

mz

magazín mladého zdravotníka


Vydáno za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky



Žijeme sportem

UŽ MÁTE KONDIČKU NA LÉTO?



 Koukněte na náš facebook
www.facebook.com/cervenkyriz

Vydává: Český červený kříž, Rozdělovská 2467/63, 169 00 Praha 6, www.cervenkyriz.eu **Autoři textů:** Eva Bernatová, Ivana Césarová, Kristýna Červenková, Zuzana Košutová, Jitka Součková **Foto:** archiv ČČK, Pavel Blažek, Heinz Zak, Giampaolo Calza, Shutterstock a Profimedia **Ilustrace:** Martin Zach (3AX) **Autor fotoseriálů:** Tomáš Martinek **Redakce:** Miroslava Jirůtková. Majetková práva k dílu vykonává Český červený kříž, ISBN: 978-80-87729-13-7 **Výroba:** Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, www.boomerang.co.com **Vydáno:** květen 2017 Velké poděkování redakce náleží společnosti Boomerang Communication s. r. o., fotografovi Tomáši Martinkovi a ilustrátorovi Martinu Zachovi. Redakce a autoři také děkují Petře Siganové a figurantům: Anně Rubešové, Emě Rubešové, Martinu Keřkovi, Mirku Syrovátkovi a Jakubu Siganovi.



PŘIPRAVIT KE STARTU, POZOR, TEĎ!



Ve zdravém těle zdravý duch. Kdo by to pořekadlo neznal!
I když všichni víme, že je v něm spousta pravdy, často
na to zapomínáme a trávíme volný čas lelkováním. Jenže
profesionální gaučing prospívá leda tak úspěšnému kynutí.
Kdo nechce být knedlíkem, musí si najít cestu ke sportu.



Naši dávní předci posilovnu k životu moc nepotřebovali. Proč také, když se denně oháněli na polích a získali tak skvělou fyzičku úplně přirozeně. Jenže dnešní lidé při práci využívají spíš mozkovou kůru než svaly, a proto jsme si zvykli vsedávat za monitory a o pohyb se moc nestarat. Do kanceláří a do školy navíc často jezdíme autem, autobusem nebo vlakem, a tak toho pěšky už také mnoho nenachodíme.

Sport je přitom extrémně důležitý, a to jak pro svaly, tak pro mysl. Pro mladé tělo, které se teprve vyvíjí a roste, to platí dvojnásob. Připravuje si totiž základ pro další rozvoj, takže je nutné, aby vše fungovalo, jak se patří. Pokud je někdo od dětství

lenoch, a navíc má sklony k tloustnutí, dost pravděpodobně se to bude s věkem ještě zhoršovat. Oproti tomu svižní a štíhlí jedinci si v dospělosti s linií a zdravím nebudou muset tolik lámat hlavu.

Pohyb nám bohužel s pokrokem civilizace úplně vypadl z přirozeného stylu života, proto si k němu musíme hledat cestu ve volném čase. A tady to začíná trochu skřípat, protože vsedávat v klimatizovaném pokoji u počítače nebo u televize je prostě pohodlnější než si hledat aktivní zábavu, u které je navíc potřeba se hýbat.

Za dveřmi pokoje přitom číhá spousta legrace a dobrodružství, která těm počítačovým dokážou dát s přehledem na frak.



Obzvlášť v létě, které je teď na spadnutí. Sportovní tábory, výlety na kole, plavání v bazénu, míčové hry... Člověk při nich nejen nabere zdraví do žil, ale také získá hromadu zážitků a nových kamarádů. Což je snad ještě lepší než vrysované svaly a pocit z výhry.

RADOST JMÉNEM ENDORFIN

S člověkem se při sportu děje spousta zajímavých věcí. Týká se to překvapivě nejen svalů a fyzicky, ale i částí těla, do kterých bychom to nejspíš ani neřekli. Například v mozku probíhá hotová chemie. Určitě už jste někdy slyšeli říkat, že se pohybem vyplavují endorfiny, jenže co to vlastně znamená?

Jakmile se do pohybu konečně opřete, tělo si myslí, že jste ve stresu. Odpovídá tomu

i srdeční tlak, který se zvýší. Mozkové buňky si začnou myslet, že s někým bojujete nebo před něčím utíkáte. Na to konto vyplaví protein BDNF, který způsobí, že se cítíte v pohodě a šťastní. Ve stejnou dobu se vyplavují i jiné chemické látky zvané endorfiny. Ty společně s proteinem bojují proti stresu, mají pomoci od bolesti a částečně navozují pocity euforie. BDNF a endorfin přitom mají překvapivě stejné účinky jako některé drogy. Mohou být i návykové! Na rozdíl od drog je ale cvičení tělu prospěšné, takže to vůbec nevadí.

A PROČ SE RADŠI NENATÁHNOUT?

Vrtá vám hlavou, proč se zbytečně potit, když přece můžeme mít nerušenou pohodíčku? Hýbat svaly je pro člověka životně důležité. A přirozené. Vždy tomu tak bylo, než jsme všichni zasedli do aut a k monitorům televize nebo počítačů. Abychom ten nepoměr vyrovnali, musíme chtít nechtě ztuhlé svaly natáhnout a procvičit, vybit přebytečnou energii. Když to nejde přirozeně ve škole a v práci, hurá ve volné chvíli k činkám!





1. Golfový míček si po úderu sviští vzduchem rychlostí ... km/h.

a) 70 b) 170 c) 270

2. Zato nejrychlejší tenisový míček to dotáhl jen na ... km/h.

a) 50 b) 150 c) 250

3. První hokejový puk byl vyrobený z...

a) uhlí b) sušených švestek c) kravince

4. Podle jednoho amerického průzkumu přijde ... % hokejistů za svou kariéru alespoň o jeden zub.

a) 8 b) 68 c) 98

5. Fotbalový míč má mít podle pravidel 32 políček, konkrétně ... černých pětiúhelníků a ... bílých šestiúhelníků.

a) 8 a 24 b) 12 a 20 b) 16 a 16

6. Jediný mimoplanetární sport se odehrál v roce... Byl to golf na Měsíci.

a) 1971 b) 2000 c) 2016

7. Na olympijských hrách se rozdá přes ... medailí.

a) 180 b) 800 c) 1800

8. V zadržování dechu pod hladinou (ano, to je také sport) drží rekord jistý Tom Sietas. Ve vodě vydržel nedýchat neuvěřitelných ... minut.

a) 12:12 b) 22:22 c) 32:32

9. Zlaté medaile jsou ve skutečnosti stříbrné. Zlata obsahují jen ... %.

a) 1 b) 10 c) 50

10. Přesná délka maratonského běhu je ... kilometru.

a) 32,195 b) 38,195 c) 42,195

11. Pouštění ... je oficiální sport! I když pouze v Thajsku.

a) draků b) lodíček c) hrůzy

12. Nejdelší tenisový mač se odehrál v roce 2010 a trval přes ... hodin.

a) 10 b) 11 c) 12

správné řešení: 1c, 2c, 3c, 4b, 5b, 6a, 7c, 8b, 9a, 10c, 11a, 12b.

Ve škole, po škole, na prázdninách, s rodiči i kamarády... Se sportem se určitě setkáváte všude, kam se hnete. Neuškodí proto, když si znalosti o pohybu ještě o chlup rozšíříte. Pojďme na to!

O co vlastně běží

Špetka teorie do začátku: slovo sport pochází ze starého anglosaského výrazu disport, které znamenalo legraci a útěk od povinnosti k zábavě. Dnes tím slovem označujeme fyzickou aktivitu, která podléhá nějakým pravidlům. Nemusí být přímo psaná, stačí, že o nich vědí všichni hráči. Důležité také je, aby se výsledky daly poměřit se soupeři, buď mezi jednotlivci, nebo s celými týmy.

Další specifikace říká, že ve sportu se používá víc svalstvo nežli mozek. Proto na olympiádě nenajdete počítačové nebo deskové hry. Výjimkou jsou pouze poker nebo šachy, i když ani v těchto případech odborníci často nejsou zajedno – je to ještě vůbec sport?

Profici a amatéři

Sportu se dá věnovat na třech úrovních: profesionálně, poloprofesionálně a amatérsky. Poslední skupina je asi nejrozšířenější a nejsvobodnější. Nesvazují ji žádné poroty nebo žebříčky, a dokonce ani finance. Na laické úrovni je sport lehce dostupný i těm, kteří nemají peněz nazbyt. Na to, abyste vyběhli z bytu, nemusíte mít tenisky za tisíce. Prostě stačí, aby vás to bavilo.

Poloprofesionálové to pak už mají trochu složitější. Musí pravidelně cvičit a trénovat, aby dokázali uspět na závodech. Často jsou součástí nějaké organizace nebo spolku, který jim účast v soutěžích umožňuje. Bývají také odměňováni, někdy medailemi, jindy i hmotnými dárky. A když se mezi nimi náhodou najde nějaký zázračný talent, otevírá se mu cesta mezi opravdové profíky.

Profesionálních sportovců je tuze málo. Aby ne! Jsou to ti nejlepší z nej-

lepších. Jde o lidi, kteří sportu zasvětili celý život a vydělávají si jím na živobytí – často nemalé peníze. Zisk je ale vykoupený těžkou dřinou: ti nejslavnější často nemají žádný osobní život, protože veškerý čas tráví buď tréninkem, nebo na cestách mezi turnaji. Mnohdy nám slouží nejen za fyzické, ale i mravní vzory, ovlivňují módní svět, kulturu, a dokonce i politiku. Zkrátka praví influenceři, jak by se dnes řeklo.

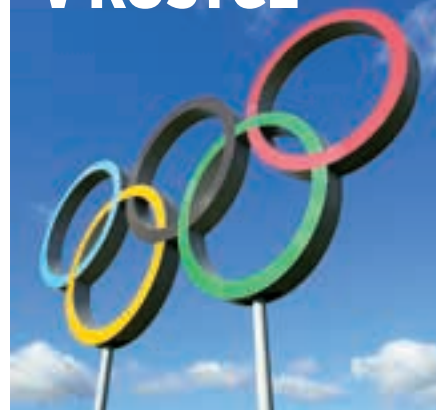
Fenomén olympiáda

Kde se všichni profíci setkávají? Přece na olympiádě! Tedy, existuje samozřejmě spousta jiných her a mistrovství, ale žádné jiné nepřitahuje tolik pozornosti jako právě olympijské hry. A právem. Utkávají se na nich národy z celého širého světa, většinou i navzdory napjatým vztahům a potyčkám mezi nimi. Jsou velmi důležitým symbolem míru, tolerance a světové soudržnosti. S tímto poselstvím byly v roce 1896 obnoveny a platí to dodnes.

Těžká cesta k siní slávy

Cesta na vrchol není žádná legrace. Svě o tom ví nejen sportovci, ale kupodivu i samotné disciplíny. Trvá léta, než pořadatelé olympijských her uznají, že některé sporty patří mezi takové velikány, jako je fotbal nebo atletika. My už ale víme, co bude na těch příštích k vidění! Zimní zůstávají beze změny, ale na letních hrách v roce 2020 nebudou nově chybět skateboarding, surfing, karate, sportovní lezení, baseball a softball. Poslední dva sporty přitom už jednou zařazeny byly, než je v roce 2008 pořadatelé vyškrtli. Nyní se jejich fanoušci mají zase proč radovat.

OLYMPIJSKÉ KRUHY V KOSTCE



- Letní i zimní olympijské hry se konají **jednou za 4 roky**.
- Letní se pořádají od roku **1896**, zimní od roku **1924**.
- Až **do roku 1992** se konaly vždy ve stejný rok, teď jsou termíny posunuty tak, aby se po dvou letech vystřídaly.
- Samostatně se hraje **šachová olympiáda**, ale i ta je v rámci organizace součástí olympijských her.
- V těsném závěsu za klasickou olympiádou se vždy konají **paralympijské hry**, kde se utkávají sportovci s trvalým tělesným, mentálním a senzorickým zdravotním postižením.
- Od roku **2010** se přidaly i letní olympijské hry mládeže, od roku **2012** také zimní olympijské hry mládeže.
- Největším olympijským symbolem jsou **barevné kruhy**. Je jich pět. Představují pět obydlí kontinentů spojených olympijskou myšlenkou, barvy jsou součástí vlajek všech států, které se do novodobých her zapojily.
- Spousta lidí si myslí, že každý kruh zastupuje jednotlivý kontinent, ale není tomu tak.
- Zvolené **pořadatelské město** olympijských her má jednu provždy právo na přídomek olympijské.

1845

Vznikají pravidla baseballu.

1863

Světlo světa poprvé spatřil baron Pierre de Coubertin, zakladatel moderních olympijských her a autor slavného citátu: Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se.

1924

První Čech získal zlatou na olympiádě. Jmenoval se Bedřich Šupčík a dostal ji za šplh po laně.

1940

Kvůli druhé světové válce se nekonají plánované olympijské hry.

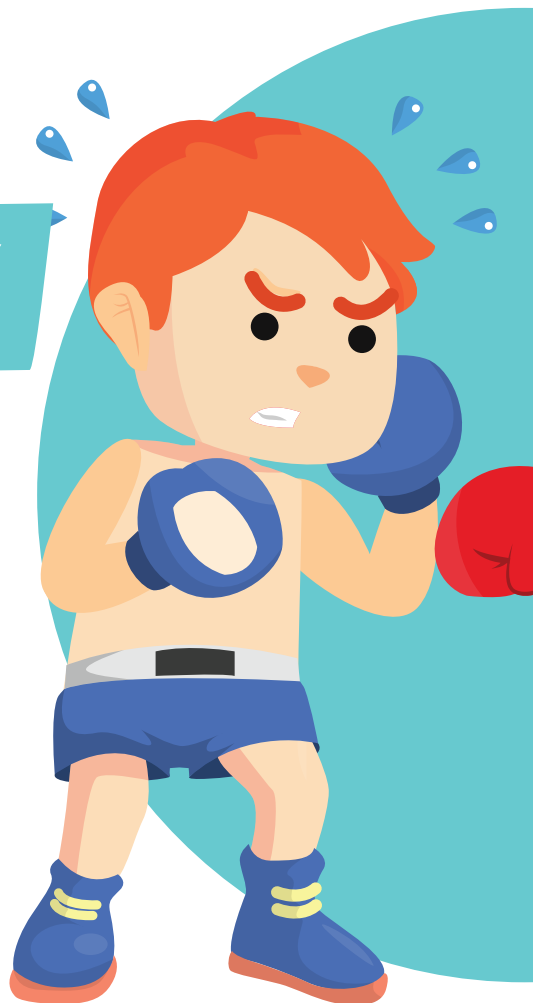
1972

Narodil se Jaroslav Jágř!

Od krvavých zápasů

PO FAIR PLAY

Soutěživost je stará jako lidstvo samo, vždycky bylo potřeba dát jí někde prostor. Proto byl sport na světě v podstatě odedávna. A baví nás dodnes, i když samozřejmě vypadá jinak než kdysi v pravěkých jeskyních. Mrkněte, jak se postupně vyvíjel a měnil a co zajímavého nám možná ještě nachystá.



Pravěk

Práčlověcí mozek byl ještě docela malý, tudíž nepříliš bystrý. Jediné, čím se uměl bavit, byly různé potyčky a šarvátky. Pěstmi si proto nejstarší obyvatelé planety poměřovali síly nejčastěji a ti hubenější alespoň z bezpečné vzdálenosti fandili svým favoritům.

Dá se říct, že v té době vznikly základy bojových sportů. I když tenkrát ještě neměly přísná pravidla a hrály se až do úplného konce, tedy na život a na smrt.

Starověk

Mezopotámie, Kréta, Egypt, Řecko a Řím. První vyspělé lidské civilizace sice pořád milovaly drsné souboje muže proti muži, ale začaly se rodit také základy sportů, které už nebyly vysloveně krvavé. Tak například v Mezopotámii rádi závodili na vozech tažených koňmi, skákali do dálky a stříleli z luku. Na Krétě zase vznikly slavné býčí hry, nápadně podobné dnešním toreadorským utkáním ve Španělsku.

Největší událost z období starověku je rozhodně vznik antických olympijských her. Světlo světa spatřily v roce 776 před naším letopočtem a vypadaly o hodně jinak, než jak je známe dnes. Závodníci museli být například úplně nazí, protože

přísné pravidlo znělo, že soutěžit mohou pouze muži. Svléknout oblečení byl jediný osvědčený způsob, jak se na beton přesvědčit.

Odhalení účastníků olympiády tedy běhali, zápasili, házeli diskem a oštěpem, cvičili gymnastiku a v případě výhry se opájeli zaslouženou slávou. Vítězové se všeobecně považovali za skutečné hrdiny a kromě hrdého vlastnictví koruny z olivových listů (občas se mylně uvádí, že šlo o vavřínový věnec) si mohli užívat například jídlo zdarma nebo osvobození od daní do konce života. Mít kondičku byla tehdy fakt výhoda!

