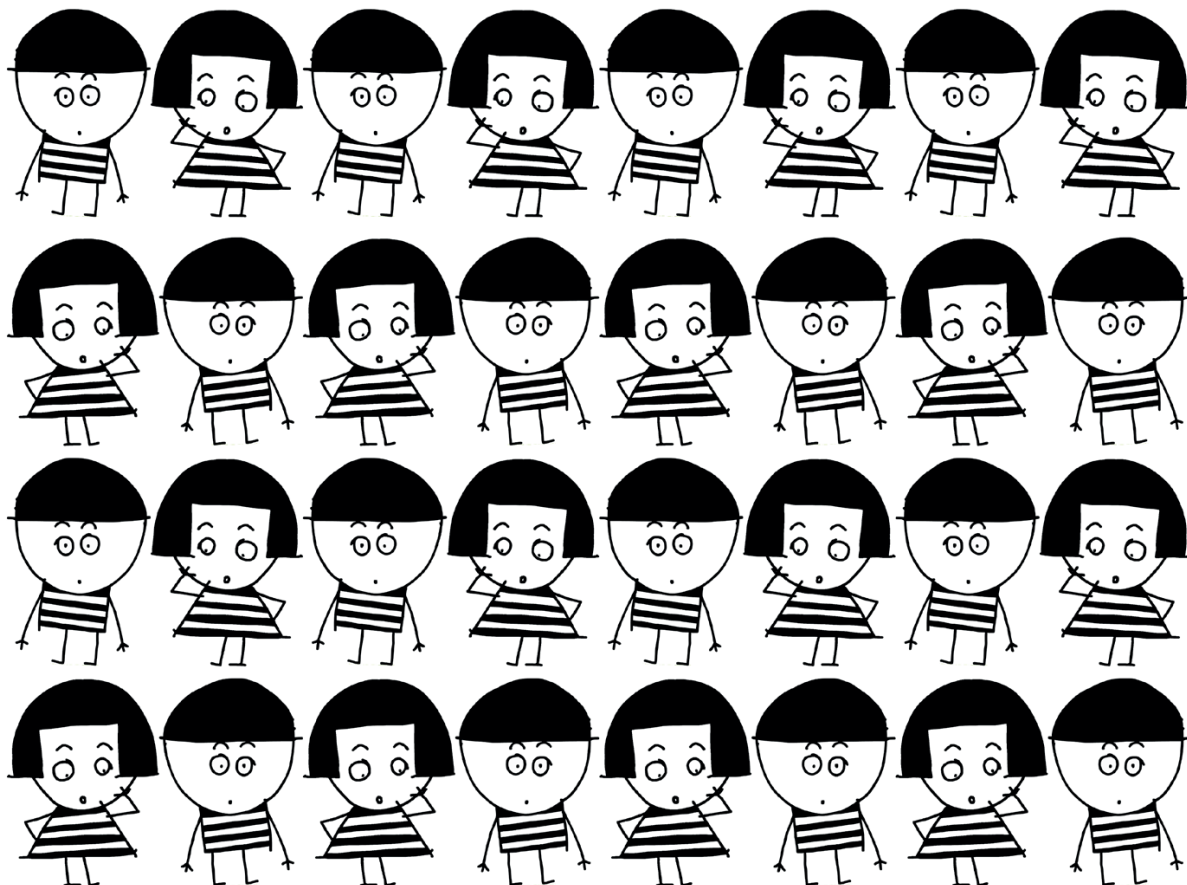
(O7) CO PODLE TEBE ZNAMENÁ BÝT TOLERANTNÍ K LIDEM?

- a) přijímat ostatní bez ohledu na to, jak moc jsou podle mě jiní
- b) umožnit ostatním, aby si mohli dělat, co chtějí
- c) ukazovat ostatním jejich nedostatky

(O8) JAK SE ZACHOVÁŠ, KDYŽ TI RODIČE ŘEKNOU, ABYS NĚCO NEDĚLAL, PROTOŽE BY SIS MOHL UBLÍŽIT?

