



# MAGAZÍN MLADÉHO ZDRAVOTNÍKA



## Léto bez karambolů

Pozor na otravy

## Tomáš Klus

Fotoseriály

## Desatero u vody

Dějiny záchodků

## První letní pomoc

Extrémní sporty



## MILÍ MLADÍ ČTENÁŘI,

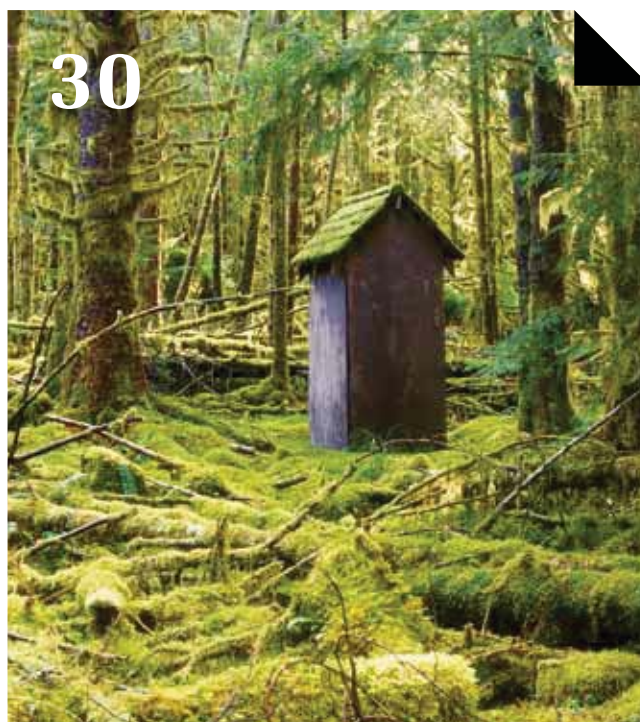
jsem rád, že se vám dostává do rukou další vydání Magazínu mladého zdravotníka. A ještě více mě potěší, pokud si magazín přečtete, protože je v něm mnoho informací, které vám i vašim blízkým mohou pomoci.

Nemalá část lidí si (bohužel) myslí, že když se lékařská věda rozvíjí a nalézají se stále nové a dokonalejší postupy záchrany života a péče o zdraví, není potřebné se o své zdraví starat, učit se první pomoc či darovat krev.

Nic z toho však není pravda a já věřím, že právě tento magazín vás naučí, jak se zachovat v situacích, kdy je někdo v ohrožení života. Dozvíte se i o projektu Daruj jen jako, který má děti a mládež seznámit s dárcovstvím krve a s průběhem odběru na transfuzní stanici, aby mladí lidé, až dosáhnou 18 let, doplnili stárnoucí skupinu dárců a mohli sami svou krví pomoci druhým. Tento projekt má také ukázat, že darování krve se opravdu není potřeba bát. To vám mohu potvrdit i ze své vlastní zkušenosti, protože jsem dárcem krve již 25 let. Nejenže se nemusíte ničeho obávat, ale naopak se můžete těšit na dobrý pocit, s nímž jednou půjdete z transfuzního oddělení domů. Doufám, že ve společnosti Magazínu mladého zdravotníka strávíte příjemné chvíle a že si užijete krásné léto bez úrazů.

Zdraví vás

**Marek Jukl**  
prezident Českého červeného kříže





# obsah

- |                                    |                                       |                                   |
|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 4 Léto bez karambolů               | 20 Tomáš Klus                         | 40 Humanitární jednotky           |
| 6 Zlomeniny                        | 22 Desatero u vody                    | 43 Přátelská místa                |
| 9 Poranění kloubů                  | 26 V ohrožení života – 112            | 44 Detektivka – Ukradená motokára |
| 10 Fotoseriál – Maskování poranění | 28 Zdravotnický materiál              | 46 Extrémní sporty                |
| 12 Mozkolebeční poranění           | 30 Toaleta není samozřejmost          | 48 Neobyčejné hudební nástroje    |
| 13 Otravy                          | 33 Neuvěřitelné rekordy lidského těla | 51 Správná řešení úkolů a hádanek |
| 14 Fotoseriál – Amputace prstu     | 34 Daruj krev jen jako                | 52 English – John and Mary        |
| 16 Nervová soustava                | 36 Sedm principů Červeného kříže      | 54 Napsali jste nám...            |
| 18 Fotoseriál – Cesta do školy     | 38 Hlavní aktivity ČČK                | <b>Speciál</b> První pomoc v létě |

## MAGAZÍN MLADÉHO ZDRAVOTNÍKA

**Vydává:** Český červený kříž, Thunovská 18, 118 04 Praha 1, [www.cervenykruz.eu](http://www.cervenykruz.eu) **Redakce:** Miroslava Jirůtková **Autoři (text, grafika, fotky):** Eva Bernatová, Ivana Césarová, Michaela Sládková, Martin Srb, Kristýna Šimonová **Autor fotoseriálu amputace prstu a sérií fotografií k tématu dopravní prevence a ukázky realistického znázornění poranění:** Tomáš Martinek **Poděkování redakce a autorů:** Vodní záchranné službě ČČK a Asociaci Záchranný kruh za obrázkový seriál Bezpečně u vody, dále dětem ze zdravotnického kroužku při základní škole Slivenec, Praha 5, Jaroslavě Markové a fotografovi Tomáši Martinkovi za trpělivost a skvělou spolupráci při focení. **Výroba:** © Boomerang Publishing, Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, [www.bpublishing.cz](http://www.bpublishing.cz) **Majetková práva** k dílu vykonává Český červený kříž **Vydáno:** 13. dubna 2012



# Léto bez karambolů

Léto, čas slunce, koupání, prázdnin a her. Ale všechny letní zábavy s sebou nesou nemalá rizika. Slunce nás může popálit nebo nám způsobit úžeh, při sportu hrozí úrazy a při koupání jsou to opravdu úrazy závažné. Riziko poranění nás samozřejmě od letních aktivit neodradí, ale měli bychom se snažit úrazům předcházet. A když už se stanou, je důležité, abyste si věděli rady a dokázali správně pomoci.

Jednou v létě jsem se byla podívat za kamarády na táboře. Po chvíli hledání jsem našla správné místo, vystoupila z auta a tři vedoucí se mi vydali naproti. Dva z nich šli o berlích, třetí měl zavázanou hlavu. Vyděsila jsem se, co se stalo. Výsledek byl opravdu zajímavý – zvrtnutý kotník (běhání po lese je bezva, ale stačí jedno neopatrné došlápnutí), ošklivě pořezaná noha (kamarád si nohou přidržel dřevo při řezání, něco při tom vyprávěl a nedíval se, co dělá) a ořes mozku s menší ránou (honička v lese a strom vyrostlý na nevhodném místě – kamarád do něj narazil už dva dny předtím, ten den se vrátil z nemocnice).

„Kde máte zdravotnici?“ zeptala jsem se.  
„Je na marodce, bolela ji hlava,“ odpověděli mi.

Na marodce jsem našla totálně vyčerpanou a unavenou zdravotnici. Tábor by mohl být klidně přejmenován na „Tábor úrazů“, protože jak se ukázalo, mí tři kamarádi byli jen špičkou ledovce. Nemluvě o vytažených klíšťatech, která už ani nikdo nepočítal...

O léto zkažené úrazem nebo nemocí nikdo nestojí, takže na sebe dávejte pozor při všem, co děláte. Přejeme vám prázdniny bez úrazů a pěkné čtení Magazínu mladého zdravotníka.







# Zlomeniny

Ke zlomenině člověk přijde raz dva – nejen v zimě na horách nebo na namrzlém chodníku, ale i v létě. A zlomit si ruku nebo nohu těsně před začátkem prázdnin, to je opravdu smůla, protože se sádro se nedá koupat ani jezdit na kole. Zlomenina je vlastně porušení celistvosti kosti a její rozpoznání bez rentgenu bývá někdy velice obtížné.

## PŘÍZNAKY ZLOMENIN

### Jisté známky zlomeniny

- úhlová deformace
- úlomek kosti u otevřené zlomeniny
- nepřirozená pohyblivost
- krepitace – neboli kostní drásot (úlomky se třou o sebe)

### Nejisté známky zlomeniny

- bolestivost
- otok, krevní výron
- ztráta funkce končetiny, výrazné snížení hybnosti



Polosed – správná poloha při zlomenině žebra.

## ZLOMENINY KOSTÍ LEBKY

- není nutné znehybnovat
- ošetři přídružená poranění
- pokud je poraněný při vědomí, ocení chlazení poraněného místa
- zlomenina baze lebni – poraněný je většinou v bezvědomí, z nosu, ucha či úst mu vytéká krev s mozkomíšním mokem – zajisti životní funkce (aby dýchal) a polohuj tak, aby krev mohla odtékat
- zlomenina čelisti – měkce oblož

## ZLOMENINY ŽEBER A HRUDNÍ KOSTI

- nefixuj, neobvazuj
- poraněného ulož do polosedu
- bolest zmírní chlazením

## První pomoc u zlomeniny

- pokud si nejsi jist, jestli jde o zlomeninu, chovej se tak, jako by to zlomenina byla
- znehybni kloub nad a pod zlomeninou – správné znehybnění zmenší bolest
- dlahování si rozmysli podle doby dojezdu záchranky – většinou není nutné
- otevřená zlomenina – sterilní krytí a měkké obložení (můstek), dbej na sterilitu, infekce by velice komplikovala hojení
- u zlomenin velkých kostí může dojít k vnitřnímu krvácení do svalů a k rozvoji šoku



Zlomené nosní kůstky.



S poraněným nehýbej a volej ZZS.

## ZLOMENINY NA DOLNÍ KONČETINĚ

### Zlomenina pánve

- většinou ohrožuje zraněného rozvojem šoku, při zlomenině pánve může dojít ke ztrátě až tří litrů krve
- přivolej ZZS a s poraněným nehýbej

### Zlomenina stehenní kosti

- ohrožení velkou krevní ztrátou a rozvojem šoku
- s poraněným nehýbej a volej ZZS
- v extrémních podmínkách lze použít dlahu, která sahá od podpaží až na zem
- pomocí šátků pevně přivaž dlahu k tělu
- snaž se nevázat přes zlomené místo
- vypodlož mezi nohama v místě kloubů měkkým materiálem

### Zlomenina bérce

- jde o kost holenní a lýtkovou
- dlahování použij jen v extrémních případech – znehybni kotník pomocí osmičky a dlahu připevni od půlky stehna až na zem

### Zlomenina kotníku, nártu, zánártních a záprstních kůstek

- většinou postačí chladit a končetinou nepohybovat
- kotník můžeš znehybnit elastickým obinadlem



#### Co použiješ při zlomenině?

##### Těchto částí těla:

nosní kůstky  
klíční kost  
vřetenní kost  
pánev  
kotník

##### Ve tvém batohu jsou:

peněženka a doklady  
mobil  
papírové kapesníky  
dva časopisy  
dva šátky  
litrové balení vanilkové zmrzliny  
lahev limonády  
elastické obinadlo  
propiska



Zlomené prsty.



Zlomenina klíční kosti.

**” Kamarádovi, který si zlomil ruku nebo prst, můžeš snadno pomoci i ty.**

#### ZLOMENINY NA HORNÍ KONČETINĚ

### Klíční kost nebo lopatka

- znehybňuj šátkovým závěsem tak, aby šátek netlačil na zlomenou kost
- horní končetina je v lokti ohnutá do ostrého úhlu

### Pažní kost

- znehybni velkým šátkovým závěsem
- první šátek fixuje loket – polož do něj předloktí a zavaž jej poraněnému kolem krku
- druhý šátek fixuje rameno – pomocí něj přitáhneš celou horní končetinu k trupu poraněného
- v rameni i lokti je končetina ohnutá do pravého úhlu



Zlomenina pažní kosti.

### Kosti předloktí

- šátkový závěs z jednoho šátku, jako dlahu použij třeba srolované noviny
- poraněný si často může zlomené předloktí držet sám a není potřeba ani šátek

### Zápěstí, zápěstí, prsty

- většinou stačí jen chladit
- prsty můžeš fixovat elastickým obinadlem nebo přilepením ke zdravému prstu pomocí náplasti



Zlomené předloktí.



# Poranění kloubů

Může jít o podvrtnutí nebo vykloubení. Při podvrtnutí hlavice kloubu opustí kloubní jamku a pak se vrátí zpět na původní místo. Přitom se mohou poškodit vazy, nervy a cévy v okolí kloubu. Při vykloubení hlavice kloubu opustí kloubní jamku a zůstane mimo.

## PŘÍZNAKY

- bolestivost
- kloub se může pohybovat jen omezeně nebo vůbec
- otok
- krevní výron



## Kosti a klouby

**Které klouby spojují které kosti? Spoj, co patří k sobě. Pozor, kloub může spojovat i více kostí.**

čéška	rameno	lopatka
pánev	loket	vřetenní kost
pažní kost	koleno	stehenní kost
zápěstní kůstky	kyčel	klíční kost
holenní kost	kotník	loketní kost
lýtková kost	zápěstí	hlezenní kost

## První pomoc u poranění kloubů

- nikdy nenapravuj vykloubený kloub, mohl bys tím zraněnému ještě více ublížit
- podvrtnuté kotníky vyžadují klid, „rozchodit“ nepomůže
- poraněný kloub chladí, zmírní to bolest a zmenší otok
- znehybni zraněnou část těla v poloze, v jaké je
- pro znehybnění kotníku použij osmičku, poraněnou nohu měj ve zvýšené poloze
- vyhledej lékařské ošetření, bez rentgenu se těžko pozná, jak moc je kloub poškozený



Znehybnění kotníku elastickým obinadlem.



