

# Školení účastníků zotavovacích akcí v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární ochrany

---

## 1. Úvod

- **Odpovědnost za bezpečnost práce určitého kolektivu nese v plném rozsahu pověřená způsobilá osoba starší 18 let, a to i v případě nepřítomnosti při dané činnosti.**
- Tuto základní povinnost lze ve výjimečných případech převést i na způsobilou osobu (**praktikanta**). Tato může samostatně pracovat s kolektivem bez dohledu plnoletého vedoucího, jestliže jsou splněny následující předpoklady:
  - před každou činností je zodpovědným vedoucím poučena o možných rizicích těchto činností a o bezpečnosti práce při nich,
  - nejedná se o zvláště nebezpečné činnosti,
  - doba samostatné činnosti nepřekročí rozumnou délku,
  - náročnost a rizika činnosti odpovídají jejím zkušenostem a rozumovým možnostem, přičemž odpovědnost vždy nese plnoletý vedoucí.
- Osoby činné při stravování musejí mít **platný zdravotní průkaz**.

## 2. Úrazy

Úrazům je zapotřebí co nejvíce **předcházet**. V případě, že k úrazu dojde, je nezbytné:

- **odstranit příčiny úrazu**, zabránit dalšímu ohrožení,
- zajistit řádnou **první pomoc**, přepravu k lékaři/přivolání odborné pomoci,
- vyrozumět okamžitě **hlavního vedoucího**, resp. jeho zástupce,
- **ohlásit událost** dle potřeby lékaři, hygienické službě, hasičům, policii apod.,
- **sepsat protokol** o události (vč. zajištění příp. svědků události),
- v případě úrazu vyplnit se zdravotníkem tiskopis **hlášení úrazu pro pojišťovnu**.

## 3. Bezpečnost v místnosti/tělocvičně

**Při práci v místnosti/tělocvičně je zapotřebí především:**

- dodržovat **vnitřní předpisy** organizace, resp. předpisy zařízení, v jehož místnostech/tělocvičně je činnost provozována,
- nemanipulovat s **elektrickými zařízeními**; při činnosti s nimi používat pouze spotřebiče v majetku organizace, které byly prohlédnuty a mají atest revizního technika,
- nevyklánět se z **oken** a nemanipulovat s nimi,
- **neběhat, neskákat, neklouzat se** mimo program, **nesjíždět po zábradlí, nestoupat na židle a stoly**, není-li to vedoucím výslovně povoleno,
- dbát **zvýšené opatrnosti** při pohybu v okolí ostrých hran nábytku, nekrytých radiátorů/zdrojů tepla, uvolněných podlahových krytin apod.,
- používat **jen bezpečné pomůcky**,
- manipulovat s pomůckami a zařízeními jen tím způsobem, pro který jsou určeny,
- cvičit v tělocvičně pouze ve vhodném **oblečení a obutí**,
- **udržovat pořádek** v místnosti/tělocvičně, udržovat **kázeň a klid**.

## 4. Bezpečnost při akcích venku/ve městě/při přesunu

Při pohybu po komunikacích a v ulicích **dodržovat zákon o silničním provozu a související předpisy**. Je potřeba účastníky akce s těmito předpisy seznámit. Zásady:

- **před přesunem** seznámit účastníky s trasou a prostorem,
- určit osobu, která půjde při přesunu jako **poslední** a bude tak ručit, že za ní nikdo nezůstane,
- před započítím hry **vymezit přehledný prostor**, řádně a důkladně zkontrolovat, zda nehrozí nebezpečí úrazu (např. ostré předměty, nebezpeční živočichové apod.), dále určit **svolávací signál, délku trvání**,

- při nástupu do prostředků **hromadné dopravy** dbát na ukázněný nástup/výstup (vedoucí nastupuje první a vystupuje poslední, uvnitř vozidla platí obecné zásady jako při pobytu v místnosti,
- pro **přechod vozovky** užívat vyznačené přechody; účastníci přecházejí hromadně na pokyn vedoucího, pokud není přechod řízen světly; vedoucí zajišťuje případné zastavení vozidel uprostřed vozovky a odchází z ní s posledním dítětem,
- zajistit, aby **místa her** nebyla osamělá, poučit účastníky o nebezpečí případného kontaktu s cizími osobami/neznámými zařízeními,
- v případě **rozchodu na nákupy** či samostatnou prohlídku okolí určit skupiny účastníků, kteří budou chodit neustále pohromadě; zabezpečit, aby zejm. mladší účastníci zůstávaly pod dozorem účastníků starších,
- samostatný pohyb účastníků **po setmění** není možný.

Při zvláštních činnostech je nutno zajistit **dostatečný počet vedoucích** tak, aby byla zajištěna bezpečnost všech účastníků. Spolu s tím také vhodný počet a vybavení **lékárniček**.