Středověk

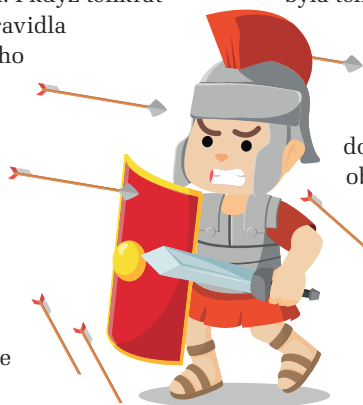
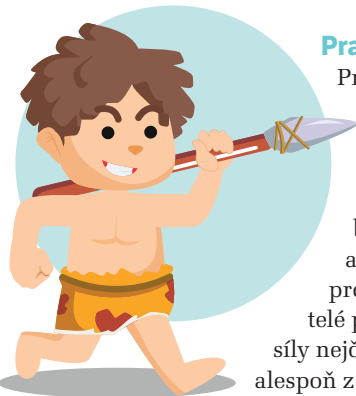
V temných dobách středověku sportování už tak oblíbené nebylo. Všemocní kněží se domnívali, že pohyb člověka zbytečně odvádí od duchovna, a nejrádi byli, když se lid poslušně modlil a nerozptyloval se zbytečnostmi. Pro panstvo a šlechtu to ale očividně neplatilo, nadále vesele honili zvěř a pořádali všelijaké turnaje, třeba v šermu nebo jízdě na koních. Většinou

v nich ale využívali své poddané, kteří je zastupovali, aby se sami nemuseli namáhat.

Novověk

Díky renesanci se přísné kleště církve maličko rozevřely a lidstvo se mohlo připravit na velké změny ve všech směrech života. Svobodnější společnost přivedla na svět fotbal, rugby nebo třeba box. A nešlo už jen o vrtochy nejvyšších společenských vrstev. Takzvaná průmyslová revoluce začala nahrazovat lidskou sílu stroji a technikou, čímž vytvořila dosud nevídaný jev – volný čas. A tak si ke sportu mohli najít cestu i ti, kteří dosud neměli tu možnost.

Začala vznikat nová sportovní odvětví, spolky a také kluby, obzvláště v Anglii. Až nakonec přišlo zlomové obnovení olympijských her v roce 1896. Od té chvíle bylo jasné, že se sport stal velice důležitou disciplínou, která se úzce propojila i se





Během dvacátého století se pohyb dostal do hledáčku médií. Začalo o něm být slyšet v televizi, rádiu i v novinách

spoustou jiných oblastí lidského života. Třeba s kulturou a politikou.

Během dvacátého století se pohyb dostal do hledáčku médií. Začalo o něm být slyšet v televizi, rádiu i v novinách a díky tomu se stal oblíbenou kratochvílí, na kterou se upnuly oči a uši lidí na celém světě.

S rozvojem vědy a techniky se také začaly posouvat hranice možností samotných sportovců, rekordy lámali jako na běžícím pásu a bylo stále opojnější je překonávat. To s sebou bohužel přineslo i některé negativní jevy, například užívání nelegálních látek neboli doping. Brzy se naštěstí usneslo, že drogy do sportu nepatří a že jejich užívání je zakázáno. Nejen pod přísnými tresty zákazu sportovní činnosti, ale hlavně pod pohrůzkou veřejné hanby. Protože kdo nehraje fair play, ten je houby sportovec!

Dnešek

Dovedete si dnes představit svět, ve kterém by neexistoval sport? Ani my ne. Ať už fandíme našim v televizi, nebo se pohybu sami věnujeme po škole či o víkendu, prostě k nám neodmyslitelně patří. Oficiální seznam sportovních disciplín v současnosti obsahuje přes dvě stovky různorodých aktivit. Míčové, kolektivní, orientační, vodní, zimní, motoristické, silové... Skutečně je z čeho vybírat. A sportovní seznam se pořád rozrůstá.

A co bude dál?

Sport budoucnosti bude pravděpodobně souviset hlavně s pokrokovými lidskými vynálezy. Nové materiály a technologie usnadní pohyb sportovců, takže dokážou pokořit fyzikální zákony a s nimi i dnešní rekordy. Vynálezy jako virtuální realita jsou navíc příslibem, že zápasy budoucnosti budeme zřejmě sledovat i jinak než na plochých obrazovkách televizí nebo počítačů. Pravděpodobně tak budeme moci prožívat hru ještě víc zblízka a intenzivněji. A kdo ví, třeba se ještě dočkáme nějaké mimogalaktické olympiády!



Oficiální seznam sportovních disciplín v současnosti obsahuje přes dvě stovky různorodých aktivit



HRDINOVÉ, JAK SE PATŘÍ

Dobrý výsledek sportovce nedělá. Odhodlání, disciplína i smysl pro fair play jsou to, proč jim tolik fandíme. Každý má přitom vlastní příběh, který ho dostal na vrchol i do povědomí publika. My jsme pro vás vybrali pár šampionů, kterým právem patří velký obdiv.



USAIN BOLT

NEJLEPŠÍ Z NEJLEPŠÍCH

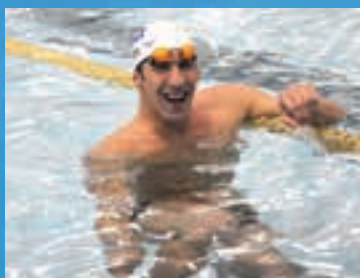
Tenhle chlapík by snad předběhl i nosorožce. Jamajský čahoun umí totiž upalovat až 44 km/h, což z něj dělá nejrychlejšího

člověka v historii. A také jednoho z nejmladších rekordmanů. Když pokořil ten první, nebylo mu ještě ani 22 let. Při závodu na sto metrů si to v průměru sviští 38 km/h a k tomu, aby si doběhl pro zlatou, mu stačí pouhých čtyřicet kroků. I proto má pusku věčně od ucha k uchu a rád si dělá legraci ze všeho možného. Proslavil se třeba vtípkem, při kterém nechal vyhrát v závodu britského prince Harryho.

MICHAEL PHELPS

ZÁZRAK PŘÍRODY

Doplaval si už pro 28 zlatých olympijských medailí. Američan Michael Phelps je ve vodě mnohem víc doma než na suchu, z části i proto, že odporuje základním přírodním principům. Narodil se s nezvykle dlouhým trupem, širokým hrudníkem, krátkýma nohama a obrovským rozsahem paží. Má také ohromnou genetickou výhodu, v jeho svazech se totiž téměř netvoří laktát – kyselina, po které nepříjemně tuhnou svaly. Aby se udržel ve formě, uplave 80 kilometrů za týden. V bazénu proto tráví neuvěřitelných 6 dní v týdnu, 6 hodin denně. Do toho baští tuny jídla a zdá se, že už ho nikdy nikdo netrumfne.



ROGER FEDERER

DOBRÁK OD KOSTI

Švýcarský sympaťák je považován za nejlepšího hráče v historii tenisu vůbec. Už jako malý se rád proháněl po různých hřištích. Miloval fotbal, skóroval v badmintonu a basketu, až skončil na kurtu s tenisovou raketou. Na antuce válí dodnes, za svou kariéru si vybojoval tolik výher a ocenění, že by to vydalo na samostatný článek. Není to ale jenom lamač rekordů, hodně se stará také o charitu, pomáhá třeba znevýhodněným lidem a často věnuje velké peníze na oblasti postižené katastrofami. Prostě správně, jak se patří.



VSTÁVAT A CVIČIT!

A proč? Protože je ráno...

Kdo by neznal Boba a Bobka, kreslené králiky z vyhřátého klobouku kouzelníka Pokustóna. Pohádkových sportovců je ale mnohem víc.

- **Červená Karkulka** milovala turistiku, protože se k babičce vydala přes les pěšky. A navíc přeprala vlka!
- Duší sportovec je i slavný **Krteček**, který lyžuje, jezdí na kolečkových bruslích, létá v balonu a snaží se i trochu plavat.
- **Maxipes Fik** taky sportuje! To takhle jednou ztloustl tak, až mu Ája řekla, že je nechutně otlýlý. Jenže najít ten pravý sport pro maxipsa, to není jen tak. Fotbal pro něj prý není, protože má moc nohou. Při skoku vysokém sice něco shodil, ale o váhu nešlo. A hrazdu, tu rovnou utrl. Pak ale zkusil závodění na dostizích a to mu šlo náramně. Jak to dopadlo? Vyhrál! A nakonec dostal i ten slibovaný věnec. Buřtů.
- Pak je tu samozřejmě **Kung Fu Panda**. Překvapivě dělá kung-fu.

A na jaké další sportovní výkony pohádkových hrdinů si vzpomenete vy?

KDO MÁ PLNÉ KAPSY

Fotbal je, zdá se, přímo zlatý důl. Ze všech hráčů je na tom nejlépe Cristiano Ronaldo. Přijde si ročně na 88 milionů dolarů, což je asi 2,1 miliardy českých korun. V závěsu za ním vydělává kopy zlatáků Argentinec Lionel Messi, který bere 81 milionů. To je teda gól!

MESSI

RONALDO

ČEŠI, DO TOHO!

Jsmo sice malý národ, ale pěkná řádka našinců patří ke sportovní špičce a můžeme na ně být opravdu hrdí.



Když nemůžeš, přidej!

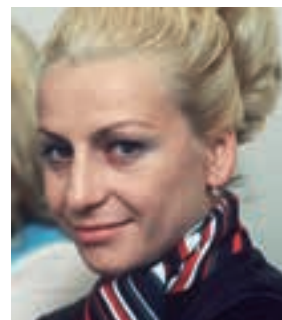
EMIL ZÁTOPEK

Nejslavnější český sportovec a nejlepší atlet 20. století prokázal nejen sílu v nohách, ale i tu mravní. Ačkoli nám vybojoval několik zlatých a proslavil nás ve světě, po okupaci Československa v roce 1968 se chtěl nechtě místo sportem musel žít tvrdou dřinou, například hloubením studní. Znelíbil se režimu, se kterým veřejně nesouhlasil, ale zlomit se nikdy nenechal. Se svou ženou Danou (také úspěšnou olympijskou vítězkou) se po sametové revoluci stali váženými osobnostmi společenského dění.

Bohyně z Olympu

VĚRA ČÁSLAVSKÁ

Naše nejslavnější gymnastka za život získala 140 medailí, z toho 97 zlatých. Svěho času byla nejlepší na světě a zařadila se po bok největších olympijských legend. Do historie ji zapsalo nejen neuvěřitelné ohebné tělo, ale i hrdé vlastenectví. Věra totiž byla stejně jako manžel Zátokovi zarytou odpůrkyní sovětské okupace, což dávala po celý život najevo, navzdory tomu, že tak byla její kariéra ohrožena. Čestná, vytrvalá a hrdá sportovkyně zemřela loni na podzim.



Žijící legenda

JAROMÍR JÁGR

Sice už mu pomalu táhne na padesátku, ale na ledě se otáčí svižněji než kdejaký mladík. Góly sází už 26 let a nevypadá, že by s tím chtěl přestat. Letos se stal historicky druhým nejproduktivnějším hráčem NHL a za svou kariéru už dokázal snad všechno, co se dá. Vyhrál Stanley Cup, mistrovství světa, olympiádu... Prošedivělý sympaťák s číslem 68 na zádech je miláček publika i bulváru. U fanoušků boduje na všech frontách a mnozí v legraci říkají, že patří na Hrad. Vsadili bychom vlastní boty, že někteří to opravdu myslí vážně!

Mladá krev

ESTER LEDECKÁ

Slavná dcera slavného otce a momentálně asi nejslavnější česká snowboardistka a lyžařka měla letos fakt skvělou sezonu! Ve svých 22 letech už má na svém kontě dva tituly mistryně světa, byla na olympiádě a zlaté nebo stříbrné medaile sbírá jako na běžícím pásu. A aby bylo jasno, přestože sjezdové lyžování a snowboarding jsou zimní sporty, Ester rozhodně nezahálí ani v létě – to se věnuje beachvolejbalu a windsurfingu.



DESÁTERO

SPORTOVCE

Sportem ke zdraví... Neplatí to ale vždycky, protože spousta úrazů a zdravotních obtíží vzniká právě při sportu. Jen si vzpomeňte na své kamarády, kteří přišli do školy se sádro. „Jel jsem na kole.“ „Z bobování.“ „Ta skála byla fakt kluzká.“ Aby vám sport přinášel jen radost a příjemnou únavu, zkuste dodržovat alespoň pár základních zásad.



1 ROZCVIČKA JE ZÁKLAD

Zní to strašně nudně, jako z hodin tělocviku. Ale ke sportu patří i zahřívání svalů. Pár minut cvičení před začátkem vám může ušetřit spoustu měsíců léčby natrženého svalu. A když vám kamarádi tvrdí, že to není potřeba? Frajeřinky je možná brzy přejdou.

2 CHRÁNIT SE JE CHYTRÉ

Každý sport chce svoje a je dobře si pořídit takové vybavení a ochranné pomůcky, které se pro daný sport hodí, mají správnou velikost a nejsou nijak poškozené. Vzít si na sebe helmu, chrániče kolen a loktů nebo páteřák není ostuda, ale rozumná předvídavost.

3 UČIT SE, UČIT SE, UČIT SE

Když sledujete fotbalisty nebo třeba skokany do vody v televizi, vypadá to nádherně a úplně jednoduše. Ale za skvělými výkony je spousta dřiny. Nechte si od někoho zkušeného vysvětlit, jak s tím kterým sportem začít a co se učít nejdříve. A pokud se vybrané disciplíně chcete věnovat opravdu na úrovni, přihlaste se do sportovního oddílu.



4 PŘÍRODA UMÍ BÝT KRUTÁ

Při sportu a hře venku snadno zakopnete o kámen, uklouznete v blátě nebo se pořezáte o různé ostré předměty. Pětkrát je v klidu oběhnete a pošesté vás dostanou! Jak tomu předejít? Nesportujte v prostředí, které vám může ublížit.



5 INFORMUJTE SE

Než vyrazíte na túru nebo výlet, zjistěte si, jaké je a bude počasí, jestli jsou horské trasy schůdné a řeky sjízdné atd. Předejdete tím nejen případným úrazům, ale i nepříjemnému překvapení před uzavřeným bazénem.



6 NIKDO TU NENÍ SÁM

Berte ohled na slabší a pomozte každému, kdo to potřebuje. Příště může něco podobného potkat vás. A pak budete rádi, když někdo zastaví a pomůže vám s hledáním správné cesty nebo třeba s nahozením spadlého řetězu u kola.



7 DOŠLY SÍLY

I to se může stát. Dejte si tedy přestávku nebo rovnou zamiřte k nejbližší vlakové zastávce. Přecenění vlastních sil a schopností je častou příčinou úrazů, a dokonce i úmrtí, v létě si dejte pozor hlavně u vody a ve vodě.



8 VIDÍME SE?

Na silnici při snížené viditelnosti noste reflexní prvky. Vždy se držte co nejvíc u krajnice a přecházejte jen tam, kde je to bezpečné. Ze srážky auta s chodcem vyjde chodec vždycky hůř.



9 CHVÍLI ZIMA, CHVÍLI HORKO

Počasi si s námi občas pěkně zahrává. Vybavte se tak, aby vás žádná změna počasí nezaskočila a abyste se po túře nebo po sportu mohli převléknout do suchého oblečení. Funkční materiály dokáží odvést pot a přitom chrání před větrem.

10 UŽIJTE SI TO

Není nutné lézt na horolezeckou stěnu nebo jezdit na snowboardu jen proto, že je to právě moderní. Sportovat se má hlavně pro radost! Když vás baví turistika, věnujte se jí. Sportů je nepřeberné množství a každý si může najít ten svůj. A spolu s ním partu báječných sportovních kamarádů.



◀ LÉKÁRNIČKA NA CESTY

Zabalte si nejdůležitější zdravotnický materiál na celodenní výlet pěšky, na kole nebo na lyžích. Celý balíček musí být malý a nesmí překážet, od každého stačí jeden kus.

- Čtvereček gázy
- Hydrofilní obinadlo
- Elastické obinadlo
- Dezinfekce
- Pinzeta (na kříště)
- Nůžky
- Náplast
- Termofolie
- Léky, které užíváš

CO ČECH, TO CYKLISTA

Jednoho letního dne vyrazila Ema na nákup. Šla cestou, kterou dobře zná. V zatáčce pod prudkým svahem ji čekalo nepříjemné překvapení.



Na cestě ležel chlapec a na něm kolo. Na první pohled se nehýbal.

Ema šla blíž. Toho kluka zná, je od sousedů, nedávno se přistěhovali. Leží na zemi a z ucha mu teče tenký pramínek krve. Ema na něj zkusila zakřičet, ale ani to s ním nehnulo. Dá kolo na stranu, aby se k němu mohla dostat.



„Probud' se, jsi v pohodě?“ třese mu Ema s rameny, ale nedočká se odpovědi. Už je to jasné, zraněný je v bezvědomí.



Ema zakloní chlapci hlavu a zjistí, že naštěstí dýchá. Docela se jí ulevilo, ale co dál? Ke vši smůle dnes Ema vyrazila bez mobilu. Pak ale zaslechne na silnici zvuk projíždějícího auta...



Vyběhne rychle na silnici a pokusí se auto zastavit. Povede se a starší paní, která auto řídí, si snad bude vědět rady.



