



## Vstupné oboznámenie a školenie študentov z predpisov

### bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci (BOZP) pri výučbe mimo priestorov Univerzity Komenského a jej fakúlt

---

#### Základné pravidlá BOZP pri pobyte v prírode:

Príroda je nádherná, ale aj nevyspytateľná, a preto je dôležité mať na pamäti vašu bezpečnosť a bezpečnosť ostatných. Tu sú základné pokyny, ktoré vám pomôžu zabezpečiť bezpečný a príjemný zážitok:

#### 1. Plánovanie a príprava:

- Pred odchodom sa dobre pripravte. Skontrolujte predpoveď počasia a prispôbte svoju výbavu podľa aktuálnych podmienok.
- Navrhňte si trasu a zistite si viac o teréne, ktorý budete prechádzať. Budte si vedomí potenciálnych nebezpečenstiev alebo obmedzení na ceste.
- Nezabudnite niekomu povedať o svojich plánoch na turistiku a očakávanom návrate.

#### 2. Vybavenie a oblečenie:

- Zvoľte si vhodný turistický odev a obuv, aby Vám poskytol pohodlie ako aj ochranu.
- Noste so sebou dostatok vody, jedla a potrebných liekov.

#### 3. Skupinová bezpečnosť:

- Ak idete v skupine, uistite sa, že každý člen je informovaný o trasách a bezpečnostných opatreniach.
- Zachovávajte spolu komunikáciu a držte sa v jednej skupine.

#### 4. Rešpekt voči divokej faune:

- Nepristupujte k divokým zvieratám príliš blízko a dodržiavajte odporúčané bezpečnostné vzdialenosti.
- Budte si vedomí prípadného výskytu medveďov alebo iných nebezpečných zvierat v oblasti, ktorú navštevujete.

#### 5. Núdzový plán:

- V prípade núdze zostaňte pokojní a použite svoje znalosti a zručnosti na riešenie situácie.
- Ak sa dostanete do núdzovej situácie, neváhajte zavolať o pomoc na miestne záchranné služby, tel. kontakt 112.





Pamätajte, že bezpečnosť by mala byť vždy na prvom mieste. Nasledovaním týchto pokynov môžete zabezpečiť príjemný a bezpečný zážitok v prírode. Majte sa na pamäti a užívajte si svoju turistickú expedíciu!

### Niektoré z hlavných rizík, ktorým môžu čeliť ľudia pri pobyte v prírode:

1. **Zranenia pri páde:** Nerovný terén, klzké povrchy a nezabezpečené chodníky môžu zvýšiť riziko pádu a následných zranení ako zlomeniny, natiahnuté svaly alebo modriny.
2. **Strata orientácie:** Nedostatočná znalosť okolitého terénu a nedostatok navigačných nástrojov (napr. mapa, kompas alebo GPS) môžu spôsobiť stratu orientácie a zablúdenie, čo môže viesť k núdzi.
3. **Počasiе:** Extrémne počasiе, ako sú búrky, horúčavy alebo silný vietor môže byť nebezpečné, ak nie ste primerane pripravení. Horúčava môže spôsobiť úpal, dehydratáciu alebo tepelné vyčerpanie, zatiaľ čo búrky môžu viesť k bleskovému úderu alebo iným núdzovým situáciám. Silný vietor môže lámať konáre alebo vyvrátiť celé dreviny.
4. **Dehydratácia a vyčerpanie:** Nedostatočný prístup k vode a prehriatie môžu viesť k dehydratácii a vyčerpaniu. Príznaky zahŕňajú závraty, slabosť, mätúce vedomie a dokonca aj straty vedomia.
5. **Divoká fauna:** Niektoré divoké zvieratá môžu byť agresívne alebo nebezpečné, najmä ak sú ohrozené alebo pocítia, že sa nachádzate v ich teritóriu. Držte sa turistických a frekventovaných cestičiek.
6. **Núdzové situácie:** Úrazy, strata alebo poškodenie výbavy, strata sprievodu, poškodenie dopravného prostriedku alebo iné nečakané udalosti môžu viesť k núdzovým situáciám, ktoré si vyžadujú rýchlu a efektívnu reakciu. Majte pri sebe vždy akcieschopný mobilný telefón.
7. **Zranenia hmyzom:** Pichnutie alebo uhryznutie hmyzom môže spôsobiť alergické reakcie, podráždenie kože alebo dokonca prenášať infekčné choroby.

Tieto riziká je dôležité brať vážne a pred odchodom do prírody sa pripraviť tak, aby sa minimalizoval ich vplyv.

Poučeniu som porozumel/a a beriem ho na vedomie:

Meno a priezvisko: .....

účastník/účastníčka rekreačno-vzdelávacieho pobytu v Richňave

Podpis: .....

V ..... dňa .....

