



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**M** VZDELÁVANÍM  
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH  
RÓMSKYCH KOMUNÍT



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

**Metodicko – pedagogické centrum**

**Národný projekt**

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

**Mariana Münnichová**

**POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL I.**

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum,  
Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava

**Autor UZ:** Mgr. Mariana Münnichová

**Kontakt na autora UZ:** Základná škola Švedlár, Školská 122,  
skolasvedlar@gmail.com

**Názov:** **Pohyb a zdravý životný štýl I.**

**Rok vytvorenia:** 2014

**Oponentský posudok vypracoval:** PaedDr. Viera Vajsová

**ISBN 978-80-565-0321-8**

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

## **Obsah**

<b>ORIENTÁCIA V PRÍRODE.....</b>	<b>4</b>
Orientácia v prírode.....	4
Prvá pomoc v prírode.....	9
Civilná ochrana – riešenie mimoriadnych situácií.....	14
<b>ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL .....</b>	<b>18</b>
Prečo športovať.....	18
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....</b>	<b>21</b>
<b>ZOZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKOV .....</b>	<b>23</b>

# ORIENTÁCIA V PRÍRODE

## Orientácia v prírode

Existuje mnoho moderných prístrojov, ktoré presne merajú zemepisnú polohu (napr. GPS, mobil s modulom GPS), ale každý prístroj sa môže pokaziť a môže nastať aj situácia, že sa ocitnete nečakane bez technických vymožeností.

Už pred tisícročiami si ľudia všimli, že napoludnie, keď je Slnko najvyššie na oblohe, ich tieň smerujú vždy na tú istú stranu. Tento smer nazvali sever. Stal sa najspoľahlivejším ukazovateľom, podľa ktorého sa určovali smery na Zemi. Keď sa napoludnie postavíme tvárou k svojmu tieňu (smerom na sever), za chrbtom máme juh. Keď rozťahujeme ruky, pravá smeruje na východ a ľavá na západ. Na východe Slnko vychádza a na západe zapadá. Medzi týmito základnými smermi (svetovými stranami) sú vedľajšie: medzi severom a východom je severovýchod, medzi severom a západom je severozápad, medzi juhom a východom je juhovýchod, medzi juhom a západom je juhozápad. Ako prvé sa vždy uvádzajú smery sever a juh. [9]

Orientovať sa znamená určiť miesto, kde sa nachádzame, vzhľadom na 4 svetové strany. Buzola je rovnako dôležitá ako mapa. Pomáha nám určiť našu polohu, či už v lese, na horách, na rovine alebo na morskom pobreží. Je to dosť verný prístroj. Nech ju držíme akokoľvek, ručička ukazuje vždy na sever. [9]

**Mapa je grafické znázornenie zemského povrchu** v určitej mierke. Mapy delíme podľa mierky a účelu využitia – hviezdárske, vojenské a civilné. Medzi najnákladnejšie civilné mapy považujeme geografickú a topografickú mapu. **Geografická mapa** – zobrazuje zemský povrch podľa určitých geometrických metód. Nerovnosti terénu sú zobrazené vrstevnicami, šrafovaním, farebným rozlíšením výšok a číselnými kótami. **Turistická (topografická) mapa** – sa zhotovuje pomocou topografických bodov v teréne. [1]

Topografický obsah mapy predstavuje informácie o vodstve, komunikáciách, sídlach, priestoroch a terénnych tvaroch. V turistických mapách nájdeme aj texty, ktoré nenahradzujú podrobných turistických sprievodcov, ale len heslovito informujú o dôležitých objektoch a prírodných javoch zakreslených v turistickej mape. [2]



Obrázok 1

**Turistické značky** sú značky podľa, ktorých sa orientujeme v neznámom teréne. Sieť turistických značených ciest teda s pravidla:

- spojuje turistické cesty,
- umožňuje okružné, poldenné a celodenné túry,
- poskytuje niekoľko možností voľby cesty do turisticky významného miesta alebo k turisticky zaujímavému objektu,
- zabezpečuje prístup do príslušnej oblasti od staníc verejných dopravných prostriedkov, mestskej hromadnej dopravy alebo priamo z centier osídlení. [2]

Pri orientácii v prírode sa stretávame s turistickými (topografickými) značkami. Medzi turistické značky zaraďujeme pásové značky, turistické smerovky, kostol, zámok, turistický prístrešok ap. [2]

**Pásová značka** - väčšina turistických chodníkov na Slovensku je značená pásovými značkami, ktoré pozostávajú z troch vodorovných pásov. Prostredný pás (červený, modrý, zelený alebo žltý) určuje vedúcu farbu značenej trasy. Oba krajné sú biele a majú za úlohu zviditeľňovať značku. (Obrázok 2) [10]

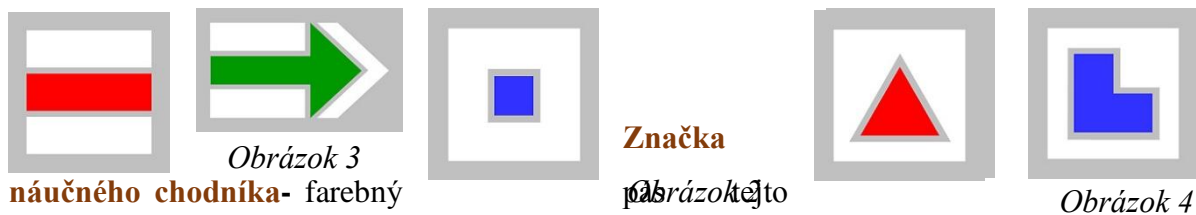
**Šípka** - ostré zlomy značených ciest a ich odbočenie na inú komunikáciu sa zdôrazňujú šípkami. (Obrázok 3) [10]

