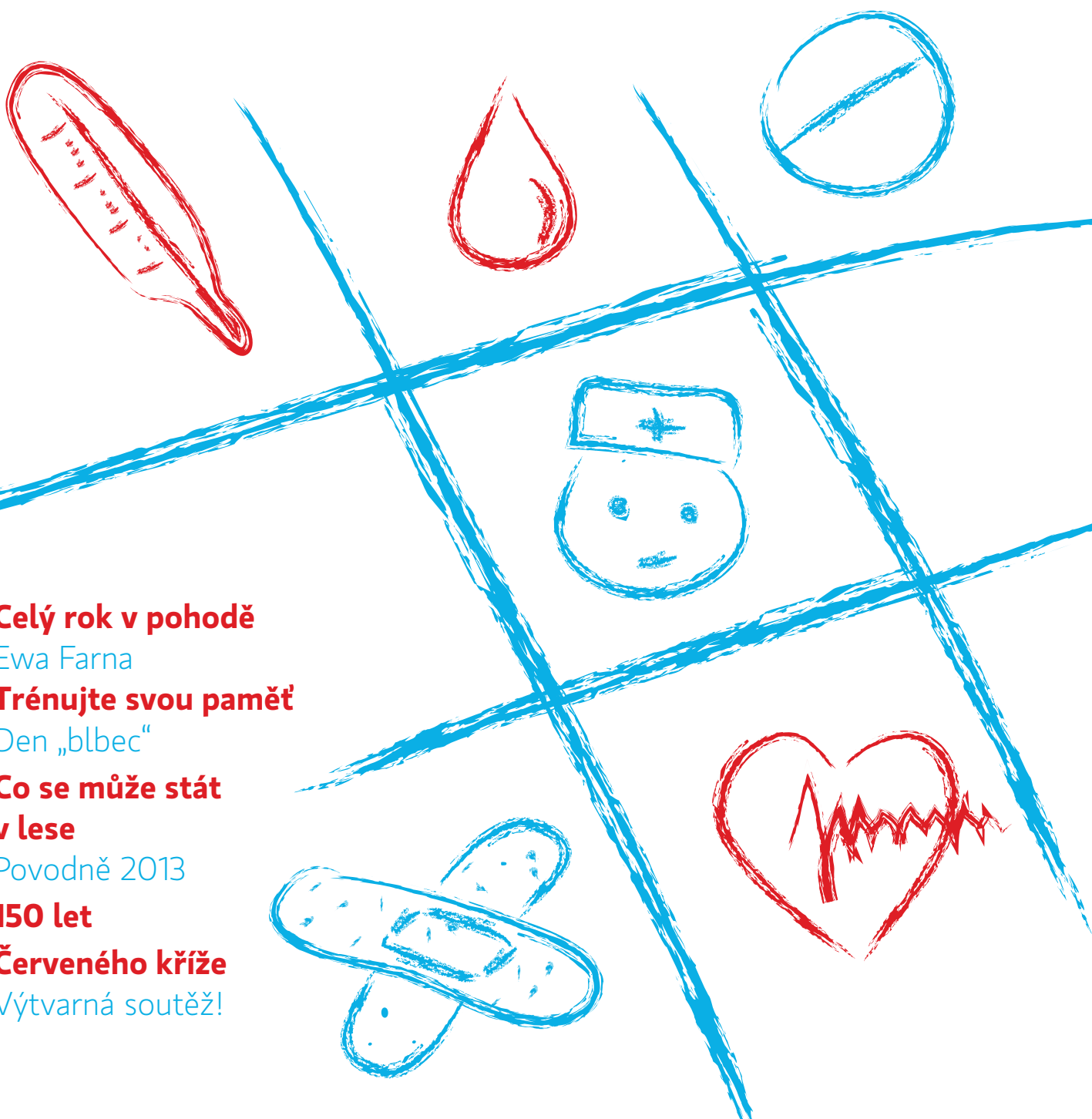




MAGAZÍN MLADÉHO ZDRAVOTNÍKA



Celý rok v pohodě

Ewa Farna

Trénujte svou paměť

Den „blbec“

**Co se může stát
v lese**

Povodně 2013

150 let

Červeného kříže

Výtvarná soutěž!



MILÍ MLADÍ ČTENÁŘI,

přinášíme vám nové číslo Magazínu mladého zdravotníka, zábavného i užitečného rádce a společníka od Českého červeného kříže.

Dnešní svět je totiž plný nástrah a nejrůznější nehody, pohromy a katastrofy se staly jeho běžnou součástí. Číhají na každém rohu, přicházejí bez ohlášení a většinou v tu nejméně vhodnou chvíli. Někdy jsou malé a dotknou se jen jednoho z nás, jindy postihnou celé oblasti a zasáhnou mnoho lidí, jako třeba letošní povodně. Těm sice ještě zabránit nedokážeme, ale můžeme alespoň nabídnout pomocnou ruku všem postiženým.

Za spoustu drobnějších nepříjemností si ale tak trochu můžeme sami. Ne nadarmo se říká, že nehoda není náhoda. Na následujících stránkách se dozvíte, co všechno se může stát, když... Když jdete do lesa na houby, když se vám celý den smůla lepí na paty, když si jdete jen tak pinkat s míčem nebo když hltáte bonbony. A také zjistíte, jak pomoci sobě nebo kamarádovi, pokud už k nějakému zranění či onemocnění dojde.

Život však není jen samé neštěstí. A protože s úsměvem jde všechno líp, najdete v Magazínu i pořádnou dávku zábavy a inspirace. Zvláště upozorňujeme na velkou výtvarnou soutěž ke 150. narozeninám Červeného kříže, kterou vyhlášíme na straně 26. Rozhodně také věnujte pozornost fintám, jak trénovat paměť a správně odpočívat, abyste hravě zvládli nový školní rok.

