



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 79	Název programu: Chování účastníků silničního provozu
Tematický celek: Prevence úrazů a první pomoc při úrazech	Autor manuálu: Veronika Skoblíková, DiS. Věra Vykoupilová, DiS email: veronika.skoblikova@szu.cz vera.vykoupilova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Místnost o velikosti 30 – 40 m ²	
Jiné nebo podrobnější požadavky: dostatečný počet židlí a stolů (3 – 4) pro účastníky	
Specifikace potřebného vybavení: Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
Nutné vybavení: Dostupnost WC, tekoucí voda	
Žádoucí vybavení: Místnost musí mít možnost zatemnění (závěsy, rolety, žaluzie)	
Specifikace personálního zabezpečení: Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci. Pro realizaci programu budou potřeba 2 lektori za asistence krajského koordinátora a mediátorů podpory zdraví. Orientace lektora v dané problematice nutná.	
Specifikace skupiny účastníků: Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod. Smíšená skupina max. 15 osob.	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina) Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště. Celková dotace na program je 60 minut. 1. Úvod – představení lektora, představení programu + cíle programu - 2 minuty 2. Praktická část – interaktivní výklad, modelové situace, zkouška viditelnosti – 55 minut	



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

3. Závěr - ukončení programu, poděkování, dotazy – **3 minuty**

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- Cyklistická přilba 1x,
- Poškozená cyklistická přilba 1x
- Chrániče kolen, loktů a zápěstí 1 sada
- Reflexní a fluorescenční prvky
- Přejížděcí pás pro chodce
- Lepicí páska bílá
- Baterka
- Vak se třemi barevnými kusy látek



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

Časový harmonogram (rozložení při délce 60 minut):

Úvodní část, cca 2 min (str. 4)

Praktická část programu, cca 55 min (str. 5-11)

- Interaktivní výklad – 5 min.
- Modelová situace č. 1 - Prvky pasivní ochrany a význam reflexních prvků, cca 15 min
- Modelová situace č. 2 - Zásady bezpečného přecházení, cca 15 min
- Modelová situace č. 3 - Přivolání pomoci – jak správně vést hovor na linku tísňového volání, cca 15 min.
- Zkouška viditelnosti – 5 min.

Závěrečná část, cca 3 min (str. 11)

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - Dostatečný počet židlí a stolů (aby mohli všichni účastníci sedět u stolu)
 - Dostatečně velký stůl (případně dva), na kterém budou umístěny pomůcky: cyklistická přilba, sada chráničů kolen, loktů a zápěstí, reflexní a fluorescenční prvky
 - V místnosti rozložení přechodu pro chodce tak, aby v rámci aktivity č. 2 bylo možno nacvičit zásady přecházení přes přechod pro chodce
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
 - praktická část programu (cca 50 min)
 - interaktivní výklad (5 minut)
 - modelové situace (Prvky pasivní ochrany a význam reflexních prvků, Zásady bezpečného přecházení, Přivolání pomoci – jak správně vést hovor na linku tísňového volání) (45 minut)
 - zkouška viditelnosti (5 minut)
 - závěrečná část programu - vysvětlení nejasností a dotazů (cca 3 minuty)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů
3. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektori připraví místnost k realizaci programu, rozloží potřebné pomůcky pro interaktivní výklad, modelové situace a zkoušku viditelnosti. Zajistí rozložení stolů s židlemi v místnosti tak, aby se účastníci při řešení jednotlivých modelových situací nerušili.

Pro interaktivní výklad si připraví fluorescenční a reflexní prvky, poškozenou přilbu

Pro modelovou situaci č. 1 si připraví cyklistickou přilbu, sadu chráničů kolen, loktů a zápěstí, poškozenou přilbu

Pro modelovou situaci č. 2 si připraví přechod pro chodce, který připevní k podlaze pomocí bílé lepicí pásky.

Pro modelovou situaci č. 3 pomůcky nepotřebuje.

Pro zkoušku viditelnosti si připraví baterku a vak se třemi kusy barevných látek, reflexní a fluorescenční prvky

Na začátku akce lektor přivítá účastníky a sdělí jim osnovu, průběh a cíle programu.

Cílem programu je motivace lidí ohrožených chudobou a soc. vyloučením ke správnému chování účastníku v silničním provozu směřujícímu k prevenci dopravních úrazů a výchově ke správným návykům v dopravním prostředí (jako chodec, cyklista, řidič, jezdec na elektrické koloběžce) a tím pádem snížení nehodovosti a úrazovosti v silničním provozu. Úkolem je informovat o rizicích a následcích nehod účastníků silničního provozu včetně tragických.