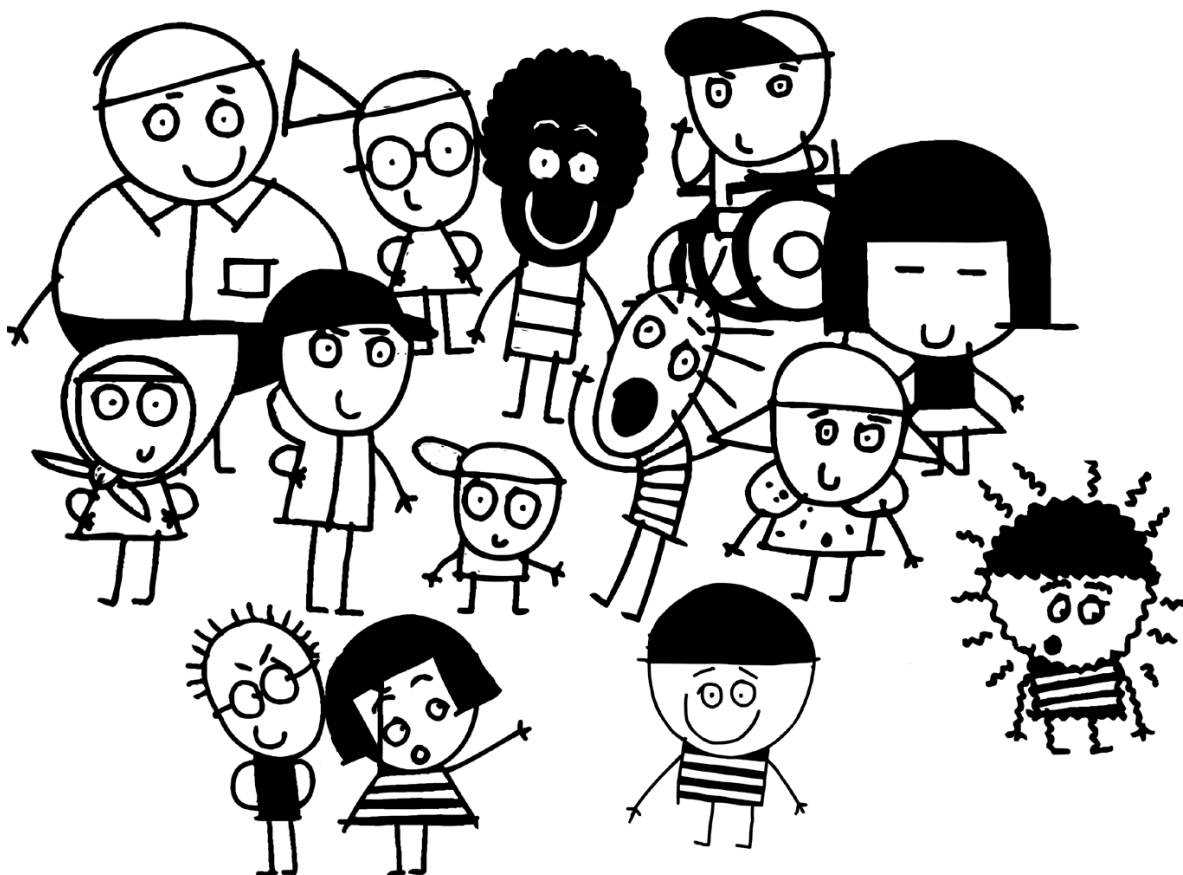
- a) nevšímám si toho, mají zbytečné obavy
- b) poslechnu, vím, že mají pravdu
- c) budu se bát, ale vyzkouším to

Vymaluj všechny holky červeně a všechny kluky modře.



Nuda, co?! Takhle by svět vypadal, kdybychom byli všichni stejní.

Vymaluj, jak chceš.



Svět je parádní právě proto, že nic není stejné.



ÚKOL

RESPEKT - Svět je parádní právě proto, že nic není stejné.