**Koncová značka** - značka označuje začiatok a koniec značenej trasy ako aj koniec každej odbočky od priebežne značenej trasy. (Obrázok 4) [10]

**Značka k miestu z rozľadom, k vrcholu** – značka pre vyznačenie odbočky na miesto s rozľadom alebo k vrcholu. (Obrázok 5) [10]

**Značka k prameňu, k studničke** - touto značkou je vyznačená odbočka k prameňu, k studničke. Vyznačkovanie odbočky nezaručuje zdravotnú nezávadnosť vody. (Obrázok 6) [10]

**Značka k zrúcanine**- značka tohoto tvaru vás dovedie k zrúcanine hradu alebo k zámku. (Obrázok 7) [10]



Obrázok 3  
náučného chodníka- farebný

Značka  
Obrázok 7

Obrázok 4

Obrázok 5

značky je vždy zelený. (Obrázok 8)[10]

Zastavenia náučného chodníka sú označené značkou náučného chodníka doplnenou číslicou označujúcou pozoruhodný objekt na trase v zhode s vydaným sprievodcom. (Obrázok 9) [10]



Obrázok 8



Obrázok 9

**Turistická smerovka** - Smerovka peších turistických trás má spravidla trojriadkový text s časovými údajmi. Ak je turistická značkovaná trasa súčasťou európskej alebo medzinárodnej diaľkovej trasy, jej číslo je uvedené vo farebnom hrote. Smerovka peších turistických trás je natretá krémovou (alebo bielou) farbou. [11]



Obrázok 10

**Turistická tabuľka** - Tabuľka miestneho názvu obsahuje názov turistického informačného miesta (TIM) a jeho nadmorskú výšku. Na informačnej alebo výstražnej tabuľke je namiesto názvu TIM a jeho nadmorskej výšky informačný alebo výstražný text (napr. upozornenie na prírodnú zaujímavosť). [11]



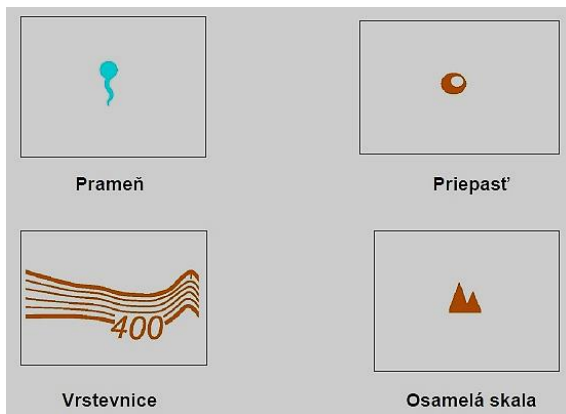
Obrázok 11



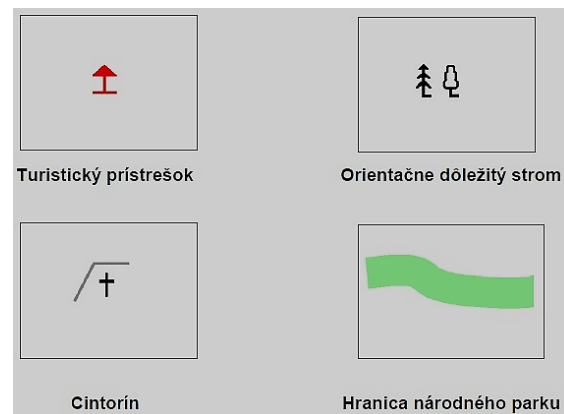
Obrázok 12



Obrázok 13



Obrázok 14



Obrázok 15

### Orientácia s využitím buzoly

**Buzola je uhloerný prístroj**, ktorý pracuje a využíva vlastnosti magnetky. Magnetka sa ustáli (vplyvom zemského magnetizmu) svojou pozdĺžnou osou v smere magnetického poludníka. Stupnica buzoly je označená svetovými stranami a príslušnými uhlovými jednotkami. K presnejšiemu meraniu uhlov majú buzoly rôzne druhy zameriavacích zariadení. Najdôležitejšie časti buzoly sú: puzdro s hlavnou stupnicou, výstupky, magnetka, pomocná stupnica, mieridlo. Najdôležitejšie časti buzoly sú: puzdro s hlavnou stupnicou, výstupky, magnetka, pomocná stupnica, mieridlo. [12]

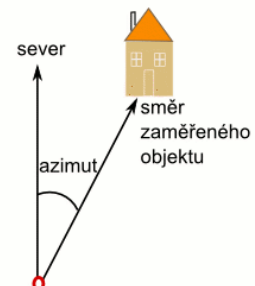


Obrázok 16



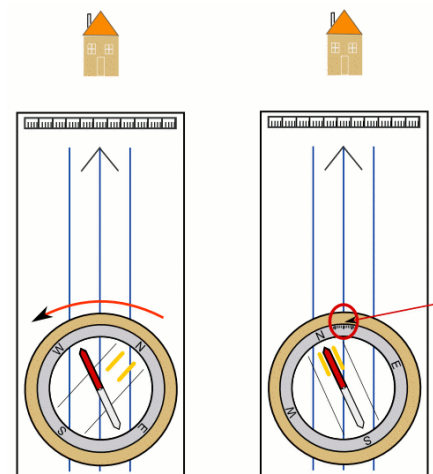
Buzolu nastavíme do základnej polohy tak, aby sa nula na otočnej stupnici kryla s ryskou na základnej doske. Potom ju priložíme meracou hranou k pravému alebo ľavému okraju mapy alebo k niektorej zo zvislých čiar štvorcovej siete, pričom dbáme na to, aby šípka na buzole ukazoval k hornému okraju mapy. Potom otáčame súčasne mapou i buzolou tak dlho, až sa severný koniec magnetky prekryje s nulou na uhlovej stupnici kruhu. Týmto krokom máme mapu zorientovanú. Pri práci z buzolou si musíme uvedomiť, že v blízkosti nesmú byť železné predmety ako zväzok kľúčov alebo väčší nôž, ktoré môžu byť príčinou negatívneho ovplyvnenia ručičky buzoly. [2]