Dílčí cíle programu:

- Ukázka rizikových situací.
- Ukázka úrazů vzniklých v silničním provozu.
- Edukace správného chování v silničním provozu.
- Důležité pomůcky pro účastníky silničního provozu.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Po krátkém představení projektu lektor vystoupí s interaktivním výkladem, jehož cílem je zlepšit chování účastníků silničního provozu a snížit tím množství úrazů a nehod v tomto prostředí. Lektor při něm bude klást otázky přítomným. Časová dotace je 5 minut. Poté přikročí lektor k modelovým situacím formou 3 stanovišť (Prvky pasivní ochrany a význam reflexních prvků, Zásady bezpečného přecházení (s i bez kočárku) komunikace s i bez značeného přechodu pro chodce, Přivolání pomoci – jak správně vést hovor na linku tísňového volání), kde se skupiny prostřídají. Časová dotace je 15 minut u jednoho stanoviště. Poté může být provedena zkouška viditelnosti s časovou dotací 5 minut. Na závěr bude prostor pro případné dotazy a zhodnocení lekce, v časovém intervalu 3 minut.

2. Popis jednotlivých stanovišť (modelových situací)

2.1. Interaktivní výklad

Po ukončení úvodní části programu lektori oznámí, že bude následovat interaktivní výklad, při kterém budou lektori přítomným účastníkům klást otázky. Vysvětlí účastníkům, že není třeba se ostýchat, na dotazy bez strachu ze špatné odpovědi odpovídat a vést k položené otázce diskusi. V následující části textu jsou uvedeny otázky, které lektor položí účastníkům (**označeny tučně**) a příklady odpovědí jsou uvedeny znakem »

Víte, kolik lidí na světě umírá na následky dopravních úrazů ročně?

» Téměř 1,3 miliónu osob. Denně umírá na silnicích celosvětově více než 500 dětí!

Důležité v dopravním prostředí je umět se bezpečně pohybovat, chovat, abychom zabránili vzniku úrazů a problémům s tím spojených.

Víte, co je dopravní prostředí? Co se vám vybaví?

» Prostor, kde se pohybují chodci, cyklisti, motorkáři, řidiči.

» Auto, kolo, elektrická koloběžka, silnice, semafor, přechod pro chodce, chodník, dopravní značky...

Dokážete říci, co je to rizikové chování v dopravním prostředí? Uveďte konkrétní příklady.

» Nedodržování silničních pravidel, přecházení po přechodu pro chodce na červenou, telefonování a nesoustředění se při přecházení komunikace, dále nesprávné rozhlížení při přecházení komunikace, nastřikování kočárku s dítětem do silnice při přecházení komunikace,



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

nepoužívání přilby při jízdě na kole a elektrické koloběžce, nenošení reflexních prvků za tmy, v mlze, telefonování za jízdy autem, v uších sluchátka s hlasitým zvukem, řízení automobilu pod vlivem alkoholu, drog...

V jaké roli se pohybujete vy v dopravním prostředí?

» Chodec, cyklista, řidič.

Co je důležité, abychom se bezpečně pohybovali v silničním prostředí?

» Musíme znát pravidla bezpečného chování v silničním provozu, zákony. Každá role **musí dodržovat pravidla silničního provozu. Musíme být k sobě ohleduplní a tolerantní.**

Lektoři upřesní odpověď na jednotlivé role v silničním prostředí:

Chodec: dodržování zásad bezpečného přecházení na značených přechodech, používání reflexních prvků za zhoršených světelných podmínek, používání fluorescenčních prvků za mlhy a bílé tmy

Lektoři vysvětlí rozdíl mezi fluorescenčními a reflexními prvky a ukáží je účastníkům. Upozorní na rizika spojená s používáním sluchátek za chůze, jízdy na kole a na in-line bruslích.

Cyklista: používání prvků pasivní bezpečnosti (povinně přilba, osvětlení kola, reflexní prvky, reflexní vesta, bezpečné oblečení).

Lektor uchazečům ukáže poškozenou helmu, aby si uvědomili, jak je nošení helmy důležité.

Řidič: plně se věnovat řízení, přizpůsobit svoji jízdu dopravní situaci, dodržovat bezpečnou vzdálenost, předvídat dopravní rizika, která mohou nastat. Používat prvky pasivní bezpečnosti (zádržné systémy, dětské autosedačky, airbagy).