HRDINOU SNADNO A RYCHLE



VŠICHNI SE RÁDI DÍVÁME NA SUPERHRDINY. VE FILMU SLEDUJEME KRÁSNÉ PRINCEZNY A NEPORAZITELNÉ BOJOVNÍKY, KTERÝM NAKONEC VŠECHNO VYJDE. NA INTERNETU ŽASNEME NAD ZÁŽITKY A VÝKONY SKUTEČNÝCH LIDÍ. VENKU SE DÍVÁME NA NĚKOHO, KDO UMÍ FAKT HUSTÝ TRIKY, TŘEBA NA KOLOBĚŽCE NA U RAMPĚ. ZAJÍMÁ NÁS, JESTLI VÍŠ, JAK SE TAKOVÝM HRDINŮM A VZORŮM VYROVNAT TAK, ABY SE TI NIC NESTALO. NEBOJ, TENHLE TEST NENÍ NA ZNÁMKY. ZAKROUŽKUJ ODPOVĚDI, KTERÉ JSOU PODLE TEBE SPRÁVNÉ.

(O1) CO TĚ NAPADNE, KDYŽ VIDÍŠ VE FILMU LÁKAVOU, ALE NEBEZPEČNOU SCÉNU?

- a) musím to zkusit, nějak to dopadne
- b) sice mě to láká, ale bojím se
- c) ve filmu je možné všechno, v životě ne

(O2) NA CO MUSÍŠ DÁT POZOR, KDYŽ SE S NĚKÝM, TŘEBA Z LEGRACE, POŠTUCHUJETE NEBO BOJUJETE?

- a) abych mu neublížil/a
- b) aby mě nepřepal/a
- c) aby nás neviděli dospělí nebo netekla krev

(O3) CO SE STANE, KDYŽ NEBUDEŠ ZDRAVĚ A PRAVIDELNĚ JÍST?

- a) zhubnu a budu vypadat krásně
- b) vážně onemocním
- c) o jídle nepřemýšlím, prostě jím, co se mi dá

(O4) NA YOUTUBE JE SPOUSTA TAKZVANÝCH CHALLENGE, VÍŠ, CO TO JE?

- a) nevím
- b) jsou to zábavná videa
- c) jsou to videa s různými těžkými úkoly nebo výzvy, které mohou být nebezpečné

(O5) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ BUDEŠ CHTÍT VYZKOUŠET TAKOVOU CHALLENGE, KTERÁ JE PODLE TEBE V POHODĚ?