# Maskování poranění

Při nácviku první pomoci, cvičeních a soutěžích nám maskování poranění pomáhá představit si, jak poranění vypadá a kde na těle zraněného se nachází. A kdo někdy zažil zavazování tlakového obvazu na namaskovanou ránu, kdy vám protéká mezi prsty krev, ten ví, že je to něco naprosto jiného než se učit obvazovat jen tak.



Tepenné krvácení – z rány vystřikuje krev.



Boule na čele, už se barví do fialova, k úrazu tedy došlo včera.



Velká tržná rána na bérce.

Zlomenina předloktí, čerstvé zranění.



Popálenina – zčervenala, na dlani je malý puchýř.



Pneumotorax – otevřené poranění hrudníku, v ráně je zpěněná krev.

**» Na otevřenou krvácející ránu obvykle není pěkný pohled. Abyste byli schopni poskytnout zraněnému první pomoc, musíte se nejdříve naučit překonat strach a tak trochu i přirozený odpor.**



Stěp v dlani.



# Mozkolebeční poranění

Otřes mozku může být způsoben úderem do hlavy nebo pádem na hlavu, případně i pádem na natažené nohy.

Nebezpečí otřesu mozku spočívá v jeho poměrně snadné záměně za nitrolební krvácení. Příznaky jsou stejné, jen prasklá céva v mozku způsobí vznik krevního výronu. Ten pak utlačuje některou část mozku a může být velice nebezpečný. Stav poraněného se může zhoršit i několik hodin po úrazu. Proto zraněné s podezřením na otřes mozku vždy dopravíme k odbornému ošetření.



Poloha při mozkolebečním poranění při vědomí.



Poloha při poranění baze lební – zotavovací poloha na boku, na zraněné straně.



## Příznaky otřesu mozku

**Vyberte z následujících příznaků ty, které se mohou objevit, pokud má poraněný otřes mozku a je při vědomí.**

- nevolnost
- neodolatelná chuť na sladké
- zvracení
- bolest hlavy
- pocit studených nohou
- krátkodobé bezvědomí
- náhlé zlepšení matematických schopností
- strach z pavouků
- závratě
- dýchací obtíže
- ztráta orientace
- spavost

## PRVNÍ POMOC

### Pokud je poraněný při vědomí:

- ulož jej na záda s podloženou hlavou a trupem
- zajisti lékařské ošetření
- otevřenou ránu na hlavě sterilně překryj

### Pokud je poraněný v bezvědomí:

- zajisti životní funkce – aby zraněný dýchal
- pokud krvácí z ucha nebo nosu, polohuj jej tak, aby krev mohla volně odtékat (krvácející ucho směřuje dolů)
- manipuluj s poraněným velmi šetrně, hlavně dávej pozor na hlavu





# Amputace prstu

Amputace je nebezpečné zranění, při kterém je při úrazu oddělena některá část těla. Lékaři dokážou v některých případech amputovanou část těla vrátit zpět na původní místo a někdy i obnovit její funkčnost. Abychom jim práci co nejvíce usnadnili, je potřeba se při první pomoci správně postarat nejen o zraněného, ale i o amputát.



1



Amálka se zranila při sekání dříví.  
Má amputovaný palec na ruce.

2



Emilka jí přiloží na ránu tlakový obvaz, který zastaví krvácení. Pro vytvoření tlakového obvazu použije hotový obvaz číslo 3, který má dva polštářky.

3



Oba polštářky přiloží přímo na ránu a obváže obinadlem.



» Emilka přivolá zdravotnickou záchrannou službu na telefonním čísle 155.



Tlakový obvaz je potřeba dostatečně utáhnout, aby na ránu vyvíjel tlak a tím zastavil krvácení.



Amputovaný prst zabalí do sterilního materiálu a do igelitového sáčku.



Sáček vloží do lahve s vodou a ledem. Je důležité, aby amputovaný prst byl v igelitovém sáčku, nesmí se dostat do přímého kontaktu s vodou.



Do příjezdu záchranné služby kontroluje Emilka životní funkce a dbá o celkový stav zraněné.

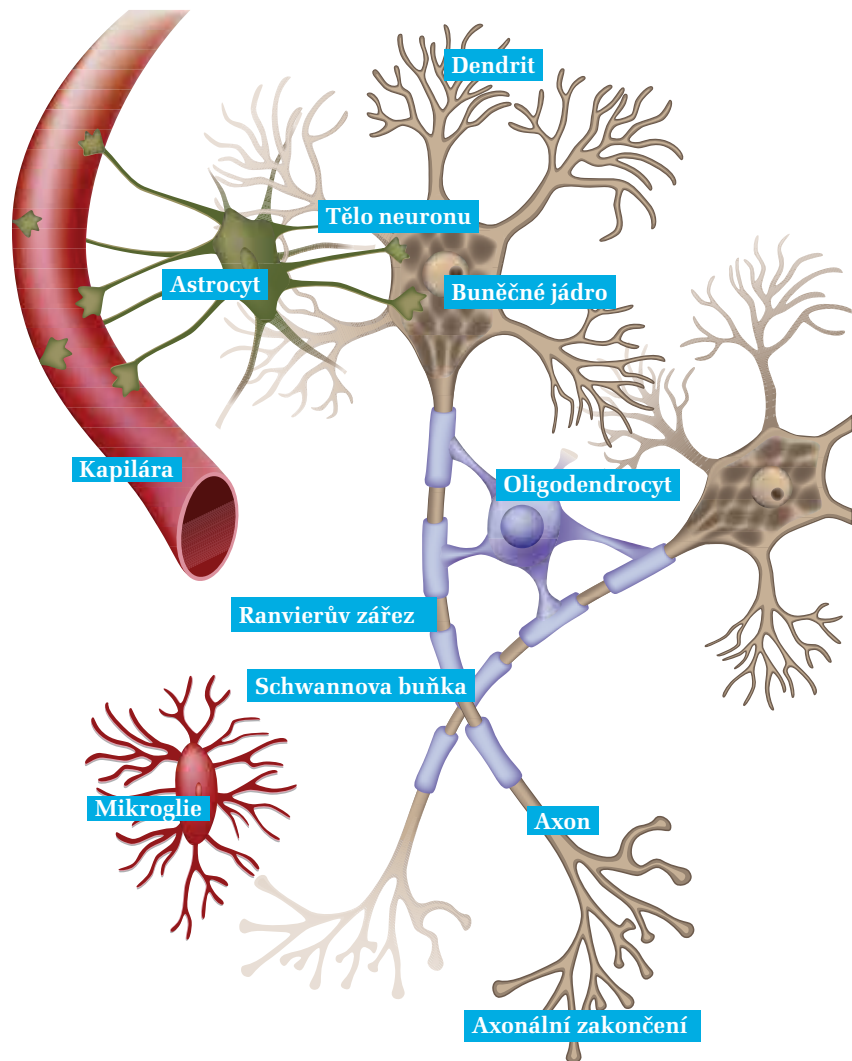
# Nervová soustava

Nervová soustava slouží k zachycení a zpracování podnětů, které působí na naše tělo. Pracuje rychle a efektivně. Díky jejímu skvělému řízení zvládáme náročné úkony, jako jsou třeba chůze, psaní, zpěv a mnoho dalšího.

Dělí se na periferní nervovou soustavu a centrální nervovou soustavu – ta se skládá z mozku a míchy. Je tvořena nervovými buňkami – neurony. Neuron se skládá z těla a výběžků. Krátké výběžky se nazývají dendrity, dlouhý výběžek je axon.

## Mozek

Funkcí mozku je přijímat a zpracovávat signály z různých částí těla a vysílat pokyny do celého těla. Řídí jak funkce týkající se pohybu či mluvení, tak činnosti orgánů těla.



## Mícha

Je uložena v páteřním kanále. Přenáší informace z těla do mozku a z mozku do těla. Vystupuje z ní 31 párů míšních nervů. Mícha umí na některé podněty reagovat bez účasti mozku. Takové reakce říkáme reflex. Při poškození míšních nervů může dojít k poruchám hybnosti končetin. Buď pouze dolních, nebo horních i dolních.

## Periferní nervová soustava

Dělí se na nervy mozkomíšní a vegetativní. Mozkomíšní nervy ovládají naše smysly a pohybovou soustavu. Vegetativní nervy řídí činnost vnitřních orgánů, jako je soustava dýchací, trávicí atd. Jejich řízení nepodléhá naší vůli.

## Nervy

### Procvičte si nervy při napínavé hře!

Vezměte figurky ze hry Člověče nezlob se a každou přivažte na provázek dlouhý asi 80 cm. Budete potřebovat tolik figurek, kolik je hráčů. Vedoucí hry navíc potřebuje plechový hrnek nebo ešus a házečí kostku. Dejte všechny figurky na jedno místo. Každý z hráčů drží konec provázku se svojí figurkou a vedoucí hází kostkou. Hodí, zakryje kostku rukou a rychle odkryje, aby kostku viděli všichni. Pokud padají čísla 1–5, nikdo se nesmí pohnout. Pokud však padne 6, vedoucí rychle zakryje figurky hrnkem. Hráči se snaží včas trhnout provázekem a svoji figurku dostat pryč, aby ji vedoucí nechytil. Trestný bod dostane ten, jehož figurka byla chycena hrnkem, i ten, kdo nevydrží a pohne figurkou při číslech 1–5. Vítězí hráč s nejnižším počtem trestných bodů.







# Tereza jde do školy

Každý máme svoji cestu do školy, která nás čeká každý den. Tu svoji absolvuje i desetiletá Tereza. Zkuste najít chyby, které udělala. Do tabulky vypište situace, kdy se Tereza mohla dostat do ohrožení nebo kdy porušila pravidla silničního provozu. Tentokrát hledáme pouze chyby v dopravě. Prohřešky proti slušnému chování nebo jiným pravidlům pro dnešek Tereze odpustíme.

Dnes ráno se Tereza vzbudila do pošmourného dne. Vstala a převlékla se do svého oblíbeného růžového svetru a černých kalhot. Posnídala rohlík s máslem a marmeládou, dala do tašky svačinu, vzala si svoji oblíbenou tmavě červenou bundu a vyrazila do školy. Dnes odchází včas, obvykle to moc nestíhá.

Počasí není právě přívětivé. Tereza se vydala ulicí, kde bydlí, a prochází kolem domu Novotných. Pozdraví jejich psa Ťapa, který na ni přátelsky vrtí ocasem. Tereza vyloví z kapsy u bundy piškot a hodí ho Ťapovi. Pak přejde ulici, protože chodník na téhle straně za domem Novotných končí.

Na této ulici je vozovka od chodníku oddělena zábradlím. Tereza jako obvykle udělá pár kotrmelců, ale dává si velký pozor, aby nespadla. Zábradlí prolézá a přelézá každý den, takže už to umí.



1

3

Na další přechod, u kterého není semafor, přijde ve stejnou chvíli, kdy přijíždí auto. Zastaví se tedy před přechodem. Řidič auta také zastaví. Řidič pokyne Tereze rukou, že může jít. Tereza na něj rozverně zamává a zůstává stát. Tereza se ještě chvíli na řidiče usmívá, ten už dále nečeká a jede dál. Tereza poté přejde na druhou stranu.

2



Pak pokračuje dál, přejde přes silnici na vyznačeném přechodu a dá si pozor, aby na semaforu svítil zelený panáček.



4

V parku se Tereza zastaví, sedne si na lavičku a prohlíží si sochu. Pak si vyzkouší novou taneční kreaci na velké lavičce. Dnes jí to jde jedna radost. Několikrát vyskočí nahoru a vesele seskočí dolů. Tak trochu se zdržela, měla by si pospíšet, aby školu stihla včas.



5

Hlavní ulici přechází Tereza v místě tramvajové zastávky. Už docela spěchá. Naštěstí je hodně rychlá, takže se proplete mezi tramvajovými vozy obratně jako myška.



6

Tereza se podívá na hodinky, její, teď už to do školy stihne, jen když poběží. Naštěstí jede kolem sousedka Běta. Tereza na ni zamává a sedne si vedle ní. Pečlivě se připoutá pásem a poděkuje za svezení. Do školy doráží ve tři čtvrtě na osm a je ráda, že vše stihla včas a bez nehody.



### Úkol

**Sepište chyby, které Tereza po cestě do školy udělala.**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

# Tomáš Klus

Je mu pětadvacet, vydal už tři desky a sbírá jednu hudební cenu za druhou. Sám si skládá melodie a píše texty svých písní, které zpívá jen tak s kytarou. Tenhle písničkář z Třince je bezesporu největším objevem české hudební scény posledních let.

**Jaké máte dny? Tomáši. Hádám, že nabité. Kdyby se najednou v kalendáři objevil den navíc (ještě včera tam nebyl, a najednou je tu), jak byste ho strávil?**

S horkou čokoládou, černobílými filmy s Natašou Gollovou a knihou Chrám i tvrz.