Poslední dobou se stále více objevuje agresivní či nepřístojné chování řidičů jedno i dvoustopých vozidel. Čím může být způsobeno?

» Nedostatečná dopravní edukace v rodinách, následné chybění pozitivních vzorců dopravního chování.

» Často použití omamných látek (alkohol, drogy, léky) a jejich velmi nebezpečných kombinací.

» Velkou roli hraje i únava za volantem.

Lektor připomene, že v silničním provozu platí jednoduché pravidlo **VIDĚT A BÝT VIDĚN!**



2.2. Modelové situace

Lektor rozdělí účastníky do 3 skupin přibližně po cca 5 osobách. Každé družstvo bude mít připravené své stanoviště a kolem prostor pro plnění úkolů. Práci skupiny řídí a kontrolují lektoři, krajský koordinátor a mediátor podpory zdraví.

Každá skupina obdrží jednu modelovou situaci, kterou rozebere, zpracuje a předvede. Po dokončení a zodpovězení dotazů se skupiny prostrídají. Všechny skupiny absolvují všechna 3 stanoviště. Časová dotace na modelovou situaci je cca 15 minut.

Modelová situace č. 1: Prvky pasivní ochrany a význam reflexních prvků, trvání 15 minut

Lektor zadá práci skupině, vysvětlí význam používání prvků pasivní ochrany – cyklistické přilby, dětské autosedačky, používání bezpečnostních pásů, chrániče kolen, loktů a zápěstí.

Následuje osvojení si zásad správného výběru přilby.

Výběr správné přilby:

- Cyklistická helma chrání čelo, spánek a zátylek – nárazové body.
- Má být lehká (u dětí cca 200g, u dospělých 300 g), aby nezatěžovala krk.
- Nesmí tlačit ani padat - řemínek zajišťuje, aby dobře držela.
- Helma se světlými barvami a reflexním vzorem je lépe viditelná.
- Přilbu, která utrpěla velký náraz, je třeba vyměnit!

Lektoři ukáží možnosti reflexních prvků na oblečení či helmě. Dále zdůrazní, že u cyklistů je až 75 % všech smrtelných úrazů způsobeno zraněním hlavy! Přilba je nutná u dětí i u dospělých – brání 85 % případů poranění hlavy a téměř 90 % poranění mozku! Lektoři uchazečům ukáží i poškozenou helmu, aby si uvědomili, jak je nošení helmy důležité.

Lektor na sobě demonstrovuje správné seřízení řemíneků na přilbě, z hygienických důvodů přilba nebude zapůjčena ke zkoušení účastníkům. Přilba musí sedět a na hlavě se nepohybovat, přichytí se řemínky po nastavení správné délky, je možno upravit i výplň helmy a změnit přitažení k hlavě zadním aretačním kolečkem.

Účastníci kurzu se seznámí též s ochrannými pomůckami na sport a cyklistiku - kolenní, loketní chrániče i chrániče zápěstí.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Účastníci kurzu si nemají zkoušet pomůcky na sobě. Pomůcky jsou pouze na ukázkou, ne pro zkoušení a používání účastníky. Všechny pomůcky je nutné po každém použití řádně vydezinfikovat.

Jaký je rozdíl mezi fluorescenčními a reflexními materiály?

Účastníci zopakují rozdíly mezi těmito materiály a budou pomocníkem lektora (mediátor, krajský koordinátor) vyzváni k tomu, aby si vybrali správné reflexní a fluorescenční prvky za tmy a mlhy a umístili je na správná místa na těle, věcech.

Kam je nutno prvky umístit?

Nejlépe (alespoň u dětí) by měly kopírovat celou postavu! Jinak je umístit na ruku, na kotník nohy směřující do vozovky. U cyklistů umístit na přilbu a na kolo. Chodec i cyklista má být viděn ze předu i zezadu – toto zajistí reflexní vesta. Dají se nosit i např. na batohu nebo kabelce, tu má dotyčný často při sobě. Prvky by měly být umístěny také na kočárku.

Proč je důležité nosit reflexní a fluorescenční prvky?

Vzhledem k tomu, že více než dvě třetiny chodců jsou usmrceny v noci, používání reflexních prvků je za snížené viditelnosti (za tmy, deště, mlhy, rozbřesku či stmívání) naprostou nutností. Vidět a být viděn je klíčovou zásadou bezpečného pohybu nejenom chodců, ale i cyklistů. Řidiči, kteří zranili chodce, se shodují na tom, že ho neviděli vůbec nebo příliš pozdě. Žádný řidič nedokáže zastavit své vozidlo nebo změnit směr, pokud chodce nevidí včas nebo mu náhle vstoupí do vozovky.