**Azimut** je orientovaný uhol meraného smeru ku smeru magnetického severu. Udáva sa v stupňoch a počíta sa od severu v smere hodinových ručičiek a nadobúda hodnoty  $0^\circ - 360^\circ$ , pričom uhol  $0^\circ$  sa rovná uhlu  $360^\circ$ . [13]



Obrázok 17

**Určenie azimutu v teréne (z miesta)** - tam, kde stojíme si určíme objekt, ku ktorému budeme určovať azimut. Azimut bude platiť od miesta, odkiaľ budeme realizovať zameriavanie objektu. Postupujem tak, že šípku základne namierime na meraný objekt. Kolieskom otáčame dokiaľ nie je červená strana strelky vo vyznačených čiarkach kolieska. Potom odčítame hodnotu azimutu zo stupnice, ako ukazuje šípka na obrázku. [13]



Obrázok 18

**Orientácia pomocou slnka a hodiniiek** - určenie svetových strán pomocou ručičkových hodiniiek. Slnko ako je známe postupuje od východu na západ, pričom na poludnie je približne na juhu. Pre presnejšie určenie juhu použijeme ručičkové hodinky: namierite hodinovú ručičku na Slnko, uhol medzi týmto smerom a číslom 12 rozpolíme a os uhla nám potom ukazuje juh. Táto metóda platí pre severnej pologuli, na južnej by nám os uhla neukazovala juh, ale sever. Čas na hodinkách musí vždy zodpovedať miestnemu času. Niekomu to pripadá ako samozrejmosť, ale v období letného času nemáme na hodinkách "skutočný" čas, ale o hodinu posunutý. Je preto potrebné na to brať ohľad a vykonať korekciu. [9]



Obrázok 19



## Prvá pomoc v prírode

Úlohou prvej pomoci nie je odborný zásah alebo liečenie namiesto lekára, ale pomôcť postihnutému do príchodu lekára. Preto základným pravidlom prvej pomoci je vyvarovať sa všetkých zákrokov, ktorých účel, dosah, ani vykonanie nepoznáme. Unáhlené a neodôvodnené zákroky vykonané z nadmernej horlivosti a neznalosti správnych zásad prvej pomoci pacientovi spravidla viac uškodia ako prospejú. Voľba správneho postupu pri záchranej akcii je často veľmi náročná. Získanie potrebnej zručnosti si vyžaduje nie len vedomosti, ale aj praktické precvičenie záchranných zákrokov. [3]



Obrázok 20

**Prvá pomoc je súbor opatrení, ktoré sa pri poranení alebo náhlom ochorení poskytnú postihnutému ešte pred príchodom sanitky alebo lekára.** Pretože predmety a materiály potrebné na prvú pomoc nie sú zväčša k dispozícii, treba často improvizovať. [4]

Zodpovednosť osôb poskytujúcich prvú pomoc – pre častosť a závažnosť mnohých nehôd úloha záchrancov je veľmi dôležitá. Záchranca má pri poskytovaní pomoci tieto úlohy:

- zhodnotiť situáciu bez ohrozenia vlastného života,
- zistiť situáciu alebo chorobu, ktorou postihnutý trpí (určiť diagnózu),
- okamžite poskytnúť adekvátnu a vhodnú pomoc, pričom treba myslieť na to, že postihnutý môže mať viac poranení a že najprv treba ošetriť ťažšie ranených,
- v závislosti od stavu postihnutého treba okamžite zariadiť jeho prevoz k lekárovi do nemocnice alebo domov. Vaša zodpovednosť sa končí po odovzdaní postihnutého lekárovi, zdravotnej sestre alebo inej oprávnenej osobe. Z miesta nehody neodchádzajte, kým ste nepodali správu osobe preberajúcej zodpovednosť za postihnutého a kým ste sa nepresvedčili, že vaša pomoc už nie je potrebná. [4]

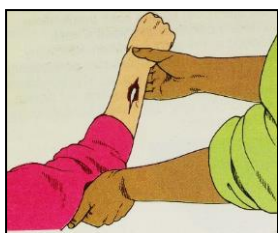
**Zlomenia** je zlomená alebo prasknutá kosť. Kostí sa správajú ako konáre stromu pri údere, krútení alebo namáhaní. Všeobecne je potrebná dosť značná sila, aby sa kosť zlomila. Kostí starších ľudí sa lámu ľahšie, kosti mladých ľudí sú pružné. Zlomeniny delíme na – zatvorené a otvorené. [4]

**Zatvorená zlomenina** – pri tomto type zlomeniny koža nad zlomenou kosťou nie je porušená. Okolité svaly a cievy však môžu byť veľmi poškodené a postihnutá časť v dôsledku vnútorného krvácania opuchne. [4]

**Otvorená zlomenina** – koža nad zlomeninou je porušená, takže zlomená kosť alebo kosti sú v priamom styku s povrchom a okolím. Rana krváca a hrozí nebezpečenstvo infekcie. Otvorené zlomeniny vznikajú znútra, pohybom kostných úlomkov, alebo zvonka, napr. pri strelnej rane, pri zranení vozidlom alebo po úraze pri strojoch. [4]