**Zpívání na pódiu, hodně lidí, tři koncerty v týdnu, někdy i víc. Máte trému, když přijdete na pódium? Bojujete s ní?**

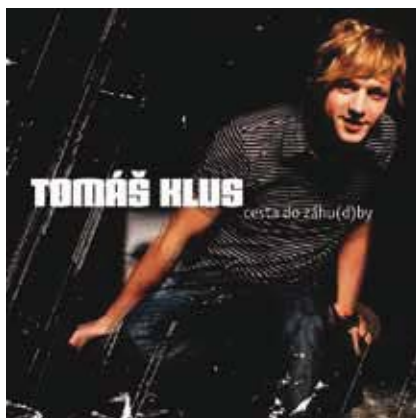
Mám, ale nebojuji, protože nerad cokoli k čemukoli přemlouvám násilím. Smiřuji se s ní a ona za to není taková, aby omezila či ohrozila cokoli, co lze označit za výkon.

**Hrál jste ve filmové pohádce Tajemství staré bambitky. Zahrát si v pohádce je věc, kterou by si v skrytu duše asi přál každý. Co bylo na natáčení nejlepší a co nejhorší?**

Nejlepší bylo být s lidmi, kteří se na natáčení podíleli, poněvadž byli opravdu moc fajn. Nejhorší bylo loučení, protože ono je to s ním vždycky takové ošemetné.

**Náš časopis je určen dětem, možná některé z nich hrají na hudební nástroj, pokoušejí se o své první písničky, trochu si věří a hodně nevěří a sní o budoucnosti s kytarou (klavírem, houslemi, heligonem...) a mikrofonom. Co byste jim doporučil? Jak uspět v současnosti plné hudebních soutěží?**

Spojení s hudbou je přínosné a život obohacující. Jít skrz nástroj za úspěchem je trochu smutné, poněvadž ten se pak stává pouze nástrojem. Mně osobně je mi



lejší, když se má člověk s nástrojem rád a najednou, jak si tak hrají, zjistí, že jsou úspěšní.

**Jaké jste byl dítě, žák, školák? Dělal jste lumpárny, lezl po stromech?**

Lezl po stromech, to jo, ale žádný vrcholový rebel jsem nebyl. Spíš mě bavilo bavit.

**Moderní pětiboj, sport, ve kterém jste uspěl i na evropské úrovni, není zrovna masová záležitost. Proč zrovna ten, co je na něm nejlepší?**

Právě ona nemasovost. Najednou máte po celé Evropě spoustu kamarádů, poněvadž je vás jen pár, a tak se za chvíli všichni znáte. Ale on celý ten sport oplývá takovou příjemnou magií.

**Při sportu, kterému se věnujete, jste jistě viděl a určitě zažil ne jeden úraz.**

**Dokázal byste pomoci zraněnému, například po pádu z koně nebo při autohavárii? Bojíte se krve?**

Krve se nebojím, ale když ji dávám, anebo když mi ji někdo pije, nikdy se na to nedívám. V to, že bych dokázal poskytnout první pomoc, doufám, ale nemám v plánu se o tom v nejbližší době ujišťovat. Problém je v tom, že se krapet zanedbává osvětla na školách. Já nemít všude kolem sebe doktory, tak přiznávám, že nevím, co bych dělal, kdybych musel něco udělat. Pak je navíc člověk naplněn strachem, že by mohl něco pokazit. A tak se stává, že člověka v nouzi raději přehlédne, což je největší riziko plynoucí z oné „neosvěty“.

” *Pocity*

*Z posledních pocitů poskládám ještě jednu úžasnou chvíli.*

*Je to tím, že jsi tu, možná tím, že kdysi jsme byli.*

*Ty a já, my dva, dvě nahý těla.*

*Tak neříkej, že jinak jsi to chtěla.*

*Tak neříkej, neříkej, neříkej mi nic.*



# Desatero u vody

Všichni se v létě rádi chodíme koupat. Je to osvěžující, zábavné, ale i zdravé. Jenže u vody na nás číhá i spousta nebezpečí. Víte, jak se chovat, abyste neohrozili sebe nebo ostatní?

1



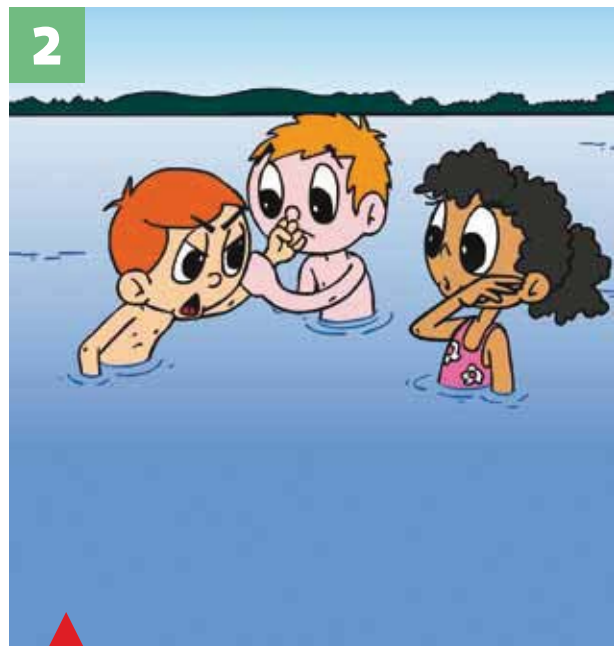
## Na loďku nepatří děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest.

Kdykoli můžeš spadnout do vody. V řece pak bývá poměrně silný proud, ve kterém má i dobrý plavec dost práce s tím, aby se udržel nad hladinou.

## Neplav a neskákej do vody v neznámých místech.

Nevíš, co na tebe pod vodou číhá. Spousta úrazů u vody nesouvisí s tonutím, ale jde spíš o rozříznuté nohy o ostré kameny nebo střepy. I takový drobný úraz ti na pár dnů znemožní koupání. Pokud už chceš v nebezpečném místě skákat, vyber si „skok do neznámé vody“, tedy styl skoku, při kterém se tělo co nejméně zanoří pod hladinu a hlava zůstává nad vodou. V žádném případě neskákej po hlavě v místě, kde nevíš, co je pod hladinou.

2



## Nebud' ve vodě hrubý a bezohledný.

Plavání od břehu ke břehu nebaví každého. Ve vodě se chceme hlavně vyřádit. Ale ne každý bude jásat nadšením, pokud se jej pokusíš stáhnout pod vodu, i když je to míněno jen v legraci. Stejně tak neházej do vody odpadky – kdokoli další se o ně může zranit, a navíc je to neekologické.

3





**Plav ve vyznačeném prostoru, máš záruku záchrany života.**

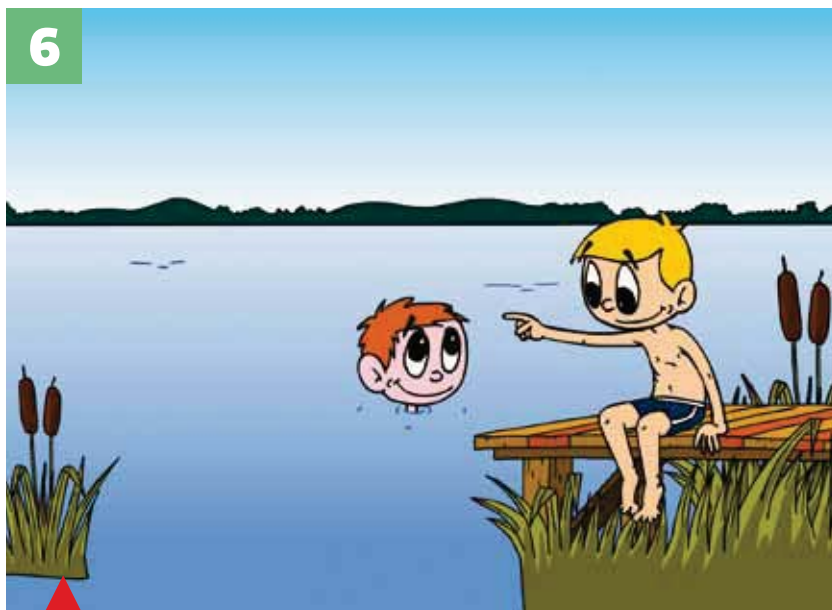
Plavčík může hlídat jen určitý prostor. Pohybuj se tedy v místech, která jsou vyznačena, aby ti plavčík případně mohl pomoci. Nepřeceňuj svoje síly a schopnosti.

*„U vody, podobně jako na horách, platí: nejlépe jít ve třech. Pokud se jednomu něco stane, druhý mu může pomoci na místě a třetí přivolat pomoc.“*



**Neplav do blízkosti lodí a plavební dráhy.**

Posádka plavidla tě nemusí vidět. Navíc velké lodi trvá manévr na vodě dlouho. Pokud se ocitneš v blízkosti takového plavidla, snaž se dostat co nejrychleji pryč, na zádi lodě bývá lodní šroub, který je velmi silný a nebezpečný.



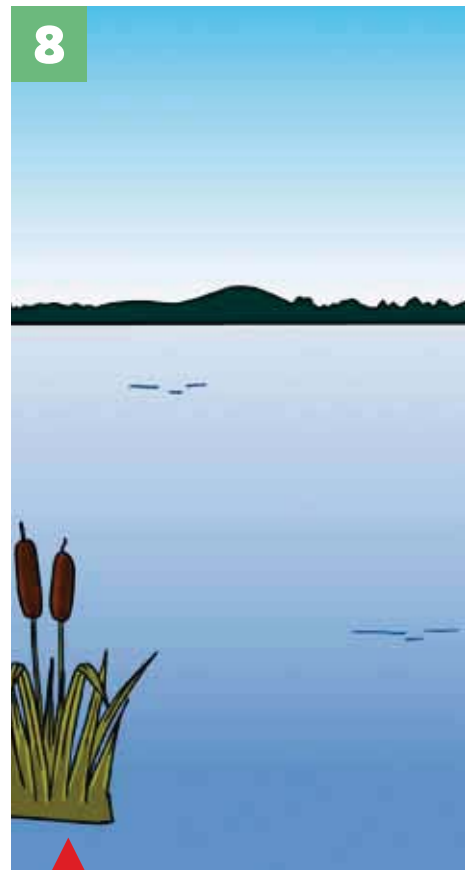
### 6 **Nechod' se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody.**

U vody, podobně jako na horách, platí: nejlépe jít ve třech. Pokud se jednomu něco stane, druhý mu může pomoci na místě a třetí přivolat pomoc. Když se jde koupat větší skupina, musí vedoucí nebo učitel vědět, kolik lidí má na starosti, a neustále kontrolovat jejich počet. Někdy je možné, že vedoucí rozdělí svoje svěřence do dvojic, takže se s kamarádem hlídáte navzájem.



### 7 **Neplav, jsi-li rozpálený nebo unavený.**

Prudké ochlazení těla může vést až k srdeční zástavě. Plavání je velmi vyčerpávající činnost. Pokud jsi tedy absolvoval sportovní výkon, zůstaň raději na mělčině nebo blízko břehu. Během plavání se může dostavit únava nebo křeč.



### 8 **Neplav hned po jídle, nech si alespoň hodinu odstup.**

Jídlo nám sice energii dodává, ale současně ji i spotřebovává. Na trávení potřebuješ hodně energie, která ti pak může chybět.



**99 Prudké ochlazení těla může vést až k srdeční zástavě. Plavání je velmi vyčerpávající činnost.**



9

**Neplav daleko od břehu. Máš-li tuto potřebu, zajisti si doprovod lodičky.**  
Mysli na to, že budeš potřebovat síly k návratu, který bývá obtížnější než cesta tam.



10

**Důvěřuj členům vodní záchranné služby, uposlechni jejich pokynů a nepřekázej jim v práci.**

Mají na starosti nejen tebe, ale i ostatní plavce. Snaží se, aby tvůj pobyt u vody byl bezpečný.



Pokud jste svědkem nehody a nevíte, koho volat dřív, vytočte číslo 112.

# Stodvanáctka v ohrožení života?

Všichni jistě znáte pořad „112 – v ohrožení života“. Všechny příběhy jsou jistě pravdivé a na tísňové lince se s takovými setkáváme opravdu denně. Avšak málokdy se dozvíme, jak příběh nakonec dopadl, pokud o tom neslyšíme ve zprávách nebo nečteme v novinách.

Jednotné evropské číslo tísňového volání (112) je tísňová linka fungující ve všech státech Evropské unie, Chorvatsku a Švýcarsku. Linka byla zavedena na základě rozhodnutí Rady Evropského společenství, a to hlavně z důvodů usnadnění komunikace s tísňovými službami v rámci Evropské unie a také kvůli překonání jazykových bariér. Proto je jedním z požadavků u přijímacího řízení perfektní ovládnání alespoň jednoho světového jazyka. Všechny státy toto číslo přijaly do konce roku 2006 a zároveň si mohly ponechat svá stávající národní čísla. Ve zbytku světa se používá většinou tísňové číslo 911.

## Jak se stát pracovníkem tísňové linky 112

Každý pracovník tísňové linky 112 je ve služebním poměru – tudíž každý z nás dostal své služební číslo, služební průkaz a spadáme pod ministerstvo vnitra. I my na 112 jsme povoláním hasiči, s tím rozdílem, že nikam nejezdíme, ale své kolegy na autech vysíláme do terénu.