Jsou reflexní prvky dostupné?

Reflexní doplňky jsou lehké, levné a snadno dostupné – lze je koupit ve sportovních potřebách, galanteriích, obchodech s jízdními koly, či objednat na internetu.

Doplňující otázky lektora namířené na uchazeče kurzu:

Proč je nutno používat ochranné a zádržné systémy?

Ochrana zdraví, prevence těžkých úrazů.

Které části těla chrání ochranné prvky – helma, chrániče?

Helma - hlava, mozek a chrániče – klouby, vazy.

Modelová situace č. 2: Zásady bezpečného přecházení, trvání 15 minut



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Práci skupiny na tomto stanovišti řídí pomocník lektora (mediátor, krajský koordinátor), ten vysvětlí důležitost správného přecházení přes přechod pro chodce a procvičí problémové situace:

Lektor, mediátor nebo krajský koordinátor situace přímo demonstruje na vyznačeném přechodu a komentuje:

Individuální přecházení

- Před přechodem se zastavte
- Rozhlédněte se 3x (vlevo, vpravo, vlevo)
- Přejděte po pravé straně přechodu
- Nezastavujte se na přechodu
- Přecházejte jen po vyznačeném přechodu, nikdy ne mimo něj
- Při přecházení nikdy nepoužívejte mobilní telefon ani sluchátka
- Navažte oční kontakt s řidičem (ujistěte se, že o vás řidič ví a zpomalí, nechá vás bezpečně přejít, doporučuje se také ukázat rukou „stop“)
- Přednost pro chodce není absolutní! I na přechodu je chodec povinen dát přednost tramvaji

Přecházení s kočárkem

- Při přecházení s dítětem v kočárku, kočárek pevně držte a nestrkejte ho tam, kam nevidíte
- Vaše dítě je odkázáno na Vás
- Obzvláště na pozoru buďte při přecházení dvoupruhové silnice – nestrkejte kočárek do druhého pruhu, dokud se nepřesvědčíte, že je to bezpečné
-

Přecházení s kolem (bicyklem) nebo koloběžkou

- při přecházení s kolem (bicyklem) nebo koloběžkou, je vždy po přechodu ved'te



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Přecházení po dvouproudové silnici

- Dvouproudovou silnici přecházejte obzvlášť opatrně
- Dávejte pozor na druhý pruh, odkud může přijíždět další vozidlo

Chodci nejsou nesmrtelní. Na absolutní přednost chodců se nejde spoléhat. Vždy je nutné se rozhlédnout. Řidič se v danou chvíli vašeho přecházení komunikace nemusí plně věnovat řízení a přecházení komunikace může dopadnout fatálně.

Modelová situace č. 3: Přivolání pomoci – jak správně vést hovor na linku tísňového volání

Na tomto stanovišti provádějí účastníci nácvik přivolání pomoci prostřednictvím telefonního hovoru na linku tísňového volání. Připomenou si všechna důležitá telefonní čísla. V průběhu aktivity si všichni vzájemně, pod odborným dohledem lektora (koordinátora nebo mediátora), řeknou, jak by hovor měl vypadat, na co se nesmí zapomenout, co se říkat nemá, jak se chovat v krizové situaci.

- Zachovat klid, najít si bezpečné místo k volání (mimo vozovku, dál od ohně apod.) a vyčkat na přihlášení operátora
- Stručně informovat o tom co se stalo (co je ohroženo nebo zasaženo, jaký je počet postižených - tato informace je nutná k posouzení, jakou pomoc vyslat), kde se událost stala (např. adresa, číslo silnice, kilometr, směr jízdy, popřípadě bližší určení ve volném terénu - tato informace je nutná ke snadnému a rychlému nalezení místa události), sdělit kdo volá (své jméno a číslo telefonu, ze kterého je voláno)
- Věcně odpovídat na doplňující otázky operátora
- Vždy vyčkat na ukončení telefonátu operátorem, nezavěšovat jako první
- Postupovat podle pokynů a rad operátora
- Ponechat si telefonní linku volnou pro další komunikaci s operátorem (zjištění dalších informací nebo poskytnutí dalších rad)
- Pokud se situace na místě změní (zhorší nebo zlepší), zavolat znovu na tísňovou linku a podat o aktuální situaci zprávu