Přejeme příjemné čtení,
vaše redakce



32



10



42



obsah

- 4** V pohodě celý rok
- 6** Trénink paměti
- 8** Den „blbec“
- 10** Relaxace bez legrace
- 12** Ewa Farna
- 14** Co se může stát v lese
- 18** Průvodce lékárníčkou
- 20** Maskování poranění
- 22** Bezvědomí
- 24** 150 let od vzniku Červeného kříže
- 26** Velká výtvarná soutěž!
- 27** Když tělo neposlouchá
- 30** Užitečné hádanky
- 32** Povodně 2013
- 34** Velká voda den po dni
- 36** Mapa naší pomoci
- 38** Povodně, co o nich víme?
- 40** Když se bourá dům
- 41** Kynologové v akci
- 42** Den s hasiči
- 44** Výjezd
- 46** Sporty pro lenochy
- 48** Co je krev
- 50** Zvířecí příšerky
- 53** Správná řešení kvízů
- 54** John and Mary are giving first aid

MAGAZÍN MLADÉHO ZDRAVOTNÍKA

Vydává: Český červený kříž, Thunovská 18, 118 04 Praha 1, www.cervenkykruz.eu **Redakce:** Miroslava Jirůtková **Autoři (text, grafika, fotky):** Eva Bernatová, Kateřina Bezděková, Ivana Césarová, Martin Fryč, Martin Srb, Kristýna Šimonová **Ilustrace Co se může stát v lese:** Martin Zach (3AX) **Autor fotoseriálu Maskování poranění, Den „blbec“, Bezvědomí a Průvodce lékárníčkou:** Tomáš Martinek **Autor fotek k povodním:** Martin Tejkal **Poděkování redakce a autorů:** Základní škole Slivenec, Karlu Rabovi, Petře Siganové, figurantům Kristýně Trohařové, Mirkovi a Milanovi Syrovátkovým a Jakubu Siganovi, velké poděkování za trpělivost a skvělou spolupráci náleží ilustrátorovi Martinu Zachovi a fotografům Tomáši Martinkovi a Martinu Tejkalovi **Výroba:** © Boomerang Publishing s.r.o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, www.bpublishing.cz **Majetková práva** k dílu vykonává Český červený kříž **Vydáno:** srpen 2013



V pohodě celý rok

V pohodě, v pohodě, po kotníky ve vodě... zpívá se v jedné, dnes už hodně staré písničce. Letos postihly naši zemi ničivé povodně a ti, kdo byli po kotníky ve vodě, určitě v pohodě nebyli. A bohužel to neskončilo jen u kotníků. Český červený kříž se zapojil do pomoci lidem v zatopených oblastech – a na následujících stránkách si můžete přečíst, jak velká voda postupovala i jak konkrétně jsme pomáhali.

V pohodě je také ten, kdo je odpočínutý. Když budete listovat dál, dozvíte se, jak správně, a hlavně účinně relaxovat. Odpočinek je totiž pro naše tělo i mysl velmi důležitý. Třeba procházka v lese je nejen osvěžující, ale také uklidňující. Jenže to platí pouze tehdy, když budete dodržovat všechna pravidla bezpečného chování v lese. Chcete vědět, co všechno vás může v přírodě potkat? Podívejte se na naše zábavné i poučné zálesácké desatero.

V pohodě jsme, když se nám nic nestane. A když už se něco stane, víme, co dělat. Kdo zná zásady první pomoci, je připraven a ví si rady v každé situaci. Ať už jde o úrazy nebo třeba o nemocného kamaráda.

Buďte v pohodě – ve škole, doma i venku, v létě stejně jako v zimě. S naším Magazínem mladého zdravotníka je to snadné.







Trénink paměti

„Dojdi do obchodu a kup máslo, housky, tvaroh, rajčata, strouhanku a olej,“ volá na mě maminka z kuchyně. Rychle hledám tužku a papír, abych si to všechno poznamenala. A jako na potvoru zrovna není po ruce nic šikovného, na co by se dal nákupní seznam napsat. Musím na to jinak!



- 1 = BIČ
- 2 = LABUŤ
- 3 = NŮŽKY
- 4 = ŽIDLE
- 5 = INVALIDNÍ VOZÍK

A teď přichází na řadu váš úkol: máte si zapamatovat pět věcí, například: **TUŽKA, CIGARETA, LUSTR, CUKR, RYBA**. Ale pozor, tentokrát přesně v tomto pořadí!

Příběhy s čísly

Teď si zkuste uložit seznam věcí do paměti ve správném pořadí. Začněte tím, že se je pokusíte spojit s čísly, opět do zábavného příběhu. Třeba takhle...

Bič šlehne a pevně se omotá kolem tužky. Labuť pluje po řece a v zobáku má zapálenou cigaretu. Nůžky zuřivě odstřihávají skleněné ozdoby z křišťálového lustru. Cukr se ze sáčku sype na židli a z veliké hromady už vykukuje jen opěradlo. Na invalidním vozíku sedí ryba a v obrovské rychlosti se řítí dolů z kopce. Tyhle představy si lehko zapamatujete. A když pak potřebujete, aby se vám věci vybavily ve správném pořadí, začnete příběh postupně rozplétat od čísel. Prostě si v duchu říkáte, co dělal bič, co měla labuť a tak dál.

Paměť je zkrátka potřeba trénovat. A nebojte se, žádný trénink ani učení ji neopotřebují, ale právě naopak. Díky

Legrační příběh

Zkusím si vybavit náš byt a v duchu ho procházím. Při tom si vymyslím příběh, který obsahuje celý nákup. Nejlepší je, když má příběh nějaký emotivní náboj, třeba když je legrační. Představuji si, jak vcházím dveřmi do bytu a šlápnu na kostku másla. Sklouzne mi po ní noha a dopadnu na podlahu. Z poličky se mi na hlavu sesypou housky. Zvednu se ze země a dojdu do kuchyně. Na stole leží otevřený balíček bílého tvarohu a z lustru u stropu do něj s plesknutím padají sytější červená rajčata. Vyhnu se jim, aby mě tvaroh nepocákal, a jdu do pokoje. V křesle před televizí je nasypaná hro-

mada strouhanky a neviditelná ruka ji právě polévá z lahve olejem.

Na pořadí záleží

Procházení domu, tedy paměťová cesta, je jedna z jednoduchých technik, jak si zapamatovat seznam věcí, u kterého nezáleží na pořadí. Pokud by na pořadí záleželo, přiřazují se věcem postupně čísla. Tato metoda už vyžaduje trochu předchozí přípravy. Představte si, že si máte zapamatovat pět věcí v určeném pořadí. Nejprve si tedy k číslům 1–5 přiřadte nějaké významy. Výběr záleží jen na vás, důležité je dát věcem takový význam, který vám bude blízký. Třeba něco, co máte rádi nebo co často vidáte...

tomu se paměť procvičuje, posiluje a připravuje na další úkoly. Takže jestli máte pocit, že vaše paměť už není, co bývala, zkuste přidat na tréninku a bude zase líp.

Mnemotechnické pomůcky

Jsou to vlastně takové berličky, které nám pomáhají zapamatovat si přesně to, co potřebujeme. Zvláště do školy se takové pomůcky skvěle hodí. A navíc je s nimi velká legrace.

Čeština: Vyjmenovaná slova po B

Být je pěkné, když je kde **bydlet**, jsem **obyvatel**, když mám **byt**, nebo aspoň **příbytek**, ve kterém je **nábytek**, nejsem přece **dobytek**. **Obyčej** je umýt si obličej, abych byl **bystrý**. **Bylina** není **kobyla** a už vůbec ne **býk** se jménem **Přibyslav**.