Každý z nás musí absolvovat několikaměsíční přijímací řízení, kde nás prověřují psychologové, čekají nás testy z angličtiny, osobnostní pohovor, fyzické testy a mnoho dalšího. Jakmile toto splníme, čeká nás ještě 12 týdnů přípravy služeb-

níků do pracovního poměru. V těch dvanácti týdnech skládáme další zkoušky z angličtiny, trénujeme s počítači a technikou, se kterou se v práci denně potkáváme, učíme se vypisovat datové věty, spolupracovat s dalšími složkami IZS a celou řadu dalších praktických věcí. Máme ale i psychologii, učíme se vyrovnávat se s každodenním stresem a pracovat v kolektivu. Po kurzech nás čeká praxe, kdy navštěvujeme výjezdová stanoviště a jezdíme do terénu, pracujeme několik směn s kolegy ze „stopadesátky“ a navštěvujeme i pracoviště tísňových linek 112 v jiných krajích. Protože



co jiný kraj, to jiné podmínky a požadavky na práci.

No a po absolvování toho všeho se z nás stávají rovnocenní kolegové. Ve směně jsme minimálně ve třech, maximálně v pěti lidech. Tak to je v Praze, v ostatních krajích je to občas jiné.

### Jak to funguje?

V Praze je celkem deset hasičských stanic, ze kterých se vysílají jednotky k zásahům, sídlo 112 je na centrální hasičské stanici. Pracujeme na dvanáctihodinové denní a noční směny.

Tím, že pracujeme pod hasičským záchranným sborem, je nám linka 150 nadřazená. To znamená, že šéf linky 150 je nadřazen šéfovi na lince 112.

Naší hlavní náplní práce je dostat z volajících co nejvíce důležitých informací v co nejkratším čase, ideálně do dvou minut. Během čerpání informací se všechno

nů, unikající hmoty z aut při autonehodách, dále musíme vyhodnotit, zda bude potřeba vyprošťování osob a podobně.

Každý operátor má k dispozici tři obrazovky – jednu, na které je mapa místa, kde se nachází volající. Druhá, ve které jsou tabulky se seznamem operátorů a jazyky, kterými mluví, seznam událostí

kolegy v celé republice, kteří nám mohou pomoci. Často se stává, že záchranná služba a policie nám přepojují hovory na tlumočení.

Naším nejdůležitějším úkolem je zjistit co nejpřesnější místo události. Protože se nám nezobrazuje přesná adresa, ale jen určitý nepřesný výřez, jsou tři způso-

## „Naší hlavní náplní práce je dostat z volajících co nejvíce důležitých informací v co nejkratším čase, ideálně do dvou minut.“

z celé republiky, jednotky, seznam čísel, která se k nám dovolala, apod. A nakonec třetí obrazovka, na které je otevřená prázdná datová věta připravená k vyplnění hned, jak se někdo dovolá.

### Když někdo zavolá

Ve chvíli, kdy se k nám někdo dovolá, se nám i volajícímu v telefonu ozve krátká automatická hláška, která volajícího upozorní, kam se dovolal, a operátorům dá čas na přípravu datové věty a přijmutí hovoru.

Do datové věty se vyplní jméno, místo události (co nejpřesnější adresa), v krátkosti, co se stalo a další věci, které od nás konkrétní jednotka IZS požaduje. Například zavolá pan Novák, že měl autonehodu na dálnici D1. Je to sice už Středočeský kraj, ale občas se stane, že k nám spadne hovor i z jiných krajů. D1 je ale dlouhá, proto se ptáme, který kilometr, nebo aspoň kterou benzinku míjel, v jakém směru jel (jestli na Brno, nebo naopak z Brna), v jakém pruhu stojí, zda nějaký pruh blokuje, jestli je někdo zraněný, zda neunikají nějaké kapaliny z auta (benzín, olej), zda je potřeba někoho vyprostit. Pokud je někdo zraněný, prioritně se volající přepojuje na záchrannou službu, kde už poradí, co se zraněnými, a pošlou sanitku. Hned potom pošleme hasiče a policii pouze datovou větou.

Pokud volá někdo v cizím jazyce a my tím jazykem nemluvíme, pak hledáme

by, jak zjistit, kde volající je. Budto spolu najdeme přesnou ulici a popisné číslo nebo název nějaké zastávky, kterou vidí, anebo existuje systém očíslování sloupů veřejného osvětlení. Každý sloup má přibližně v úrovni očí unikátní šestimístné číslo. Máme v počítači seznam všech sloupů v republice, a když nám někdo číslo nadiktuje, zjistíme díky tomu, kde přesně je. Problémem jsou ale plakáty, které často identifikační číslo sloupu zakrývají.

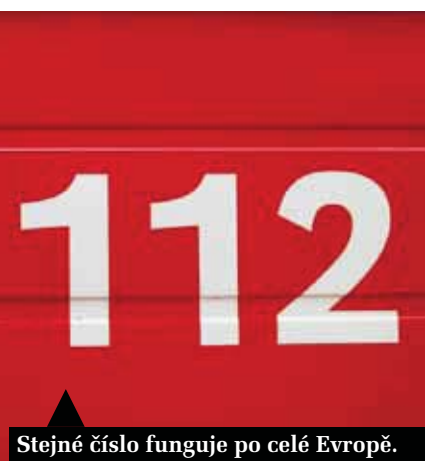
### Na co nezapomenout

Jakmile se někdy ocitnete v situaci, kdy potřebujete volat pomoc, rozmyslete se, co bude nejrychlejší. Pokud hoří, volejte hasiče. Když je někdo zraněný, volejte rovnou **155**. Pokud vás někdo okradl nebo jste viděli přepadení, volejte **158**. Když si ale nejste jistí nebo jde o autonehodu, volejte **112**.

Hned po zvednutí telefonu operátorem se představte, řekněte, odkud voláte a proč – co se stalo. Potom nechte operátora, aby se vás ptal na další podrobnosti. On ví, co potřebuje vědět, a je to nejrychlejší způsob, jak celý hovor vyřídít.

### Tip na další informace

O práci operátorů na tísňové lince se dozvíte více v časopise 112 na stránkách [www.hzscr.cz](http://www.hzscr.cz).



zapisuje do datové věty, která se potom odesílá na další složky IZS – policii, hasiče nebo záchrannou službu. Každý má ale jiné požadavky – záchranné službě se volající vždy přepojuje, i když jde o třetí osobu. Policii se volající přepojuje velmi výjimečně, ti chtějí hlavně přesný popis všeho do datové věty – popis pachatele, situace, kterou někdo viděl, co bylo ukradeno, rozbito, vyloupeno. Hasiči zase chtějí volajícího přepojovat jen v určitých případech a musíme se vyptávat na spoustu podrobností – výšku hořící budovy, barvu plame-

# Zdravotnický materiál včera a dnes

Prohlédněte si zdravotnický materiál, který se používal v minulosti. Některé kousky jsou velmi podobné těm dnešním, další se změnilы k nepoznání.

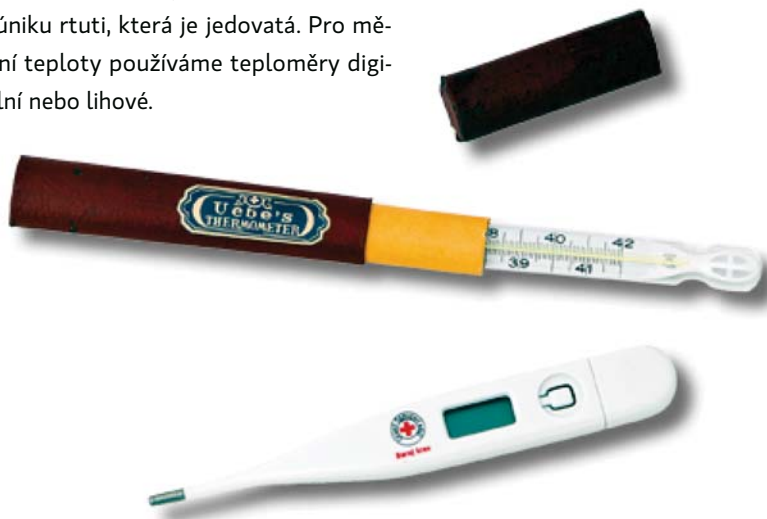
## Náplast s polštářkem

Hnědá náplast s polštářkem se používala ještě nedávno. Pak se ale začaly vyrábět náplasti barevné, s obrázky. V současnosti lze koupit obrovské množství druhů náplastí – textilní, papírové, hypoalergenní, na popáleniny, na puchýře...



## Teploměry

Rtuťový teploměr byl vynalezen v roce 1866 a tehdy znamenal velké urychlení v měření teploty. Dnes se rtuťové teploměry nepoužívají kvůli riziku rozbití a úniku rtuti, která je jedovatá. Pro měření teploty používáme teploměry digitální nebo lihové.



## Elastické obinadlo

Elastické obinadlo použijeme například pro zpevnění naražených či podvrtnutých kloubů. Dnes se vyrábí z přilnavého materiálu, který se lepí podobně jako suchý zip. Tím pádem drží znehybnění ještě pevněji.



### Hotový obvaz

Obinadlo se dvěma připevněnými polštářky, které dnes známe pod názvem hotový obvaz, se dříve nazývalo obvazový typ malý nebo také kapesní obvaz. Kdo jej někdy držel v ruce, vzpomene si na šňůrku, za kterou se muselo zatáhnout, aby rozpůlila papírový obal. Vybalit obvaz byla pořádná dřina. Dnes se vyrábí z částečně elastického materiálu, se kterým se dobře pracuje a který dokáže na ránu vyvinout dostatečný tlak.

### Trojčipý šátek

Dříve byl lněný či bavlněný, většinou pletený. Dnes se dělá z netkané textilie.



### Když je zima

Deku na přikrytí známe a běžně používáme všichni. Pro poskytování první pomoci byla vymyšlena alufólie, tedy tenká hliníková fólie, s níž lze pacienta přikrýt, aby mu bylo tepleji. Existují i fólie oboustranné – když je přiložíme stříbrnou stranou navrch, fungují jako chlazení.



# Toaleta není samozřejmost

Splachovací záchod dnes bereme jako samozřejmost, ale bylo tomu tak vždycky? Měli i v minulosti lidé možnost vykonávat svoje tělesné potřeby hygienicky jako dnes? A kam vlastně dřív odváděli splašky? Čtete dál a dozvíte se, jak tento problém řešili naši předkové.

První splachovací záchody, které jsou trochu podobné našemu dnešnímu komfortu, se objevily již 2500 let před naším letopočtem v Indii nebo na Krétě. Tyto civilizace měly pro svoji potřebu dostatek vody, a tak si v domech bohatých lidí mohly dovolit budovat koupelny a toalety s tekoucí vodou, které byly dokonce vytápěné. Splašky pak hindská kultura odváděla podzemními stokami z cihel, které vedly pod ulicemi. Naopak v pouštním Egyptě by takové plýtvání vodou bylo nemístným luxusem i pro samotného faraona. Egypťané proto využívali suché záchody naplněné pískem, podobné těm, které dnes používáme v bytech pro kočky.

## Houby s octem

Staří Římané měli splachovací toalety a tekoucí vodu jen v domech nejbohatších. Pro chudší byly k dispozici veřejné toalety, které se mohly užívat nejprve bezplatně, ale postupně byly zpoplatněny a ze získaných peněz byla financována armáda. Zajímavé je, že Římané měli zprvu toaletu v rohu kuchyně a byla většinou společná, dokonce až pro 25 osob v jedné místnosti. V Římě již také stála první stoka, která odpadní vody odváděla do řeky Tibery po proudu od města. O veřejné záchody i údržbu stoky se starali zaměstnanci města. Namísto toaletního papíru se využívala houba namočená v octě, sušený mech, nebo dokonce seno.

## Není prevít jako prevét

Ale obyvatelé středověkých měst, jako třeba staré Prahy, by asi byli vděční i za římský záchod v kuchyni a houbu v octě. S nástupem středověku hygiena významně upadla. Na záchody se na několik staletí zapomělo a lidé začali chodit do přírody, do chléva nebo na dvůr ke hnojišti. Pro panstvo byly na hradech budovány kamenné záchody nazývané



Takhle kdysi vypadaly společné veřejné záchodky.

prevéty, ze kterých odpad padal do hradního příkopu. Ve městech se všechny odpady vylévaly z oken přímo do ulice, která tak sloužila jako otevřená stoka. Čištění ulic obstarával pouze déšť, případně byly uklízeny před velkými svátky. Ulice byly tak zaneřáděné, že ženy začaly



Lesní kadibudky přírodě moc neprospívají.

„*Staří Římané používali místo toaletního papíru houbu namočenou v octě, sušený mech nebo seno.*“



I toaleta může být umění.

**” Rudolf II., slavný chlebdárce pražských alchymistů, se pokoušel z výkalů vyrobit zlato.**

nosit boty na vysokém podpatku, aby se nemusely brodit v odpadcích. Situace se začala mírně zlepšovat až v 16. a 17. století, kdy vznikaly první krátké stoky, odvádějící odpadní vody do řeky. Bohužel obvykle do stejné řeky, z níž lidé odebírali vodu k mytí i pití. Zajímavé řešení pro odpady hledal Rudolf II., kterého určitě znáte z filmů *Císařův pekař a Pekařův císař*. Tento chlebdárce alchymistů se totiž pokoušel z výkalů vyrobit zlato. Jeho experiment se bohužel nepodařil, a tak se lidstvo musí o svůj odpad dodnes starat méně výnosným způsobem.