Linky tísňového volání

112 – jednotné evropské číslo tísňového volání, použít v případě, když je třeba asistence více záchranných složek najednou (např. složitá dopravní nehoda) nebo si nejsme jisti, kterou kontaktovat. Tato tísňová linka funguje v celé Evropské unii a postupně se zavádí i v dalších státech



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

150 – Hasičský záchranný sbor ČR

155 - Zdravotnická záchranná služba

158 - Policie ČR

156 - Obecní/městská policie

2.3. Praktická ukázka - zkouška viditelnosti

Po skončení interaktivní části si účastníci společně vyzkouší viditelnost různých barev a reflexních prvků v zatemněné místnosti pomocí jejich nasvícení. Účastníci si do vaku vloží 3 barevné kusy látky. Následně je lektor rozdělí na dvě části – každá si stoupne na jednu stranu místnosti. Lektor stojí uprostřed a v ruce má baterku, potom začne jmenovat jednotlivé barvy. Účastníci si příslušnou barvu vytáhnou z vaku a lektor na ně posvítí baterkou. Účastníci uvidí rozdíly mezi viditelností jednotlivých barev na protější skupině. Nakonec při osvětlení budou reflexní a fluorescenční prvky ze všech barev jednoznačně nejlépe vidět - stejně jako při osvětlení světlometem automobilu je chodec s reflexními prvky viděn až na 200 m!

3. Závěr

Závěrem kurzu zodpoví lektor případné dotazy a zopakuje nejdůležitější zásady prevence dopravních úrazů – souhrn. Proběhne distribuce reflexních prvků. Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků a zhodnotí přínos programu.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti bezpečného chování v silničním prostředí. Pomocí edukace zvýšit a zlepšit úroveň chování chodců a cyklistů v silničním provozu zejména změnou v přístupu. Úkolem je informovat o rizicích a následcích dopravních nehod včetně těch tragických.

CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci kurzu osvojili zásady bezpečného chování v silničním provozu.

Osoby ohrožené chudobou nebo sociálním vyloučením jsou často osoby s nízkou úrovní vzdělání, nedostatkem informací nebo prostředků. Vzhledem k výše jmenovaným skutečnostem nemají možnost pořídit si pomůcky nebo neví, jak je použít. Často jim nepříjde důležité použít bezpečnostní pomůcky pro bezpečný pohyb v silničním provozu. Důsledky pak ovlivňují kvalitu života a sociální začlenění.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Správné návyky v oblasti prevence úrazů způsobených v silničním provozu si lidé budují od dětství nápodobou chování dospělé populace. Dětské úrazy jsou velice časté a chybí rozvinutá prevence – děti často bezmyšlenkovitě vstupují/ vběhnou do vozovky, nevěnují dostatečnou pozornost projíždějícím vozidlům, neberou je jako hrozbu. Edukace je nutná z důvodu vysoké dopravní nehodovosti v ČR – rostoucí rizikové chování v dopravním prostředí – nedodržování dopravních předpisů, řízení bez ŘP či pod vlivem návykových látek vede k vysokému ohrožení chodců a cyklistů v dopravním prostředí.

Nedostatečné používání bezpečnostních prvků je dalším problémem. Je třeba edukovat zejména rodiče, kteří budou své děti následně vzdělávat přirozenou cestou v nutnosti používat reflexní materiály, pomůcky a bezpečnostní prvky – přílby.

CO? Problém:

- Vysoký počet nehod chodců a cyklistů v silničním provozu
- Nepoužívání bezpečnostních pomůcek při pohybu v dopravním prostředí
- Požití návykových látek, alkoholu v silničním prostředí

PROČ?

- Nedostatečné používání prvků pasivní ochrany je nebezpečné – cyklistické přílby, v roce 2019 nemělo **celkem 78 % usmrčených, 64% těžce zraněných a 64% lehce zraněných cyklistů. Cyklistické přílby nepoužívá také 13 % dětí (CDV, 2020).**
- Zranění vzniká při úrazu v dopravním prostředí a možné trvalé následky mohou zhoršit celkovou kvalitu života. A zranění při úrazu může přispět ke zhoršení celkového zdravotního stavu.
- Snížení úrazovosti v dopravním prostředí vede k celkovému tělesnému zdraví, většímu životnímu komfortu. Špatné zdraví může způsobovat bolest, vést k sociální izolaci, nedostatku sebevědomí a vysokým finančním nákladům.

JAK?