### Postup ošetrovania otvorenej zlomeniny predlaktia

- I. Rameno stabilizujte, zdvihnite a podprite. (Obrázok 24)
- II. Na ranu priložte sterilnú gázu alebo vhodnú náplasť a tlakom na ňu zastavujte krvácanie. (Obrázok 25)
- III. Na vrstvu gázy môžete priložiť vatú alebo podobný materiál. (Obrázok 26)
- IV. Krytie zaistíte pevným ovínaním. (Obrázok 27)
- V. Poranenú časť znehybníte prostredníctvom trojrohej šatky (ak je k dispozícii) a ak je to možné zdvihnite ju. (Obrázok 28) [4]



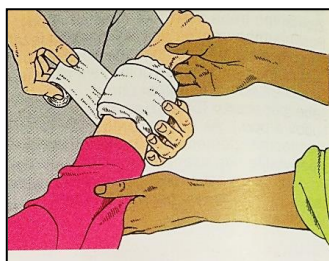
Obrázok 21



Obrázok 22



Obrázok 23



Obrázok 24

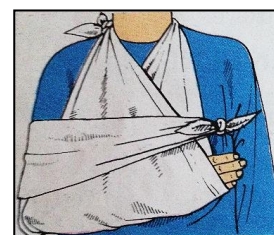


Obrázok 25

### Postupy ošetrovania zatvorených zlomenín

#### Zlomenina ramennej kosti

- I. Postihnutého uložte do polohy posediačky, podprite mu predlaktie a preložte mu ho cez hrudník.
- II. Rameno dajte do závesu.
- III. Medzi ramenom a hrudník opatrne vložte mäkkú výstelku.
- IV. Pomocou naširoko zloženej trojrohej šatky previazanej cez záves blízko lakťa pripevnite končatinu k hrudníku (podľa



Obrázok 26

možnosti nie cez miesto zlomeniny). Uzol uviažte vpredu na neporanenej polovici. Kontrolujte prekrvenie.

V. Zariadte prevoz do nemocnice posediačky. [4]

### Zlomenina predkolenia

Na predkolení sa môže zlomiť jedná alebo obe kosti – tibia i fibula. Zlomeniny hornej časti holennej kosti vnikajú napríklad pri zrazení chodca autom, sú známe ako „nárazníkové“ zlomeniny. Zlomeniny kosti sú často otvorené, pretože kosť kryje len tenká vrstva kože a tkaniva. Fibula sa najčastejšie láme „páčením“ členkového kĺbu. Keďže to nie je kosť, ktorá nesie hmotnosť tela, jednoduchá zlomenina sa často omylom považuje za ťažší výron, najmä ak ide o prasknutie kosti kúsok nad členkom. Postihnutý preto často vyhľadá lekára až niekoľko dní po úraze. [4]

### Postup ošetrovania:

- I. Postihnutého opatrne uložte a končatinu pridržte za kĺby pod zlomeninou a nad ňou. Ak to je možné, zavolajte si na to pomocníka.
- II. Ak je to potrebné, poranenú končatinu opatrne odhaľte (rozstrihnite odev) a zistite druh zlomeniny (otvorená-zatvorená).
- III. Pridržením členka a chodidla končatinu mierne potiahnite, pričom udržiajte os končatiny, aby sa dostala do normálnej roviny.
- IV. Pri pridržiavaní končatiny v členku naširoko zloženou šatkou zviažte nohy v kolenách, pod zlomeninou i nad ňou a naúzko zloženou šatkou v členkoch.
- V. Zdravú končatinu opatrne priložte k poranenej.
- VI. Priestor medzi nohami vysteľte dostatočným množstvom mäkkého materiálu, aby sa v kolenách a v členkoch prekryli vyčnievajúce kosti.
- VII. Chodidlá a členky obviažte v tvare osmičky. Ďalší obvaz uviažte okolo kolien, nad zlomeninou i pod ňou. Pri obväzovaní dbajte, aby obvaz bol dostatočne pevný. Vystríhajte sa prudkým pohybom. Uzly uväzujte na neporanenej strane. [4]



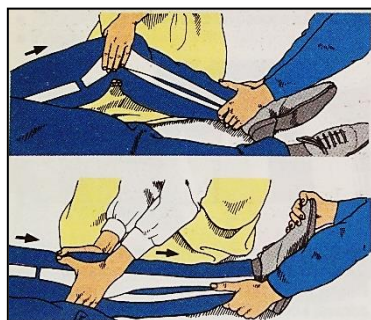
Obrázok 27

## Zlomenina stehnovej kosti

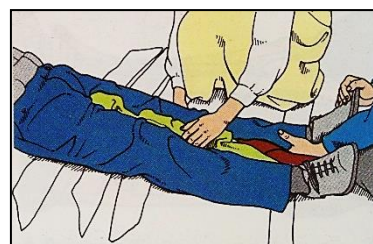
Stehnová kosť (femur) je najdlhšia kosť v tele. Môže sa zlomiť na hociktorom mieste má bohaté krvné zásobovanie. Všetky zlomeniny stehnovej kosti treba považovať za vážne, lebo vo väčšine prípadov vyteká do tkanív veľké množstvo krvi, čo spôsobuje šok. [4]

### Postup ošetrovania:

- I. Postihnutého uložte a končatinu prichyťte v kĺboch nad zlomeninou i pod ňou.
- II. Ak je to potrebné, odkryte končatinu aby ste zistili typ zlomeniny.
- III. Držiak postihnutého za koleno použite mierny ťah, pričom pomocník opatrne vystiera končatinu. Končatinu vyrovnajte do jednej roviny za stáleho ťahu v členku, ťah v kolene povoľte. (Obrázok 31)
- IV. Pri podopieraní poranenej končatiny v členku opatrne podsuňte pod nohy a kolena postihnutého, ako aj pod zlomeninu a nad ňu naširoko zložené trojrohé šatky, pod členky podložte naúzko zloženú šatku.
- V. Zdravú končatinu opatrne priložte k poranenej. (Obrázok 32)
- VI. Medzi nohy vložte mäkkú výstelku, aby vyčnievajúce kosti na kolenách a členkoch boli kryté.
- VII. Členky a chodidlá obviažte v tvare osmičky. Ďalší obvaz uviažte okolo kolien, nad zlomeninou i pod ňou a na stehnách. Dbajte, aby obvaz bol dostatočne pevný. Vyhybajte sa prudkým pohybom. Uzly zaväzujte na zdravej strane. [4]