Z pomezí středověku a novověku známe také první splachovací toalety. Úplně první vynalezl sir John Harrington pro anglickou královnu Alžbětu v roce 1596. Těm dnešním je však podobnější klozet, který vynalezl londýnský hodinář Alexander Cumming roku 1775. Vybaven už byl splachovacím řetízkem a hlavně protizápachovým zařízením – sifonem, stejně jako dnešní toalety. Královně Viktorii se líbil natolik, že si klozet nechala zabudovat i do svého osobního vlaku a výrobek z roku 1790 můžeme dodnes vidět v londýnském muzeu.



Také vás vždycky zajímalo, kam chodí na záchod horolezci?

### Navoněná bída

Nárůst obyvatelstva a zanedbání hygieny ve středověku znamenalo pro lidstvo začátek nerovných bojů s epidemiemi moru, cholery a tyfu. Umíralo se i na úplavici. Až po několika staletích, s návratem k důkladné očištění těla a uvážlivému nakládání s odpady, se podařilo epidemie vymýtit. Postupně vznikaly modernější systémy stok, které odváděly odpadní vody do řeky protékající městem. Pokud si chcete představit, jak taková řeka pak vypadala, vydejte se v myslí do Londýna, do suchého a horkého léta 1858, které se do historie zapsalo jako „velký pach“. Zápach ve městě byl tak silný, že v parlamentu museli sloužící natahovat do oken navoněná prostěradla, aby poslanci mohli pracovat. Nepomohlo ani umývání ulic a budov vodou, naopak se tak ještě více rozšířila cholera. To už ale Angličané věděli, že se tato nemoc přenáší vodou, a tak začali budovat první moderní stoky, které odpady odvedly až do mořského zálivu za městem.

Za dalším pokrokem stojí opět Angličané, kteří začali vodu před vypouštěním do řeky také čistit. Zpočátku šlo o jednodušší mechanickou čistírnu odpadních vod, kterou v roce 1906 anglický inženýr Lindley postavil také v Praze. V roce 1913 byl pak v Manchesteru objeven způsob čištění odpadní vody pomocí bakterií – aktivní proces. Tento způsob čištění používáme i v 21. století a právě díky čistírnám odpadních vod fungujícím na tomto principu se v našich řekách můžeme bez obav koupat a využívat jejich vodu.

Pro více než čtvrtinu lidí na světě není toaleta samozřejmostí ani dnes. Podle odhadů žije na planetě 2,6 miliardy lidí bez možnosti základní hygieny – to je víc než čtvrtina populace a pro většinu z nás až nepředstavitelné číslo. Nejhorší situace panuje v chudinských čtvrtích v Africe, kde v nouzi lidé vykonávají potřebu do plastových sáčků, které pak odhazují vysokým obloukem co nejdál od chatrče, v níž bydlí. Nedostatek vody a absence kanalizace si vyžádaly více životů než

všechny války 20. století dohromady. Mezinárodní den toalet, který se slaví vždy 19. listopadu, tak připomíná nejen komfort a hygienu našich dnešních toalet, ale především to, že svět musí ještě hodně udělat pro to, aby všichni lidé měli přístup alespoň k základní hygieně.

### Tip na výlet

Pokud vás naše téma zaujalo, můžete navštívit Muzeum historických toalet a nočníků na tvrzi Třebotov poblíž pražského Radotína. Do muzea se pohodlně dostanete vlakem nebo autobusem z nádraží Praha-Smíchov a uvidíte zde přes 600 nočníků, 80 toalet a na 200 dalších kuriozit.

### Tip na web

[www.vodnistrazci.cz](http://www.vodnistrazci.cz)  
[www.tvrztrebotov.cz](http://www.tvrztrebotov.cz)  
[www.putovanivody.cz](http://www.putovanivody.cz)



# Neuvěřitelné rekordy lidského těla

Základní údaje o lidském těle určitě dobře znáte. My vám teď ale přinášíme informace, o kterých jste nejspíš ještě nikdy neslyšeli. Podívejte se, co všechno lidské tělo dokáže.



## Mozek nikdy nespí!

Mozek normálního člověka uchovává tolik informací jako 20 000 průměrně velkých slovníků. Celková délka nervových vláken v mozku je 150 000 až 180 000 km. V 10 miliardách nervových buněk v mozku kmitají elektrické impulzy rychlostí 300 km/h.

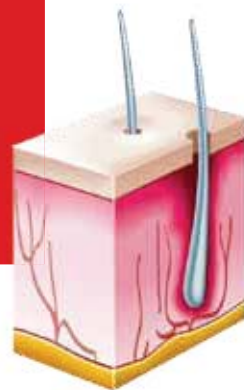
## Srdce je pumpou života

Celkový výkon lidského srdce během sedmdesáti let života je takový, že by dokázal vytáhnout lokomotivu až na nejvyšší evropskou horu Mont Blanc (4807 metrů). Naše cévy jsou tak dlouhé, že spojené za sebou by je bylo možné omotat pětkrát kolem zeměkoule. Krev se v těle pohybuje rychlostí 2 km/h. Červené krvinky postavené na sebe by vytvořily věž vysokou 50 000 km.



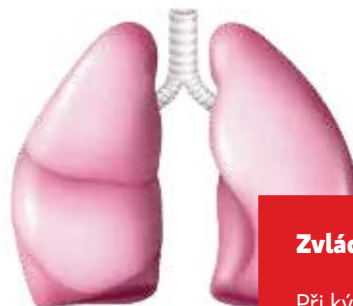
## Co všechno může kůže?

Průměrný člověk ročně ztratí 4 kg šupinek odumřelé kůže a vypadne mu až 30 000 vlasů. Každým potřesením ruky přenášíme jeden na druhého asi 32 milionů bakterií. Na pokožce je kolem 30 000 čidel teploty, 250 000 čidel chladu, 500 000 čidel hmatových a 3,5 milionu čidel pro vnímání vpichů – dohromady to představuje asi 230 čidel na cm<sup>2</sup> kůže.



## Až do morku kostí!

Při narození je v lidském těle 350 kostí, na konci života jich máme pouze 206 – ke změnám dochází tím, že některé srostou. Nejmenší kůstka – třmínek – se nachází v uchu a je velká jen 2,6 mm. Nejdelší je stehenní kost, měří zhruba 50 cm, rekordmankou je stehenní kost dlouhá 76 cm. Kdybychom nepřestali v mládí růst, dosáhli bychom průměrné výšky 6 metrů a hmotnosti 250 kilogramů.



## Zvládnou plice více?

Při kýchní nedávno vědci změřili rychlost vzduchu přes 170 km/h. Asi 300 milionů našich plicních sklípků by po rozprostření pokrylo tenisový kurt. Za jediný den se člověk nadýchne 21tisíckrát. Celkový „vydýchaný“ vzduch by naplnil prostor 23 patrového domu o základně velké jako plocha fotbalového hřiště.

# Daruj krev jen jako

Darovat krev je věc velice záslužná, o tom není pochyb. Jak ale vysvětlit mladým lidem, že to ve skutečnosti tak moc nebolí a že není čeho se bát?



Možná právě vaše krev jednou někomu zachrání život.

Dárci krve jsou velice různorodý tým lidí. Najdete mezi nimi zástupce všech možných profesí od dělníků až po vrcholové manažery. Současná skupina dárců krve ale stárne, a tak je potřeba se obracet na mladé lidi a vysvětlovat jim potřebnost darování krve.

Již pátým rokem se o to snaží projekt Oblastního spolku ČČK Praha 1 s názvem „Daruj krev jen jako“ zaměřený na studenty posledních ročníků středních škol, kteří si mohou přijít prohlédnout transfuzní oddělení. Součástí návštěvy je vždy přednáška, kde se dozví více o krvi, krevních skupinách a jejich dědičnosti, významu bezpříspěvkového dárcovství krve či

**„Odběru krve se nemusíte bát, ale když jdete poprvé darovat krev s přáteli, je to mnohem snazší.“**

#### Tip na další informace

[www.jdisebodnout.cz](http://www.jdisebodnout.cz)  
[www.cervenkykriz.eu](http://www.cervenkykriz.eu)

typech odběrů. Nechybí ani informace o podmínkách darování krve nebo o oceňování dárců.

Následuje druhá část exkurze, mimochodem, studenty velmi oblíbená část, modelová snídaně dárců krve. Mnozí lidé se totiž domnívají, že odběr krve je nutno absolvovat na lačno, stejně jako když jdete na klasické odběry krve pro její rozbor. Opak je pravdou, což však neznamená, že by snídaně měla mít podobu snídaně „anglické“. Měla by být sice vydatná, ale je potřeba se vyvarovat potravin obsahujících tuky.

Poslední část exkurze bývá pro studenty tou nejzajímavější – akční – prochá-



## Nejčastější dotazy studentů

### Kolik krve se odebírá?

Je to 450 mililitrů, tedy necelý půllitr. Toto množství zdravého dárce neohroží.

### Bolí to?

Ne, určitě ne víc než běžný odběr krve.

### Jak dlouho odběr trvá?

Odběr plné krve zabere méně než 10 minut. Darování složek krve – krevní plazmy, krvinek či destiček trvá déle.

### Jak často mohou dávat krev?

Ženy smí darovat krev 3x ročně, muži 4x za rok.

### Kdo smí dávat krev?

Všichni lidé dlouhodobě žijící v ČR, kteří jsou ve věku 18–65 let, váží více než 50 kg a jsou zdraví.

zejí totiž transfuzním oddělením ve stejném pořadí jako dárce, který jde darovat krev. V průběhu celé exkurze mají možnost studenti vše, co je zajímavé, diskutovat s dobrovolníky ČČK.

Pokud chtějí, mohou se jít podívat, jak probíhají odběry plné krve, plazmy a krevních destiček. Jak odběry probíhají a že samotný odběr nebolí, si mohou studenti ověřit na příkladu dárců, kteří ve stejnou dobu krev a její složky darují. Na závěr exkurze obdrží studenti informační leták s kontakty na všechna pražská transfuzní oddělení.



Dárcovství přináší dobrý pocit.

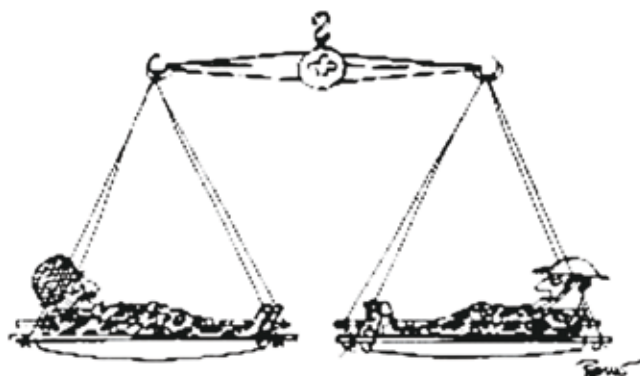


Studenti na transfuzním oddělení.

**„Mnozí lidé se domnívají, že odběr krve probíhá na lačno, ale opak je pravdou.“**

# SEDM PRINCIPŮ ČERVENÉHO KŘÍŽE

Činnost Červeného kříže a Červeného půlměsíce v celém světě se řídí sedmi Základními principy ČK&ČP. Tak, jak je známe dnes, byly přijaty na Mezinárodní konferenci ČK ve Vídni v roce 1965.



## Nestrannost

Členové Červeného kříže nedělají při pomoci žádné rozdíly z hlediska národnosti, rasy, náboženství, sociálního zařazení či politické příslušnosti. Pomáhají těm, kteří pomoc nejvíce potřebují úměrně jejich utrpení a potřebnosti.

## Humanita neboli lidskost

Člen Červeného kříže se chová vždy lidsky, s cílem předcházet a zmírňovat každé lidské utrpení. Chce chránit lidský život a zdraví a zajistit respektování lidské bytosti. Napomáhá vzájemnému porozumění, přátelství, spolupráci a trvalému míru mezi všemi národy.



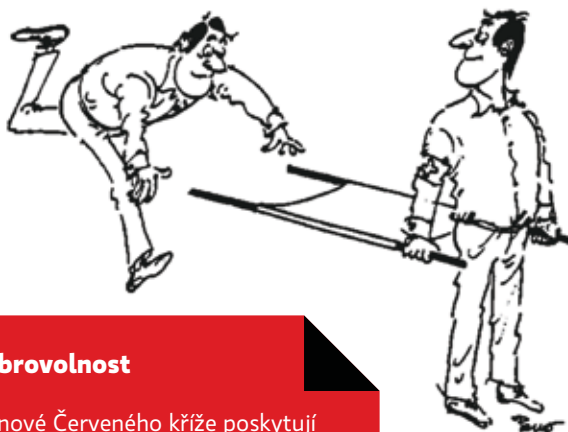


### Nezávislost!

Činnost Červeného kříže je nezávislá. Řídí se zákony a pomáhá státu, ale nedává se ovlivnit, zejména ne politickými zájmy.

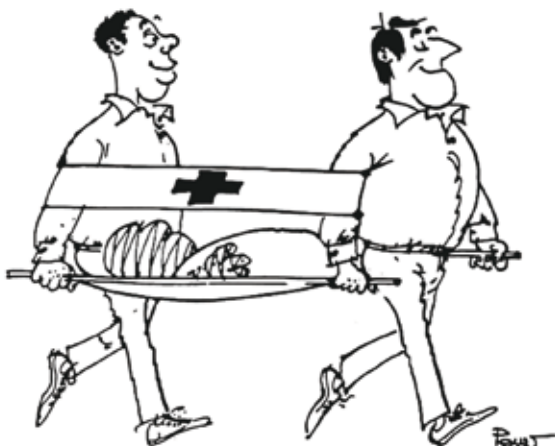
### Neutralita

Aby si Mezinárodní hnutí ČK&ČP uchovalo důvěru všech, neúčastní se nikdy nepřátelských akcí ani sporů politického, náboženského, rasového nebo ideologického rázu.