99 Nebojte se, žádný trénink ani učení mozek neopotřebují, ale právě naopak, paměť se dostane do skvělé formy.

Chemie: Periodická tabulka prvků

- I. A Helenu Líbal Na Kolenou Robustní Cestář František.
- II. A Běžela Magda Caňonem, Srážela Banány Ramenem.
- III. A Byl Aljoša Gajdoš Individuum Tlusté.
- IV. A Co Si, Gertrudo, Snědla? Plumbum.
- V. A Náš Pan Asistent Sbaštil Biftek.
- VI. A Ó, Slečno, Sejměte Těž Podprsenku.
- VII. A Fešní Chlapci Brali Italům Atomy.
- VIII. A Hele, Nečum, Argonaute, Krásná Xenie Randí.



Fyzika: Pořadí barev ve spektru duhy

ČECHOVÁ OZNAMUJE, ŽE ZÍTRA MÁME FYZIKU.
(červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, fialová)

Matematika: Římské číslice

IVAN VEDL XENII LESNÍ CESTOU DO MĚSTA.





Den „blbec“

Jako každé ráno vyráží Mírek do školy. Tak trochu se těší a tak trochu ne, jako vždycky. Čeština a matika, to se dá přestát, pak dějepis a angličtina, to už bude horší, ale nakonec tělocvik, ten je super. Vypadá to na docela prima den.



Mírek se při pomýšlení na tělocvik zasní, dneska se totiž hraje fotbalový zápas proti béčku. Vtom ho vyruší zašimrání na krku. Chce se podrbat, když najednou ucítí prudkou bolest. Vosa. Štípala ho. Hned po ránu. Na chvilku se zastaví, polije kapesník vodou z lahve a přiloží si ho na bolavý krk. Příjemně to chladí. To nám ten den pěkně začíná, pomyslí si Mírek a pokračuje v cestě do školy.

Velká přestávka, první dvě hodiny uběhly docela rychle. Mírek si teď užívá zasloužené volno. Měli by udělat delší přestávky, uvažuje a spokojeně se houpe na židli. Vtom vletí do dveří spolužák a strašně křičí. Mírek se lekne, otočí hlavu a padá na zem jako hruška. Jau! Stalo se něco? Mirkovi chvíli trvá, než se vzpamatuje z leknutí. Má rozraženou bradu a začíná mu z ní parádně téct krev.

Mírek si dojde za paní učitelkou a ta mu rozbitou bradu zalepí. Bohužel to netrvá tak dlouho, aby nestihl začátek dějepisu. Sedí, sleduje vyučování, ale stejně pořád myslí na to, proč zrovna on musí mít takovou smůlu...





4

Konečně je i po angličtině. To nejhorší z celého dne mám za sebou a hurá na tělocvik, pookřeje Mírek. Řítí se po schodech nahoru, když najednou zakopne a padá. Hlavně ne zase na bradu, proletí mu hlavou. Rychle před sebe dává ruce. Právě včas. Brada to tentokrát neodnesla, ale zápěstí ano, přistání bylo tvrdé. Zápěstí je oteklé a dost to bolí. Pěkně si ho narazil...



6

Bere si aktovku a vyráží okamžitě domů. Už je venku z budovy. Snad je to za mnou, říká si v duchu a malinko si poskočí. Jenže noha se mu zasekne o rohožku. Přímo před školními dveřmi padá a zůstává ležet na zemi. To snad není možné, vzdávám se! Naštěstí to odnesl jen loket, je trochu odřený. Mírek ještě jednou vyhledá paní učitelku, vyslechne si kázání o nešikovnosti a s vyčištěnou a zalepenou odřeninou se velice opatrně vydává směrem k domovu.



5

Mírek se zvedá ze schodů a znovu se vydá za paní učitelkou. Na zápěstí dostane elastický obvaz. Z tělocviků dnes bohužel nic nebude. Mírek je zklamaný a našťvaný. Raději co nejrychleji pryč z téhle prokleté školy, než se mi stane něco ještě horšího...



7

Štípnutí vosou, rozbitá brada, naražené zápěstí a odřený loket, tak to je tedy opravdu den „blbec“. Mirka už dneska venku nikdo neuvidí. I kdyby se dělo cokoli, zamkne se doma a nevyleze ani za nic na světě.



Relaxace bez legrace

Zbavte se stresu před písemkou a naberte síly pro domácí úkoly! Lidé, kteří umějí správně odpočívat a relaxovat, jsou totiž duševně i tělesně zdravější, ve škole i v práci jim jde všechno líp, dobře spí a celkově jsou v životě spokojenější.

Relaxaci může každý z nás vnímat úplně odlišně. Někdo relaxuje u filmů nebo hraje počítačové hry, jiný se zase raději vydá do přírody nebo si jde zasportovat. A pro někoho dalšího může být zase nejlepším odpočinkem třeba pobyt s rodinou nebo kamarády. Co by ale relaxace měla určitě dávat každému z nás, je uvolnění, jak psychické, tak fyzické. Měla by nám v dnešní stresující a uspěchané době přinášet úlevu a pohodu. Relaxace je nejen příjemná

a zdravá, ale vlastně je životně nezbytná, na to byste neměli zapomínat.

Odpočinek je věda

Každý z vás už asi trochu tuší, co mu pomáhá, když se chce odreagovat a odpočnout si. Hledejte nové možnosti relaxování a nebojte se zahrnout jak pasivní, tak aktivní způsoby odpočinku. Každopádně by relaxace měla být vyvážená, stejně jako mnoho dalších věcí v životě. V užším slova



Pár minut spánku nebo polospánku během dne dokáže perfektně osvěžit tělo i mysl.

99 *Občas se každému stane, že přijde domů ze školy nebo z kroužku totálně unavený. Co ale dělat, když vás ještě čeká hromada domácích úkolů?*

smyslu se na relaxaci můžeme dívat jako na různé druhy technik, které jsou dobré právě k uvolnění těla, a tím i naší duše. Dvě z nich si teď představíme. A pak můžete sami vyzkoušet, jak fungují a jestli právě vám vyhovují.

Protáhněte svaly

První z relaxačních technik je založena na uvolňování a napínání svalů. Díky tomuto postupu dochází nejen k uvolnění napětí v těle, ale také k navození psychické pohody, protože tělo a psychika jsou vzá-

jemně úzce propojené. Jak na to? Nejlepší je, když relaxaci provádíte někde v klidu, vleže nebo vsedě. Můžete zavřít oči, ale není to nutné. Pomalu dýchejte, nádech nosem a výdech pusou. Pak se soustředíte na skupinu svalů, kterou chcete uvolnit (ruce, obličej, záda a krk, břicho a hrudník, nohy). Při nádechu svaly napněte, vzdycky napočítejte v duchu do pěti a pak je při výdechu úplně uvolněte. Zatinání svalů by nemělo v žádném případě bolet nebo být nepříjemné.