## 5. Bezpečnost při bouřce/ochrana před elektrickým proudem

Při bouřce je nutné **vyhnout se otevřeným pláním, osamělým stromům, alejím, kovovým předmětům**. Zajištění bezpečnosti při bouřce:

- **ukrýt se** (v pořadí): ve velké kovové stavbě, v obytné budově s hromosvodem, event. v nechráněné budově,
- v budově **uzavřít okna, dveře, vzdálit se** od kamen a kovových předmětů,
- v terénu se ukrýt v **údolí, jeskyni, jámě, hustém lese**,
- vyhnout se kovovým předmětům, drátěným plotům, sloupům, rozhlednám,
- při nejnutnějším pohybu **se pohybovat pomalu**, krátké kroky, při stání mít nohy u sebe.

### Zásady ochrany před elektrickým proudem:

- seznámit účastníky se **zákazem manipulace** s elektrickými zařízeními,
- seznámit účastníky se **zákazem lezení na sloupy**, dotýkání se drátů i na zem spadlých; nelezení na objekty v blízkosti sloupů el. vedení, **zákaz pouštění draků** v blízkosti sloupů el. vedení apod.,
- **vyhýbat se el. zařízením** (např. trafostanice),
- **nelít vodu** z mostů nad železnicí s trakčním vedením,
- **nedotýkat se postiženého el. proudem**, pokud není vyproštěn z el. okruhu,
- po vyproštění okamžitě **poskytnout první pomoc** a přivolat lékaře.

## 6. Bezpečnost při ohni/požární ochrana

### Zásady pro práci s ohněm a případná protipožární opatření:

- oheň se smí rozdělovat **pouze na povolených místech**, a to v dostatečné vzdálenosti od hořlavých předmětů,
- při rozdělování ohně dát **pozor na vítr** (jiskry), **podklad ohně** (rašelina, kořeny, listí), **kameny z potoka** (mokrý praskají a úlomky pronikají do okolí), **nekázeň** (popáleniny),
- ohniště musí být **ohraňeno nehořlavým materiálem**,
- **nenechat bez dozoru** neuhašené ohniště, rozpálená kamna, vařiče a jiné el. spotřebiče; při odchodu zkontrolovat jejich uhašení/vypnutí,
- **zákaz manipulace** účastníky s jakýmkoliv hořlavinami I. a II. stupně; rozdělování ohně pouze pod dozorem vedoucího a za přesně vymezených podmínek,
- povinnost **ohlásit i malý požár**, který byl ihned uhašen, požárnímu inspektorátu,
- **zákaz kouření** před účastníky, jakož i v požárně nebezpečných místech (např. les),
- obeznámit se s **požárními směnicemi provozovatele** akce, způsoby hašení, umístěním a obsluhou požárních přístrojů.

## 7. Bezpečnost při práci s náradím

Při práci s náradím je zapotřebí dbát následujících pokynů:

- pracovat vždy **na určeném místě** a podle daných pokynů,
- zajistit vždy **přítomnost vedoucího** s plně vybavenou **lékárničkou**,
- účastníky **poučit o riziku** dané pracovní činnosti, seznámit je s pokyny pro bezpečnou činnost,
- **přezkoušet** před použitím správnost funkce a bezpečnost provedení,
- zajistit, aby veškeré náradí splňovalo podmínky pro bezpečnou činnost,
- nepoužívané náradí vždy **bezpečně uložit**,
- s ostrým náradím pracovat **směrem od těla**, náradí podávat špicí/ostřím k zemi, nenosit náradí přes rameno,
- při **sekání** sekerou dbát na čistý a dostatečně velký manipulační prostor bez ostatních účastníků a nebezpečných předmětů,
- **štípat** na pevném dřevěném podkladu,
- práci s **elektrickým náradím** pověřit jen osobu, která je pro tuto činnost řádně proškolená,
- **hlásit i drobná poranění** (pro vyloučení možných přidružených poranění/onemocnění),
- **průběžně uklízet** odpad na určené místo,
- vhodně se **obléknout/obout** pro tuto činnost (např. předcházení popálení či uklouznutí),
- udržovat **kázeň**.

## 8. Bezpečnost při koupání/vodních hrách

Koupání účastníků mladších 18 let je možno **pouze se souhlasem a v přítomnosti osoby starší 18 let**. Další zásady pro koupání a činnosti ve vodě:

- zajistit **maximální kázeň a pořádek**,
- seznámit účastníky se **zákazem koupání** 100 m od mostů, přístavišť, vjezdů; v požárních bazénech, chovných rybnících, nádržích pro odběr pitné vody apod.,
- seznámit se **zákazem přibližování se** k plavidlům, plavebním znakům.