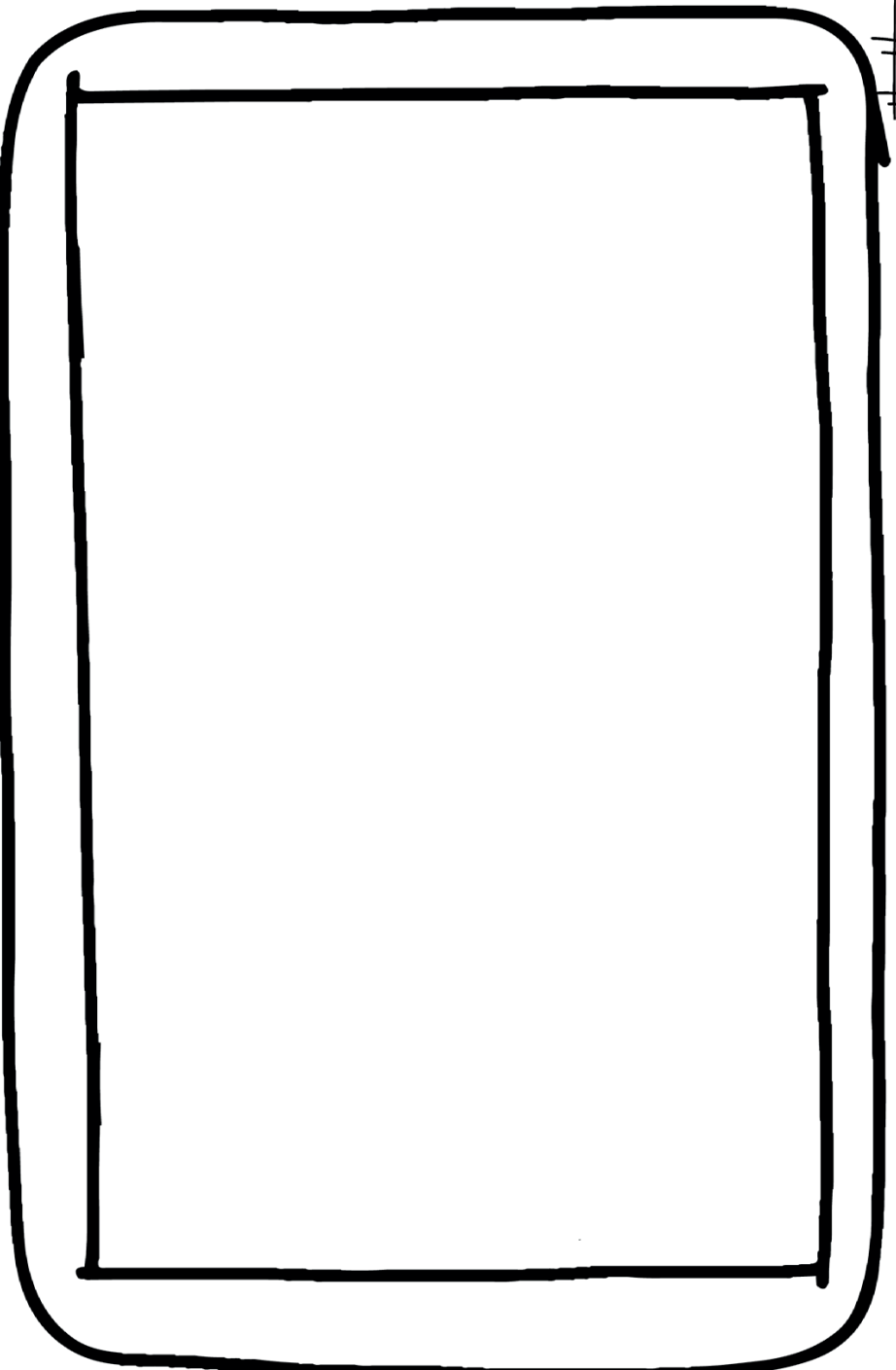
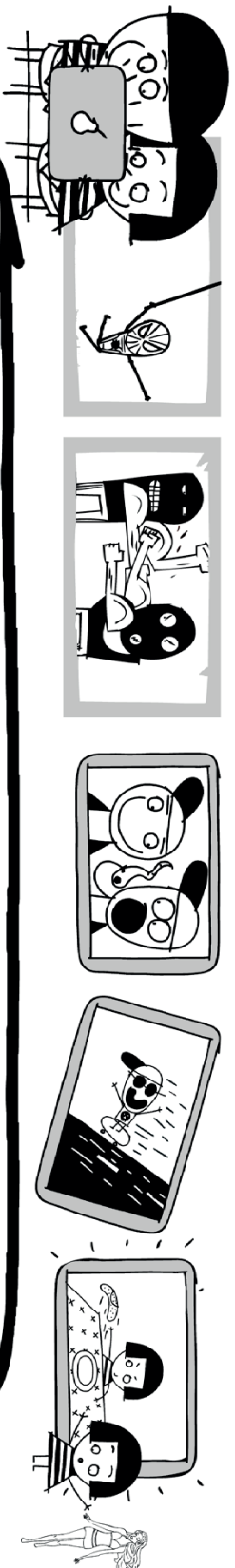
- a) zeptám se dospěláka na jeho názor, a pak se rozhodnu, jestli to zkusím
- b) zkusím to, a pak to řeknu doma, aby na mě mohli být pyšní
- c) zkusím to s kamarádem, dáme jeden na druhého pozor

(O6) ZKUSIL/A BYS NA SKEJTU NEBO KOLOBĚŽCE NĚJAKÝ TRIK, I KDYŽ JEŠTĚ NEUMÍŠ ANI DOBŘE JEZDIT?