### Dobrovolnost

Členové Červeného kříže poskytují pomoc dobrovolně, činnost není vedena touhou po zisku.



### Jednota

V každé zemi může být pouze jedna národní společnost Mezinárodního hnutí ČK&ČP. Musí být otevřena všem a svou humanitární činnost vyvíjet na celém území státu.



### Světovost

Mezinárodní hnutí ČK&ČP je celosvětové. Všechny jeho národní společnosti mají stejná práva, stejnou odpovědnost a povinnost si navzájem pomáhat.

# Hlavní aktivity Českého červeného kříže



Povodně severní Čechy 2010.

## Výuka a poskytování předlékařské první pomoci

Každý by měl znát základy první pomoci. Český červený kříž vyučuje první pomoc ve všech věkových kategoriích v krátkých či dlouhých kurzech. Součástí kurzů první pomoci je maskování poranění. ČČK se také zabývá první pomocí na akcích pro veřejnost, jako jsou sportovní a kulturní akce, kde zdravotníci zajišťují první pomoc pro diváky i účastníky.

## Bezpríspevkové dárcovství krve

Krev má v současném lékařství nenahraditelnou funkci. V průměru dostane každý člověk za svůj život 4x transfuzi krve a 12x preparát vyrobený z krve. ČČK získává nové dárce krve a oceňuje lidi, kteří

dávají krev dlouhodobě. Dárcem krve se může stát každý zdravý dospělý člověk. Každý z nás může někdy krev potřebovat.

## Humanitární pomoc

ČČK je součástí Mezinárodní organizace Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Soustředí se především na humanitární pomoc v České republice, ale pomáhá také v jiných zemích, ať už v případě války, nebo živelní katastrofy.

## Humanitární jednotky ČČK

Humanitární jednotky ČČK jsou týmy lidí, kteří jsou připraveni pomáhat v nenadálých situacích. Jejich pomoc v případě mimořádných událostí se zaměřuje na lidi, kteří nejsou zraněni, ale při nenadálé udá-



Vyučujeme děti i dospělé.



Dárcovství krve propagují i slavné osobnosti.



Správné poskytnutí první pomoci zachraňuje životy.

losti přišli o přístřeší, potřebují pomoci s obnovou svého domu nebo se neobejdou bez psychologické pomoci. Humanitární jednotky se uplatní především při povodních a jsou součástí integrovaného záchranného systému.

### Sociální činnosti

ČČK se zabývá pomocí potřebným. Jde o seniory – ČČK provozuje domovy a kluby seniorů a další zařízení, která seniorům pomáhají. ČČK se stará také o zdravotně postižené a nemocné děti i dospělé a provozuje ošacovací střediska, která pomáhají sociálně slabším.



Humanitární pomoc v zemích třetího světa.

### Rekondiční pobyty pro zdravotně postižené děti

Každé dítě v létě rádo jede na tábor. Aby tuto možnost měly i děti s astmatem, alergiemi nebo ortopedickými vadami, organizuje ČČK rekondiční pobyty. Konají se v České republice, ale i v zahraničí.

### Pátrací služba ČČK

Pátrací služba pomáhá lidem, kteří hledají své blízké. Díky tomu, že je ČČK součástí mezinárodní organizace Červeného kříže, má rozsáhlé možnosti, jak získat například informace o lidech ztracených v rámci válečného konfliktu v cizí zemi.

### Ediční činnost

V rámci ediční činnosti Českého červeného kříže jsou vydávány příručky a publikace, které jsou určeny jak pro inter-ní potřeby společnosti, tak pro potřeby veřejnosti.

**„ ČČK se soustředí především na humanitární pomoc v České republice, ale pomáhá také v jiných zemích, ať už v případech války, nebo živelní katastrofy.**

### Šíření mezinárodního humanitárního práva

Mezinárodní humanitární právo reguluje ozbrojené konflikty. Jeho cílem je, aby válkou zbytečně netrpěli její účastníci a především civilní obyvatelstvo. Šíření povědomí o mezinárodním humanitárním právu je velice důležité, protože zabraňuje používání nepovolených zbraní a poskytuje ochranu zraněným vojákům nebo zajatcům.

# Humanitární jednotky

Všichni někde bydlíme, máme rádi svoji rodinu, domov a své věci. Bohužel ale může dojít k událostem, kdy o něco z toho přijdeme.

Typickým příkladem takových událostí jsou povodně, rozsáhlé požáry nebo velké epidemie. Souhrnně se nazývají hromadná neštěstí. Jsou při nich nasazeni profesionálové – hasiči, zdravotníci a další, kteří pomáhají v nejextrémnějších situacích a zachraňují lidské životy. To ale není všechno. Hromadným neštěstím bývá zasažen velký počet obyvatel, kteří nejsou v bezprostředním ohrožení života. Jejich situace ale není záviděníhodná – přišli o domovy, věci, někdy i o své blízké. Těmto lidem pomáhají Humanitární jednotky Českého červeného kříže. Náplní jejich práce je pomoc evakovaným, tedy těm, kteří museli opustit svoje domovy, a to poskytnutím nouzového ubytování, stravování a v neposlední řadě péče o jejich psychiku, která takovouto mimořádnou událostí velmi utrpí. Humanitární jednotky ČČK se na mimořádné situace připravují, absolvují cvičení a v případě potřeby pomáhají. Na ukázkou přibližujeme činnost tří humanitárních jednotek z různých koutů České republiky.



Zásah u požáru.

## Praha 1 – Humanitární pohotovost

Běžné nasazení humanitární jednotky počítá s dobou šesti hodin a delší. Existují ale situace, kdy je potřeba pomoci rychleji. Na tyto mimořádné události je připravena a vybavena Humanitární jednotka z Prahy 1. Na základě smlouvy s hasičským záchranným sborem jsou členové jednotky připraveni být u mimořádné události na území Prahy do 90 minut od zavolání. Na místě mohou pomoci nezraněným například poskytnutím jídla, pití a psychické pomoci, která bývá v takových případech nezbytná.



Zásahy na sněhu.



Registrace evakuovaných.

V srpnu 2011 zasahovala HJ OS ČČK Praha 1 u požáru střechy panelového domu na Praze 13, při kterém musel být nakonec celý dům evakuován a několik rodin se dokonce nemohlo vrátit do svých poničených bytů. Členové humanitární jednotky poskytovali evakuovaným nejzákladnější občerstvení a zajistili pro ně prostor, ve kterém mohli počkat do doby, než městská část zajistila nouzové ubytování.





**„ Členové humanitárních jednotek spolupracují se všemi složkami integrovaného záchranného systému.**



#### **Frýdek-Místek – cvičení Humanitární jednotky**

Na začátku prosince uspořádal Oblastní spolek ČČK ve Frýdku-Místku pro zájemce z řad zdravotníků Humanitárních jednotek ČČK cvičení pod názvem Zásahy na sněhu. Cvičení se odehrávalo v Beskydech a zúčastnilo se ho přes 30 účastníků z celé republiky, o které se staral téměř stejný počet organizátorů, zajišťujících kompletní zázemí.

Cvičení trvalo v podstatě dva a půl dne a první akcí, která na účastníky čekala, bylo pátrání po ztracených hráčích airsoftu. Vedle správného postupu při ošetřování a transportu raněných si tak mohli všichni vyzkoušet i pátrání v rojnici a ověřit si, jak je důležité komunikovat a poslouchat pokyny velitele. Po čtyřech hodinách pátrání a prolézání křovin se nakonec podařilo všechny ztracené najít a ošetřit.

V rámci dalších aktivit měli účastníci možnost prověřit si znalosti v poskytování první pomoci v náročném horském terénu (ošetření zraněných horolezců, cyklisty či nešikovného dřevorubce), ale zároveň také změřit své fyzické síly. Zdravotníci museli také zvládnout pomoc psychologickou – třeba uklidnit malého chlapce, kterému omdlela maminka. Při další simulované situaci – výbuchu kotelný – si účastníci vyzkoušeli spolupráci s dalšími složkami integrovaného záchranného systému – hasiči a rychlou záchrannou službou. Úkolem totiž bylo převzít od hasičů raněné, poskytnout jim první pomoc a zajistit jim péči až do okamžiku předání posádkám rychlé záchranné služby. Beskydské Zásahy na sněhu se podle ohlasu líbily, a tak se mohou zdravotníci Humanitárních jednotek ČČK těšit na překvapení, které jim přichystá další pořadatel cvičení.

**„ Humanitární jednotky ČČK se na mimořádné situace připravují, absolvují cvičení a pomáhají.**



Pomoc při povodních.

### České Budějovice – panel NNO

Panel NNO (nestátních neziskových organizací) je volné sdružení neziskových organizací v Jihočeském kraji, jehož cílem je pomoci při zvládnání mimořádných událostí a krizových situací. Organizace zapojené v Panelu mohou pomoci při těchto činnostech: evakuace, poskytování první pomoci, pečovatelská služba, zabezpečení nouzového ubytování, stravování a ostatních potřeb nouzového přežití, příjem a poskytování humanitární pomoci, psychologická, psychosociální, sociální a duchovní pomoc, případně další činnosti podle vzájemné dohody.

Neziskové organizace zapojené v Panelu poskytují svoje služby na pomoc lidem, kteří byli postiženi mimořádnou událostí. Úkolem Českého červeného kříže je v tomto případě koordinace všech složek, které jsou v Panelu zapojeny.

*„Hromadným neštěstím bývá zasažen velký počet obyvatel, kteří potřebují nejen zdravotní, ale i psychickou pomoc.“*



Koordinační porada krizového týmu.

# Přátelská místa

Dojít si na úřad, ubytovat se v hotelu, prohlédnout si exponáty v muzeu. Pro nás, zdravé lidi, je to běžná věc. Ale pro osoby s různými typy omezení to může být problém.



Život s handicapem není snadný, zkuste si se zavázanýma očima dojít třeba jen do kuchyně...

Bariéry mezi těmi, kteří pracují v různých institucích či společnostech poskytujících služby, a jejich zdravotně handicapovanými klienty se snaží bořit projekt Českého červeného kříže „Přátelská místa“.

Jeho cílem je vytvořit síť certifikovaných poskytovatelů služeb, u kterých by klient s nejrůznějšími typy omezení měl jistotu profesionálního přístupu a přístupnosti služeb.

Jak se tedy poskytovatelé služeb mohou dozvědět více o tom, jaký je svět nevidomých či neslyšících? Nejlépe tak, že si to vyzkoušejí na vlastní kůži. Pomocí různých pomůcek – jako jsou bílá hůl, pásky na oči či vozíky – se najednou sami

**„V současné době je držitelem titulu Přátelské místo jedenáct organizací.“**

stanou handicapovaným klienty se specifickými potřebami. V rámci kurzu ČČK získají užitečné teoretické a praktické dovednosti, např. jak zacházet s nevidomými, neslyšícími či lidmi na vozíku.

Součástí certifikace je i posouzení přístupnosti prostor pro osoby se specifickými potřebami.

Na konci speciálního kurzu je pak firmě udělen titul Přátelské místo, který ji doporučuje zdravotně handicapovaným klientům a garantuje jim, že se zde setkají s pochopením, proškolenými zaměstnanci a vyšší kvalitou nabízených služeb. V současné době je držitelem titulu Přátelské místo 11 organizací.



# Ukradená



„MARKU, PRUSVIH, PRIJD DO KULNY, CO NEJDRIV!!!“ Důvěrně známý tón esemesky probral Marka Bystroně z podřimování. Ležel na trávě, poslouchal včely bzučící v koruně prastaré lípy a ve stínu si užíval volného dne. Zpráva byla od Tomáše, Markova spolužáka a nejlepšího kamaráda. Tomáš byl jen o jediný den starší a jejich maminky vtipkovaly o tom, že kluci spolu vyváděli lumpárny už v kočárku.

Marek nezaváhal ani chvíli, vyběhl ze zahrady a nasedl na kolo. Když píše Tomáš, bude to něco opravdu vážného. Tomáš nemá ve zvyku dělat z komára velblouda. Za deset minut už Marek opíral svoje kolo u vrátek domu Tomášových rodičů. Tomáš čekal na zahradě a hned vedl Marka do kůlny vedle domu.

„Je pryč,“ řekl a otevřel dveře kůlny. Marek nepotřeboval další vysvětle-

ní. Všichni v okolí věděli, že Tomáš staví v kůlně motokáru. Všichni spolužáci motokáru obdivovali a potichu záviděli. Však také Tomáše stála mnoho času a nemalou část kapesného. V tuto chvíli však bylo uprostřed kůlny jen prázdné místo.

Marek vešel dovnitř, jeho oči pomalu uvykaly přišere kůlny, sehnul se a sebral ze země barevný obrázek. „Viděl jsi to?“ ukázal věc Tomášovi.

„Právě že jo, proto jsem ti taky napsal, že to je průšvih,“ odpověděl Tomáš.