Pro koupání je třeba zajistit **koupaliště schválené příslušnou hygienickou službou**. Koupání může probíhat pouze na známých a ověřených místech. Vedoucí do vody vchází jako první a prověřuje hloubku a bezpečnost prostoru. Dále platí zásady:

- **plnoletý doprovod** po celou dobu akce u vody/ve vodě,
- zákaz vstupu do vody po **intenzivním pohybu/cvičení**,
- zákaz koupání před **jídlem** a min. jednu hodinu po něm,
- koupání pouze za **teplého počasí**, při **teplotě vody** min. 20 °C a max. 30 minut, resp. pro otužilejší účastníky nad 14 let min. 18°C max. 10 minut,
- koupe-li se více než jeden oddíl, pak zajistit **lodku se záchranným kolem na desetimetrovém laně**,
- pro **neplavce** vždy zabezpečit vyhrazený bezpečný prostor a oblečení vesty,
- přítomnost **osoba způsobilá k záchrane tonoucích** za všech okolností.

## 9. Bezpečnost při nočních akcích

Při akcích probíhajících v noci je nezbytné:

- seznámit všechny účastníky s riziky nočního pohybu a nutností dodržování zvýšené opatrnosti,
- obeznámit se s prostory, kde bude noční akce probíhat, zajistit bezpečnost těchto prostor,
- v případě umístění svíček v prostoru/na trase akce zajistit bezpečnost tak, aby nedošlo k ohrožení zdraví účastníků ani příp. škodám na majetku,
- upozornit účastníky na rizika spojená s hrou, nebezpečí zranění a zabloudění,
- zabezpečit četné průběžné kontroly na trase noční akce,

- dohodnout s účastníky místo srazu a způsob dorozumívání e tmě (např. píšťalka), ubezpečit o tom, že v případě nebezpečí jsou na trase/v prostoru vedoucí, kteří v případě potřeby mohou pomoci,
- uvědomit si, že účelem nočních akcí není účastníky strašit, ale naučit je akceptovat samotu (zejména ve tmě) jako něco samozřejmého, čeho není zapotřebí se bát.

## 10. Bezpečnost při střelbě

### Při střelbě je nutné:

- vedoucí nesmí trpět jakoukoliv nepřikázanou manipulaci se zbraní (i nenabitou)
- z malorážky lze střílet pouze na schválené střelnici pod dohledem kvalifikovaného vedoucího
- u vzduchovky dostřel až 250 m
- za terčem musí být pozadí, které neodrazí projektil
- dodržovat přísnou kázeň
- před střelbou prověřit čistotu hlavně
- zbraň se nabíjí pouze na povel a na určeném místě
- před předáním zbraně se přesvědčit, že není nabita
- při odložení zbraně zajistit zabezpečení zbraně (vzduchovka – zalomit hlaveň a vyndat střelu)
- k terčům lze zajít pouze po zabezpečení všech zbraní, na povel vedoucího
- musí být přítomen zdravotník s lékárníčkou
- prostor pro střelbu musí být označen a hlídán

## 11. Bezpečnost při cyklistice

### Při cyklistice

- kolo musí mít povinné vybavení a být způsobilé k provozu na silnicích, kontrola technického stavu
- vepředu i vzadu plnoletý vedoucí
- ovládat pravidla silničního provozu
- dbát na kázeň (autorita vedoucího)
- dítě musí být zdravotně způsobilé, má mít pohodlné oblečení a obutí
- snížená viditelnost – vepředu bílé světlo, vzadu červené
- v lese – jen na vyznačených trasách a lesních cestách
- využívat jízdní pruh pro cyklisty nebo stezku pro cyklisty
- pravý okraj vozovky, jen jednotlivě za sebou
- znamení o změně směru jízdy – dává se paží před započítím jízdního úkonu
- pozor na tlakovou vlnu od souběžně projíždějících vozidel (bus, kamion)
- pozor na žlábký kolejníc, kluzký povrch, písek, štěrk (nebezpečí smyku)
- nechat si odstup od ostatních (i zaparkovaných) vozidel

## 15. Bezpečnost na vodě – kanoe, rafty

### Při akcích na vodě

- mohou se účastnit pouze plavci
- do 18 let povinná plovací vesta
- na divoké vodě – vesta a přilba pro všechny
- nesjíždět nebezpečná a zakázaná místa, nesjíždět při vysokém stavu vody
- sledovat hygienický stav vody
- pozor na drobné úrazy (infekce)

*Zpracovali: Mgr. Novotná Petra a Mgr. Tomáš Langer*

---

Literatura: Kol.: Tábory a jiné zotavovací akce. IDM MŠMT ČR. Praha, 2004.