Ema volá půjčeným mobilem záchrannou službu a paní mezitím ošetří chlapce. Spolu jej uložily do zotavovací polohy a teď je ještě potřeba obvázat krvácející ucho. Záchranáři do telefonu říkali, že pokud je chlapec po pádu v bezvědomí a krvácí z ucha, nejspíš půjde o zlomeninu spodiny lebeční.



Záchranná služba už je na cestě, a tak jen průběžně kontrolují, zda chlapec pořád dýchá. Do příjezdu záchranky se neprobral. Ale všichni společně věří, že kluk nakonec bude v pořádku.

SVALY

KAM SE PODÍVÁŠ

Za vytrénovanou figurou většinou stojí spousta práce, potu a dřiny. Jak to zařídit, abychom si o svaích nemuseli jen číst? No přece také začít cvičit.

BŘIŠNÍ SVALY

Můžeme použít sed – leh nebo modernější a účinnější „zkracovačky“: ležíte na zádech, ruce předpažené a nohy pokrčené v kolenou a mírně od sebe. Zvedáte hrudník a cvik opakujete.



Dalším fajn cvikem je **prkno**: lehněte si na břicho, špičky nohou opřete o zem a zvedněte se tak, že celé předloktí máte opřené o zem a tělo rovné jako prkno. V této poloze chvíli vydržte.



RAMENNÍ SVALY

Můžete zvedat činky dopředu (vestoje začínáte s rukama podél těla a zvedáte je do předpažení) nebo zkusit „ramenní kliky“: ve dřepu dejte ruce na zem a zvedněte zadek do výšky, tělo tak vytvoří stříšku, poté pokrčujete ruce jako u kliků. Krásně funguje také plavání.



PRSNÍ SVALY

Posílíte je **klasickými kliky** nebo zvedáním dvou činek vleže na zádech. Cvik „tlačení dlaní“ nevyžaduje žádné pomůcky. Postavte se rovně a spojte dlaně před hrudníkem – předloktí jsou vodorovně. Potom dlaněmi zatlačte co nejsilněji proti sobě a vydržte.

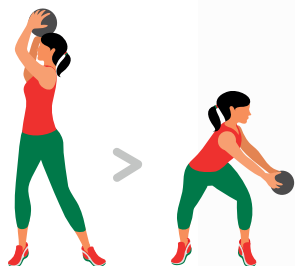


PÁR DŮLEŽITÝCH PRAVIDEL:

1. Necvičte jen jednu svalovou skupinu. I pokud chcete zlepšit tvar svého břicha, nezapomeňte na ostatní svaly. Například přílišné posilování břicha obvykle vede k bolestem zad.
2. Více opakování a menší zátěž zvýší vytrvalost alepší vyrysování svalů.
3. Méně opakování a větší zátěž způsobí nárůst svalové hmoty.
4. A hlavní ponaučení? Už naši předkové říkali, že bez práce nejsou koláče, ale zároveň platí, že všeho moc škodí a nic se nemá přehánět.

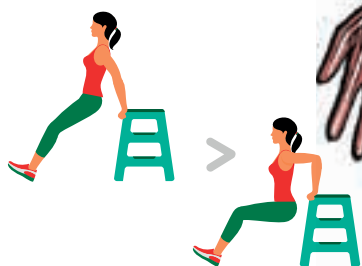
ZÁDOVÉ SVALY

Jsou důležité pro správné držení těla a posiluje je mimo jiné chůze (zkuste se někdy podívat do zrcadla, jak vlastně jdete). Pak cvičte „**vytáčení do stran**“: do obou rukou chyťte těžký míč, postavte se do širokého podřepu a míčem dělejte oběma rukama pohyb zleva dole nahoru doprava a pak zase opačně.



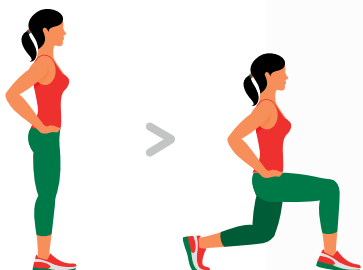
TRICEPSY

Nacházejí se na zadní straně paže a jejich úkolem je natahování ruky v lokti. Můžete použít „vojen-ské kliky“: lokty jsou podél hrudníku nebo „**tricepsově dipy**“: postavte se zády k lavičce, rukama se o ni zachyťte a pokrčujte ruce v lokti. Díky tomu spouštíte hýždě pod úroveň lavičky a opět se zvedáte.



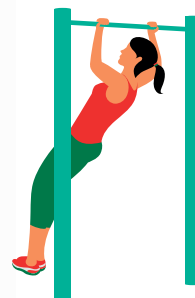
STEHENNÍ SVALY

Posílíte je klasickými dřepy, můžete trénovat různé výstupy (do schodů, na lavičku) nebo výskoky (švihadlo). Zkuste také „**výpad**“: postavte se rovně a pak jednou nohou udělejte dlouhý krok dopředu, zadní noha poklesne až na koleno.



BICEPSY

Najdete je na přední straně paže a nejlíp je posílíte zvedáním jedno-ručních činek (ruka se ohýbá v lokti) nebo „**shyby**“: přitažení k hrazdě, kterou držíte podhmatem.



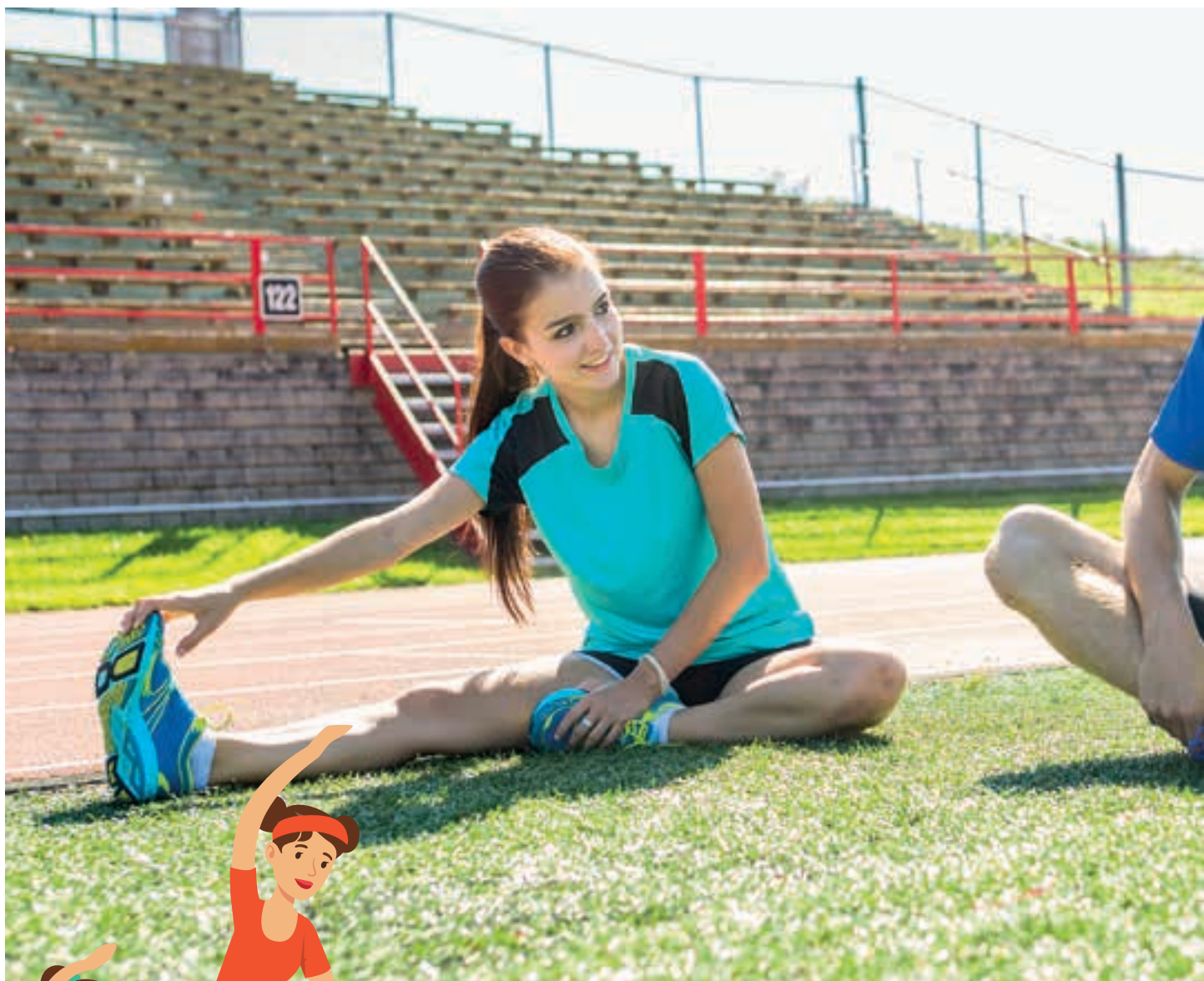
HÝŽDĚ

Posílíte pomocí **dřepů** nebo můžete použít „zanožování“: postavte se k židli, chyťte se jejího opěradla a střídavě zanožujte jednu a druhou nohu. Bezva je i „**zvedání pánve**“: položte se na záda, ruce dejte podle těla a pokrčte nohy v kolenu. Pak zvedněte pánev tak, aby trup a stehna byly v přímce. V této poloze chvíli vydržte a cvik opakujte.



NASTARTUJTE TĚLO

JEŠTĚ PŘED STARTEM



Každý profi sportovec vám potvrdí, že bez důkladného protažení se na startovní čáru chodit nemá. I když vám strečink možná přijde jako nudné a zbytečné zdržování, ve skutečnosti je nesmírně důležitý. A nejen proto, že vám pomůže, abyste se do cíle dostali jako první.

Šťěstí přeje připraveným

Svaly nemají oči ani uši, a tak s těžší poznají, že je čeká záprah. Protážení je ideální způsob, jak tělu oznámit, že se má připravit na větší zátěž než obvykle. Za to se vám pohybový aparát vděčně odmění, nebude tolik bolet, usnadní po-

hyb a stane se pružnějším. Rozcvičené tělo se také o poznání méně hrbí a lépe dýchá. To všechno dohromady umí podstatně zvýšit výkonnost.

Nejde však jenom o lepší výsledky, ve hře jsou i bezpečí a zdraví. Dostatečná příprava se bude hodit třeba v létě



u bazénu: než hupsnete do chladivé vody, měli byste dát rozpálenému tělu alespoň šanci se na teplotní změnu připravit, jinak by vás mohlo potrestat. Dokonce i mladý organismus totiž může zareagovat šokem. A ne každý plavčík má vždycky oči na stopkách.

Fyzičku stranou, správný sportovec musí mít v dobré formě nejen tělo, ale i ducha. Když se zkusíte před cvičením alespoň chvíli soustředit, i po duševní stránce se vám notně uleví, budete pohodovější, soustředěnější a v daleko lepší celkové kondici.



Práce kvapná, málo platná

Dejte si na čas, spěchat budete později! Ideální je začít pozvolným zahřátím, krátkým během, pár dřepy nebo několika pohyby paží. Měli byste se přitom cítit uvolněně, protože napjaté svaly se protáhnout nedají.

Jednotlivé cviky by pak neměly být ukvapené, ale spíš pomalé a plynulé. Jakmile cítíte, že něco v těle pne, nebojte se ještě o chlup zvolnit. Rozcvička není žádný závod, není tedy nutné se přemáhat. Cvičte svým tempem, i když třeba soupeř kmitá rychleji. Pokud něco bolí, nesnažte se to překonávat. Mírný tah ve svalu bohatě stačí. Jeden cvik může trvat i půl minuty a klidně si ho zopakujte.

Jste rozcvičení? Paráda! V takovém případě je tělo připravené urazit kilometry, vyšvihnout se na maximum a překonávat překážky. A vůbec nevádí, když se zrovna k pohybu nechystáte a cvičili jste jenom tak. Tělo se vám beztak odvděčí pohyblivějšími klouby, pružnějšími svaly a dobrým pocitem.



POŘÁDNĚ SE ROZHÝBEJTE

Jinak se budete připravovat na plavání, jinak na běh a jinak na basketbal. Na závodním kurtu je potřeba to mít na paměti, ale ve volném čase si vystačíte s pár základními cviky. S těmi následujícími si letošní sportovní léto užijete v pohodě a v bezpečí.

1. ZAHŘEJTE SE Je fuk, jestli budete chodit dokolečka, skákat přes švihadlo nebo jen tak rozpusťte tančit. Je potřeba dostat se trochu do varu.

2. ZAPOJTE KLOUBY Krouživými pohyby postupně uvolněte ramena, lokty, zápěstí, trup, kyčle, kolena a kotníky. Kdo chce, může přidat i krk a šíji – tady ale buďte opatrní, abyste si neublížili.

3. PROTÁHNĚTE SE Tuto část si klidně můžete nechat až po samotném cvičení, pomůže vám uvolnit namáhané svalstvo. Neuškodí ale, když tělu dopřejete strečink i v přípravné části. Mírné protažení svaly pěkně aktivuje a prokrví.

4. PŘIDEJTE I ŠVIH Horní a dolní končetiny potřebují prokrvit. Pěkně s nimi chvíli švihejte, ať se krev dostane do každého zákoutí. Do cvičení můžete zapojit také trup, kroužte s ním kolem dokola, ohněte se k chodidlům, zakloňte se. A pěkně do rytmu!

5. VYČISTĚTE SI HLAVU Koncentraci při sportu potřebují všichni, nejenom jogíni. Soustředte se na své tělo, zkuste stát na jedné noze a najděte balanc jak tělesný, tak duševní. Óóó.

6. PŘIPRAVTE SE NA START Už to skoro máte za sebou, teď stačí jenom znovu zpevnit tělo uvolněnou rozcvičkou. Pomůže vám třeba několik krátkých podřepů nebo kolébání zpevněného těla v lehu na zádech.

Křupavé hranolky, šťavnatý hamburger a k tomu sladká limonáda s bublinkami. Kdo by si na takovém menu nepochutnal! Jenže pokud zrovna nepatříte k zápasníkům sumo, s podobnou skladbou na talíři se jenom těžko udržíte fit. Nestačí, že pravidelně cvičíte. Aby člověk dobře vypadal a byl zdravý, musí si chtě nechtě hlídat, co posílá do žaludku. Šikovný sportovec pak obzvlášť.



ŠAMPION SE PO VEČEŘI

ČOKOLÁDOU NECPE

Slavný plavec Michael Phelps denně spořádá skoro pětinašobek porce, kterou zkonsumuje obyčejný statný mužský v jeho věku. Z běžného smrtelníka by s takovou asi brzy vyrostl pěkný cvalík, jenže to pro Phelpse neplatí. Za den vydá spoustu energie, musí ji proto také zase získat zpátky, aby udržel rovnováhu.

MŮŽU BÝT SPORTOVEC VEGETARIÁN?

Na světě je čím dál více lidí, kteří maso na talíři nemusí, řada vegetariánů je i mezi dětmi. Takoví strážníci by si jenom měli dávat větší pozor na to, aby měli dostatečný přísun živin, které jsou jinak přirozeně obsažené v živočišných produktech. Dodávají se většinou v náhražkových tobolkách, které vypadají jako léky. Pokud tedy také nepatříte k milovníkům steaků, raději se o doplňkové stravě poraďte s rodiči nebo lékařem. Zvlášť, pokud se aktivně věnujete nějakému sportu.



Najít správný balanc mezi příjmem a výdejem sil je jedna ze zásad, která platí nejen pro přeborníky ze stadionů. Kdo se častěji potí námahou, musí také víc jíst. Rozhodně ale není možné, aby se ládoval hlava nehlava vším, co mu přijde pod ruku.

Zdravý oběd se musí umět poskládat

Správná skladba jídelníčku je hotová věda, kterou se zabývají nutriční poradci po celém světě. Každý člověk totiž vyžaduje na talíři něco jiného s ohledem na to, jak je starý, kolik váží, čím se přes den zabývá, jak často sportuje nebo třeba jestli není na něco alergický.

Ne každý ale máme peníze, náladu a čas nechávat si sestavovat jídelníček na tělo. A komu by se navíc chtělo něco takového denně striktně dodržovat? To však neznamená, že jsme odsouzeni k neřízenému tloustnutí. Stačí se držet pár základních zásad, se kterými udržíme zdravý přísun živin, které si mladé tělo nepostradatelně žádá.

Snídej sám a večeři dej nepříteli

Snídaně je grunt. A není to jen povídačka našich babiček. Dokonce i vrcholoví sportovci vědí, že si bez velké porce po ránu ani neškrtnou. Takový základ dne je dobré odstartovat něčím vydatným, co nás na celý den posílí. Neznamená to však slaninu a buček. Cereální müsli s jogurtem

a čerstvým ovocem, vejce, celozrnné pečivo s čajem nebo kakaem vám určitě neuškodí, naopak vás pěkně posílí na všechna dobrodružství, která vás přes den čekají.

Správný sportovec také rozhodně nevynechá svačinu. Dopolední porce sladkého ovoce vás udrží ve formě a připraví žaludek na to, aby se tolik nepřecpal na obědě. Oběd by pak měl být hutný, ale zdravý a bohatý na bílkoviny a vitaminy. Například libové maso, hrstka luštěnin a zeleninový salát pěkně zasytí a dodá sílu. K odpolední svačině už to s ovocem (hlavně kvůli sacharidům) nepřehánějte, raději si dejte zeleninu. Večeře je ve znamení menších porcí, dobře vám udělá například trochu těstovin a ryby.