- dodržujte zásady a pravidla bezpečnosti provozu
- používejte správné bezpečnostní pomůcky v dopravním prostředí
- osvojte si zásady bezpečného přecházení na přechodech (přecházení s kočárkem, bicyklem, přednost chodců na přechodu atd.).
- používejte reflexních a fluorescenčních prvků (reflexní vesty, fluorescenční a reflexní pásy a prvky)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- nepožívejte alkoholu a návykových látek při pohybu v dopravním prostředí (jízda na kole, chůze po silnici)
-

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis)

- Nevhodné postoje - podceňování problematiky úrazů
- Neznalost dopravních předpisů
- Nepoužívání bezpečnostních prvků – nenošení cyklistických přileb, nepoužívání bezpečnostních pásů a autosedaček
- Nedodržování povinnosti nosit reflexní prvky za soumraku nebo za tmy na vozovce mimo obec
- Neznalost zásad bezpečného přecházení – chůze na červenou, jízda na kole či koloběžce po přechodu pro chodce, nebezpečné přecházení vozovky s kočárkem, pocit absolutní přednosti chodců na přechodu
- Pohyb v dopravním prostředí pod vlivem alkoholu a návykových látek – ohrožuje ostatní účastníky silničního provozu – týká se řidičů, cyklistů i chodců.
- Používání sluchátek s hudbou či jiným obsahem, nedostatečné vnímání silničního provozu sluchem
- Netolerance účastníků silničního provozu vůči sobě

Motivy stávajícího chování

- Nevědomost, nezájem o bezpečnost pohybu v dopravním prostředí, nedostatečná edukace.
- Ztížený přístup ke správným informacím o pohybu v dopravním prostředí
- Rodiny jsou často vícečetné a rodiče svou pozornost zaměřují na nejmenší děti. Větší děti jsou často hlídány staršími sourozenci bez dohledu dospělého.
- Nemají vzor v rodině – chybí přirozená správná nápodoba a vzorce chování rodičů.

Nové požadované chování

- Znají pravidla silničního provozu
- Dodržují pravidla silničního provozu
- Používají bezpečnostní prvky – cyklistické přilby, autosedačky, bezpečnostní pásy
- Dodržují povinnost nosit reflexní prvky za soumraku, tmy na vozovce mimo obec
- Znají a dodržují zásady bezpečného přecházení přes přechod pro chodce
- Neužívají alkohol a jiné návykové látky při pohybu v silničním prostředí



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Tolerují ostatní účastníky silničního prostředí

Benefity (z nového chování)

- Zlepšení znalostí v oblasti pravidel bezpečnosti v silničním prostředí.
- Edukace přirozených vzorů v rodině, zejména matek, které budou vést své děti ke správným návykům.
- Snížení nákladů související s budoucí lékařskou a rehabilitační péčí.

Bariéry (co brání novému chování)

- Nedostatek finančních prostředků.
- Nedostatečná znalost pravidel silničního provozu.
- Stud – stydí se říct o pomoc.
- Pohodlnost, lhostejnost, rezignace na změnu
- Nezájem dospělých k předávání správných informací dětem.
- Netolerance účastníků provozu vůči sobě.
- Chybějící vzory v rodině či okolí
- Toto téma pro ně není důležité
- Nedostatečné respektování pravidel silničního provozu.

COVID – 19 A JEHO VLIV NA REALIZACI

Při realizaci programu je nutné dodržovat platná nařízení ve vztahu k šíření onemocnění COVID – 19.

ODBORNÉ PODKLADY PRO LEKTORY

- **Důsledné používání prvků pasivní bezpečnosti**

Dopravní edukace by měla být zaměřena na faktory a opatření, která jsou dobře ovlivnitelná a zároveň účinně fungující. Patří k nim zejména používání prvků pasivní bezpečnosti, především používání ochranných přileb u cyklistů. Toto opatření, nabývající platnosti novelou 411/2005 Sb. Zákona o silničním provozu od 1. července 2006 přineslo v následujících letech významný pokles incidence závažných dopravních úrazů u dětské i dospělé populace. Významně poklesl především počet smrtelných úrazů u dětských cyklistů. Je proto velmi žádoucí prosadit povinné používání cyklistických přileb i u dospělé populace – více než 80 % smrtelných úrazů cyklistů bylo způsobeno úrazem hlavy, aniž by oběť nehody měla v daném okamžiku ochrannou přilbu.