Můžete se zaměřit jen na některé části těla, kde cítíte největší napětí, anebo můžete postupně projít všechny svaly. A nakonec zatněte svaly v celém těle najednou. Nejvhodnější je začínat nácvik od uvolňování rukou, protože to jde nejsnáze. Pokud vám práce se svaly z počátku nepůjde, nelekejte se, můžete to zkusit později, nemá cenu se přemáhat. Při troše cviku a trpělivosti vám pak půjde uvolňování těla čím dál tím líp. Výhodou je také to, že některé skupiny svalů můžete uvolňovat třeba i ve škole nebo v autobuse, protože tohle cvičení není vidět. Relaxujte raději krátce a častěji, nic se nemá přehánět, 15 minut denně bohatě stačí. Doporučujeme cvičení vyzkoušet hlavně při stresu před zkoušením, písemkou nebo třeba soutěží v první pomoci. Ale pozor, svalová relaxace se hodí jen pro úplně zdravé lidi!

Dejte si šlofíka

Další relaxační techniku, kterou si můžete vyzkoušet, bychom mohli pojmenovat „krátký šlofík“. Tohle se vám určitě zalíbí. Prostě se na chvíli natáh-

něte a zdřímněte si. Občas se totiž každému stane, že přijde domů ze školy nebo z kroužku a je totálně unavený. Ale co dělat, když vás ještě čeká hromada povinností a domácích úkolů? Je prokázáno, že několikaminutový spánek nebo polospánek během dne dovede tělo osvěžit víc, než když tvrdě usnete na několik hodin. Stačí, když si lehnete na gauč nebo do postele tak, aby vám bylo příjemně, a zavřete oči. Nemá cenu se snažit za každou cenu usnout, to by vás jen rozptylovalo a narušovalo relaxování. I když nespíte, dělejte, že spíte. Snažte se úplně vypnout, zkuste se odpoutat od reality všedního dne a nemyšlet na nic. Tato odpočinková technika by ale neměla trvat déle než 20 minut. Opravdu stačí jen krátká chvílka, abyste se cítili čerstvější a nabrali síly do té doby, než se budete moci vyspat v noci.



Pořádně se protáhněte a strach z písemky bude pryč.



Ewa Farna: Strašně chci vevnitř zůstat dítětem

Ve 13 letech se stala Objevem roku Českého slavíka a ve dvaceti už za sebou má obdivuhodnou hudební kariéru. Zpěvačka Ewa Farna ale nesází jen na svůj hlas. Sama říká, že žije dva životy, když si k tomu muzikantskému ještě přidala studium práv.

Pocházíte od Třince, který leží ve Slezsku a je obklopený horami, Beskydy. Jak tohle zvláštní místo ovlivnilo vaše dětství, na co nejraději vzpomínáte?

Konkrétně pocházím z Vendryně. Je to tam kouzelné a miluji svůj domov. Nejraději vzpomínám samozřejmě na chvílky s rodinou a vlastně si jich pořád snažím co nejčastěji užívat.

Třinecko je vícejazyčná oblast. Sama mluvíte těšínským nářečím („po našy-mu“), polsky, česky... V jakém jazyce se teď cítíte nejvíce doma a proč?

Nevím, jestli můžeme po naszymu nazývat jazykem. Je to spíš dialekt, v tom se mi mluví nejpřirozeněji. Pak čeština a pak moje mateřština – polština. Je to smutné, ale je to tak. V polštině se mi zase lépe zpívá, je to zpěvnější jazyk.

Pro studium jste si vybrala polské gymnázium. Zkusím si tipnout, že vaším nejmilejším předmětem byla hudební výchova, kde jste ale svoje spolužáky musela vždycky převálcovat.

Paradoxně to tak nebylo. Milovala jsem dějepis a jazyky. Teď studuji práva ve Varšavě. Ráda odděluji svůj privátní život od pracovního a školu zařazuji do toho privátního. Proto hudba ve škole byla fajn, ale prostě mi víc vyhovovaly jiné

předměty. Na to mají také hodně vliv učitelé a zrovna na dějepis jsme měli fakt geniálního pána. A polský gympl jsem si vybrala kvůli kontinuitě vzdělávání v rodinném jazyce, kvůli místní a rodinné tradici a kvůli té jedinečné atmosféře, kterou ta škola má.

Teď studujete práva ve Varšavě, co vás na nich láká?

Kvalita studia, zajímá mě autorské právo a právo vůbec, kontrast k životu zpěvačky. Také jsem chtěla mít alternativu, kdyby zpívání nevyšlo. Někdy vám stačí talent, kontakty a štěstí, jindy ale musíte prostě mít „papír“, že tu práci dokážete dělat. Zpěvačka, herečka, modelka mohu zkusit být bez školy, i když je to fakt náročná práce. Právnička bez školy být nemůžu. Navíc mám strašně štěstí, že jsem se tam dostala, je to velmi prestižní univerzita a moc si vážím toho, že mohu být její součástí.

Září je spojené s návratem do školy. Pro někoho to jsou muka, jiný se těší. Jak to máte vy?

V září mám nějaké zkoušky, ale vysoká škola v Polsku stejně jako v Česku začíná v říjnu. Ale když žiju dva životy, tak to je fakt strašně vyčerpávající. O prázdninách si sice odpočinu od školy, ale zase

je hlavní koncertní sezona a vlastně jediný čas, kdy mohu natočit desku, takže po prázdninách jsem asi nejvíc unavená. Letošní léto jsem si ale udělala krásné, po čtyřech letech jsem odjela na dovolenou, byla jsem s rodinou a pracovala, ale s mírou. A hrozně jsem si to užila. Do školy se těším, ale na tu šprtačku natěšená nejsem. To nebudu lhát. Na druhou stranu, je to čistě moje volba, takže si nemám co stěžovat.

V jednom rozhovoru jste řekla, že vám studium dává disciplínu. Mají vaše dny a týdny nějaký řád?

Vlastně každý můj den se řídí svým řádem, ale systematicku to nemá. Jeden den jsem zpěvačka, druhý den studentka, nejčastěji jsem v jednom dni obojí. Disciplínu se snažím mít, to mi dalo i závodní lyžování. Snažím se soustředit vždy na to, co právě dělám, a dělat to nejlépe a nejsoustředěněji, jak dokážu. Protože i tak žiju 50/50. Tak alespoň ať těch 50 procent dělám 100% dobře. Ehm, jestli mi rozumíte.

Byla jste porotkyní ČeskoSlovenské SuperStar, ale označení superstar můžeme směle spojit i s vaším jménem, protože máte na svém kontě mnohé rekordy. Například když jste v roce 2008



ve 14 letech absolvovala své první velké turné, byla jste nejmladší zpěvačkou, která podobný projekt zvládla. Jak ovlivňují vzpomínky na vlastní začátky váš přístup k soutěžícím SuperStar?