Jaký sport, takový talíř

Sportovní aktivity se v zásadě dělí na dvě skupiny, které mají svá vlastní stravovací pravidla. Takzvané aerobní sporty (jako běh, plavání, aerobic nebo cyklistika) například vyžadují více tuků a bílkovin než sporty anaerobní (cvičení v posilovně, zumba, míčové hry nebo sprint). U těch je zase zapotřebí větší příjem sacharidů. Obecně také platí, že by sportovci měli jíst víc bílkovin než nesportovci. Pokud tedy častěji vyrážíte na startovní čáru, měli byste si dopřávat větší porce libového masa, mléka, sýrů, luštěnin, ořechů a semínek. V těch je totiž bílkovin požehnaně.

CO BAŠTÍ VELMISTR

Jednou z výhod profí sportování je, že vám přidělí vlastního kuchaře. A ten, kterého využívá slavný plavec MICHAEL PHELPS, se musí panečku otáčet! Nakoukněte s námi pod pokličku hrců, ve kterých se vaří pro mistra světa. Jen pozor, váš jídelníček by takhle rozhodně vypadat neměl!

SNÍDANĚ

- tři sendviče se smaženými vejci, sýrem, rajčaty, hlávkovým salátem, smaženou cibulí a majonézou
- tři lívance s čokoládovou polevou
- omeleta z pěti vajec
- tři pocukrované francouzské topinky
- miska ovesné kaše s otrubami
- dva hrnky kávy



OBĚD

- půl kila těstovin
- dva velké sendviče z bílého pečiva se sýrem, šunkou a majonézou
- energetické nápoje

VEČEŘE

- půl kila těstovin
- obří pizza
- energetické nápoje



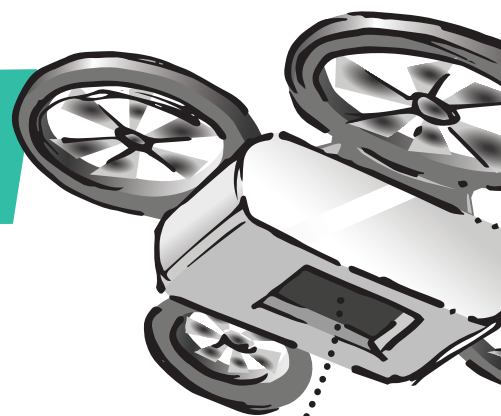
Radši kousnout do mrkve

Ne nadarmo se říká, že jsme to, co jíme. Správná skladba jídelníčku totiž dokáže malé zázraky nejen s fyzickou. Můžeme tak například ovlivnit i to, jakou budeme mít náladu, jestli se nám budou lámat vlasy, nehty, nebo dokonce i kosti. S dostatečným pitím (samozřejmě nikoli přeslazených nápojů a limonád) se zase vyhladí pokožka a člověk vypadá mladší a zdravější. Prostě a jasně, jídlo dělá člověka. Doslova.

Až tedy příště budete mít chuť na něco křupavého, raději se zakousněte do mrkve než do chipsů. I když malé zahřešení zdravému sportovci jednou za čas neuškodí.



SPORT JE MÓDA, MÓDA JE SPORT



Kila navíc se nosila snad naposledy v baroku. Kdo chce být in, musí být také fit! Dobrá fyzická, pěkně pevné svaly a zdravý jídelníček jsou momentálně v kurzu. Podívejte se, co dalšího ve sportovním světě ještě letí!

Nestačí jen podávat dobré výkony, důležité je u toho také dobře vypadat. Když vám to sluší, cítíte se dobře a sportování vás o to víc baví. Móda jde prostě se sportem ruku v ruce, dokonce se jí tak říká: sportovní móda.

Světové celebrity se předhánějí, která propůjčí své jméno které kolekci do fitka. Slavní návrháři kromě vysoké módy (takzvané haute couture) vymýšlejí oblečení pro sportovní značky, například Stella McCartney pro Adidas. Někteří slavní sportovci jsou známější pro své módní výstřelky než pro výkony, třeba takový David Beckham. Dokonce i pouliční móda (takzvaný street style) splynula s tou, která dřív patřila jen do posiloven. Dnes už je úplně běžné nosit venku legíny, tepláky, a dokonce i tenisky k sukňám. Ani se nenadějeme a budeme snad cvičit na podpatcích!

Sporty, které frčí

Nové sportovní disciplíny se klubou na svět rychleji než houby po dešti. Mnohé z nich tak ještě ani nemají české názvy. Některé jsou náročnější, jiné si můžete rovnou zahrát na zahradě. Mrknete, které pohybové aktivity hýbou sportovním světem.



DRONEBOARDING

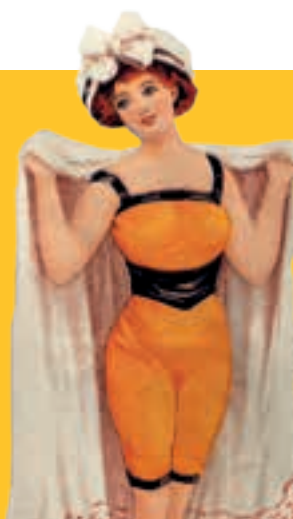
Na tento super nápad nedávno přišli v Lotyšsku: vyrobili dron silný natolik, že dokáže s přehledem utáhnout dospělého člověka. Ten má přitom na nohách snowboard a spokojeně se nechá vozit po sněhu. Profi snowboardáři jsou tímto nápadem nadšení a jeho vývojáři dokonce uvažují, že by se dal použít nejen k zábavě, ale i při záchranných akcích vysoko v horách.

JAK ŠEL ČAS SPLAVKAMI

Bylo nemyslitelné, aby si to naše babičky štrádávaly u rybníku ve vykrojených bikinách. To by je rodiče pěkně hnali. V čem se tedy chodilo na koupaliště před mnoha a mnoha lety? V tomto!



1800



1900



1920



1940



KANJAM

Ke kanjamu vám stačí létající talíř a dva plastové koše vzdálené 15 metrů od sebe. Hraje se ve dvoučlenných týmech, cílem je zasáhnout protivníkům koš. Bezva legrace na prázdniny!



SPIKEBALL

Baví vás ping-pong? Pak si užijete i spikeball. Nehraje se na stole, ale na malé síťové trampolínce, která je postavená mezi dva týmy o dvou hráčích. Ti se při hře rukama střetávají do malého míče tak, aby ho protihráči nebyli schopni odehrát zpátky na síť. Super je, že hrací plochu složíte do batůžku na záda a můžete si tedy pinknout i s rodiči na dovolené nebo s kamarády na táboře.



SPEEDMINTON

Jak jste možná odhalili, jde o zkratku oficiálního názvu speed badminton. Pochází ze sousedního Německa a je kombinací squashu, tenisu a badmintonu, proto se mu taky někdy říká crossminton. Ke hře stačí rakety a speciální superrychlé košíčky (takzvané speedery), žádnou síť nepotřebujete. Hlavní motto zní „kdykoli a kdekoli“, zahrát si můžete na trávě i na pláži, ve dne v noci!



FOOTGOLF

Fotbal a golf v jednom? A proč vlastně ne! Tenhle podivný sportovní hybrid se hraje na upraveném golfovém hřišti. Rozdíl je v tom, že jamky jsou rozšířené tak, aby se do nich vešly fotbalové míče. Hráči je do nich musí dostat co nejmenším počtem kopů. Je to o dost levnější než klasická hra na greenu, ušetříte totiž na golfových holích!



1960



1980



2017

ROZHOVOR

text: Zuzana Košutová, foto: Pavel Blažek, Heinz Zak, Giampaolo Calza





ADAM ONDRA: NA FACEBOOK NENÍ ČAS

Sympaťák Adam Ondra má věčně puslu od ucha k uchu. A je proč: od dvanácti patřil k deseti nejlepším lezcům na planetě, mistrem světa se stal dokonce třikrát a z poslední výpravy do Yosemitekého národního parku se vrátil coby rekordman, když jako druhý člověk v historii pokořil slavnou Dawn Wall. Stal se tak v pouhých třiatdvaceti letech nejlepším lezcem vůbec.



Adame, lezení se věnujete od šesti sedmi let...

Začínal jsem dokonce ještě dřív. Narodil jsem se do horolezecké rodiny. Mamka s tatkou lezli a přirozeně mě brali i do skal. Už jako malý capart jsem si hrál v prachu dole pod skálou a chtěl jsem to zkusit taky. Otravoval jsem tak dlouho, dokud mi to naši nedovolili. Postupně to přešlo od houpání se na laně až do fáze, kdy jsem začal lézt trochu víc. Asi v šesti letech už jsem se dostal na své první závody.

Od dvanácti patříte ke světové špičce. To určitě znamenalo spoustu cestování a tréninků. Jak jste to skloubil se školou?

Ve škole mi nikdy nedělali problémy. Byl jsem docela cílevědomý, co jsem zameškal ve škole, to jsem dohnal později sám, třeba v autě cestou zpátky ze závodu. Ale už někde na gymnáziu to bylo hodně

hektické, určitě jsem dost chyběl, třeba i 30 % všech hodin. Zároveň se mnou ale učitelé neměli problém, protože jsem dopsal písemky a známky jsem měl dobré.

Představte si, že je někdo tak mladý jako vy, když jste začínal. Nemá rodiče, kteří by ho vedli k lezení... Co byste mu poradil? Jak se k lezení nejlépe dostat?

Dřív to určitě bylo náročné, ale dnes už jsou minimálně v každém krajském městě nějaké kurzy, kde vás vše naučí, alespoň z toho metodického hlediska. Když se člověk pak naváže na lano, aby věděl, co má dělat, a aby to bylo bezpečné.

Kromě rodičů jste nějakého mentora nebo trenéra měl?

Já jsem byl takový specifický případ. Rodiče mě obrovsky podporovali, jezdili se mnou do skal po celé Evropě, bez čehož bych určitě nebyl tam, kde jsem teď. Ale zároveň jsem byl strašně individuální,

nenechal jsem si ani v těch sedmi letech radit, jak lézt. Chtěl jsem si to prostě dělat po svém. Takže trenéra jsem neměl až do svých devatenácti let. I když je ten můj tréninkový způsob možné považovat za amatérský, tak myslím, že po těch mnoha letech jsem si našel takový, který fungoval.

Později jsem uznal, že budu možná poslouchat třeba i rady někoho jiného. Spojil jsem se s kamarádem ze Španělska. Patxi Usobiaga byl jediný člověk, kterému jsem jako trenérovi dokázal věřit.

Co vlastně potřebuje mladý člověk na to, aby se stal profíkem? Kde přichází ten zlom mezi amatérským a profi sportem?

Já jsem ten zlom nikdy necítil, někdy v šesti letech jsem do lezení dával všechno a už tehdy jsem snil svůj sen, že bych mohl být profesionálním lezcem. Zároveň to, že jsem šel na trénink, pro mě ne-



Největší úspěch roku 2016:
El Capitan, 900 m vysoká
skalní stěna v západní
části Yosemitekého údolí
v kalifornském pohorí
Sierra Nevada



Profi lezec není
na skále nikdy sám,
doprovází ho celý tým



A už nestudujete?
Loni v červnu jsem
dokončil bakalářské
studium. Teď si dávám



Yosemiteké lezení
se odehrává z valné
části v žulových
spárách nebo
v hladkých plotnách

bylo povinností. Šel jsem na trénink proto, že jsem si šel „zalézt“, ne proto, abych v tom byl dobrý. Lezení mě vždycky bavilo. Trénoval jsem hodně a tvrdě, ale nikdy jsem to necítil jako oběť.

Jasně, ale v určitý moment se volnočasová kratochvíle zkrátka stává vrcholovým sportem. Kdy to je? Když se poprvé přihlásíte do opravdové soutěže?

Tak v tom smyslu bych byl vrcholovým sportovcem už od prvních závodů – Mistrovství České republiky mládeže v roce 1999, kdy mi bylo šest let. Od té doby už jsem si sám říkal: na tento závod chci jet, na tento nechci. Ale profesionálním lezcem, že bych se lezením živil, tak těžko říct, kdy přesně to přišlo. Samozřejmě přicházeli postupně sponzoři, ale dál jsem žil doma u rodičů, ti mě dlouho živili. Profesionálním lezcem na plný úvazek jsem až poslední rok. Do té doby jsem lezení kombinoval se studiem.

pauzu. Budu velmi pravděpodobně pokračovat, ale čím vyšší úroveň studia, tím je všechno hektičtější a náročnější. Cítil jsem, že by to nebylo zdravé. Mělo to i negativní dopad na moje lezení, takže teď si užívám, že se mohu věnovat tréninku. Po tom posledním úspěchu v Yosemitech je mediální zájem o dost větší a myslím, že bych školu momentálně ani nezahládal.

Dá se lezením živit celý život? Nebo lezci také odcházejí do lezeckého důchodu?

Ono je více disciplín. Pokud bereme vyloučeně sportovní lezení těch úplně nejtěžších cest nebo jezdění na závody, tak tam už mnoho třicátníků není. Ale můžete se věnovat něčemu jinému, třeba lezení v horách, kde fyzická výkonnost nehraje až takovou roli, ale je tu naopak nutná velká dávka zkušeností. To je například něco, kam se můžu vydat i za dvacet let. Dá se to spojit i s přednáškovou činností.

Když to člověk všechno zkombinuje, může se „lezením“ živit klidně celý život.

Někteří sportovci bývají úspěšní, protože mají speciální předpoklady pro to, aby zdolávali rekordy. Plavec Michael Phelps má například extra dlouhé ruce a trup, takže plave rychleji než jeho soupeři. Máte také něco podobného, v čem vězí váš úspěch? Nebo je to prostě poctivým tréninkem?

Lezení je hodně kontaktní záležitost. Možná se zdá, že záleží hlavně na síle nebo na tom, kdo udělá víc pohybů nebo se udrží na menším chytu, ale to je jen



Každý se výšek bojí, ale čím častěji lezete, tím vám to připadá přirozenější. Asi bych to přirovnal k řízení auta. Každý má ze začátku respekt, ale čím častěji jezdíte, tím vám to přijde normálnější. I když nebezpečné to pořád je.



jedna část. Je samozřejmě potřeba mít určitou sílu, ale také ji musíte umět dobře použít. Někdo je na skále silný, ale má špatný rytmus lezení, nemá lezeckou intuici, neví, jak neefektivněji využít následující krok, nedokáže si cestu naplánovat tak, aby se co nejméně unavil. Já třeba nevynikám v síle, ale vynikám v technice. Dokážu si najít triky, jak si cestu ulehčit, vím, kam založit patu nebo špičku, jak si odpočinout. I ta psychická stránka je moje doména. Na závodech nejde jen o to, jestli se člověk bojí pádu, ale bojí se hlavně samotného neúspěchu. Máte jen jeden pokus, tu cestu jste nikdy předtím nelezli a je těžké vědět, jakou sekvencí cestu lézt. Ohromně důležité je sebevědomí a uvolnění, je potřeba dělat rychlá rozhodnutí. A zároveň tomu rozhodnutí vždy stoprocentně věřit.

A jak je to se stavbou těla? Je lepší, když jste kratší, nebo delší lezec?

Nedá se říct, že by byla nějaká ideální lezecká postava. Já jsem jeden z nejvyšších a zároveň nejtěžších. Můžu ale závodit i s borcem, který má 160 cm. Záleží i na samotných závodech, jak pořadatelé tu cestu postaví. Určitě je možné postavit

ji tak, že se ten kratší lezec velmi snadno eliminuje. Ale na to si stavěči dávají pozor, protože to by bylo nefér. Na skalách už příroda umí být krutá, tam některé cesty kratší lezci vůbec nemají šanci zdotat. Někdy ale ta menší výška může být i výhodou.

Existuje vůbec nějaká trasa nebo povrch, který byste nezvládli?

Určitě, po skle nebo po naprosto hladké skále se lézt nedá.

V některém z videí na Youtube ale bylo vidět, jak zavrtáváte nýty do skály vrtačkou... ani s tím by se vylézt nedalo?

My lezeme takzvaně volně. To znamená, že nýty slouží jenom jako jištění, nezachytává se za ně. Pak by se samozřejmě dala vylézt jakákoli cesta. My se za ně občas chytáme, když je cesta těžká tak, že ji nedáme na první pokus. Abychom si to vyzkoušeli.

Studujete si nějak dopředu trasy, nebo lezete intuitivně?

Na závodech máme šestiminutový časový limit, kdy si cestu můžeme prohlédnout. Potom nás zavrou do takzvané

izolace, abychom se na sebe nekoukali. Já si v průběhu těch šesti minut dokážu trasu zapamatovat a následně v té izolaci takzvaně vizualizovat. Prostě si ji třeba desetkrát prolezu v hlavě. To mi pomůže, abych lezl uvolněněji.

Ocitl jste se při lezení někdy opravdu v úzkých?