Obrázok 28



Obrázok 29

## Uhryznutie hadom

Vretenica je jediným rozšíreným jedovatým hadom na Slovensku, hoci v domácnostiach ľudia chovajú aj exotické jedovité hady. Aby ste zabránili rozšíreniu jedu po celom tele, uložte **postihnutého do polohy so srdcom nad úrovňou rany.** [5]

### A. Znaky a príznaky

- a. jeden alebo dva vpichy,
- b. bolesť, začervenanie a možný opuch,

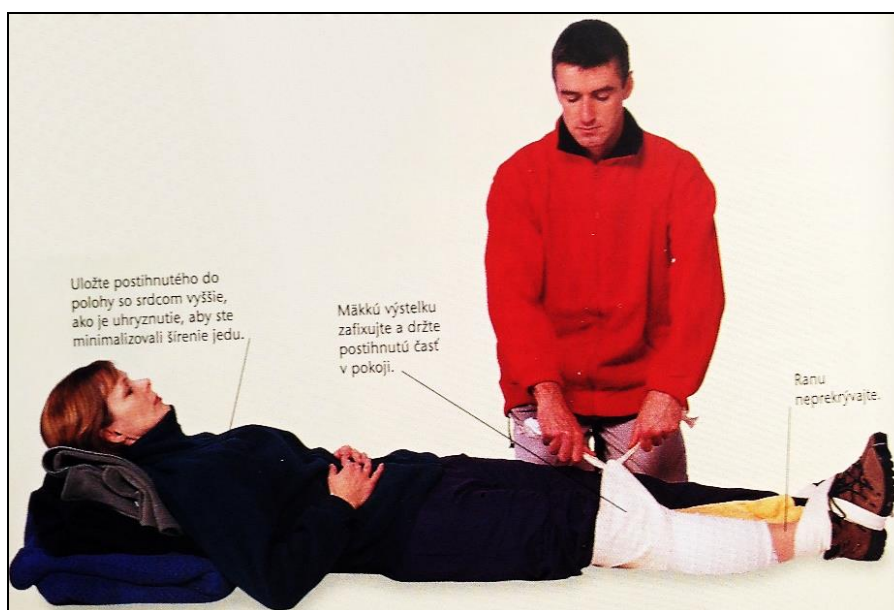
- c. nauzea (nepríjemný stav, kedy je niekomu na vracanie) a vracanie,
- d. narušenie videnia,
- e. potenie. [5]

## B. Upozornenie

- a. nesnažte sa jed z rany vycicať,
- b. ak postihnutý upadne do bezvedomia, uvoľnite mu dýchacie cesty a skontrolujte dýchanie. Ak postihnutý dýcha, uložte ho do stabilizovanej polohy. V nevyhnutnom prípade začnite s resuscitáciou. [5]

## Postup ošetrenia:

- I. Uložte postihnutého do ľahu a požiadajte ho, aby sa nehýbal. Takto sa spomalí šírenie jedu v tele. Upokojte postihnutého.
- II. Zavolajte sanitku. Podľa možností opíšte hada, aby v nemocnici vedeli pripraviť protijed.
- III. Očistite ranu – podľa možnosti umyte okolie rany mydlom a vodou. Jemným pritlačením osušte okolie čistým gázovým tampónom alebo iným nechľpatým materiálom. Končatinu nad ranou obviažte elastickým ovínadlom. Ranu neprekrývajte.
- IV. Nehýbte postihnutým miestom – postihnuté miesto obložte mäkkou výstelkou, napr. zrolovanými výstelkami alebo uterákmi. Všetko zafixujte trojrohým obvazom. Ak je uhryznutie na dolnej končatine, zviažte obe končatiny trojrohým obvazom. [5]



Obrázok 30



## Uhryznutie hmyzom

### A. Znaky a príznaky

- a. bolesť v mieste uštipnutia,
- b. jemne opuchnutia, červená a bolestivá koža. [5]

### B. Upozornenie

- a. ak sa u postihnutého prejavujú akékoľvek príznaky šoku zavolajte sanitku. [5]

### Postup ošetrenia:

- I. Odstráňte žihadlo – ak je žihadlo viditeľné, opatrne ho zoškrabnite nechtom alebo kreditnou kartou.
- II. Priložte vrečko s ľadom – na postihnuté miesto priložte vrečko s ľadom, aby ste zmiernili bolesť aj opuch.
- III. Uložte postihnutú časť do pohodlnej polohy – nechajte postihnutú časť v pohodlnej, najlepšie zdvihnutej polohe, kým sa bolesť aj opuch nezmierni. [5]



Obrázok 31

## Civilná ochrana – riešenie mimoriadnych situácií

### Možnosti vzniku mimoriadnych udalostí v prírode a na objektoch

Poslaním civilnej ochrany je **chrániť život, zdravie a majetok** a utvárať podmienky na prežitie pri mimoriadnych udalostiach a počas vyhlásenej mimoriadnej situácie.