Nebylo potřeba víc vysvětlovat. Obrázek byla ve skutečnosti nášivka na tričko. Byl na ní velký červený drak s míčem v ruce. Nápis „Kosteletčí draci“ obkružoval celý obrázek. Kosteletčí draci je volejbalový tým, jehož členy jsou Tomáš i Marek a s nimi další čtyři chlapci. Scházejí se na pravidelné tréninky a na výročním

regionálním turnaji se s větším či menším úspěchem snaží porazit Lhotské tygry. Obrázek na nášivku nakreslil loni Jarða a pro tým se jich nechalo udělat právě šest, pro každého jedna.

Motokáru tedy vzal někdo z Draků, nikdo jiný nášivku mít nemohl.

Chlapci ještě chvíli prohlíželi v kůlně, co se dalo. Pak Marek rozhodl: „Jedeme odsud, musíme přijít na to, kdo to byl. Kdy se ztratila?“

„Byl jsem se tu podívat dneska ráno,“ odpověděl Tomáš, „stála na svém místě a všechno bylo v pořádku. Pak jsme jeli za babičkou do Lhoty a zůstali jsme tam na oběd. Když jsme se vrátili, zjistil jsem, že tu není.“ „Takže ji někdo vzal během dopoledne, když jste byli pryč. Musíme zjistit, co dělali ostatní z týmu. Jdeme k tobě, zapni počítač,“ prohlásil Marek. **1**

# motokára



1

## Přihlášení

k Facebooku zabralo Markovi jen chvíli. „Vem si papír a piš,“ nakázal Tomášovi. Ten poslušně splnil příkaz. Za několik minut bylo na papíře Tomášovým nevzhledným rukopisem napsáno:

Šimon měl domácí vězení.  
Vašek bydlí ve Školní ulici.  
Jarda bydlí v Klikaté ulici.  
Mírek byl s maminkou kupovat boty.  
Chlapec, který bydlí ve Školní ulici, byl v posilovně.  
Mírek nebydlí v Bílé.  
Jeden z chlapců bydlí v Dlouhé ulici.

„Nejsem z toho o nic chytřejší,“ pravil Tomáš a podal papír s poznámkami Markovi.

„Ale ne, není to tak složité. Všichni něco dělali, jen jeden z nich nemá na dnešní dopoledne žádný program. A dokonce vím, kam se za ním vypravíme.“

Za okamžik už oba chlapci sedali na kolo a řítili se po ulicích městečka k bytu svého kamaráda. Zastavili před domkem s červeně natřenými dveřmi. Než stačili zazvonit, upoutal je papír připíchnutý na dveře připínáčkem. Na jeho okraji byl nakreslen malý drak s míčem v rukou. Papír byl pokrytý podivnými znaky. 2

## Detektivka

Dokážete rozluštit tajemnou šifru a odhalit, který z chlapců neměl na inkriminovanou dobu alibi?

„To je pro nás, od Draků,“ prohlásil Marek po chvíli s udiveným výrazem.

„To je teda gól, čekají nás v tělocvičně,“ rozesmál se na celé kolo a už nasedal na kolo. Překvapený Tomáš se nemohl na jediné slovo a oba sjeli s kopce ke škole.

V tělocvičně čekali Šimon, Vašek, Jarka a Mírek.

„Narozeninové překvápko,“ zakřičeli všichni čtyři sborem a rozestoupili se. Za nimi uprostřed tělocvičny stála Tomášova motokára se zbrusu novým volan-tem.

„Děkuju, kluci,“ vykřikl Tomáš a hnal se ke svému milovanému stroji.

„I já děkuju,“ řekl Marek, „záhadu k rozluštění jsem ještě nikdy k narozeninám nedostal. Tenhle dárek si budu opravdu pamatovat.“

2

\*+/% -?;“ \* §/-\*!=!,

%=(?\*@!, {(%=§=(@/&\*§?\*#! \*{=(-.

€(:/%§(, -/§/;\*?=(€!® €(=§\*#/.

&?%(->\*->=(®+€/ €(%#(&=!; @€(=€!- \* {!§?(%=-!- €\*?/{(€!€\*- \*

®(;\*(€\* >\*= > §(#/®>!®€(.

@?\*®!.

# Extrémní sporty

Každého občas napadne udělat něco šíleného. Vylézt na obrovskou skálu, skočit z výšky nebo se nechat táhnout obrovským drakem. Většinou se nám nepovede bláznivou myšlenku uskutečnit. Pokud se ale budeme věnovat některému z extrémních sportů, můžou se i šílené sny stát skutečností. Ukažme si tedy sporty, při kterých se lidé snaží překonat své vlastní hranice a při sportu zažít opravdové dobrodružství.

## Na křídlech draků

Kitesurfing, landkiting, snowkiting jsou sporty, u kterých je člověk tažen pomocí speciálního draka zvaného kite. Kite je říditelný a vypadá trochu jako křídlo na paragliding. Kitesurfing se odehrává na vodě, landkiting na zemi a snowkiting na sněhu.



## KITESURFING

(někdy se také nazývá kiteboarding) je sport spočívající v jízdě po vodě na speciálním prkně (tzv. kiteboard) za využití tažného draka. Díky technickým inovacím a vývoji se tento sport stává bezpečnějším a dostupnějším. V rámci kitesurfingu už také vznikly samostatné disciplíny, jako jsou například wake style, wave riding, freestyle nebo speed.

**Freestyle** znamená v kiteboardingu především skákání a předvádění triků ve vzduchu. Nejdelší skok ve vzduchu předvedl Jesse Richman v roce 2007, skok trval 22 sekund.

**Wave riding** neboli „ježdění na vlnách“ je jedna z nejextrémnějších forem kiteboardingu. Spočívá v jízdě ve vlnách vysokých až několik metrů, většinou u korálových útesů, kde se vlny lámou. Jezdci jezdí co nejlíže lámajícímu se hřebeni vlny, což je velmi nebezpečné, ale také divácky atraktivní.

**Speed riding** je disciplína zaměřená na maximální rychlost. Oficiální rekord je 88,7 km/h.

## SKÁKACÍ BOTY

nebo také sedmimílové boty jsou sportovní nástroj sloužící jako alternativa k trampolíně. Jde o konstrukci upevňující se na nohy, vybavenou pružinami o různé tuhosti (v závislosti na váhové kategorii). Skákací boty tak umožňují rychlý běh, skákání nebo různé akrobatické kreace a využívají se také jako doplněk k jiným sportům. Chůze, běh i skákání samotné s botami je fyzicky poměrně náročná činnost, a je tak nemožné využít boty na běh na delší trasy. Využití se najde především v oblasti měst, obdobně jako u skateboardu. V roce 2008 se skákací boty objevily během závěrečného ceremoniálu olympiády v Pekingu.



## LANDKITING

je jízda na mountainboardu s využitím tažného draka. Mountainboard vypadá jako větší skateboard s velkými koly a poutky na nohy. Landkiting je nejčastěji provozován na plochách, jako jsou pláže, travnatá letiště nebo fotbalová hřiště. Asfalt a beton nejsou vhodné z bezpečnostních důvodů a příliš nerovné povrchy jako louky znemožňují rychlou jízdu.

## ZORBING

je druh rekreační zábavy využívající zorb, tedy nafouknutou plastovou kouli, ve které je pomocí spousty lanek upevněna ještě jedna menší. Celá koule váží 90 kg a v průměru má 3,2m. Do menší koule se vejdou až tři lidé, nazývaní zorbonauti. Principem zorbingu je kutálení zorbu ze svahu dolů. Zorb dosahuje rychlosti až 50 km/h a jeho zastavení probíhá v protisvahu nebo v ochranné síti. Variantou je aquazorbing, kdy se speciální zorby pustí na vodní hladinu. Zorbonaut se pak pokouší o chůzi po vodě, dělá salta či kotrmelce.





# Neobyčejné hudební nástroje

Hrajete na nějaký hudební nástroj? Možná ano, možná byste rádi nebo možná jen hudbu rádi posloucháte. Na kytaru, klavír nebo flétnu hraje docela dost lidí, ale některé nástroje jsou opravdu jedinečné, zvláštní a někdy i docela vtipné. Pokud se chcete dovědět víc, zvu vás na exkurzi, která vám představí některé z nevšedních hudebních nástrojů, jež na světě existují.





Prvními z nich jsou mořské varhany, které se nacházejí v Chorvatsku ve městě Zadar. A jak vypadají? Na první pohled jako obyčejné schody. Uvnitř je však ukrytý komplikovaný systém [redacted], které se při jakémkoliv pohybu moře rozehrají. Vytváří se tak různé krásně znějící tóny podle velikosti a rychlosti mořských vln.

Další, tentokrát elektronický hudební nástroj je [redacted]. Je zajímavý nejen svým zvukem, ale také způsobem, kterým se na něj hraje. Vypadá jako dřevěná krabice s anténami a ovládá se pomocí rukou, které se samotného nástroje ani nedotknou. Pravou rukou ovládáte výšku a levou sílu tónů. Jeho zvuk možná znáte z některého hororu.

Zeleninové nástroje? Ano, je to tak! Kreativita některých lidí nemá hranic. Takže pokud byste si chtěli zahrát třeba na trumpetu z papriky, housle z póрку, flétnu z mrkve nebo bicí z dýně, tak směle do toho. [redacted] zeleninový orchestr si vyrábí nové nástroje vždy před každým vystoupením, no a pak si z nich asi udělá salát nebo polévku.

Čtvrtý nástroj, který vám chci představit, je hang ze Švýcarska, připomínající [redacted] a trochu také UFO. Ač to na první pohled nevypadá, je založen na mnoha složitých fyzikálních principech a dovede ze sebe vyloudit širokou paletu rozličných tónů. Hráč ho má většinou položený v klíně a hraje úderky rukou a prstů.



Hráč na „hang“ trochu připomíná mimozemšťana.



Čím víc krků, tím víc kytara.



Vynálezce tajemného nástroje.

Kytary s více krky jsou již sice známy od renesance, ale vidět je nebo si na ně zkusit zahrát je asi přece jen stále neobvyklé. Existují různé druhy, různých konstrukcí, s různým počtem přidávaných krků, různých tvarů a velikostí. Podněcují tak hudebníky k větší kreativitě a možnosti vyjádření. Krom těchto kytar s více krky existují například i [redacted].

Mezi další výstřední hudební nástroje patří také cembalo vyrobené z lega nebo dokonce celý hudební dům. Existují samozřejmě také rarity jako miniaturní kytara, obří tuba a další zvláštnosti. No a protože je opravdu divné si o hudebních nástrojích jen povídat nebo číst, tak si myslím, že není nic jednoduššího než se mrknout třeba na internet a najít si zvukové ukázky a více informací o těchto a možná i jiných nástrojích. Věřte, že to stojí opravdu za to!

**„Zeleninové nástroje? Ano, je to tak! Kreativita některých lidí nemá hranic.“**



## 1. RÉBUS

Pokud správně vyřešíš následující rébus, získáš první slovo k doplnění do článku.



## 3. INDICIE

Přiideš na to, s jakým městem souvisí tyto indicie? Pokud ano, dozvíš se i to, z jakého města pochází zeleninový orchestr!



## 4. ZAMOTANÁ ŠIFRA

Pokud najdeš správný začátek a dáš se dobrou cestou, určitě se ti to povede!

P	B	E	O	CH
L	U	N	R	U
E	B	A	T	U
CH	Ý	T	Y	F
O	V	A	K	O



## 5. MOBILNÍ HÁDANKA

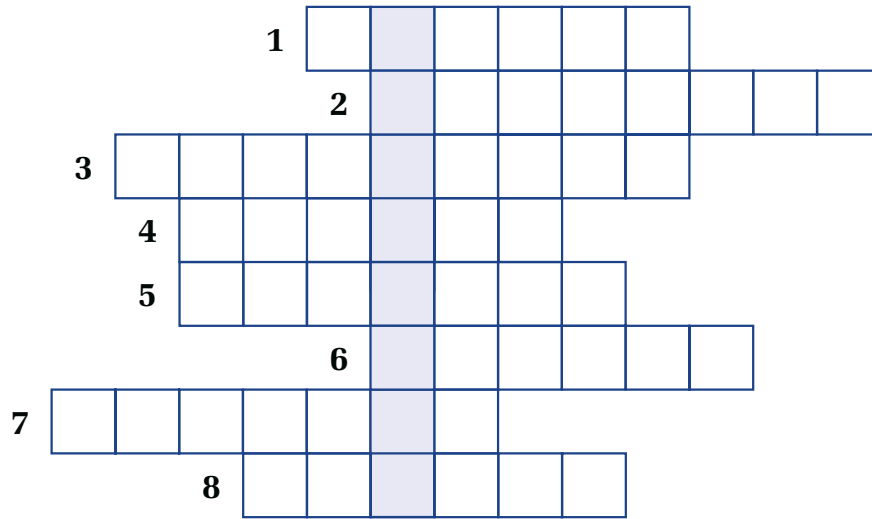
Mobilní telefon zná dnes každý. Pokus se tedy využít svoje znalosti a jistě vzápětí vyluštíš tuto hádanku.

**55 / 999 / 8 / 2 / 777 / 666 / 44 / 2 / 777 / 333 / 999**

## 2. KŘÍŽOVKA

Puť se s chutí do křížovky a tajenku máš hned! Dopln do tabulky chybějící zemi nebo hlavní město.