Člověk si může i v lezení vybrat, co je bezpečné a co je nebezpečné. Na umělé stěně na závodech nebo na skalách, kde je člověk jištěný nýty, tak – pokud používá hlavu – je to velmi bezpečný sport.

I přesto – nebojíte se někdy? Třeba výšek...

Každý se výšek bojí, ale čím častěji lezete, tím vám to připadá přirozenější. Asi bych to přirovnal k řízení auta. Každý má ze začátku respekt, ale čím častěji jezdíte, tím vám to přijde normálnější. I když nebezpečné to pořád je.

Nemůžou zasáhnout třeba nepříznivé přírodní podmínky?

Nevím, co by se mohlo stát. Většinou je člověk blízko nějaké civilizace, nic vám nehrozí.



A co když například po dešti hrozí, že uklouznete?

Proto máme nýty. Může samozřejmě sešlat materiál, ale to se děje velmi zřídka. Nehody se stávají, ale spíš, když se člověk zapomene navázat, nebo ho třeba jistí začátečník, který neví, jak se to dělá.

Vyžaduje to asi velkou koncentraci.

Čím častěji člověk leze, tím méně se bojí, což může být potenciálně nebezpečné, protože se třeba zapomene navázat. Fotbal nebo hokej vnímám jako mnohem nebezpečnější sport. Ale jsou i disciplíny, kdy člověk leze trasu, která nýty jištěná není, a musí se spoléhat na přírodní jištění. To už může být potenciálně nebezpečné. Nebo lezete v horách, kde jsou nýty daleko od sebe, tam už se člověk může nebezpečně proletět. I to dělám, v Yosemitech například byly nebezpečné situace.

Vy jste tam s sebou měl tým. K čemu ten slouží?

Měl jsem s sebou jističe, dva fotografy a kameramany. Ti tu stěnu lézt nemusí, mají tam takzvaná fixní lana, po kterých se dá šplhat. I když ani to není jako lézt po žebříku, je to fyzicky náročné.

Náš magazín, stejně jako celý Český červený kříž, se hodně věnuje tématu první pomoci. Jak jste na tom vy, dokázal byste správně pomoci zraněnému člověku – nebo už jste někdy byl v situaci, kdy jste musel první pomoc poskytovat?

Zatím jsem nikdy nemusel poskytovat první pomoc zraněnému, vždy byl okolo někdo o dost zkušenější a znalejší. Ví, že mám v této oblasti poměrně nedostatky, a chtěl bych je odstranit, minimálně

před tím, než pojedu někam do větších hor. Ale je jasné, že nehoda se může stát úplně všude, i mimo lezení. A být někde a nepomoci zraněnému kvůli nevědomosti je opravdu smutné.

Tak radši pojďme k veselejším tématům. V jednom rozhovoru jste prozradil, že nosíte o pět čísel menší lezecké boty. Proč je potřeba až takový extrém?

Začátečníkům bych tohle asi nedoporučoval. Nohy na to musí být zvyklé. V praxi stojíme i na několikamilimetrových stupech. Doslova na špičce nože! Když je bota velká, tak se tam prostě nepostavíte. Všichni nosíme lezečky o pár čísel menší, někdo je má rád pohodlnější. Pro mě je důležité, jestli se udržím na stupech. Jestli to bolí nebo ne, už mě tolik nezajímá.

Prsty na nohou jste tedy lezení musel přizpůsobit. Co jiné části těla? Třeba prsty na ruce?

To je takový lezecký základ. Většina lezců má prsty velké, tlusté. Pravidelně je posilujeme. Někteří mačkají i takové speciální kolečko, ale já si myslím, že to nefunguje. Trénuji raději lezením.

Spousta profi sportovců má tvrdý režim a jídelníček. Co vy? Sekáte dobrotu, nebo si dáte také někdy hambáč a proležíte neděli v posteli?

Asi bychom tu byli dlouho, kdybych to celé vysvětloval. Hambáč si ale rozhodně nedám, ani mi nechutná. Pro mě je osobně důležité, abych jedl přirozenou stravu bez barviv a konzervantů. Jde mi také o to, aby strava urychlila regeneraci.

A teď trochu z jiného soudku: zjistila jsem, že nepoužíváte Facebook. To je taková věc, která se u lidí vašeho věku moc nevidí. Čím to?

Osobní facebookovou stránku nepotřebuji, komunikaci zvládnou i na jiných kanálech. Kdybych Facebook měl, tak bych na něm trávil spoustu času, a já musím být časově efektivní. Facebook jako firma se mi obecně moc nelíbí a nechci ji podporovat.

Máte vůbec nějaký volný čas?

Samozřejmě, ale možná právě proto, že nemám Facebook, mám času mnohem víc. I když zas tak moc ho nemám. Trénuji několik hodin denně, jak jsme mluvili o té výživě, člověk si musí uvařit. Pak je tu komunikace s médii, se sponzory. Člověk se chce také protáhnout... Když už mám nějaký volný čas, trávím ho většinou s přítelkyní.

Prý se vám říká Dipsy. Co to znamená?

To je spíš relikt z minulosti. Dali jsme si přezdívky s kamarádem asi v osmi letech podle Teletubbies. Zůstalo mi to dodnes.

Já jsem někde četla vysvětlení, že to znamená, že jste žíznivý... zřejmě po dalších úspěších.

Tak to je zajímavé!

A když už jsme u toho, po čem jste tedy momentálně žíznivý? Co plánujete zdolávat dál?

Vždycky jsem si zakládal na tom, že jsem jako lezec co nejuniverzálnější. Věnuji se mnoha disciplínám, jezdím po závodech, někdy jedu do hor. Teď bych se chtěl vrátit ke sportovnímu lezení a posunout tu maximální obtížnost. Momentálně je nejtěžší cesta na světě 9b+. Dalším logickým krokem je vylézt 9c. O to bych se chtěl letos pokusit. Léto strávím v Norsku a budu se pokoušet o tento projekt.



ADAM V ČÍSLECH

- je mu **24** let
- **18** let už se věnuje lezení
- měří **1,85** metru
- váží **67** kilo
- **3x** se stal mistrem světa ve sportovním lezení
- **9b+** je nejtěžší stupeň obtížnosti, který překonal jako první na světě

ČERVENÍ ANDĚLÉ

ANEB HORSKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA V ČESKÉ REPUBLICĚ

Pokud jste milovníci českých hor, uložte si do svého mobilního telefonu číslo 1210. Ať už budete v Jeseníkách, nebo Krkonoších, vždycky budete spojeni s dispečinkem horské služby v oblasti, ve které se nacházíte. Naše pohoří většinou zároveň tvoří i státní hranice, proto musíme před číslo vložit ještě českou předvolbu +420.



+420 1210
NÁRODNÍ ČÍSLO
HORSKÉ ZÁCHRANNÉ
SLUŽBY V ČR



Při pátracích akcích a lavinových událostech jsou nepostradatelnými pomocníky cvičení psi

Červení andělé, jak se členům Horské záchranné služby v České republice přezdívá, jsou zaměstnanci a dobrovolníci, které živí nejen znalost hor a perfektní ovládnutí lyží, ale i znalost první pomoci, orientace v terénu a schopnost předvídat a „číst“ počasí.

Kdysi zachraňovali babky kořenářky, dnes turisty a lyžaře

První návštěvníci našich hor byli většinou lovci, bylinkáři a hledači zlata. Hory byly v té době neobydlené, a tak zabloučení většinou znamenalo smrt. Postupně v horách začali žít lidé a sem tam do nich zavítali návštěvníci, které lákala

krásná příroda jak v létě, tak v zimě. Místní obyvatelé si často přivydělávali provázením návštěvníků po tajuplných a neznámých místech, ale i přes jejich místní znalost narůstal počet lidí, kteří umrzli nebo zabloudivi a nenašli cestu zpět. Proto v roce 1850 vznikla první služba průvodců a nosičů – hlavní podmínkou přijetí byla znalost první pomoci.

Asi nejznámější příběh pátrací akce se odehrál 24. března 1913. Při závodě na běžkách zahynuli Bohumil Hanč a jeho kamarád Václav Vrbata. Ve sněhové bouři Vrbata dal Hančovi část svého oblečení, i když věděl, že nasazuje vlastní život. Dodnes je to, co udělal, považováno

za základní čin v pomoci člověku člověku v horách. Na jejich památku je 24. března slaven jako Den Horské služby. A Vrbatova bouda v Krkonoších nese jméno právě po obětavém běžkaři.

Po první světové válce začaly být v republice velmi populární lyže a lyžování jako sport. S rozvojem této nové zimní

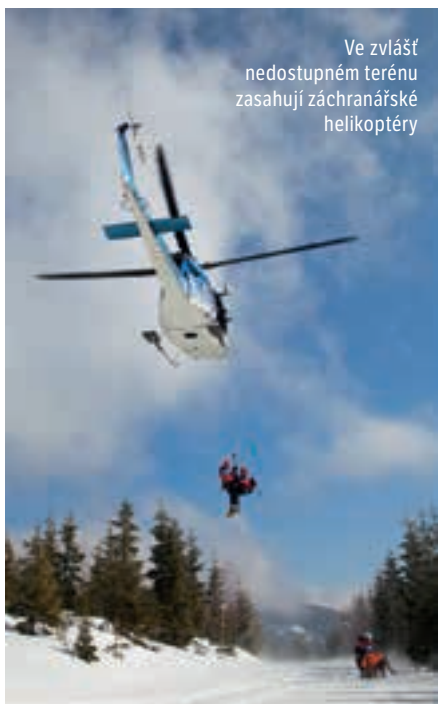


Bod záchrany má podobu tabulky s kódem

Technika musí být v perfektním stavu, za sněžný skútr záchranáři připojují saně pro převoz zraněných



Ve zvlášť nedostupném terénu zasahují záchranářské helikoptéry



kratochvíle stoupl i počet návštěvníků a samozřejmě úrazů a nehod v horách. Dobrovolníci už přestávali stačit na pátrací a záchranné akce, proto se k nim přidali i hasiči a další zdejší obyvatelé, které v poskytování první pomoci proškolovali místní lékaři.

Bod záchrany

Jakmile se turista vydá do hor, měl by (kromě teplého oblečení, lékárničky a dostatku jídla a pití) umět číst turistické značky a takzvané body záchrany. Bod záchrany je místo v horách, lesích nebo jiných neobydlených oblastech označené tabulkou s kódem, díky kterému nás horští záchranáři snadněji najdou. Nejde jen o ztracené turisty, v blízkosti bodu může třeba i hořet nebo

tu můžeme objevit zraněné zvíře. Tabulka samozřejmě obsahuje i telefonní čísla na tísňové linky.

Jak se stát členem Horské služby

Pokud se jednou budete chtít stát členem Horské služby, čeká na vás několik zim strávených školením v první pomoci, v horolezectví a lyžování. Hodně důležitá je také znalost místního okrsku. Naše hory jsou totiž rozdělené na okrsky, které členové perfektně znají. Další podmínkou je trvalé bydliště v okrsku, kam se zájemce hlásí, a věk minimálně 18 let. Stát se členem je mnohem snazší, než se stát zaměstnancem. Takovým členům se říká čekatelé, protože v podstatě čekají, až se uvolní místo, aby se mohli stát zaměstnanci.

Červení andělé ale jenom nezachraňují turisty a ztracené obyvatele. Starají se i o údržbu hor ve svém okrsku (například horské chodníky, lavinové svahy a provoz domů horské služby), pozorují laviny a stav sněhu, monitorují počasí a informují o jeho změnách majitele turistických bud a zdejší obyvatele. Kromě skútrů a lyží k pátracím akcím používají i své psy – mají nepřetržitou kynologickou službu a své mazlíčky neustále zdokonalují v pátrání po ztracených lidech.

Pomoc v horách přes mobil

Aplikaci Záchranka už asi znáte. Podobnou aplikaci má i **Horská služba**. S její pomocí se dovoláte pomoci snáz – aplikace není závislá na signálu, ale pracuje se souřadnicemi GPS. Taky v ní najdeme pravidla pohybu v horách a na sjezdovkách, návody na poskytnutí první pomoci a několik tipů, jak se pohybovat v lavinových oblastech.

HORSKÝ ZÁCHRANÁŘ JIRKA

Jaké mají horští záchranáři nejčastěji výjezdy a co přesně v takových dramatických chvílích dělají? To jsme se letos v zimě vydali zjišťovat do krkonošské výjezdové chaty Horské služby. Záchranáři byli milí a ochotně nám odpověděli na všechny otázky. Nejvíc mluvil záchranář Jirka...

„Zrovna dnes dopoledne jsme byli svážen jednu lyžařku,“ začal vyprávět. „Bylo hezké počasí, už několik dní jsme nikam nevyjížděli, tak jsme se s klukama rozhodli, že si postavíme sněhuláka.“ U vchodu opravdu jeden nedostavěný stál, chyběla mu mrkev a jedna ruka. Ale Jirka pokračoval:

„Ani jsme ho nedostavěli a přišla nám zpráva o pádu lyžaře na sjezdovce nedaleko naší boudy. Doběhli jsme si pro batohy s vybavením a nasedli na sněžný skútr. Místo nehody jsme našli hned, protože jiný lyžař, který nehodu viděl, správně označil místo nehody. Zapíchl své lyže do sněhu tak, aby ukazovaly písmeno X. Tak svědek nehody ochrání zraněného, ale zároveň dá ostatním lyžařům vědět, že se tomu místu mají vyhnout,“ vysvětluje záchranář Jirka.

„Zraněnou osobou byla paní, která měla zlomenou holenní kost. Já a můj kolega jsme jí nasadili vakuovou dlahu, a ještě jsme ji naložili na vakuovou matraci. Svezení je pak mnohem méně bolestivé. No a zatímco kolega zajišťoval tepelný komfort, já jsem se přes vysílačku spojil se sanitkou, která už pomalu dojížděla dolů ke sjezdovce, a předal jsem jim informace o stavu zraněné. Paní jsme takhle zajištěnou a v teple naložili na saně, které vozíme za sněžným skútre, a vyrazili jsme pomalu dolů k parkovišti k sanitce. Paní jsme pomohli přeložit do sanitky a jeli jsme zpátky na základnu dostavět našeho sněhuláka,“ směje se Jirka.

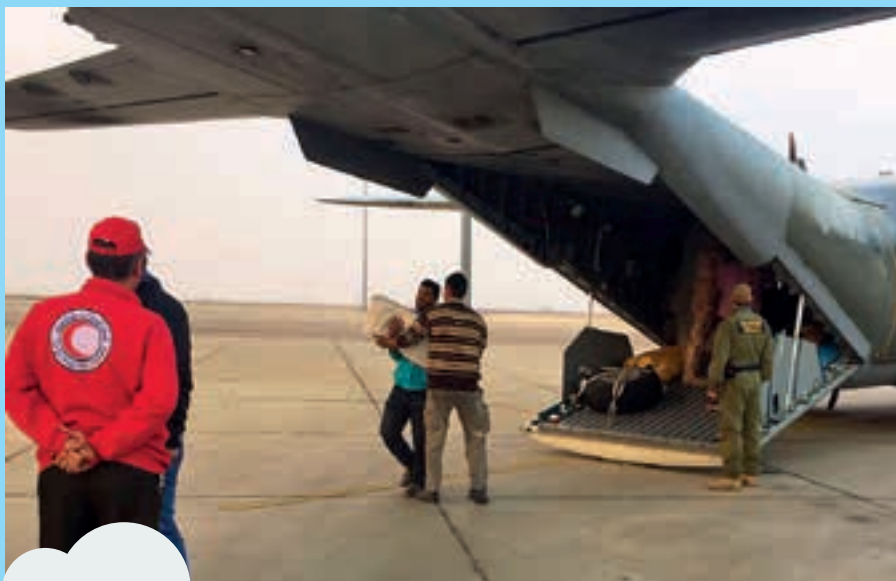
Tím to ale samozřejmě neskončilo, kromě sněhuláka záchranáře ještě mimo jiné čekalo čištění použitého materiálu a doplnění zdravotnické brašny, aby příštímu pacientovi nic nechybělo.



HUMANITÁRNÍ POMOC

ZAMÍŘILA DO SÝRIE A NEPÁLU

Červený kříž je největší světovou organizací, která pomáhá lidem v nouzi. Humanita a nestrannost patří mezi naše hlavní principy, po celém světě se snažíme předcházet a zmírňovat utrpení, chránit zdraví, život a úctu k lidské bytosti. V poslední době nás potřebovali v Sýrii nebo v Nepálu.



SÝRIE:

Sýřanům jsme předali zdravotnický materiál a vybavení

Český červený kříž se dlouhodobě snaží podporovat pomocné aktivity ve prospěch obětí ozbrojeného konfliktu v Sýrii. V loňském roce poskytl ČČK do Sýrie humanitární pomoc v celkovém objemu 11,7 tuny a v hodnotě 8,653 mil. Kč. Tato pomoc byla realizována v červnu, říjnu a prosinci.

V první vlně pomoci bylo její součástí zdravotnické vybavení, jako invalidní vozíky, chodítka a berle, zdravotní materiál v podobě speciálních uhlíkových obvazů, ale také čtyři mobilní kuchyně,

které umožní rozšíření výdeje teplého jídla tisícům strádajících obyvatel.