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo na majetok. Počas mimoriadneho ohrozenia sa vykonávajú opatrenia na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti. [6]

### Mimoriadnou udalosťou sa rozumie:

- **Živelná pohroma** – je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k nežiaducemu uvoľneniu zhromaždených energií alebo hmôt v dôsledku nepriaznivého pôsobenia prírodných síl, pri ktorej môžu pôsobiť nebezpečné látky alebo pôsobia ničivé faktory, ktoré majú negatívny vplyv na život, zdravie alebo na majetok.
- **Havária** – je mimoriadna udalosť, ktorá spôsobí odchýlku od ustáleného prevádzkového stavu, v dôsledku čoho dôjde k úniku nebezpečných látok alebo

k pôsobeniu iných ničivých faktorov, ktoré majú vplyv na život, zdravie alebo na majetok.

- **Katastrofa** – je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k narastaniu ničivých faktorov a ich následnému zhromažďovaniu v dôsledku živej pohromy, havárie, alebo teroristického útoku. [6]

Mimoriadne udalosti majú svoje príčiny vzniku v zdrojoch ohrozenia, ktoré sa vyskytujú v prírodnom a civilizačnom prostredí ako:

- **prírodné** napríklad zemetrasenia, lavíny, zosuvy pôdy, povodne, sucho ap.
- **technologické** napríklad kontaminácia nebezpečnými látkami, nesprávne uložený odpad, smog, znečistenie vodných tokov, návykové látky, pokazené potraviny ap.
- **ľudské** napríklad ekologická nezodpovednosť, dopravné nehody, zničenie pôdy a pôdnych porastov, letecké nehody, násilné činy, násilie pri športe, terorizmus ap. [6]

### Varovné signály civilnej ochrany

Jednou z úloh, ktorú civilná ochrana v záujme ochrany života, zdravia a majetku obyvateľstva, je varovanie, v prípade ohrozenia mimoriadnou udalosťou. Civilná ochrana varuje obyvateľstvo varovnými signálmi. Varovné signály delíme na:

- **Všeobecné ohrozenie** – dvojminútový kolísavý tón sirény použitý pri ohrození alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.
- **Ohrozenie vodou** – šesť minútový stály tón sirén použitý pri ohrození ničivými účinkami vody.

KONIEC ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti – dvojminútový stály tón sirén bez opakovania. Hlasitá skúška varovných sirén je raz mesačne a to vždy druhý týždeň v mesiaci v piatok o dvanástej hodine. [6]

### Kolektívna ochrana

Kolektívna ochrana sa delí na:

- **Evakuáciu** – ako organizovaný (individuálny alebo hromadný) odsun ohrozených osôb, zvierat, prípadne vecí z určitého územia z ohrozeného priestoru.
- **Ukrytie** – ako dočasná ochrana osôb v ochranných stavbách (úkrytoch rôzneho typu a kategórie) pred možnými následkami mimoriadnych udalostí. [6]



**Evakuačná batožina** – každý evakuovaný si môže vziať so sebou iba obmedzené množstvo vecí na zabezpečenie nevyhnutých životných potrieb. Hmotnosť evakuačnej batožiny nemôže presiahnuť: a) u dospelých osôb – 50 kg na jednu osobu,

b) u detí – 25 kg na jednu osobu. [6]

Evakuovaným sa odporúča, aby si po vyhlásení evakuácie vzali so sebou – osobné doklady, dôležité dokumenty, cennosti, peniaze, osobne lieky, nevyhnutné zdravotnícke potreby, základné potraviny na dva až tri dni, vodu, osobné hygienické potreby, lampu, zápalky, spací vak, náhradnú spodnú bielizeň, nepremokavý plášť a ďalšie nevyhnutné osobné veci. [6]

**Ukrytie obyvateľstva** – jedným z opatrení na zabezpečenie kolektívnej ochrany obyvateľstva je ukrytie. Ukrytím sa rozumie ochrany osôb v ochranných stavbách pred následkami mimoriadnych udalostí. Za ochranné stavby sa považujú ochranné stavby budované na účely civilnej ochrany. Podľa druhu ochrany ich delíme:

- odolné úkryty (OÚ),
- plynotesné úkryty (PÚ – obrázok 32) ,
- jednoduché úkryty budované svojpomocne (JÚBS). [6]

Do úkrytu majú osoby zakázané vziať zbrane všetkého druhu, alkohol, zapáchajúce a ľahko zápalné látky, objemné predmety, kočíky, periny, domáce zvieratá, psy, mačky, zapalovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu. [6]



Obrázok 32

### **Individuálna ochrana**

Individuálna ochrana je realizovaná prostriedkami individuálnej ochrany (PIO). Pod pojmom PIO sa rozumejú prostriedky na ochranu dýchacích ciest a očí proti účinkom nebezpečných látok, najmä počas vyhlásenia vojnového stavu.

PIO určené pre obyvateľstvo a s nimi súvisí materiál, ako aj ich všeobecné členenie podľa druhu: detský ochranný vak, detská kazajka, lícnica detskej ochrannej masky, lícnice ochrannej masky, malý ochranný filter, ochranné rúško. [6]

**Nebezpečne látky** – medzi najčastejšie sa vyskytujúce druhy nebezpečných látok sú chlór, amoniak, kyanovodík, formaldehyd a oxid uhoľnatý. Nebezpečné škodliviny môžu vniknúť do ľudského organizmu vdychovaním, zažívacím systémom alebo strebávaním cez kožu. [7] Zásady správania sa pri vyhlásení všeobecného ohrozenia obyvateľstva spojeného s haváriami nebezpečných látok:

- Použiť vreckovku alebo tampón na zakrytie úst a nosa, obmedziť dýchanie a opustiť zamorený priestor najkratšou cestou, to je kolmo na smer vetra.
- Odviesť domov deti a občanov zo zníženou pohyblivosťou. V domoch utesniť dvere, okná a ventilačné otvory. V prípade potreby dýchať cez vlhké tampóny. Čakať na ďalšie pokyny riadiaceho záchranných prác (rozhlas, telefón, priama informácia).
- Vo verejných priestoroch sa zhromaždiť v miestnostiach určených k ochrane. Zavrieť a utesniť okná, dvere, ventilačné otvory a udržiavať stále spojenie s riadiacim likvidácie a evakuácie. Pre všetkých prítomných je potrebné pripraviť vlhké tampóny.
- Po likvidácii havárie a ukončení poplachu nepoužívajú zasiahnuté predmety pokiaľ sa dôkladne neumyjú.
- Zachovať disciplínu a poriadok a riadiť sa pokynmi riadiaceho záchrannej akcie a členov zdravotnej služby. [7]

### **Linka 112 – jednotné európske číslo tiesňového volania**

Číslo tiesňového volania - jednotné európske číslo tiesňového volania slúži na privolanie záchranných zložiek **integrovaného záchranného systému** v prípade, keď je ohrozený ľudský život, zdravie, majetok alebo životné prostredie. Volat' na číslo tiesňového volania 112 možno bezplatne a nepretržite, 24 hodín denne z akéhokoľvek telefónu – pevnej linky, mobilu



Obrázok 33

či telefónnej búdky. Jednotné európske číslo tiesňového volania **112** má oproti starším číslam 150, 155 a 158 viacero výhod. Zjednocuje hlavne tieto zložky integrovaného záchranného systému: Hasičský a záchranný zbor, Polícia, Záchranná zdravotná služba, Kontrolné chemické laboratóriá civilnej ochrany, Banská záchranná služba, Horská záchranná služba. [14]

# ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

## Prečo športovať

**Šport zahŕňa všetky formy pohybovej aktivity**, ktorých cieľom je prostredníctvom príležitostnej alebo organizovanej činnosti preukázať alebo zvýšiť telesnú zdatnosť a duševnú pohodu ľudí, formovať sociálne väzby alebo dosiahnuť výkon v súťažiach na všetkých úrovniach. [8]

## Prečo športovať (hýbať sa)?

- obezita je jednou z najväznejších celosvetových problémov,
- miliarda ľudí vo svete má nadváhu alebo sú obézni. Pri súčasnom trende tento počet do roku 2015 sa zvýši na 1,5 miliardy,
- v súčasnosti je **obéznych 145 miliónov Európanov** (na prvých miestach sú Gréci, Briti, Česi),
- alarmujúci je zvýšený počet **obéznych detí** do 15 rokov,
- odborníci upozorňujú, že nastolený trend v nedostatku pohybu sa presúva stále do nižších vekových skupín. Je to najmä dôsledok toho, že deti trávajú viac času pri televízoroch, počítačoch, čo vedie k zanedbávaniu ich telesnej výchovy a fyzickej aktivity vo voľnom čase. [16]



Obrázok 34

**Pravidelné športovanie sa pozitívne** odrazí na zdraví človeka a jeho energetickej bilancii (rozdiel medzi príjmom a výdajom energie). Všeobecne platí, že ľudia, ktorí športujú nebyvajú obézni a majú zrýchlený metabolizmus (latkovú premenu).

## Výhody pravidelného cvičenia:

- zlepšenie fyzickej kondície, koordinácie tela (menšie riziko pádov, zlomenín ap.),
- zvýšenie sebavedomia, spojené so spokojnosťou s vlastným telom,
- znižuje úmrtnosť, chorobnosť a srdcovocievne choroby,
- zvyšovanie účinnosti srdca (na menej pohybov vytlačí viac krvi, tým sa srdce menej "namáha"),
- odbúravanie stresu,

- zvyšuje imunitu, vďaka čomu je človek viac odolný voči chorobám,
- fyzická aktivita dodáva energiu.

Pri športovaní dochádza k fyzickému vyčerpaniu ľudského organizmu, teda k únave. Únava je spôsobená **nedostatkom energie**, ktorá je spotrebovaná pri fyzickej záťaži organizmu. Nevhodným stravovaním môžeme tiež zapríčiniť únavu. Zásoby určitých živín, ktorých zdrojom je rastlinná potrava – čerstvé ovocie a zelenina sa rýchlo vyčerpajú. Káva a čaj na chvíľu povzbudia organizmus ale neriešia problém vyčerpania a základnú príčinu. Pre maximálny energetický prísun je potrebné do svojej stravy zaradiť najmä potraviny, ktoré podporia metabolizmus a pomáhajú udržať stálu hladinu energie v tele. Najdôležitejšou živinou pre tvorbu energie sú vitamíny zo skupiny B, vitamín C, železo ap.



Obrázok 35

V priebehu života sa človek mnohokrát dostáva do situácií, ktoré nám spôsobujú úzkosť nepriazeň, teda inak povedané **stres**. Najúčinnjším spôsobom **odbúravania stresu** predstavuje fyzická aktivita, ktorú dosiahneme pravidelným cvičením. Medzi športové aktivity, ktoré najlepšie odbúravajú stres u žien patria aeróbne cvičenia a u mužov silové cvičenia.



Obrázok 36

**Pojem imunita** môžeme definovať ako odolnosť organizmu voči rôznym ochoreniam. Je to schopnosť organizmu vytvárať základnú obrannú líniu nielen proti väčšine choroboplodných mikroorganizmov, ale napríklad aj proti nádorovému ochoreniu. Imunitný systém tvorí súbor buniek a orgánov, ktoré spolupracujú na obrane organizmu proti cudzorodým zárodkom. [15]

Zvyšovanie imunitného systému je nevyhnutné a to najmä formou otužovania, pravidelného cvičenia, kvalitného a vyváženého stravovania, obmedzenia konzumácie alkoholu, žiaden nikotín, dostatočného odpočinku, užívania vitamínov.



## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

### Knižné zdroje / články v časopisoch:

- [1] VOSÁTKA, M. 1985. Tábornická encyklopedie. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1985. 353 s. 23-063-85.
- [2] PERNICA, M. – ROHLÍK, J. 1980. Na výlet s turistickou mapou. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980. 158 s. 27-058-80.
- [3] FENCL, J. a kol. 1989. Cvičenia brannej výchovy. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo v Bratislave, 1980. 120 s. ISBN 80-08-00239-5.
- [4] Kolektív autorov. 1993. Príručka prvej pomoci. 1. vyd. Bratislava: Príroda a.s., 1993. 222 s. ISBN 80-07-00445-9.
- [5] Kolektív autorov. 2008. Praktická prvá pomoc. 1. vyd. Bratislava Príroda a.s., 2008. 144 s. ISBN 978-80-07-01708-5.
- [6] MARIÁN, V. et. al. 2008. Civilná ochrana – mimoriadne vydanie. ISSN 1335-4094, 2008. Školský rok 2008/2009.
- [7] MODRÁK, M. – BETUŠ, L. – LACKO, N. 2007. Cvičenia CO účelové cvičenia ochrana človeka a prírody v ZŠ a SŠ - 2 časť. 1. vyd. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove. 2007. 63 s. ISBN 978-80-8045-482-1.
- [8] STARŠÍ J. – JANČOKOVÁ Ľ. 2001. Teória a didaktika športu. 1. vyd. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2001. 196 s. ISBN 80-8055-504-4.

### Internetové zdroje:

- [9] <http://www.zalesactvo.eu/taborenie-a-orientacia/orientacia-v-prirode/com-phocagallery-imagerating>
- [10] <http://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzt-organizacia-133/130-turisticke-znaky>
- [11] <http://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzt-organizacia-133/131-turisticke-smerovky-a-tabuky>
- [12] [www.minv.sk/?smzCO&subor=10669](http://www.minv.sk/?smzCO&subor=10669)
- [13] <http://www.taborcampanula.cz/index.php/taborova-kniha-znalosti/21-buzolaazimut/19-buzola-urovani-azimutu#1.1>
- [14] <http://www.minv.sk/?linka-112-jednotne-europske-cislo-tiesnoveho-volania>
- [15] <http://www.imunita.sk/imunita/>

[16] Interné prednášky Trnavskej univerzity v Trnave, Fakulta zdravotníctve a sociálnej práce



## ZOZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKOV

- Obrázok 1 <http://mapy.hiking.sk/>
- Obrázok 2 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/pasova.jpg>
- Obrázok 3 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/koncova.jpg>
- Obrázok 4 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/koncova.jpg>
- Obrázok 5 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/vrchol.jpg>
- Obrázok 6 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/pramen.jpg>
- Obrázok 7 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/zrucanina.jpg>
- Obrázok 8 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/naucna.jpg>
- Obrázok 9 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/naucna8.jpg>
- Obrázok 10 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/smerovka.jpg>
- Obrázok 11 <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/tmn.jpg>
- Obrázok 12 [www.minv.sk/?smzCO&subor=10669](http://www.minv.sk/?smzCO&subor=10669)
- Obrázok 13 [www.minv.sk/?smzCO&subor=10669](http://www.minv.sk/?smzCO&subor=10669)
- Obrázok 14 [www.minv.sk/?smzCO&subor=10669](http://www.minv.sk/?smzCO&subor=10669)
- Obrázok 15 [www.minv.sk/?smzCO&subor=10669](http://www.minv.sk/?smzCO&subor=10669)
- Obrázok 16 vlastná snímka
- Obrázok 17 <http://www.taborcampanula.cz/images/stories/znalosti/buzola/kompas3.gif>
- Obrázok 18 <http://www.taborcampanula.cz/images/stories/znalosti/buzola/kompas4.gif>
- Obrázok 19 <http://www.zalesactvo.eu/images/stories/hodinky.jpg>
- Obrázok 20 [http://www.datakabinet.sk/files/img/products/man\\_prva\\_pomoc.png](http://www.datakabinet.sk/files/img/products/man_prva_pomoc.png)
- Obrázok 21 Príručka prvej pomoci (strana 110)
- Obrázok 22 Príručka prvej pomoci (strana 110)
- Obrázok 23 Príručka prvej pomoci (strana 110)
- Obrázok 24 Príručka prvej pomoci (strana 110)
- Obrázok 25 Príručka prvej pomoci (strana 110)
- Obrázok 26 Príručka prvej pomoci (strana 112)
- Obrázok 27 Príručka prvej pomoci (strana 117)
- Obrázok 28 Príručka prvej pomoci (strana 118)
- Obrázok 29 Príručka prvej pomoci (strana 118)
- Obrázok 30 Praktická prvá pomoc (strana 120)
- Obrázok 31 Praktická prvá pomoc (strana 119)

- Obrázok 32 <http://civilnaochrana.mescharova.eu/data/uploads/kryt.jpg>
- Obrázok 33 [http://www.minv.sk/swift\\_data/source/civilna\\_ochrana/obrazky/sos112/112logo2.png](http://www.minv.sk/swift_data/source/civilna_ochrana/obrazky/sos112/112logo2.png)
- Obrázok 34 [http://files.chudni.meu.zoznam.sk/200000019-df8a9e0842/d%C4%9Btsk%C3%A1%20obezita\\_1.jpg](http://files.chudni.meu.zoznam.sk/200000019-df8a9e0842/d%C4%9Btsk%C3%A1%20obezita_1.jpg)
- Obrázok 35 <http://files.mojrecept.webnode.sk/200000206-acbc6adb3c/koncentrovan%C3%BDbicepsov%C3%BDzdvih.JPG>
- Obrázok 36 <http://www.golemclub.sk/content/services/aerobik.jpg>