- **Používání reflexních prvků za zhoršených světelných podmínek**



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Dalším faktorem, významně ovlivňující bezpečnost dopravního chování chodců, je používání reflexních prvků za snížené viditelnosti. Vzhledem k tomu, že více než dvě třetiny chodců jsou usmrceny v noci, používání reflexních prvků je za snížené viditelnosti (za tmy, deště, mlhy, rozbřesku či stmívání) naprostou nutností. Vidět a být viděn je klíčovou zásadou bezpečného pohybu nejenom chodců, ale i cyklistů. K více než čtvrtině smrtelných úrazů u cyklistů dochází v noci. Pro cyklisty je tedy rovněž vhodné pestré světlé oblečení s reflexními prvky. Reflexní materiál je při osvětlení reflektorem vozidla vidět až na 200 m, tedy až na 3 x větší vzdálenost než bílé oblečení a na 10 x větší vzdálenost než oblečení modré.

Od roku 2016 (20. 2. 2016) jsou chodci povinni používat alespoň jeden reflexní prvek, pokud jdou za snížené viditelnosti po vozovce mimo obec po krajnici nebo po okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením. Při nedodržení této povinnosti hrozí bloková pokuta na místě ve výši 2 000 Kč.

Kdy je nutno používat ochranné prvky? Za snížené viditelnosti, tj. především ve tmě, za mlhy, deště, soumraku či svítání:

Za mlhy a za soumraku jsou vhodné **fluorescenční materiály** – k nejčastěji používaným barvám patří jasně žlutá, zelená a oranžová – za tmy svou funkci ztrácejí.

Za tmy je nutné používání **reflexních prvků** – ty odrážejí světlo v úzkém kuželu zpět ke zdroji – a to až na vzdálenost kolem 200 m.

Vhodná je kombinace reflexních prvků s fluorescenčními.

Kam je nutno prvky umístit?

Nejlépe (alespoň u dětí) by měly kopírovat celou postavu! Jinak je umístit na ruku, na kotník nohy směřující do vozovky, ke konci rukávů, blízko ke kolenům či do úrovně pasu. U cyklistů umístit na přilbu a na kolo. Chodec i cyklista má být viděn ze předu i zezadu – toto zajistí reflexní vesta.

Jsou reflexní prvky dostupné?

Reflexní doplňky jsou lehké, levné a snadno dostupné – lze je koupit ve sportovních potřebách, galanteriích, obchodech s jízdními koly, či objednat na internetu.

- **Zásady bezpečného přecházení komunikace s i bez přechodu**

Základní zásadou bezpečného přecházení značených přechodů je přecházení vozovky po pravé straně přechodu, v případě přechodu se světelnou signalizací ještě platí povinnost vstupu do vozovky na zelenou barvu. Používání reflexních prvků je u dětí vhodné i při přecházení přes přechod. Zásady bezpečného přecházení, včetně navázání očního kontaktu



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

řidiče a chodce, je třeba vštěpovat dětem (už od předškolního věku), a zároveň připomínat i dospělým.

- **Agresivní chování řidičů**

Třetina nehod se smrtelnými následky způsobuje agresivní chování řidičů. Spouštěči rizikového dopravního chování: osobnostní zdroje, socioekonomické ukazatele, malá dopravní edukace, chybění pozitivních vzorců dopravního chování, alkohol, drogy či léky. **Varovat je nutno zejména před velmi nebezpečnou kombinací léků s alkoholem.**

- **Používání mobilu a GPS navigace**

Řidič se za jízdy (řízení motorového vozidla) má plně věnovat řízení a není tedy povoleno za jízdy telefonovat, ovládat mobilní telefon, psát sms zprávy a není ani bezpečné za jízdy nastavovat GPS navigaci. Toto má řidič provést vždy před jízdou. Použití mobilního telefonu je možné pouze s využitím hands free sady.

- **Používání sluchátek za chůze, za jízdy na kole, in-line bruslích, elektrické koloběžce**

Chodec, cyklista, in-line bruslař i uživatel elektrické koloběžky by měli pamatovat na to, že mezi zásady bezpečného ježdění na kole, bruslích a elektrické koloběžce a taky bezpečné chůze patří vedle použití ochranných pomůcek (přilba, chrániče) i jízda a chůze bez sluchátek v uších. Hudba při jízdě znemožňuje sportovcům vnímat zvuky okolí – např. sanitku, cinkot zvonků ostatních sportovců, vítr,... a také odvádí pozornost (zpívám si svou oblíbenou píseň...)

- **Doporučení k správnému chování v silničním provozu:**

- Řidič je povinen umožnit chodci na přechodu bezpečně a nerušeně přejít. Nejde ovšem o přednost absolutní.
- Chodec nesmí vstoupit do vozovky bezprostředně před blížící se vozidlo – přejít lze jen za předpokladu, že řidič nebude nucen změnit náhle směr ani rychlost jízdy!
- Přednost pro chodce není absolutní! I na přechodu je chodec povinen dát přednost tramvaji!