Ve druhé vlně jsme se zaměřili na podporu zdravotní péče, kterou Sýrský arabský Červený půlměsíc poskytuje lidem ve válkou zasažených oblastech. Předali jsme čtyři dialyzační jednotky spolu se zásobou potřebného zdravotnického materiálu.

V prosinci pak byla předána další dialyzační jednotka s odpovídajícím příslušenstvím a zdravotnickým materiálem pro ošetření 60 pacientů, dále zařízení pro přípravu vody pro dialýzu a čtyři defibrilátory.

Humanitární pomoc se uskutečnila za podpory MZV ČR, Nadace ČEZ a Nadace AGROFERT.

VÍTE, ŽE...?

Sýrská arabská republika se rozkládá na jihozápadě Asie, na tzv. Blízkém východě. Hraničí s Tureckem, Irákem, Jordánskem, Izraelem a Libanonem, na západě také se Středozemním mořem. Hlavním městem je Damašek, zemí protékají známé řeky Eufrat a Tigris. Již několik let v Sýrii zuří občanská válka.





NEPÁL:

Postavili jsme středisko, kam chodí k doktorovi 3 000 Nepálců

Už v květnu 2015 poskytl Český červený kříž jako okamžitou humanitární pomoc nepálským obětem zemětřesení čtyři tuny léčiv a zdravotnického materiálu. Zároveň jsme začali plánovat výstavbu ambulantního zdravotnického zařízení, protože zemětřesení zanechalo značné škody nejen na obydlích a infrastruktuře, ale poničilo i ordinace lékařů a nemocnice. Ve spolupráci s Nepálským červeným křížem a tamními úřady vznikl plán na výstavbu dvoupatrové budovy s pěti až šesti místnostmi v obci Limpatar, která leží ve velmi odlehle a těžko dostupné oblasti Udayapur. V roce 2016 se podařilo získat veškerá povolení a zahájit práce. A začátkem letošního roku jsme prezidentovi Nepálského červeného kříže slavnostně toto zařízení předali do užívání. Nutno dodat, že jde o jediné zdravotnické zařízení v celé oblasti, kde žijí zhruba tři tisíce lidí.

Kromě budovy daroval Český červený kříž také další zdravotnický materiál a přístroje (například rentgen a hematologický analyzátor).

Celková pomoc v hodnotě přes 4,6 milionu Kč byla financována z výtěžku veřejné sbírky a z podpory MZV ČR.



VÍTE, ŽE...?

Federativní demokratická republika Nepál leží v Jižní Asii, ve střední části Himálaje – a sousedí s Čínou a Indií. Hlavním městem je Káthmándú, nejvyšší horou slavný Mount Everest (8 848 m n. m.) a národní květinou je rododendron. Nepál patří mezi nejméně rozvinuté země světa, až polovina obyvatel žije pod hranicí chudoby.



Zjistěte víc na facebooku
www.facebook.com/cervenkykriz

MASKOVÁNÍ,

CO NENÍ NA MAŠKARNÍ

Trocha krve po ránu, to každému maskérovi zlepší den. Pár ukázek namaskovaných poranění přinášíme i vám. Začínáme zlehka, konec už bude drsnější...



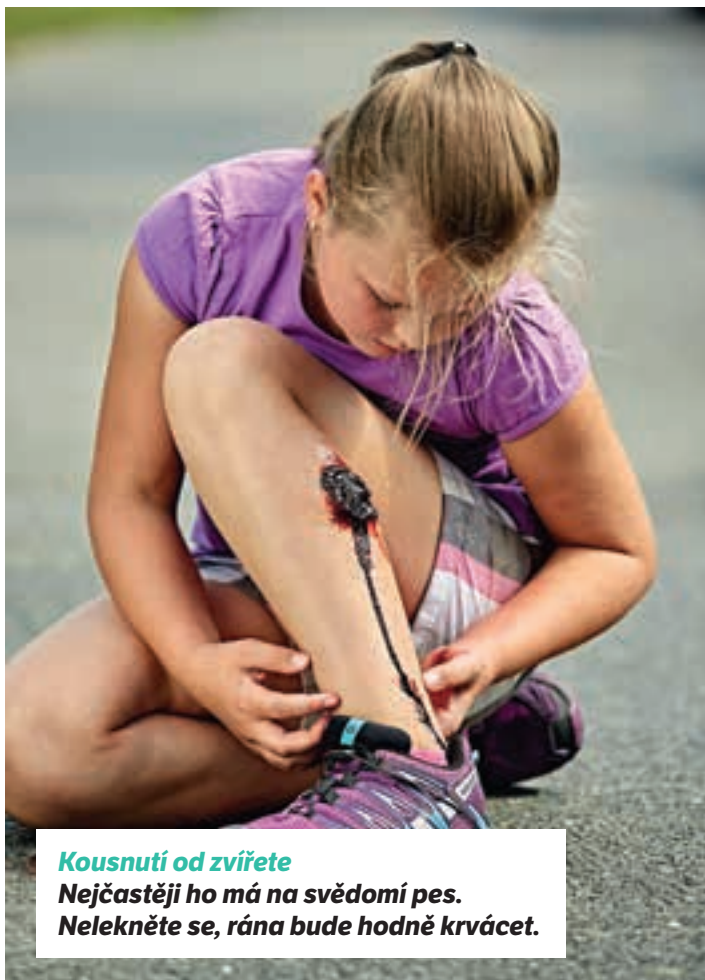
Odřenina dlaně
Tohle už nejspíš
zažil každý z vás.
Na hraně dlaně je
odřenina hluboká
a na předloktí jen
povrchová.



Podvrtnutý kotník
Bolestivý úraz,
kdy kotník začíná
otékat a vytváří
se kolem něj krev-
ní výron.



Rozseknutá tvář
Zranění, které je dost nepříjemné
a bolestivé. Dojít by k němu mohlo třeba
při šermu. I při dobrém ošetření by v tváři
pravděpodobně zůstala jizva.



Kousnutí od zvířete
Nejčastěji ho má na svědomí pes.
Nelekněte se, rána bude hodně krvácet.



Amputace ruky
V tomto případě je ruka useknutá
u zápěstí. Tak toto zranění jste
(doufáme) nezažili. Jde o závažný úraz,
ale naštěstí má zraněná šanci, že při
dobré léčbě o ruku nepřijde.

ÚRAZY

KOSTÍ A KLOUBŮ

Naše tělo je geniálně vymyšlené. Pevná kostra, na ní svaly, které tou kostrou pohybují, a nervy, které pohyb ovládají a řídí. Vědci po celém světě se jej při konstrukci robotů snaží napodobit a zatím to stále není ono. Kostí ale mají svoji – poměrně omezenou – trvanlivost a odolnost proti nárazům a pádům. Ke zlomeninám a vykloubením dochází docela často. Každý čtvrtý úraz ošetřený u nás je zlomenina, skoro v každé třídě najdete někoho, kdo už měl někdy něco zlomeného. Pojďme tedy detailně prozkoumat, jak zlomeniny rozpoznat a správně ošetřit.



PORANĚNÍ KLOUBŮ

Klouby spojují kosti k sobě tak, aby spojení bylo pohyblivé. Pokud dojde k nepřiměřenému násilí na některý kloub, může se stát, že hlavice kloubu opustí kloubní jamku.



VYKLOUBENÍ

Při vykloubení opustí hlavice kloubní jamku a zůstává mimo. Vykloubený kloub je nepohyblivý, bolí a rychle otéká. Pohyb není možný ani aktivně (postižený sám nedokáže kloubem pohnout) a většinou ani pasivně (není možné s kloubem pohnout ani s pomocí druhé osoby).

PRVNÍ POMOC:

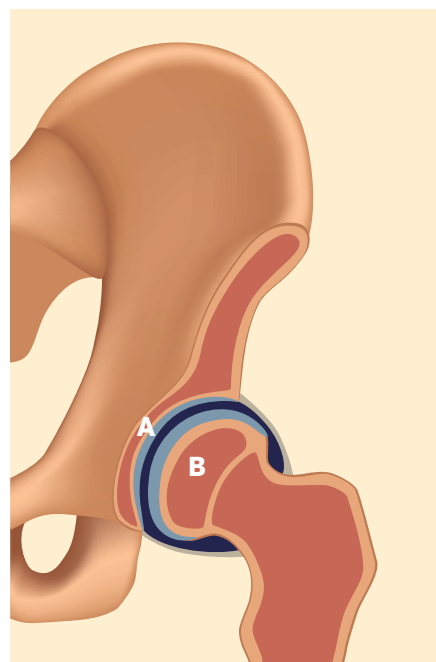
- Kloub určitě nenapravujeme, nevracíme do původní polohy. Postiženému bychom tím způsobili další bolest a případně i poškodili tkáň, které ještě poškozené nebyly.
- Postiženou část chladíme a pomůžeme zraněnému najít polohu, která mu vyhovuje.
- Důležité je okamžité vyhledání lékařské pomoci.

PODVRTNUTÍ

Při podvrtnutí opustí hlavice kloubní jamku, ale opět se vrátí zpět. Pochopitelně může poškodit cévy, nervy a vazy v okolí. Podvrtnutý kloub je pohyblivý (krajní polohy někdy nejsou možné), i když pohyb bývá bolestivý. Kloub otéká a vytváří se krevní výron.

PRVNÍ POMOC:

- zraněný kloub chladíme
- fixujeme elastickým obinadlem
- vyvýšíme
- pacientovi doporučíme klid a kloub nenamáhat
- vyhledáme lékaře, pokud obtíže přetrvávají



ANATOMIE KLOUBU

Kloub se skládá ze dvou částí:

A) kloubní jamka – vyhloubená část

B) kloubní hlavice – zakulacená část, která se pohybuje v kloubní jamce

Obě tyto části jsou kryté chrupavkou. Ta usnadňuje pohyb. Aby hlavice držela na svém místě, k tomu slouží kloubní pouzdro, které je zesíleno kloubními vazy. Aby bylo tření v kloubu co nejnižší, tomu napomáhá synoviální tekutina.

Fixace kotníku elastickým obinadlem



Fixace zápěstí elastickým obinadlem





PORANĚNÍ KOSTÍ

Zlomeniny patří k velmi častým úrazům, ať už k nim dochází při sportu, dopravních nehodách, nebo v domácnosti. Mají různou závažnost, podle zlomené kosti (zlomená stehenní kost je mnohem závažnější úraz než zlomený malíček na noze), způsobu zlomení (jen nalomené, nebo zlomené a deformované) a dalších komplikací (otevřená zlomenina). Jejich léčba i další rehabilitace trvá dlouho, často vyžadují řešení pomocí operace.

PŘÍZNAKY:

ZÁVAŽNÁ ZLOMENINA

- otevřená zlomenina
- deformace končetiny
- pohyblivost v místě zlomeniny
- zvuk „křupnutí“ při úrazu
- špatné prokrvení koncových částí těla při zlomenině
- omezení hybnosti (nemůže rukou brát předměty, nemůže došlápnout na nohu)

MĚNĚ ZÁVAŽNÁ ZLOMENINA

- bolestivost
 - otok
 - krevní výron (modřina)
- Příznaky méně závažné zlomeniny se mohou vyskytnout i jindy, může jít jen o naražení, poškození svalových tkání, takzvané pohmoždění. Jistotu získáme až vyšetřením na rentgenu.

OBCENÁ PRAVIDLA PRVNÍ POMOCI U ZLOMENIN:



- **ANO** – chladíme, vyhledáme lékařské ošetření, pomůžeme mu najít vhodnou polohu (podepřeme), doporučíme nemanipulovat
- **NE** – nepohybujeme, nenapravujeme, nepřivazujeme ke klacku

VIDÍ KOSTI UVNITŘ TĚLA

Rentgenologické vyšetření – skiografie je vyšetřovací metoda používaná pro diagnostiku zlomenin. Provádí se tak, že paprsek rentgenového záření prochází od zdroje skrz pacienta a dopadá na zobrazovací médium (dříve fotografický papír, dnes je snímáno digitálně). Záření prochází více měkkými tkáněmi a méně proniká například kostmi. Díky tomu se na snímku krásně zobrazí kosti a jejich případné poškození. Nevýhodou je, že snímek je dvourozměrný, a proto

se snímkování nejčastěji provádí ve dvou na sebe kolmých rovinách – předozadní a boční.

Historie rentgenu: K prvnímu rentgenologickému vyšetření došlo náhodou, když 8. listopadu 1895

německý fyzik Wilhelm Conrad Röntgen zjistil, že při elektrickém výboji z katodové trubice vycházejí neznámé a neviditelné paprsky, které způsobí zčernání fotografické desky. Tyto paprsky pronikají různými pevnými předměty a zastaví je pouze vrstva olova. Při dalších experimentech se Röntgenovi podařilo zobrazit kostru ruky své ženy. Byl to první rentgenový snímek na světě a paprsky byly na jeho počest nazvány Rentgenovými. V roce 1901 za tento objev získal Nobelovu cenu.



ZLOMENINY KOSTÍ NA HLAVĚ

Kosti na hlavě se vzájemně nepohybují. Není tedy nutné je fixovat. Postupujeme podle životních funkcí postiženého – zda je při vědomí, nebo ne. U poraněných při vědomí postiženou část chladíme. Při zlomeninách kostí na hlavě je nutné okamžitě vyhledat lékařskou pomoc, protože pokud je poškozena lebka, může být poškozen i mozek.



DOPLŇTE, PROČ BOBR POSTUPOVAL TAKTO

Oddíl malých skautů se vydal na svoji sobotní výpravu. Vedoucí Bobr jim dal sraz na obvyklém místě a všem nařídil přijet se správným vybavením kola včetně helmy. Matěj si pokyny opsal, vše si připravil a vyrazil z domova na místo srazu. Dokonce i helmu má s sebou, jenže bohužel připnutou na batohu, plánoval si ji nasadit až na místě. Při dojezdu na sraz se mu přední kolo zaseklo v mříži u kanálu a Matěj přeletěl přes řídítka. Ostatní chlapci viděli, jak Matěj letí a dopadá na chodník. Chvilí zůstal ležet na zemi. Pak se začal pomalu zvedat, ale v ten moment u něj byl Bobr.

„Zůstaň ležet na zemi, nezvedej se,“ nařídil Bobr Matějovi.

1. PROČ?

Matějovi stejně nebylo moc dobře, takže se vzdal pokusů o vstávání.

„Táta parkuje hned za rohem,“ navrhl Tobiáš, „mohl by Matěje hodit do nemocnice, zavolám na něj, ať ještě neodjíždí.“

Bobr byl ale rezolutně proti. Bude lepší zavolat záchrannou službu.

2. PROČ?

Tobiáš tedy vzal telefon a vytočil číslo na záchrannou službu. Nahlásil pád chlapce s úrazem hlavy, adresu a za chvíli řekl ostatním, že záchranáři jsou na cestě. Bobr mezitím zjišťoval, jak se Matěj cítí: „Co tě bolí?“ zeptal se nejdříve.

„Hlava,“ odpověděl Matěj. Všechny překvapilo, že mluví zpomaleně a dost potichu. Matěj si ukázal na místo, kde je pod krátkými vlasy vidět zřetelná prohlubeň.

„Viš, co je dneska za den?“ zeptal se Bobr.

3. PROČ?

Matěj evidentně netuší, jen si stěžuje, že je unavený a chce se mu spát. Bobr nařídí ostatním skautům, aby namočili šátek do studené vody, zabalili ho do igelitového sáčku a přiložili Matějovi na zraněné místo na hlavě.

4. PROČ?.....

Bobr se snaží s Matějem povídat. Matěje to viditelně nebaví, je unavený a chtěl by spát, ale Bobr nedovolí a pořád něco vypráví a nutí Matěje, aby vnímal.

5. PROČ?.....

Po pár minutách se ale Matějova řeč zpomaluje a chlapec přestává vnímat. Nereaguje už ani na křičení a trhne sebou při bolestivém podnětu. Bobr zakloní Matějovi hlavu a přiloží ucho k jeho ústům.

6. PROČ?.....

Bobr stále drží Matěje za bradu a sleduje jeho hrudník. Během krátké chvíle přijíždějí záchranáři a zraněného chlapce si přebírají. Bobr od nich dostane velkou pochvalu.

RĚŠENÍ:
1. Protože po pádu z kola je možné poškození hlavy, ale i páteře. Je lepší s postiženým nepohybovat.
2. Protože úraz hlavy netrasmportujeme vlastním prostředky, hrozí náhle zhoršení zdravotního stavu.
3. Protože jedním z ukazatelů je orientace člověka v čase a prostoru.
4. Protože chlázení zmírní bolest (nezatlačovat, jen lehce přiložit).
5. Protože s postiženým komunikujeme a snažíme se, aby neusnul.
6. Protože pokud upadne do bezvědomí, zakloníme hlavu a zjišťujeme dýchání, jako u každého jiného bezvědomí.





Fixace hlavy v prodloužení těla – postižený je při vědomí

PORANĚNÍ PÁTEŘE

K poškození páteře může dojít při pádech z velké výšky nebo zastavení ve velké rychlosti. Typické je tedy pro pády, dopravní nehody, nehody cyklistů, lyžařů, skoky do vody a podobné karamboly. Při první pomoci je důležité zabránit dalšímu pohybu postiženého. Doporučíme mu tedy, aby se nepohyboval, můžeme mu rukama fixovat hlavu v prodloužení těla.