1. ŘÍM, 2. FINSKO, 3. BRATISLAVA, 4. ŠPANĚLSKO, 5. BERLÍN, 6. RUSKO, 7. PAŘÍŽ, 8. ANGLIE



## Zloměniny

**nosní kůstky** – mobil, papírově

kapsníky, zmrzlinu můžeš využít

na chlazení zlomeniny

**klíčnī kost** – mobil, 2 šátky, zmrzlinu

můžeš využít na chlazení zlomeniny

**vřetennī kost** – mobil, 2 šátky, mohou

být časopisy, zmrzlinu můžeš využít

na chlazení zlomeniny

**pānev** – mobil

**kotník** – mobil, elastické obinadlo,

zmrzlinu můžeš využít na chlazení

zlomeniny

## Klouby

**rameno** – lopatka + pažnī kost + klíčnī

kost

**lokēt** – pažnī + vr̄etennī + loketnī kost

**koleno** – stehennī + lýtkovā + holennī

kost + česka

**kyčel** – stehennī kost + pānev

**kotník** – holennī + lýtkovā + hlezennī

kost

**zāpěstī** – loketnī + vr̄etennī

kost + zápěstnī kústky

## str. 7

## Príznamky otr̄esu mozku

Nevolnost, zvracenī, bolest hlavy,

krátkodobē bezvědomī, závratē, ztrāta

orientace, spavost.

## str. 13

## Otravy

**Tajenka: PREVENCE**

**Rěšení:** 1. plyn

2. citronovē

3. zelenā

4. živocīsne uhlī

5. bezpečnost

6. zředenī

7. funkce

8. uhelnaty

## str. 17

## Novy

**Tajenka: NEURON**

**Rěšení:** 1. koncovy mozek

2. mezimozek

3. prodlouženā mīcha

4. Varolův most

5. mozeček

6. strednī mozek

## str. 18

## Cesta do školy

**Tereza udělala tyto chyby:**

1. mā tmavē oblečennī

2. houpe se na zābradlī

3. na přechodu mā přednost před auty

4. přebíhā mezi tramvajemi

5. v autē jede bez dětskē sedācky

na sedadle spolujzdce

## str. 44

## Detektivka

1. Dopoledne nic nedělal Jarada, který

bydlī v Klīkatě ulici.

2. **Sifra:** Ahoj Marku a Tomāšī, jsme

rādī, že jste se dopātrali až sem.

Nebojte, motokāře se nic nestalo.

Přejme vám v̄sěchno nejlepšī

k dnešnīm a zítřejšīm narozennīm

a čekāme na vās v tělocvīčně. Draci.

## str. 48

## Netradīcnī hudebnī nástroje

— píšťal

— Thoremīn

— vīdeňský

— plechovy buben a taky trochu UFO

— kytaroharfy



# John and Mary are giving first aid

John and Mary got their school reports about a week ago. The summer holidays began. John and Mary wanted to spend some days with their friends camping. They decided to go to a campsite near a pond with their four friends. They wanted to swim in the pond, sunbathe on the beach, go hiking and spend a relaxing week.



When they got up one day, they saw that the weather was going to be nice. Therefore they decided to spend the whole day on the beach. After breakfast they took their towels, sunscreens, books and other things they needed for the day on the beach. One of their friends, Tom, took a ball too. He liked playing volleyball and wanted to play it with his friends.

**” They went swimming and played volleyball with Tom and other friends as well...**

John and Mary put on sunscreen before they left the tents to protect themselves against sunburn. They also took a beach umbrella and put their towels under it so that they could lay in the shade. They went swimming and played volleyball with Tom and other friends as well. Tom was excited that the weather was so nice. He was playing volleyball the whole day and enjoyed it very much. However, he had totally forgotten to put on the sunscreen! In the afternoon his face, shoulders and back were red (sunburnt). John and Mary tried to cool the red parts of his skin and finally they put a cream with panthenole on it.

## Glossary

accident – *nehoda*  
 beach – *pláž*  
 beach umbrella – *slunečník*  
 black-and-blue mark – *modřina*  
 broken – *zlomený*  
 campsite – *kemp*  
 cool – *chladit*  
 examine – *prohlédnout, prozkoumat*  
 fell (down) – *upadla*  
 found out – *zjistili*  
 go hiking – *jít na túry*  
 injured – *zraněný*  
 painful – *bolestivý*  
 plaster – *sádra*  
 pond – *rybník*  
 protect – *ochránit*  
 shade – *stín (místo bez slunce)*  
 school reports – *školní vysvědčení*  
 skin – *pokožka*  
 sling – *závěs (šátkový) na zlomenou ruku*  
 sunbathe – *opalovat se*  
 sunburn – *popáleniny od slunce*  
 sunscreen – *ochranný krém proti slunci*  
 towel – *ručník*  
 wished her good luck – *popřáli štěstí*

Late in the afternoon, during the last match, an accident happened. Cathy, the girl who was playing volleyball with Tom, fell and felt pain in her arm. Tom and Mary ran to her immediately. They examined her arm and found a black-and-blue mark on it. Moving the arm was also very painful for Cathy. John and Mary thought that the arm could be broken. Mary stayed with Cathy, put a sling on her arm and was also talking to her. John took his mobile phone, dialled 155 and called the ambulance. He told the nurse: “Hello, my name is John Smith. There is an accident on the beach near Dorrs pond. There is an injured girl whose arm is probably broken.” The nurse said: “OK. Don’t worry. The ambulance will be there in 15 minutes. Thank you for the call. Good bye John.” “Good bye,” said John.

John, Mary and all the other friends stayed with Cathy. When the ambulance came, they wished her good luck. The doctors in the hospital found out that Cathy’s arm was broken. They put a plaster on it and Cathy could return to the campsite and spend the rest of the week with her friends.



# Napsali jste nám

Představujeme vám práce dětí ze zdravotnického kroužku při základní škole Slivenec.

## Bezvědomí

Když je někdo v bezvědomí, musím mu hned první pomoc dát, jenomže jak dál.

Koukneme se do pusy, zakloníme hlavu, usměje se pod vousy voláme záchranku.

Haló, haló, tady, tady, pomozte nám záchranáři.

Pomozte nám s bezvědomím, ať je zase při vědomí.

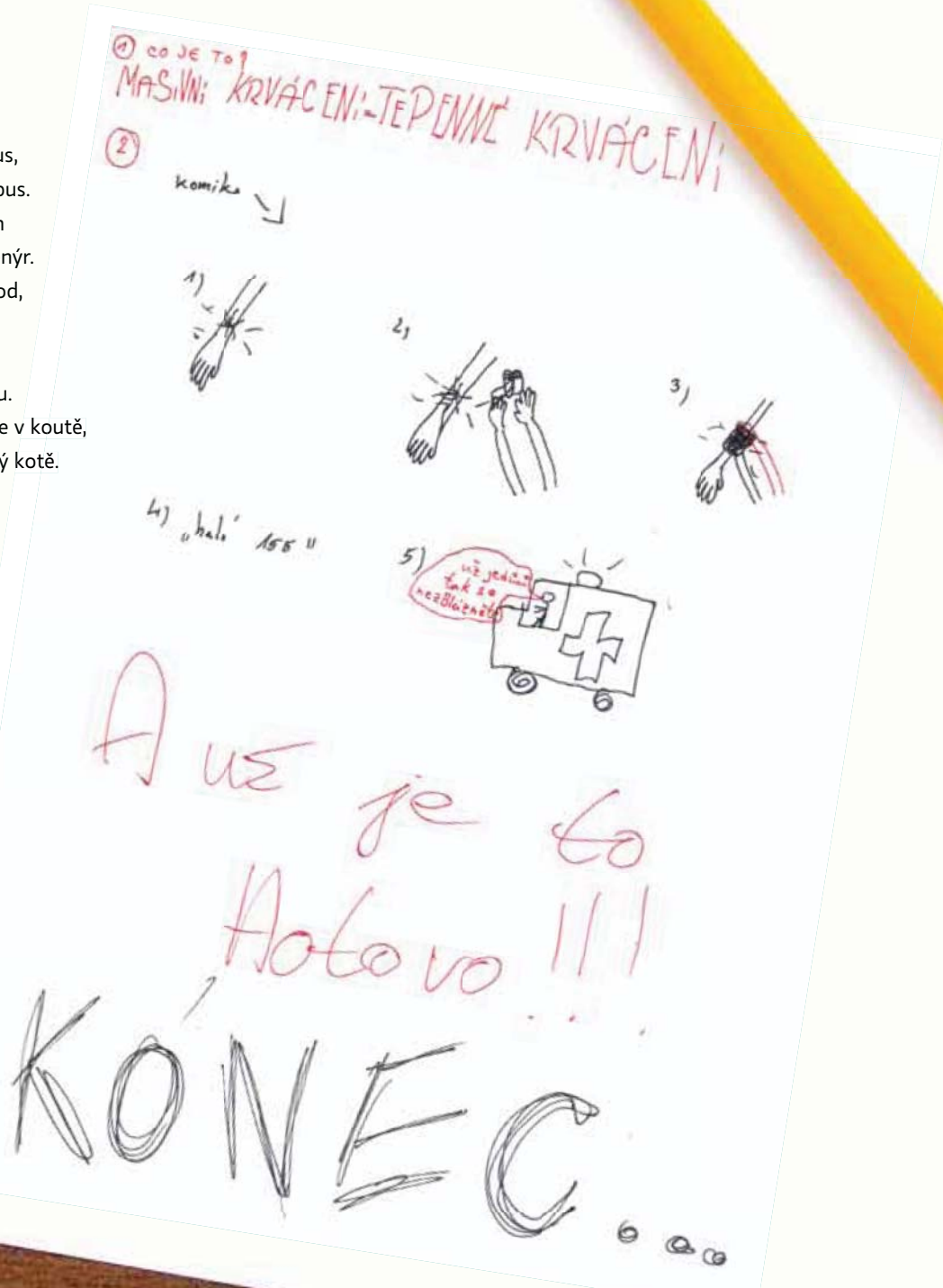
Odvezte si pacoše, ať nás tady nekoše.





### Kus prstu

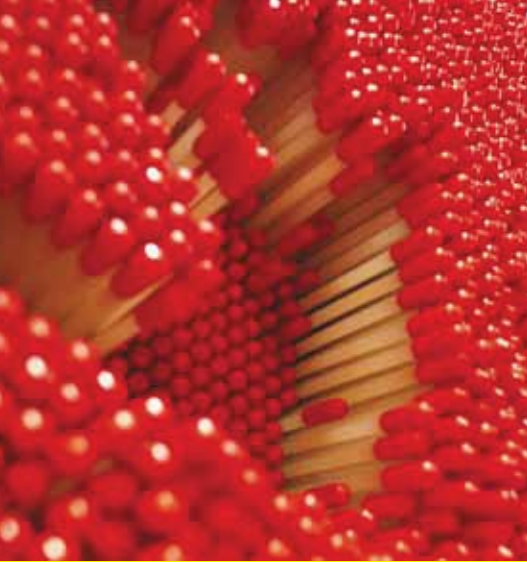
Uřízla jsem si prstu kus, druhý mi přejel autobus. První mi spadl do pilin vezmu si ho jako suvenýr. Zmáčknu si tlakový bod, umím to jak robot. Šálou obvážu si ránu, na 155 volám záchranu. Můj kamarád choulí se v koutě, chová se jak vyplašený kotě.





# CO SI VYZKOUŠÍŠ, TOMU POROZUMÍŠ!

SUPER ZÁBAVA PRO CELOU RODINU.  
STOVKY INTERAKTIVNÍCH EXPONÁTŮ.  
KOUZLA VĚDY A TECHNIKY.  
JAK VĚCI FUNGUJÍ.  
POKUSY, KTERÉ VÁM DOMA NEPROJDOU.



PŘIJĎTE SE VYŘADIT DO IQPARKU  
V CENTRU BABYLON LIBEREC.  
MÁME OTEVŘENO DENNĚ  
OD 10:00 DO 20:00 HODIN!  
[www.iQpark.cz](http://www.iQpark.cz)



## POUKÁZKA NA DVĚ VSTUPENKY ZA CENU JEDNÉ.

Platí do: 31. 10. 2012

Tuto poukázku lze uplatnit pouze  
v pokladně iQparku  
v CENTRU BABYLON v Liberci.

Po jejím předložení zakoupíte za cenu  
120 Kč dvě vstupenky do iQparku.

K této ceně se již nevztahují žádné  
další slevy. Poukázka platí jednorázově,  
je neprodejná a nelze ji směnit za peníze  
či jině hodnoty.





### **Klíště**

- klíště vyndej co nejdříve
- vytrhni či vyviklej je pomocí pinzety
- místo pak dezinfikuj dezinfekcí s jódem



### **Bodnutí hmyzem**

- vyndej žihadlo
- ránu ochlad'
- při alergické reakci volej 155





# První pomoc v létě



## Drobné rány

- z rány odstraň nečistoty
- vymyj vodou
- sterilně zakryj

## Krvácení z nosu

- předkloň hlavu
- stiskni kořen nosu
- chlad' čelo a zátylek



### Popáleniny

- ihned zabraň kontaktu popáleného s horkým předmětem
- chlaď studenou vodou – dost dlouho
- sterilně zakryj, pokud je na popálenině puchýř



### Podvrtnutý kotník

- nerozhýbávej
- nenamáhej
- zafixuj elastickým obinadlem
- chlaď



### Úpal a úžeh

- zvolna ochlazuj
- chlad' hlavně hlavu
- podávej tekutiny
- doplň minerály



### Střep v ráně

- střep ani jiné cizí těleso nevyndávej
- ránu sterilně oblož a zakryj můstkem