- a) ano, v helmě a s chrániči
- b) ne, mohlo by se mi něco stát, i když bych si vzal/a chrániče a helmu

(O7) MYSLÍŠ, ŽE JE SNADNÉ JEN TAK UDĚLAT SALTO PŘES ZEĎ, JAKO TO DĚLÁVÁJÍ KLUCI NA VIDEOU?

- a) jasně, to dokáže každý
- b) možná, s pořádným rozběhem
- c) určitě ne, musí se to nacvičit



ÚKOL

HRDINOU SNADNO A RYCHLE - Napadlo tě někdy zkusit něco, co jsi viděl/a ve filmu nebo na internetu? Nakresli a řekni proč.

LEŽKOVYVOČI®
ADY WEBSITE WALEK

KIDMAP
www.kidmap.cz

norway
grants

lepe
pro děti



KDYŽ UŽ SE NĚCO STANE A VYPADÁ TO JAKO POŘÁDNÝ MALÉR, JE DOBRÉ VĚDĚT, CO MÁŠ UDĚLAT, ABY TO NESKONČILO ÚPLNĚ NEJHŮŘ. V NÁSLEDUJÍCÍCH OTÁZKÁCH ZJISTÍME, JESTLI SI UMÍŠ PORADIT, KDYŽ TAKOVÝ MALÉR NASTANE. NEBOJ, NENÍ TO NA ZNÁMKY. JDE JEN O TO, ABYS V TAKOVÉ SITUACI DOKÁZAL/A POMOCI A ZACHRÁNIL/A TAK TŘEBA NĚKOMU ŽIVOT. A TO JE NEJVÍC NA SVĚTĚ! ZAKROUŽKUJ ODPOVĚDI, KTERÉ JSOU PODLE TEBE SPRÁVNÉ. A CO NEBUDEŠ VĚDĚT, TO SE RYCHLE NAUČ.

(O1) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ SE KAMARÁDOVI SPUSTÍ KREV Z NOSU?

- a) raději nic
- b) řeknu, ať předkloní hlavu a dám mu studený obklad vzadu na krk
- c) dám mu kapesník, aby se pořádně vysmrkal

(O2) CO UDĚLÁŠ, NEŽ ZAVOLÁŠ POMOC, KDYŽ NĚKDOHO UŠTKNE HAD?

- a) vysají jed z rány
- b) končetinu znehybním jako u zlomeniny
- c) zaškrtním končetinu nad ránou

(O3) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ SI NĚKDO VYRAZÍ DECH?

- a) uklidním ho, za chvíli to samo přejde
- b) dám mu ihned napít
- c) bouchám ho do zad, dokud se nenadechne

(O4) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ UVIDÍŠ, ŽE ZLODĚJ VYKRÁDÁ DŮM NEBO OBCHOD?

- a) pokusím se mu v tom zabránit
- b) zavolám policii
- c) budu ho sledovat, a pak vše řeknu na policii

(O5) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ DOMA ZAČNE HOŘET?

- a) uteču rychle pryč
- b) schovám se do skříně
- c) počkám, až přijedou hasiči

(O6) CO UDĚLÁŠ, KDYŽ TĚ JENOM TROŠKU KOUSNE PES?

- a) ránu si umyji mýdlem a nikomu to raději neřeknu
- b) nic, to přejde
- c) řeknu to hned rodičům

(O7) NAPIŠ ČÍSLO NA HASIČE:

.....

(O8) NAPIŠ ČÍSLO NA ZÁCHRANNOU SLUŽBU:

.....

(O9) NAPIŠ ČÍSLO NA POLICII:

.....



ÚKOL

SOS - Jaké číslo zavoláš, když potřebuješ doktora? Jaké, když hoří?
Jaké číslo má policie? Dopiš je do bublin.