Empatie, pochopení, chuť podpořit, také soucit vzhledem k současné hudební situaci, obdiv, fandění, snažím se naslouchat a pomoci. Byla to pro mne také skvělá zkušenost a byla jsem také začátečník, i když na druhé straně stolu. Často jsem se cítila skoro jako jedna ze soutěžících, vzhledem k tomu, jak jsem byla hodnocena společností. Rozhodně toho nelituji, byl to krásný čas a doufám, že se někdo uchytí a probouje. Fandím jim a ráda pomohu.

Když připravujete nové písničky, máte s tím spojené nějaké svoje rituály?

To ne, spíš se nedokážu donutit něco napsat, když nemám nápad. Jsem impulsivní, vnímám okolí a čerpám inspiraci ze života kolem sebe, ale nedokážu to dělat řemeslně. Je to spontánní a přirozený proces. A z toho mám velkou radost.

A co nyní chystáte?

Dělám už rok desku – polskou a českou. Vyjdou před Vánoci. K tomu pár velkých koncertních křtů. Pořád koncertuji, nyní v Polsku hrajeme support před Nelly Furtado. Je to obrovská světová akce, kde minule bylo 400 000 lidí!

Pohybujete se v prostředí plném vypětí a emocí. Už se vám někdy stalo, že jste musela někomu dát první pomoc? Pokud by se to stalo, víte, jak se zachovat?

Jednou v životě jsem měla šanci někomu takto pomoci, ale první pomoc jsem vlastně nikdy neposkytovala. Byla jsem ještě dítě. Viděla jsem paní ležící na ulici, kolemjdoucí si mysleli, že je to opilá stará paní, ale ona měla infarkt. Běžela jsem domů, řekla jsem rodičům, ať zavolají záchranku, a přišla jí zpátky pomoci i s tátou. Od té doby mi ta paní, jelikož to byla sousedka, nosila každý týden sušenky. To je u dětí kouzelné, že jsou bezprostřední a nemají předsudky, chovají se přirozeně, impulsivně. To na nich miluji. Měli bychom se od dětí učit. Strašně chci vevnitř zůstat dítětem.

Když hovoříme o pomoci, letošní léto začalo nešťastně povodněmi. Zasáhly vás nějak?

Naštěstí ne, Vendryně je položená trochu výš, vlastně bydlím v horách. Ale v roce 2002 tu velká voda byla. Tragédií se děje hodně, vždy si uvědomím, jak je příroda silná a i ten nejmocnější boss je najednou jen malinký človíček. Před přírodou a Bohem jsme si všichni rovni.

V srpnu jste slavila dvacetiny, čím se nejspolehlivěji odreagujete a co dělá Ewa Farna, když si chce ve chvíli volna prostě jen tak „zablbnout“?

Já blbnu pořád i u zpívání. Hlavně u zpívání! Nebo se koukněte na pár přenosů SuperStar. Doma jsem taky praštěná, ale často bývám unavenější a klidná. Nevadí mi být sama, jít sama do kina, vypnout. Blbnutí typu pařby v barech, to není můj styl. Nedávno na dovolené jsem si zablbla s delfíny. Byla jsem plavat na širém moři a bylo to famózní. A blbnutí si samozřejmě užívám na scéně, kde se snažím lidem vracet energii.



Co se může stát v lese

Výlet do lesa na houby nebo jen tak na procházku je příjemný, zdraví prospěšný a osvěžující. Ale také tam na nás číhají nejrůznější nástrahy a nebezpečí. Je pár věcí, které bychom v lese určitě dělat neměli – abychom neubližovali přírodě a aby ona neubližovala nám. Nejspíš je všechny znáte, ale pro jistotu si naše zálesácké desatero zopakujte dřív, než bude pozdě.



Dávej pozor při lezení na stromy

Sport do lesa patří, ale když už lezeš na strom, vždy se chovej tak, abys předešel úrazu. Může tě potkat třeba suchá nebo nalomená větev a pád odneseš v lepším případě odřeninami.



Nerozdělávej oheň

Ani v lese, ani v jeho blízkosti nemá oheň co dělat. Lesní požáry jsou smrtící pro celé okolí, spousta zvířat uhoří a plameny způsobí mnohamilionové škody na majetku. Oheň patří pouze do míst, která jsou k tomu určena.





Nejez lesní plody, které neznáš

Některé bobule vypadají velmi chutně a lákavě, třeba rulík zlomocný. Jenže ne vše je jedlé a leckteré lesní plody jsou dokonce prudce jedovaté. Pokud si nejsi 100% jistý, zeptej se dospělého nebo raději nic netrhej a neochutnávej.

Sleduj své okolí

V našich lesích na tebe nečhají medvědi nebo tygři, ale i tak je dobré sledovat, co se kolem tebe děje. Vždyť poslouchat zvuky lesa je navíc jedinečný zážitek. Dej si pozor, ať nezkrříš cestu divokým prasatům nebo hadům. A také se koukej, kam šlapeš.



Nebud' hlučný

Tvoje hudba každého nezajímá, zkus ji tedy v lese vynechat. Rušíš nejen ostatní lidi, ale i zvířata. Do lesa patří spíš zpěv ptáků a šumění potoka.

” Sleduj, kam šlapeš a co se kolem tebe děje. A nikdy neochutnávej rostliny, které neznáš.





Nesbírej houby, které neznáš

Některé houby, které u nás rostou, jsou prudce jedovaté. A na jejich chuti to vůbec nemusí být cítit. Dokonce někteří otrávení houbaři po uzdravení tvrdili, že si výborně pochutnali. Pokud si nejsi jistý, je lepší houbu nechat, kde je.



Chraň se před klíšťaty

Nos do lesa vhodnou obuv a předem se namaž repelentem proti klíšťatům. Vyšší uzavřené boty ti navíc ochrání kotníky před podvrtnutím a nohy před pošleháním kopřivou nebo ostružinami. A s repelentem si drží odstup klíšťata i komáři.



Vytáhni klíště správně

Pokud už si klíště přineseš domů, odstraň jej co nejrychleji. Nejpozději večer si důkladně prohlédni celé tělo, hlavně místa s měkkou kůží. Jestli tam klíště najdeš, vytáhni jej pomocí pinzety a místo vyčisti jodovou dezinfekcí.

Vyhni se vosám

Pokud potkáš v lese či kdekoli jinde vosí hnízdo, obloukem se mu vyhni a raději si vyber jinou cestu. Ušetříš si tím spoustu nepříjemností i bolesti. A ať tě ani nenapadne do vosího hnízda šouchat klacíkem!



Nepij každou vodu, kterou vidíš

Pes se klidně napije z potoka nebo kaluže, ale naše zažívání na to není uzpůsobené. Nepij vodu, u které nevíš, jestli je pitná. Mohl by ses totiž dočkat průjmu a hodně nepříjemných bolestí břicha.