KRČNÍ LÍMEC

je zdravotní pomůcka, kterou pro znehybnění krční páteře použijí profesionálové. Jeho úkolem je oddálit hlavu od ramen a tím udržet případné úlomky obratlů od sebe co nejdál. Nasazuje se při podezření na poškození krční páteře, jistotu nám opět dá až další vyšetření, především rentgen.



JAK VYPADÁ PÁTEŘ?

Páteř se skládá z obratlů, které mají tvar prstence. Uvnitř prochází mícha, která je zodpovědná za řízení našeho pohybu a vnímání v různých částech těla.

- 33–34 obratlů má páteř
- 7 krčních (označují se C1 až C7)
- 12 hrudních (Th1 až Th12)
- 5 bederních (L1 až L5)
- 5 křížových – jsou srostlé v kost křížovou (S1 až S5)
- 4–5 kostrčních – jsou srostlé v kost kostrční (Co1 až Co5)



ODPOVĚZTE NA OTÁZKY ANO/NE

Jste svědky dopravní nehody. Auto, za kterým jedete, najednou přejede do protisměru a čelně narazí do stromu na druhé straně silnice. Rodiče okamžitě zastaví auto, obléknou sobě i tobě výstražné vesty a vystupujete z auta.

1. Nejprve se půjdete všichni podívat, co se stalo řidiči? ano ne

V havarovaném autě je jen jeden člověk, sedí za volantem, před sebou má pomalu se vypouštějící airbag.

2. Může mít poškozenou páteř? ano ne

Muž v autě je při vědomí, mluví, ví svoje jméno i odkud kam jel.

3. Může mít poškozenou páteř? ano ne

Na dotaz, zda cítí ruce a nohy, odpoví, že ano a že dokáže hýbat rukama i nohama.

4. Může mít poškozenou páteř? ano ne

Rodiče zavolali záchrannou službu, řidič v autě je při vědomí a komunikuje.

5. Má vystoupit z auta? ano ne

Bohužel stále čekáte na příjezd záchranné služby. V průběhu čekání byl řidič stále spavější a spavější a začal si stěžovat na silnou bolest hlavy (na spánku jste si všimli postupně se rozvíjející boule). Po pěti minutách upadl do bezvědomí, zdá se vám, že přestal dýchat.

6. Měli byste jej vyndat z auta?

ano ne

ŘEŠENÍ:
1. NE (nejprve zabezpečíme prostor nehody).
2. ANO, 3. ANO, 4. ANO, 5. NE.
6. ANO (je v ohrožení života, v tuto chvíli už poškození páteře není to nejhorší, co mu hrozí).



ZLOMENINY KOSTÍ HORNÍ KONČETINY

Zlomeniny horní končetiny ošetřujeme fixací v poloze, která postiženému přináší úlevu. U zlomenin předloktí a pažní kosti to obvykle bývá v pravém úhlu před tělem. U zlomenin klíční kosti fixujeme v ostrém úhlu tak, že ruka poraněné končetiny směřuje na zdravé rameno. Fixaci bud' ponecháme tak, že si postižený ruku v úlevové poloze přidržuje, nebo ji přichytíme pomocí trojčípých šátků.



Fixace pomocí šátku v pravém úhlu před tělem – zlomenina předloktí nebo paže



Fixace v ostrém úhlu – zlomenina klíční kosti



PŘIŘAĎTE SPRÁVNÉ OŠETŘENÍ K SITUACI

Pozor, ke každému případu může patřit více způsobů pomoci

1. Andrea (10 let) lezla na prolézačku. Spadla, bolí ji horní končetina v oblasti předloktí. Předloktí není deformované, není oteklé, při pohybu bolí více, ale hýbat se s ním dá.
2. Tomáš (17 let) po pádu z kola. Horní končetinu má nepohyblivou v rameni, končetina bezvládně visí, jakýkoli pohyb je silně bolestivý.
3. David (5 let) nechal prsty mezi dráty jízdního kola. Ukazováček je deformovaný, otéká, pro silnou bolest s ním odmítá pohybovat.
4. Lucie (12 let) má po pádu ze žebřin deformovanou horní končetinu nad zápěstím. V jednom místě úlomek kosti propíchl kůži, rána krvácí jen mírně.
5. Michal (12 let) při bobování narazil do překážky. Horní končetina je silně bolestivá v oblasti paže. Pro bolest nemůže končetinou pohybovat, silně bolestivé při chůzi, mírně v klidu.
6. Radka (22 let) při basketbalu špatně chytila míč. Kloub na malíčku ji silně bolí, otéká, ale je pohyblivý.

- A. volání záchrané služby
- B. převoz do zdravotnického zařízení (naložit do auta)
- C. chlazení bolestivého místa
- D. sterilní překrytí rány
- E. fixace elastickým obinadlem
- F. fixace pomocí šátků nebo přidržením – pravý úhel v lokti
- G. fixace pomocí šátků nebo přidržením – ostrý úhel v lokti





Manipulace s dolní končetinou při zlomenině bérce – provádí se jen v nutných situacích

ZLOMENINY KOSTÍ DOLNÍ KONČETINY

Zlomeniny na dolní končetině většinou ošetříme tak, že postiženého ponecháme v úlevové poloze a přivoláme mu záchrannou službu. Končetinou nemanipulujeme. Pokud by už manipulace byla nutná (postižený leží uprostřed silnice s hustým provozem), provádíme ji tak, že postiženou končetinu chytíme oběma rukama pod místem, kde je zlomená. U holenní kosti často dochází k otevřené zlomenině (kost je hned pod kůží). V takovém případě ránu sterilně překryjeme.

SEŘAĎTE POSTUP OŠETŘENÍ SPRÁVNĚ ZA SEBOU. ALE POZOR, DVA Z BODŮ PROVÁDĚT NEBUDETE.

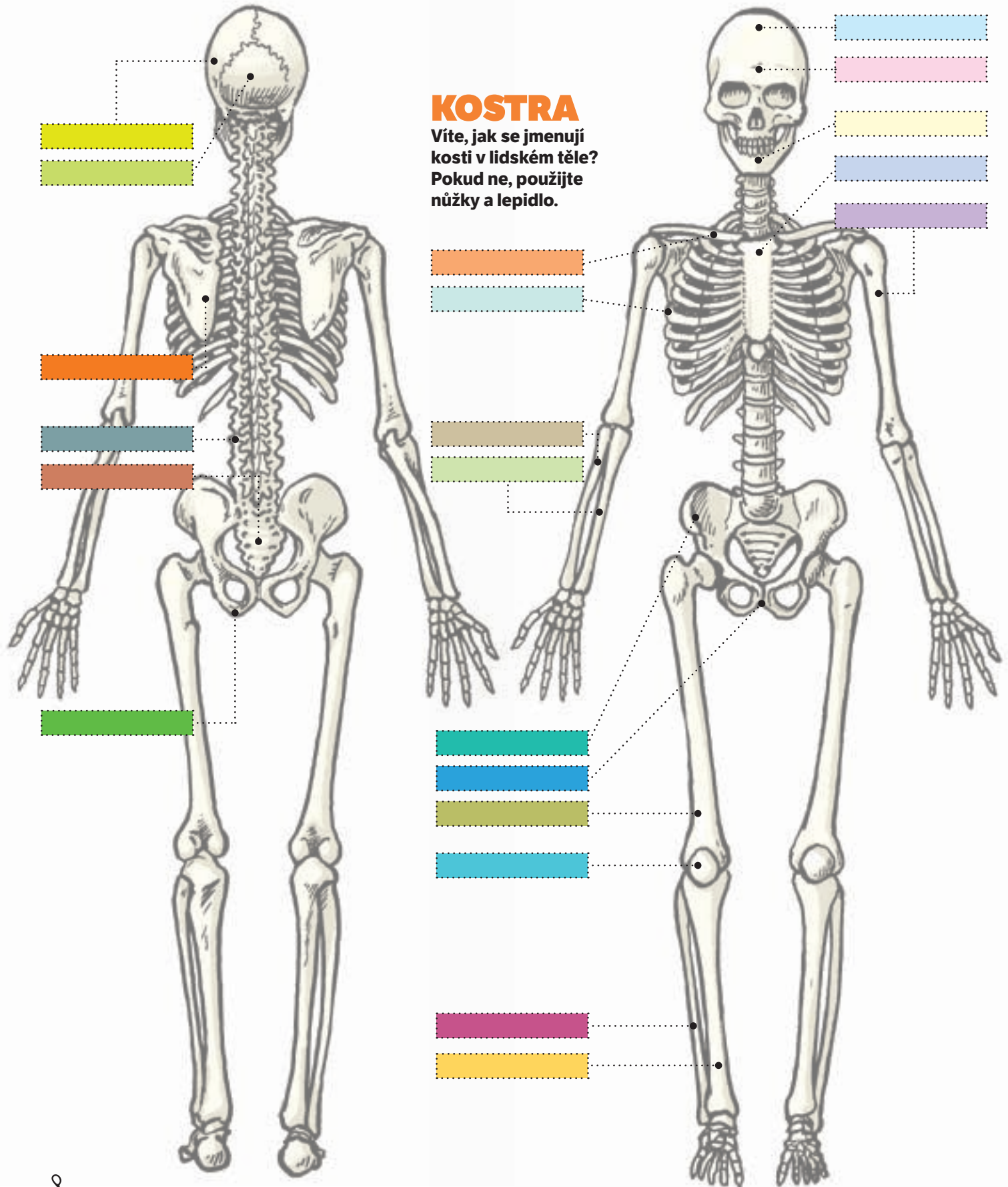
Svištíte si to ze svahu po sjezdovce v nejménovaném horském středisku. Před vámi dělá rychlé, ale trochu nejisté obloučky dívka, může jí být tak 14 let. V jednom okamžiku vjede až na kraj sjezdovky a lyže se jí zachytí do boční sítě. Vidíte, jak dívka padá na zem a kus letí dolů po bříše. Tam zůstane ležet na zemi, její lyže nad ní. Přijíždíte blíž a ptáte se, co jí je. Dívka už sedí na sněhu. „Bolí mě noha, nemůžu si na ni stoupnout,“ odpoví. Co bude dál?

- A. Velmi opatrně jí sundám botu na poraněné noze.
- B. Doporučím dívce, aby se nepohybovala. Zeptám se jí na jméno, jestli jí bolí něco dalšího, kde má rodiče...
- C. Volám Horskou službu na čísle 1210.
- D. Seberu její lyže a označím místo, kde dívka leží (zkřížené lyže zapíchnu do sněhu o kus výš).
- E. Zeptám se: „Kde to bolí?“ Dívka si ukáže na holeně nad místo, kde končí lyžařské boty. I přes kalhoty je vidět, že je zde noha ohnutá uprostřed holeně.
- F. Dívka si stěžuje na zimu, půjčím jí tedy svoji bundu.
- G. Poraněnou nohu přivážu pomocí své a její šály k lyžařské hůlce.
- H. Sleduji, jestli se mění zdravotní stav dívky, společně počkáme na Horskou službu.



SPRÁVNĚ PORAĎÍ:
D, C, E, B, F, H
nebo D, E, B, C, F, H
Vynechat A a G





KOSTRA
 Víte, jak se jmenují
 kosti v lidském těle?
 Pokud ne, použijte
 nůžky a lepidlo.



- | | | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| KOST ČELNÍ | ŽEBRA | KOST KLÍČNÍ | KOST HOLENNÍ | LOPATKA |
| KOST TEMENNÍ | KOST PAŽNÍ | KOST KYČELNÍ | KOST LÝTKOVÁ | PÁTEŘ |
| DOLNÍ ČELIST | KOST LOKETNÍ | SPONA STYDKÁ | KOST TÝLNÍ | KOST KŘÍŽOVÁ |
| HRUDNÍ KOST | KOST VŘETENNÍ | KOST STEHENNÍ | KOST SPÁNKOVÁ | KOST SEDACÍ |
| | | | | ČEŠKA |

ZPÁTKY

NA STROMY

„Jak vysoko vylezeš?“ zeptal se Martin Aničky. Ta se nechtěla nechat zahanbit, i když se dost bojí výšek. Vyhoupala se na první větev – a vy už asi tušíte, jak dopadla.



1

„Hustě, už jsi pořádně vysoko,“ zavolal na ni Martin, „koukni na mě, fotím tě!“ Jenže to se nemělo stát. Anička se podívala dolů a zatočila se jí hlava.



2

„Au, noha,“ vykřikla Anička. Dopad byl opravdu tvrdý.



3

„To bude dobrý,“ zkusil to Martin, ale ukázalo se, že nebude. „Dojdu pro lékárníčku,“ rozhodl se.



4

Naštěstí nechali rodiče auto odemčené a lékárníčka byla v přihrádce.



5

Martin vytočil číslo na záchrannou službu a natáhl si rukavice. Pak nůžkami rozstříhl Aniče kalhoty a nestačil se divit. Z rány na bérce teče krev a je vidět kost.



6

Záchranáři jsou už na cestě. Bohužel ani Aniččini ani Martinovi rodiče nejsou doma. Martin tedy překryje Aniče ránu sterilním obvazem. Se zlomeným bérce se snaží pohybovat co nejméně, i tak je ale zranění hodně bolestivé.

„Hotovo, teď už jen počkáme,“ Martin má radost, zabalí Aničku do termofólie, protože jí začala být zima. Záchraná služba přijíždí během pár minut a Martin od nich dostane pochvalu.



7

SPORT NESPORT, HLAVNĚ ŽE JE ZÁBAVA



Jste sportovní nadšenci? A nebo vůbec ne? Nevadí, tady se určitě najdete všichni – a navíc zjistíte, že za sport se dnes dají považovat nejrůznější aktivity. No, posuďte sami. A abyste čtení neměli tak jednoduché, pár slovíček jsme vám schovali. Objevíte je, když vyluštíte kvízy a hádanky na následující dvoustraně. To je vlastně taky sport.

BŘICHEM NAPŘED

Víte, že existují takzvané vidlácké hry? Na nich se objevují nejrůznější prapodivné disciplíny. Třeba potápění pro prasečí nožičku nebo soutěž

v chrochtání. Ale asi nejzajímavější je skákání placáků do bahna. Člověk se sice dost ušpiní, ale na druhou stranu bahenní lázně jsou v kurzu a tady si užijete



i spoustu legrace. Kdyby se chtěl někdo zúčastnit, hry se konají v Americe pod tamním názvem **_____**. Takže břicha připravit!



ŠTĚKÁNÍ VE VLNÁCH

Pes, nejlepší přítel člověka, je rád svému pánovi vždy po boku. A týká se to i surfování. Tento sport vznikl v **_____** už ve 20. letech minulého století, ale je hitem třeba i v Austrálii. A co je cílem? Stačí svého psa naučit stát ve vzpřímené poloze na surfu. Může jet sám nebo se svým páníčkem. Každoročně se pořádají různé závody, kde se zohledňuje například celková jistota psa na prkně, zvládnutí velikosti vln nebo délka jízdy. Co by na to řekl váš domácí mazlíček?

CHYŤ MĚ, KDYŽ TO DOKÁŽEŠ

Velmi kontroverzní závod se koná v Anglii, má tradici několik set let, ale v poslední době byl, zejména pro svou nebezpečnost, už několikrát zakázán. Jak to funguje? Z velmi prudkého svahu se spustí velké kolo sýra, které váží asi čtyři kila. Úkolem účastníků je sýr dohonit a chytit, což není tak jednoduché. Výsledkem jsou totiž obvykle [REDAKCE]. A kdo nejčastěji vyhrává? Nejspíš ten sýr.



EXTRÉMNI ŽEHLENÍ

Ne, ne, to není stejné, jako když si vaše mamka stěžuje, že u žehlení stráví celý večer. A o co tedy běží? Vyznavači tohoto sportu si říkají ironists a žehlení provozují při extrémních sportech, například



když lezou po útesech, při skoku padákem a tak podobně. Na oficiálních stránkách se dočtete, že jde hlavně o kombinaci adrenalinového vzrušení z extrémních sportů a uspokojení [REDAKCE]. Co myslíte? Nejbizarnější sport vůbec, nebo spíš jen taková srandička?