PRVNÍ POMOC PRO MALÉ ZÁCHRANÁŘE



NEZÁLEŽÍ NA TOM, KOLIK JE TI LET NEBO JAKOU MÁŠ SÍLU. VŽDY SE MŮŽEŠ DOSTAT DO SITUACE, KDY KAMARÁD NEBO I DOSPĚLÝ BUDE POTŘEBOVAT TVOU POMOC. MĚL BY SES O TO POKUSIT, JAK NEJLÉPE UMÍŠ. I TVOJE POMOC MŮŽE NĚKOMU ZACHRÁNIT ŽIVOT, A TO JE NEJVÍC NA SVĚTĚ!

RESUSCITACE

Je to základní první pomoc, kterou můžeš komukoli zachránit život. Resuscitace je jiným slovem OŽIVOVÁNÍ. Provádí se, pokud je člověk v bezvědomí a nedýchá. Jedná se hlavně o MASÁŽ SRDCE - NEPŘETRŽITÉ STLAČOVÁNÍ HRUDNÍKU. Ty i postižený získáváte čas, než přijede záchranná služba.

- postiženého polož na záda na zem
- klekni si k němu, zatřes mu rameny a zavolej na něj
- pokud ti neodpovídá, zakloň mu hlavu a zvedni mu bradu
- sleduj, jestli dýchá – zvedá se mu hrudník, z nosu či úst cítíš proudit vzduch
- pokud nedýchá, zavolej záchrannou službu - 155 a začni s masáží srdce

MASÁŽ SRDCE

- přilož dlaň ruky na prostředek hrudníku, na ni polož druhou ruku, měj obě ruce propnuté v loktech
- stlačuj hrudník vahou celého svého těla s propnutými rukama
- rychlost stlačování je 100x za minutu, jako pomůcka ti může sloužit písnička Rolničky, rolničky..... ta má stejný rytmus
- masáž srdce prováděj do té doby, dokud nepřijede záchranná služba, nebo dokud ti budou stačit síly

CO DĚLAT PŘI KRVÁCENÍ Z NOSU

- hlavu postiženého předkloň dopředu
- stiskni mu nos z obou stran asi uprostřed, tam kde cítíš kost
- na nos i zezadu na krk přilož kapesník namočený ve studené vodě
- pokud krvácení trvá více jak 30 minut, volej záchrannou službu - 155

CO DĚLAT PŘI LEHKÉM, POVRCHOVÉM KRVÁCENÍ

Toto krvácení člověka na životě neohrožuje, ale ránu je třeba ošetřit. Vzniká u poranění jako jsou například odřená kolena. Okolí každé rány očisti vodou a překryj čistým obvazem (můžeš použít látkový kapesník, či šátek). Důležité – pokud je do rány zabodnutý nějaký předmět, například kus skla, nikdy ho nevytahuj ven!

CO DĚLAT PŘI VÁŽNÉM KRVÁCENÍ

Toto krvácení může mít vážné následky bez rychlé pomoci. Postiženého vždy posadíme nebo položíme. Pokud je to možné (například u poraněných končetin), zvedneme krvácející místo nad úroveň srdce. Stavíme krvácení, voláme záchrannou službu - 155.

ŽILNÍ KRVÁCENÍ - krev volně vytéká z rány, má tmavě červenou barvu, jako když ti berou krev.

- končetinu zvedni nahoru – tzv. nad srdce
- okolí rány vydezinfikuj
- přilož tlakový obvaz
- volej záchrannou službu - 155

TEPENNÉ KRVÁCENÍ - krev z rány rytmicky vystřikuje, je světle červené barvy.

Život člověka je v přímém ohrožení, musíš postupovat rychle. Okamžitě prsty stlač místo, odkud krev stříká. Neboj se! Nepřemýšlej, jestli máš čisté ruce. Drž prsty v ráně, dokud tě někdo nevystřídá. Křič, ať někdo zavolá záchrannou službu - 155.

CO DĚLAT PŘI PORANĚNÍ KOSTÍ - ZLOMENINÁCH

Příznaky zlomenin: velká bolest, omezení pohybu, někdy i krvácení a trčící kost z ruky nebo nohy. Pokud při zlomenině kouká kost z končetiny ven – nikdy se nesnaž kost vracet zpátky – čistě ji přikryj (šátek, kapesník) a okamžitě volej záchrannou službu - 155. Zlomenými končetinami raději nehýbej. Pokud máš podezření na zlomenou ruku, můžeš ji znehybnit šátkovým závěsem.