Průvodce lékárničkou

Když se nachomýtnete k nějakému úrazu, potřebujete alespoň základní zdravotnické vybavení, abyste mohli sebe nebo třeba zraněného kamaráda rychle ošetřit. V autolékárničce najdete celou řadu užitečných věcí. Ale víte, k čemu přesně slouží a jak se používají? Otestujte si své znalosti.

1. Nůžkami stříháme:

- a) poraněnému nehty, aby nedělal v nemocnici ostudu
- b) oděv v okolí rány, abychom k ní měli přístup
- c) okolní rostliny, aby neclonily výhledu



2. Rukavice používáme, abychom:

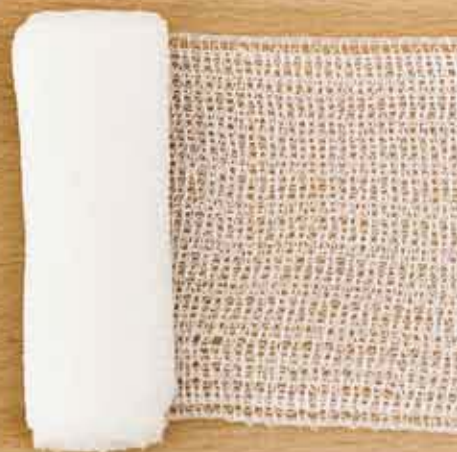
- a) nezačali infekci do rány
- b) mohli lépe držet obinadlo
- c) se nenakazili při kontaktu s krví

3. Kůže, na kterou lepíme náplast, musí být:

- a) dost ohřátá
- b) suchá
- c) ošetřená mastným krémem

4. Co v autolékárničce není?

- a) dezinfekce
- b) gumové rukavice
- c) náplasti



5. Resuscitační maska slouží k:

- a) vlastní ochraně zachránce při umělém dýchání
- b) zvýšení objemu vdechovaného vzduchu při umělém dýchání do zraněného dítěte
- c) zvýšení obsahu kyslíku ve vzduchu při umělém dýchání

6. Fólii použijeme k:

- a) označení místa nehody
- b) zvýšení odrazu slunečních paprsků
- c) tepelné izolaci zraněného

7. Trojcípý šátek se používá:

- a) k fixaci zlomeniny horní končetiny
- b) k zakrytí velké popáleniny
- c) k vyčištění špinavé odřeniny

8. Náplast s polštářkem se hodí k:

- a) vytvoření zotavovací polohy
- b) ošetření drobných zranění
- c) fixaci zlomeniny

9. Jak se odlišuje hotový obvaz od obinadla?

- a) hotový obvaz není sterilní, obinadlo je
- b) hotový obvaz je sterilní, obinadlo není
- c) hotový obvaz má připevněný sterilní polštářek

Maskování poranění

Realistické znázorňování poranění čili maskování používáme při výuce první pomoci. Díky maskování si každý dokáže představit, jak poranění vypadá, kde přesně se nachází, jak je rána velká, jestli krvácí silně nebo jen lehce, zda je znečištěná a podobně.

Na soutěžích v první pomoci pak namaskovaná poranění pomáhají předvést celou situaci. Dětské soutěže v první pomoci u nás mají dlouholetou tradici, a když začínaly, vypadalo to tak, že soutěžící našli figuran-

ta ležícího na určeném místě. Zraněný měl na krku cedulku s popisem, například „Poraněný je bledý, silně krvácí z řezné rány na pravém zápěstí“. S maskováním je to určitě o moc lepší, a hlavně názornější.



Kousnutí od malého plemene psa na lýtku.



Otevřená zlomenina bérce po pádu z kola.



Řezná rána na předloktí.



4

Cyanóza se objevuje při nedostatečném oxyličení organizmu. Může být způsobena dušením nebo jinými dýchacími obtížemi.



5

Monokl, tedy krevní podlitina v okolí oka.



6



Zlomenina spodiny (baze) lební. Postižený je v bezvědomí a krvácí z nosu a ucha.



7



Tržná rána na oku, silně devastující.



Bezvědomí

Sportem ku zdraví! Vždycky to ale neplatí. Kuba si jen chtěl s kamarády chvíli házet míčem – a podívejte se, jak to dopadlo.



1 Kuba chytil míč, jenže si nevěděl, že těsně před ním je stojan na síť. Narazil do něj hlavou, až to zadunělo.



2 Kuba leží v bezvědomí, s tržnou ránou na čele.



3 Kristýna, která to všechno viděla, neváhá a běží Kubovi pomoci. Nejdřív ho zkusí probudit, promluví na něj a zatřepe s ním. Kuba ale nereaguje.



4

Kristýna okamžitě přivolá na pomoc Mírka.



5

Kristýna zakloní Kubovi hlavu. Jednou rukou mu vysunuje bradu nahoru a druhou rukou tlačí čelo směrem dolů. Tím se uvolní dýchací cesty.



6

Kristýna teď musí zjistit, jestli Kuba dýchá. Přiloží hřbet své ruky před jeho ústa a nos. Kuba našťěstí dýchá.



7

Mírek mezitím přivolá záchrannou službu na čísle 155. Řekne, co se stalo a kde jsou.



8

Do příjezdu záchranné služby drží Kristýna Kubovi hlavu v záklonu a neustále sleduje jeho dýchání.



Ze začátku bylo hlavním posláním Červeného kříže pomáhat raněným vojákům.

150 let od vzniku Červeného kříže

V letošním roce si připomínáme 150 let od založení Červeného kříže. Jak tehdy organizace vznikla a kdo se na jejím zrodu podílel?

Co předcházelo

Přenesme se do roku 1859 na sever Itálie. Odehrává se tu bitva u Solferina, jedna z nejkrutějších bitev své doby, ve které se proti sobě utkalo 320 000 francouzských, rakouských a italských vojáků. V boji zvítězili Francouzi, ale za cenu obrovských ztrát. Po bitvě zůstalo na bojišti 40 000 mrtvých a raněných vojáků ze všech armád. Shodou okolností se na místě ocitá švýcarský obchodník J. Henry Dunant. Osud zraněných mu není lhostejný, organizuje tedy pomoc všem trpícím vojákům bez rozdílu národ-

nosti a zapojuje do této pomoci místní obyvatele i zajaté lékaře a ošetřovatelky.

Po návratu do Švýcarska svoji zkušenost popíše v knize *Vzpomínka na Solferino*. V závěru knihy navrhe založení mezinárodní organizace, která by pomáhala raněným vojákům.

Založení Červeného kříže

V únoru roku 1863 se v Ženevě na popud této výzvy sešli švýcarští občané Dunant, Moynier, Dufour, Appia a Maunoir, a rozhodli o ustavení mezinárodního výboru (komitétu), který měl za úkol připravit vznik

Červený kříž dnes

Mezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce v současnosti zahrnuje 189 národních společností a má zhruba 90 milionů členů. Dnes představuje největší humanitární organizaci na světě. Její pomoc se každý rok dostane ke čtvrtmiliardě potřebných. Základními principy jsou: Humanita, Nestrannost, Neutralita, Nezávislost, Dobrovolnost, Jednota a Světovost. Český červený kříž je součástí Mezinárodního hnutí ČK&ČP již 20 let.



Červený kříž a Červený půlměsíc poskytují humanitární pomoc po celém světě.

nové organizace pro pomoc zraněným vojákům. Propagací a přesvědčováním na evropských panovnických dvorech byl pověřen právě J. Henry Dunant. V říjnu roku 1863 proběhla v Ženevě konference, na které za účasti 16 států vznikl Mezinárodní výbor Červeného kříže a výzva, aby jednotlivé

země založily vlastní národní společnosti. V závěrech této konference byl také ustanoven znak nové organizace, červený kříž na bílém poli, který vznikl obrácením švýcarské vlajky. Tímto symbolem byl a stále je označován ve válečných podmínkách zdravotnický personál a zařízení.

Vzpomínka na Solferino

Prvním impulzem, který stál u zrodu mezinárodní organizace Červeného kříže, byla krvavá válka za italskou nezávislost. Z krátkých úryvků přímo z knihy J. Henryho Dunanta si můžete udělat obrázek o tom, jak kruté podmínky na bitevním poli panovaly i jaké vizionářské myšlenky se Dunantovi už tehdy honily hlavou.

„V pozadí chrámu, v oltářním výstupku, ležel na slámě africký myslivec. Zasáhly ho tři kule, jedna na pravou stranu a jiná do levého ramene, třetí uvízla v pravé noze. Byla již neděle a on mne ujišťoval, že od pátku ničeho nejedl. Byl úplně pokryt uschlou špínou a prýšticí krví. Jeho šaty byly roztrhány, jeho košile kusem cáru. Když jsem mu vymyl jeho rány, nalil mu něco omáčky z masa a zavinul ho do koberce, přiblížil s výrazem nevýslovné vděčnosti moji ruku ke svým rtům. Později bylo ho možno umístit v lepším lazaretu.“

„Nebylo by možno založit ve všech evropských zemích pomocné společnosti za tím účelem, aby ošetřovaly svými dobrovolnými pracovníky válečné raněné bez rozdílu příslušnosti?“

„Potřebujeme dobrovolné ošetřovatele nemocných, kteří jsou předem školeni a obeznámeni se svým úkolem, kteří jsou uznáni od velitelů válčících vojsk a podporováni od nich ve svém úkolu.“



J. Henry Dunant, zakladatel organizace.

Cenné záznamy

Až do dnešních dnů se dochoval původní text pozvání na Mezinárodní konferenci do Ženevy, adresovaný představitelům vlád mnoha zemí. „Ženevská společnost pro veřejné blaho, připojujíc se k přání, vyslovenému p. J. H. Dunantem v knize Vzpomínka na Solferino, vytvořila ze sebe Komitét, pověřený realizací tohoto podnětu. Komitét se domnívá, že nejlepším prostředkem, aby idea pana Dunanta vešla z teorie do praxe, bude svolání





**” J. Henry Dunant,
duchovní otec
Mezinárodního hnutí
Červeného kříže, získal za
svoji činnost v roce 1901
Nobelovu cenu za mír.**

schůze osobností z různých zemí, které mají zájem o dílo filantropické, aby pojednaly o mezích, v nichž jsou ideje uskutečnitelné, a uvažovaly o prováděcích opatřeních. Ženevský komitét, ujištěn, že jeho námět nalezne ohlas na různých stranách, rozhodl se svolati mezinárodní konferenci na den 26. října a doufá, že schůze se zúčastní. Jest velmi žádouc-

no, aby zejména vlády se rozhodly k svému zastoupení, neboť jejich přispění je k provedení díla nezbytné. Komitét složil své náměty, které chce předložit konferenci, ve formě návrhu příslušné smlouvy, již Vám zasílá. Prosíme Vás naléhavě, abyste nám co nejdříve sdělil, můžeme-li očekávat Vaši spolupráci...”

Takové tedy byly počátky hnutí, které má dnes národní organizace doslova po celém světě. Význam a důležitost všeho, co Henry Dunant v oblasti rozvoje humanitární, zdravotnické a osvětové činnosti vykonal, dokládá i fakt, že v roce 1901 byl prvním, kdo získal ocenění nejvyšší – Nobelovu cenu za mír.

Chcete vědět víc?

Dějinnám Červeného kříže se podrobně věnuje Mgr. Josef Švejnoha v knize s názvem Historie Mezinárodního Červeného kříže. Popisuje zde nejen okolnosti vzniku celé organizace a její minulost od 19. století až po současnost, ale také představuje zajímavé osobnosti nebo třeba působení Červeného kříže ve světových válkách.

Kompletní knihu – a mnoho dalších publikací – najdete v elektronické podobě na internetových stránkách Českého červeného kříže (www.cervenykriz.eu), a to v záložce Naše činnost / Ediční činnost.

Soutěž pro mladé výtvarníky

Líbí se vám Červený kříž a zajímáte se o to, jak pomáhá ostatním? Tak nám to namalujte!

Vyhlašujeme výtvarnou soutěž pro děti od 6 do 15 let. Téma je Červený kříž a obrázky by měly vystihovat vaši představu o této organizaci a jejích aktivitách.

Deset nejlepších odměníme sérií Byl jednou jeden život.

Svá díla můžete posílat až do 31. prosince 2013, a to buď poštou na adresu: Český červený kříž, Thunovská 18, 118 04 Praha 1, nebo e-mailem na: blahova.romana@cervenykriz.eu.

Na zadní stranu obrázku nebo do e-mailu napište jméno a příjmení autora, věk a adresu (nebo adresu školy). Obálku nebo elektronickou zprávu označte heslem: Výtvarná soutěž.



Když tělo neposlouchá

Každý asi znáte někoho, kdo trpí astmatem nebo je na něco alergický. Lidem s těmito onemocněními hrozí určitá nebezpečí, kterým obecně říkáme interní neboli neúrazové stavy. Nevznikají totiž jako důsledek úrazu, ale zhoršením onemocnění postiženého. A někdy bývá hodně obtížné je rozpoznat. Jde ale o situace velice časté, na které bychom měli být připraveni, protože naše pomoc může hrát rozhodující roli.



Mdloba (synkopa)

Jde o stav nedostatečného okysličení mozku. Do mozku proudí málo krve, a tudíž nedostává, co potřebuje. Mozek tedy vyřeší celou situaci krátkodobou ztrátou vědomí. Postižený omdlí, rychle padá na zem a díky tomu se okysličení mozku zlepší.