- **Řidič, chodec, cyklista v silničním provozu**

Řidič může v jediné vteřině ztratit všechno. Udělejte maximum, aby k tomu nedošlo:

- Plně se věnujte řízení
- Přizpůsobte svoji jízdu dopravní situaci



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Dodržujete bezpečnou vzdálenost
- Předvídejte dopravní rizika
- Používejte prvky pasivní bezpečnosti

Chodec v silničním provozu:

- Chodci jsou povinni používat alespoň jeden reflexní prvek, pokud jdou za snížené viditelnosti po vozovce mimo obec po krajnici nebo po okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením.
- Chodec by měl být vidět zepředu i zezadu – vhodná je reflexní vesta nebo reflexní páska na ruce i na noze chodce (směřující do vozovky)
- Za mlhy a za soumraku jsou vhodné fluorescenční prvky – za tmy reflexní prvky.

Cyklista v silničním provozu:

- Používejte vždy přilbu, povinně do 18 let (nošení přilby je nutné i u dospělých!)
- Řádné vybavení kola:
 - Za snížené viditelnosti musí být kolo vybaveno světlometem svítícím bílým světlem vpředu a stálým nebo blikajícím červeným světlem vzadu.
 - Vpředu musí být bílá odrazka, vzadu červená a na pedálech a v paprscích kol oranžová.
 - Pro zvýšení bezpečnosti je vhodné vše doplnit minimálně reflexními proužky na botách a oděvu, přilbě a případně i na vlastním kole

POMŮCKY

- Cyklistická přilba 1x – k využití z MM P60
- Poškozená cyklistická přilba 1x
- Chrániče kolen, loktů a zápěstí 1 sada - k využití z MM P60
- Reflexní a fluorescenční prvky - k využití z MM P60
- Přejížděcí páska pro chodce
- Lepicí páska bílá - k využití z MM P60
- Baterka
- Vak se třemi barevnými kusy látek

ZDROJE:



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Kdy volat 112? *Záchranný kruh* [online]. Záchranný kruh, všechna práva vyhrazena, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/tisnova-volani/kdy-volat-112.html>
- Tísňová volání v České republice. *Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. Generální ředitelství HZS ČR, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/tisnova-volani-v-ceske-republice.aspx>
- Zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů. In: *Sbírka zákonů*. 19.10.2000.
- Prevence rizikového chování v dopravním prostředí, MUDr. Zuzana Zvadová, Marie Nejedlá, Státní zdravotní ústav Praha, 1. vydání 2015
- Problematika alkoholu za volantem. *Soudní psychiatrie a psychologie – 4.*, aktualizované vydání, Grada Publishing 2012, ISBN 978-80-247-4332-5, str. 63, od autorů: Pavlovský Pavel a kolektiv
- Agresivita na silnicích aneb proč se za volantem chováme jinak. Autor Lisá Zuzana, Wolters Kluwer ČR, 2011, ISBN 8073576155.
- Databáze elektronických časopisů: Public Health, Mental Health , Physical Activity, Nutrition Research
- Fatální nehody chodců a cyklistů klesají v EU velmi pozvolně. *Observatoř bezpečnosti silničního provozu* [online]. [cit. 15.09.2020]. Dostupné z: <https://www.czrso.cz/clanek/fatalni-nehody-chodcu-a-cyklistu-klesaji-v-eu-velmi-pozvolne/?id=1775>
- Následky nehod nepřipoutaných dětí jsou alarmující. *Observatoř bezpečnosti silničního provozu* [online]. [cit. 15.09.2020]. Dostupné z: <https://www.czrso.cz/clanek/nasledky-nehod-nepripoutanych-deti-jsou-alarmujici/?id=1774>
- Připoutejte se, prosím. BESIP [online]. BESIP © 2020 [cit. 15.07.2020]. Dostupné z: <https://www.ibesip.cz/Tematicke-stranky/Zasady-bezpecne-jizdy-v-aute/Pripoutejte-se,-prosim>
- *Sbírka zákonů České republiky*, Vydání 108-120, vyd. a nakl. MV ČR, 2011
- *Výchova ke zdraví: 2. aktualizované vydání*, od autorů: Machová Jitka, Kubátová Dagmar, a kolektiv, Grada Publishing, a.s., 18.1.2016, str. 271