VLEZ MI NA ZÁDA

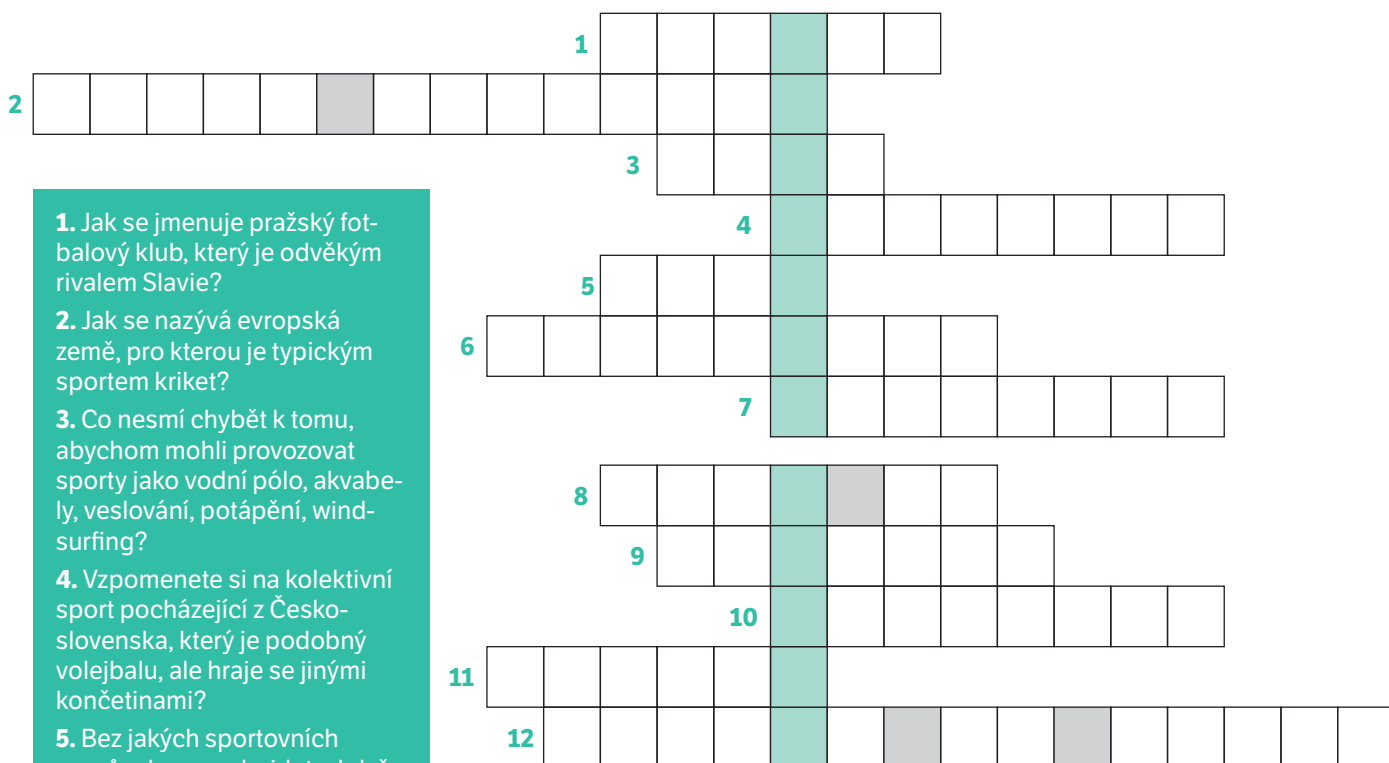
Láskyplné poponášení v náručí, jak to dělají princové se svými vyvolenými v pohádkách? Ani náhodou! Tentokrát jde o závod v nošení manželek, který vznikl ve Finsku a rozhodně není pro žádné padavky. Muži si naloží na záda břemeno v podobě své ženy a vydají se na překážkovou dráhu dlouhou [REDAKCE] metrů. Každý má svůj styl nošení a boj je to velký. Odměnou pro vítěze je totiž stejné množství piva, jako je váha jeho manželky. Schválně, co na to vaši rodiče?



Znáte ještě nějaké další netradiční sporty? Můžete třeba i nějaký vymyslet! Důležité je, abyste jim nadchli dostatečné množství lidí a získal tak na popularitě. A myslte při tom i na bezpečnost. Hlavní přece je užít si zábavu a ne vytvářet situace, kde budete mít příležitost ukázat, že umíte poskytnout první pomoc. My přece dobře víme, že první pomoc máte v malíčku...

KŘÍŽOVKA

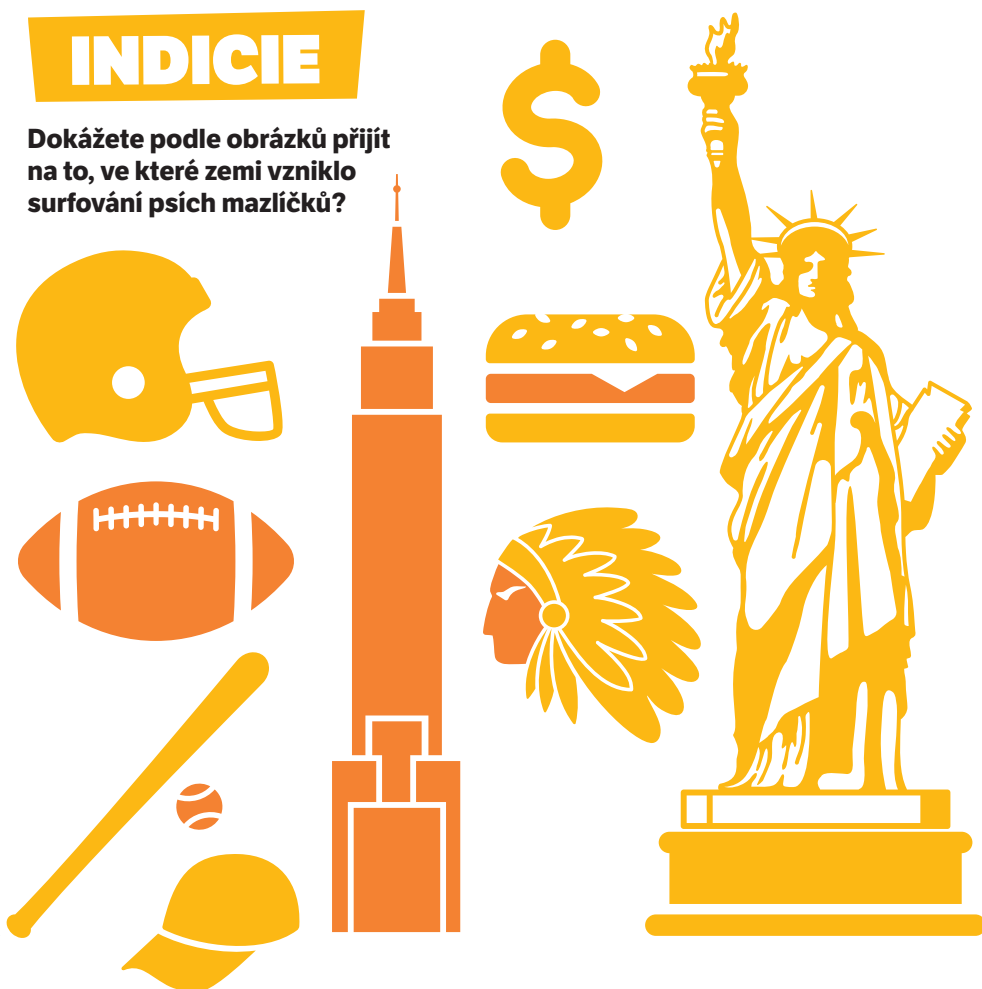
Pokud se vám podaří dobře odpovědět na všechny sportovní otázky, získáte tajenku a dozvíte se, jak se nazývají vidlácké hry v Americe. A jestli něco nevíte, klidně se poradte s kamarády nebo zapátrejte na internetu.



1. Jak se jmenuje pražský fotbalový klub, který je odvěkým rivalem Slavie?
2. Jak se nazývá evropská země, pro kterou je typickým sportem kriket?
3. Co nesmí chybět k tomu, abychom mohli provozovat sporty jako vodní pólo, akvabely, veslování, potápění, windsurfing?
4. Vzpomenete si na kolektivní sport pocházející z Československa, který je podobný volejbalu, ale hraje se jinými končetinami?
5. Bez jakých sportovních pomůcek se neobejdete, když chcete provozovat nordic walking?
6. Moderní pětiboj skrývá různorodé sportovní disciplíny – střelbu, šerm, plavání a přespolní běh. Jaká je poslední disciplína?
7. Jak se jmenuje důležité lezecké vybavení, které potřebujete k jištění na umělé stěně nebo na skále?
8. V jakém bojovém umění vyniká a je mistrem známý herec, kaskadér, komik, ale i zpěvák Jackie Chan?
9. Pojmenujte sport, ve kterém nás velmi dobře reprezentuje Gabriela Koukalová.
10. Jóga by se také dala nazvat sportem. Víte, jak se jmenuje aktivita, při které se používá slabika óm?
11. Kdo je olympijský vítěz v desetiboji, který jako první překonal bájnou hranici 9 000 bodů?
12. Vzpomenete si na jméno filmu, ve kterém se vydávají běžci z Jamajky na zimní olympijské hry soutěžit v disciplíně zvané čtyřbob?

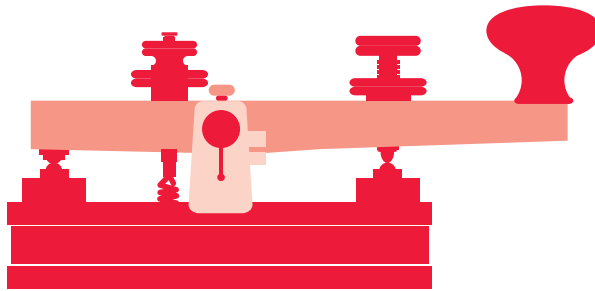
INDICIE

Dokážete podle obrázků přijít na to, ve které zemi vzniklo surfování psích mazlíčků?



MORSEOVKA

Jak jste na tom se znalostí Morseovy abecedy? Určitě znáte známé SOS .../---/... To se vám může hodit, když se třeba při jachtingu ztratíte na moři. Ale poradíte si i s delší zprávou? Věříme, že ano, což vám pomůže k získání další chybějící části ve článku. Po vylúštení nezapomeňte doplnit háčky a čárky.



-- / --- / -.. / -. / .. / - / -.. // .- // --.. / .-.. /
 --- / -- / . / - / . // -.- / --- / ... / - / .. //

POČETNÍ HÁDANKA

Zkuste vylústit tuto zapeklitou sportovní hádanku. Když se vám to povede, dozvíte se, jak dlouhou trať musí zdat muži, kteří nesou své manželky. A pokud by to bylo nad vaše síly, poperte se s ní za pomoci rodičů, sourozenců nebo třeba i paní učitelky ve škole.

elektrokola, které mu jízdu ulehčilo – podařilo se mu ujet 8 kilometrů. Protože měl ještě hodně sil, uplavat 1 kilometr a uběhl dalších 5 kilometrů. Takto trénoval ještě dalších 21 dnů, vždy obden využil pomoc elektrokola, tzn. celkem 12 dnů trénoval bez a 11 s elektrokolem. Nakonec si spočítal, kolik kilometrů

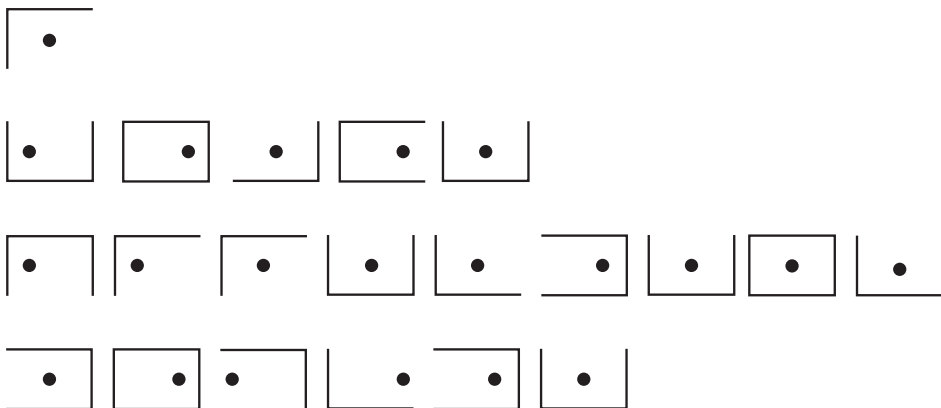
celkem ve všech třech disciplínách zvládl, a měl radost. Pak si ale uvědomil, že započítat do tréninku ujeté kilometry na elektrokole by byl podvod. Rozhodl se je tedy odečíst a poslední dny trénoval jen jízdu na kole. V závěrečných dnech přípravy před závodem ujel na kole ještě 79 kilometrů. Kolik nakonec v rámci přípravy zdat kilometrů ve všech třech disciplínách, když nepočítal jízdu na elektrokole?

David se připravoval na závod v triatlonu. První den se mu podařilo uběhnout 3 kilometry, uplavat 1 kilometr a na kole ujel 5 kilometrů. Druhý den byl unavený, a tak se rozhodl trénovat s pomocí

elektrokola, které mu jízdu ulehčilo – podařilo se mu ujet 8 kilometrů. Protože měl ještě hodně sil, uplavat 1 kilometr a uběhl dalších 5 kilometrů. Takto trénoval ještě dalších 21 dnů, vždy obden využil pomoc elektrokola, tzn. celkem 12 dnů trénoval bez a 11 s elektrokolem. Nakonec si spočítal, kolik kilometrů

ŠIFRA

Šifrování pro vás jistě není obtížná sportovní disciplína. Důležitá nápověda: písmenko CH při tvorbě klíče nezahrnujte a po vylúštení doplňte háčky a čárky.



YZ	VWX	STU
PQR	MNO	JKL
GHI	DEF	ABC

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ:
 Početní hádanka: 253
 Morseovka: modřiny a zlomené kosti
 Krížovka: Redneck Games
 (1. Sparta, 2. Velká Británie, 3. Voda, 4. Nohjbal, 5. Hole, 6. Jezdeckví, 7. Karabína, 8. Kung-fu, 9. Biatlon, 10. Medtace, 11. Šebrle, 12. Kokosy na sněhu)
 Indie: Americe
 Šifra: z dobře vyzehlene košile



LOST IN THE MOUNTAINS

Every year, John and Mary go on a small trip to the mountains with a group of friends from the Red Cross. Their leader Filip picks them up like the other kids in front of their house and the trip can begin.

In about an hour they usually arrive to a parking place near the lake and Filip then distributes some necessary materials to the kids. Mary always gets the map, because she is good in reading maps and can use compass properly. John gets the first aid kit and other kids get torches, spare bottles with water and chocolate bars for energy. Every child also has a backpack with some drink, a snack, sunglasses and a raincoat. This year, a new guy, Thomas, joined them. He brought his new camera he got for Christmas. Taking photos is his hobby so everybody is looking forward to seeing pictures from the trip.

Filip told everybody some trip rules – everybody has to stay together, everybody will follow the road and breaks for snack and drinking will be compulsory. And because of the sun shining that much, everybody has to wear sunglasses.

Nine o'clock – finally! The trip started. John and Mary were in the leading position because they had the map. Filip was the last one – he wanted to keep track of things. Thomas was running all around taking photos of his new friends, animals they met and views as well.

On the first snack break John saw Thomas running to take a photo of a butterfly. He called his friends name, but Thomas didn't hear. So John just

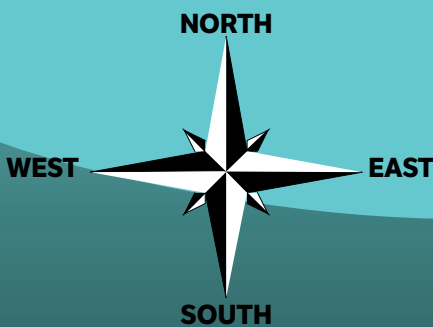
told Mary and went to get Thomas. But he suddenly slipped and fell into the river! John slowly went down to help him, but Thomas was dragged away by the stream. He cried for help and wasn't able to swim to the bank. Filip got to the spot with other kids and left them with John because he was the oldest one. All kids held their hands to stay together and John called for help on his mobile phone.

Meanwhile Filip fished out frozen Thomas from the river dozens of meters lower. Both were wet and frozen, Thomas broke his arm, was bleeding from his nose and lost his new camera. Filip got a few bruises from stones in the river.

Mountain rescuers were on their way to find them.

Because of this adventure all of them lost idea where they were, but Mary was searching with the compass and the map and found the way quite quickly. John helped Thomas to put his broken arm in a fixed position with a scarf and the other kids gave Filip and Thomas their spare dry clothes and warm tea. Mary found the way back to the road where they finally found the right tourist mark and rescuers appeared in no time as well, with a stretcher to bring Thomas to their car and then to the hospital.

There were no photos from this trip, but nobody will forget this experience!



VOCABULARY – SLOVNÍČEK

Torch – svítilna, baterka

Spare – náhradní

Snack – svačina

Raincoat – pláštěnka

Rules – pravidla

Compulsory – povinný

To keep track of things – mít přehled

Bank – břeh (nebo i banka)

Meanwhile – mezitím

Dozens of meters – desítky metrů

To fish out from – vylovit odněkud (většinou z vody nebo něčeho tekutého, jako je bahno)

Bruise – modřina

Adventure – dobrodružství

Tourist mark – turistická značka

Stretcher – nosítka

PRVNÍ POMOC V MOBILU

APLIKACE ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE

Víte, jak pomoci svým blízkým při zástavě srdce nebo při běžné nehodě? Máte chytrý telefon? Stáhněte si do něj zdarma naši novou aplikaci a budete mít návod na záchranu lidského života vždy po ruce!

+ může zachránit lidský život

+ jednoduchá

+ zdarma

+ interaktivní

Aplikace je v češtině a plně přizpůsobena českým podmínkám pro telefony s OS Android a Apple iOS. Aplikaci si můžete zdarma stáhnout zde:

