



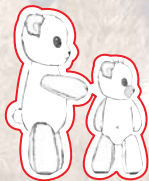
# Recept na bezpečí malého chodce

**Chovejte se sami bezpečně** dávejte tak dětem  
nejen svým, ale i ostatním dobrý příklad.

Pacient	<i>Malý chodec</i>
Rodiče	<i>Maminka a tatínek</i>

## Od 2 let

**učte dítě chodit za ruku, vždy po vnitřní straně chodníku.**  
Vysvětlujte opakovaně, že bezpečná část chodníku je pro něj  
blíže k domům a zahradám.



## Od 3 let

**naučte dítě rozeznat rozdíl mezi chodníkem a vozovkou.**  
Použijte jednoduchý povel: „Tady se zastav!“

## Od 4 let

**učte dítě všimát si provozu, dívat se i poslouchat.**  
Učte dítě přecházet komunikaci nejkratší cestou a neutíkat.



## Od 5 let

**učte dítě přecházet na přechodu.**  
Vysvětlujte opakovaně pravidlo zastavení a rozhlédnutí.

Dítě opakovaně vyzývejte, aby vám samo vysvětlilo, jak se má chovat a proč. Když jste si jisti jeho správným chováním v dopravním prostředí, zkuste samostatnou chůzi a přecházení, ale dítě ještě kontrolujte zpozzdálí. Při jakékoliv chybě znovu vysvětlujte pravidla.

**Nacvičte přecházení mezi zaparkovanými auty pro případ, že není jiná možnost. Dítě vstoupí mezi auta a zastaví se na úrovni zpětných zrcátek zaparkovaných aut. Odtud vidí na provoz a zároveň ho vidí projíždějící řidič. Naučte dítě dávat pozor na couvající auto, jehož řidič je může snadno přehlédnout. Při vysvětlování se sehněte na úroveň dítěte, abyste sami viděli, co dítě skutečně vidí.**



# Recept na bezpečí malého cyklisty

**Kupte dítěti takové kolo, aby svou konstrukcí odpovídalo tělesné konstituci a fyzické zdatnosti dítěte.**

Pacient	Malý cyklista
Rodiče	Maminka a tatínek

## Helma

dobře vybraná a správně upevněná přilba zabrání úrazu hlavy až v 88 %.

## Viditelnost

dítě oblečte do výrazných barev s použitím odrazových materiálů – reflexy.



## Vybavení

zkontrolujte funkčnost brzd a vybavte kolo odrazkami, světlem, zvonkem a nářadím.

## Oblečení

vyhýbejte se oblečení s dlouhými a volně visícími tkanicemi. Pozor také na šněrovadla bot.

Při koupi kola zároveň vyberte cyklistickou přilbu, kterou si dítě musí v obchodě vyzkoušet. Naučte dítě kontrolovat dobrý stav kola i přilby. Učte dítě jezdit zpočátku mimo komunikaci, na rovném terénu, držte jej za sedlo a záda, dokud nezvladne rovnováhu. Pohyb po cyklistické stezce je bezpečnější. Než dítě pustíte na komunikaci, musí znát dopravní předpisy.

**Přesvědčte se o jeho schopnosti bezpečně se pohybovat v dopravě tak, že jedete za ním a sledujete jej. K cyklistickým úrazům dochází nejen na silnici, ale také v parcích a na hřištích. I zde je zapotřebí připomínat zásady bezpečného pohybu a ohleduplnosti k ostatním.**



# Recept na bezpečí dítěte v autě

**Vyberte správný typ sedačky** odpovídající věku, tělesné hmotnosti, výšce dítěte a vašemu typu auta.

Pacient	Malý cestující
Rodiče	Maminka a tatínek



## Nevedte

**nikdy bezpečnostní pás přes sebe a dítě zároveň.** Hrozí těžké zranění i při malém nárazu.

## Nevozte

**nikdy dítě na klín.** Hrozí zranění vlastním tělem vrženým dopředu.



## Nedovolte

**nikdy dítěti si na zadní sedadlo lehnout.** Nedávejte mu na hraní ostré či tvrdé předměty.

## Neposazujte

**nikdy dítě mladší 12 let a menší 150 cm na přední sedadlo.**



## Nepoužívejte

**nikdy pás pro dospělé bez sedačky.** Nevedte bezpečnostní pás přes krk a břicho, ale přes rameno a pánev.

**Nedovolte**  
**nikdy dítěti stát mezi sedadly.**

Hrozí vymrštění dítěte i při malém nárazu.



Autosedáčka patří k základní výbavě novorozence. Při výběru se ujistěte, že se v ní dítě cítí pohodlně. Kupujte ji raději v autorizovaných prodejnách a při instalaci se řiďte přesně pokyny výrobce. Jakmile hlava dítěte dosáhne k hornímu okraji sedačky, opatřete sedačku větší.

Sedačka musí být upevněná k sedadlu a dítě připoutáno tak, že mezi tělíčko a pásy sedačky můžeme vsunout jen dva prsty. Pro děti do tří let se doporučuje používat sedačky upevněné zády ke směru jízdy. Pokud umístíte sedačku s dítětem na přední sedadlo, vždy vypněte airbag. Pro kontrolu dítěte na zadním sedadle použijte přidavně zpětně zrcátko. Kupujete-li sedačku z druhé ruky, ujistěte se, že nevykazuje mechanické poškození a že je funkční.