CO DĚLAT, KDYŽ SE NĚKOMU DĚLÁ ŠPATNĚ, JDOU NA NĚJ MDLOBY

Příznaky, které můžeš na takovém člověku pozorovat jsou – bledost, studený pot, motání, malátnost. Postiženého polož na zem. Zvedni mu nohy, můžeš je podložit např. židlíčkou. Pak otevři okno, dveře - zajisti přívod čerstvého vzduchu. Otři mu obličej studeným mokrým ručníkem. Stav postiženého se zpravidla rychle zlepší. Pokud se tak nestane, volej záchrannou službu - 155.

NEČEKANÉ SITUACE



JSOU TAKOVÉ SITUACE, O KTERÝCH VÍŠ, ŽE JSOU NEBEZPEČNÉ. PROTO SE JIM VYHÝBÁŠ A DÁVÁŠ NA SEBE POZOR. POTOM JSOU SITUACE, KTERÉ TĚ ZASTIHNOU NEČEKANĚ A PŘEKVAPÍ TĚ. VĚDĚT, JAK SE V TAKOVÉ SITUACI ZACHOVAT, TI POMŮŽE, ABYS Z TOHO VYVÁZL BEZPEČNĚ.

CO DĚLAT, KDYŽ TĚ PŘEKVAPÍ BOUŘKA

Když se blíží bouřka, utíkej se schovat domů nebo do nejbližší budovy. Pokud tě zastihne v přírodě, pak vyhledej vhodný úkryt a počkej, až se přezene.

- ve skalní suti mezi balvany, tam, kde nebudeš vyčnívat
- v suché prohlubni v terénu, dolíku, příkopu
- dřepni si, pokud možno na špičkách s nohama těsně u sebe
- hlavu dej mezi kolena

CO NIKDY ZA BOUŘKY NEDĚLEJ!!!

- neutíkej, když už tě bouřka chytí
- nejezdí na kole
- nezůstávej na vyvýšených místech
- nekoupej se, nezůstávej u vodní plochy
- nechod' pod stromy
- nezůstávej u sloupů, stožárů ani u vedení vysokého napětí
- nelez do jeskyně, pod převisy nebo pod skalní stěny (blesk zajede i do jeskyně)
- nelehej si ani nesedej na zem
- vypni mobil
- nepoužívej deštník
- nedrž se nikoho za ruku
- nezůstávejte u sebe

Je-li vás víc, je důležité rozptýlit se na větší ploše a nedržet se za ruce. I když se bojíš a máš chuť chytit mámu nebo tátu za ruku, vydrž to!

CO DĚLAT, KDYŽ POTKÁŠ HADA

Jedovatá je u nás v přírodě nejčastěji zmije obecná (na zádech má klikatou čáru). Její uštknutí pro zdravého dospělého člověka nemusí být smrtelně nebezpečné. Pro dítě je však životu nebezpečné. Had útočí jen tehdy, když na něj šlápněš nebo sáhneš rukou. Spatříš-li hada, neutíkej, ale pomalu odejdi. Zbytečně se k hadovi nepřibližuj a nijak ho nedráždí. Vyhybej se místům, které mají hadi rádi. Do vysoké trávy nos holínky.

CO DĚLAT, KDYŽ TĚ HAD UŠTKNE

- hlavní je zpomalit, jed se nesmí rychle vstřebávat do krve
- postižený musí zůstat v klidu a pohybovat se jen minimálně
- ránu je třeba vydesinfikovat
- postižené místo musíš umístit pod úroveň srdce, např. nechat poraněnou končetinu volně viset dolů z lůžka či nosítek
- zavolat okamžitě záchrannou službu - 155

RÁNU NIKDY NEZAŠKRCUJ, NEVYSÁVEJ Z NÍ JED, NEROZŘEZÁVEJ ANI NEVYPALUJ!