První pomoc: Pokud to stihneme, snažíme se postiženého zachytit při pádu, aby se nezranil. To je totiž u mdloby velké riziko. Poté jej položíme na zem a zvedneme dolní končetiny do výšky. Postižený se rychle probouzí zpět k vědomí.

Epilepsie

Epilepsie je závažné onemocnění centrální nervové soustavy, které bývá provázeno záchvaty. Během záchvatu postižený přestává dýchat, upadá do bezvědomí a padá na zem. Potom křečovitě škube končetinami, zmítá se v křeči, nekoordinovaně se pohybuje. Po odeznění záchvatu je v bezvědomí, ze kterého se postupně probírá a často bývá zmatený.

První pomoc: Odstraníme z okolí postiženého všechny předměty, o které by se mohl poranit. Křeče ale netlumíme, postiženého nedržíme, neomezujeme jeho pohyby. Po skončení záchvatu zůstává postižený v bezvědomí, zakloníme mu hlavu a zjistíme, jestli dýchá. Dále postupujeme jako u každého jiného bezvědomí, neopouštíme postiženého až do úplného zotavení.

Infarkt myokardu

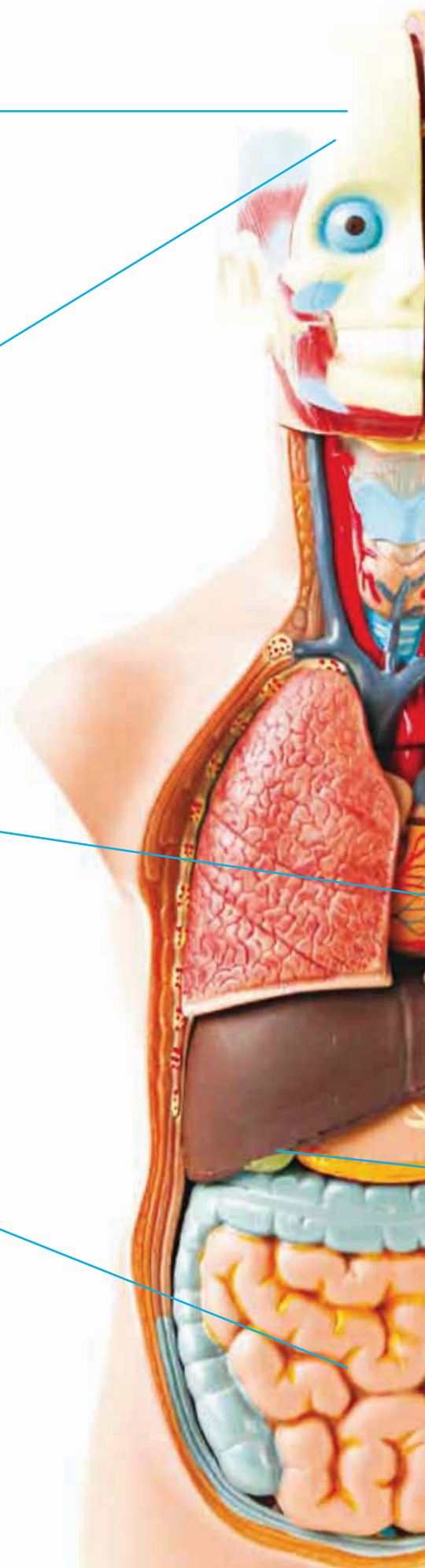
Srdce, jako každý jiný sval v našem těle, potřebuje pro svoji činnost dostávat do každé své části přísun krve. To zajišťují věnčité tepny. K infarktu myokardu dochází, když se některá z věnčitých tepen ucpe. Infarkt se projevuje náhlou bolestí (pálením, tlakem, svíráním) za hrudní kostí, dalšími příznaky bývá obtížné dýchání, bledost, nevolnost.

První pomoc: Postiženému pomůžeme zaujmout polohu, která mu vyhovuje, nejčastěji polosed. Ihned přivoláme záchrannou službu. Do příjezdu odborné pomoci uvolníme postiženému oděv, zajistíme přívod čerstvého vzduchu, a pokud má předepsány léky pro případ srdečních obtíží, pomůžeme mu je podat. Kdyby došlo k bezvědomí nebo zástavě životních funkcí, postaráme se o postiženého podle aktuálního stavu.

Bolest břicha

Toto bolení může mít velké množství různých důvodů, od nervozity až po záňety nitrobrříšních orgánů. Určení příčiny bývá často velmi obtížné. Kromě bolesti mohou být dalšími příznaky nevolnost, zvracení, teplota, bledost a postižený může upadat do šoku.

První pomoc: Pomůžeme postiženému najít polohu, která mu vyhovuje (nejčastěji vleže na boku „v klubíčku“), a dohlédneme, aby nic nejedl. Zajistíme podání léků, které má postižený pro tyto případy předepsané. Pokud se jeho stav nelepší, zajistíme lékařské ošetření.



Cévní mozková příhoda (mozková mrtvice)

Dochází k ní ve chvíli, kdy se v mozku ucpe nebo praskne některá céva. Kvůli tomu část mozku zůstane bez zásobení krví, nepracuje a postupně odumírá. V případě mozkové mrtvice je zásadní včas ji rozpoznat a dostat postiženého k lékaři. Rychlé lékařské ošetření je důležité pro zmírnění následků mozkové mrtvice a návrat pacienta do normálního života. Příznaky cévní mozkové příhody jsou hodně různorodé, podle části mozku, která byla postižena. Může jít o poruchy pohyblivosti, třeba ochrnutí na celém těle nebo jen jeho polovině (jedna ruka, jedna noha, polovina obličeje), poruchy řeči, bolesti hlavy, závratě a mnoho dalšího.

První pomoc: Postiženého, který je při vědomí, uložíme na záda s podloženou hlavou a ihned voláme lékařskou pomoc. Pokud je v bezvědomí, zjistíme, zda dýchá, a poskytneme pomoc podle aktuálního stavu.

Alergie

Velmi silnou reakci na vstup cizorodé látky do těla označujeme jako alergii. Někdy může být pro postiženého až život ohrožující. Alergii vyvolávají různé látky, například potraviny, léky, pyl, prach, roztoči nebo hmyzí bodnutí. Alergie má různé projevy, od lehkých, jako jsou zarudnutí, svědění nebo slzení, až po nejzávažnější, kdy dochází k mdlobě nebo dušení kvůli otoku dýchacích cest.

První pomoc: Nejdříve se pokusíme zabránit dalšímu působení alergenu. Poté podáme postiženému léky, které na alergii užívá. V případě závažných příznaků přivoláme záchrannou službu a do jejího příjezdu postupujeme podle stavu postiženého.

Astma

Astmatický záchvat mohou vyvolat různé příčiny, například alergen (pyl, prach), stres, citové vypětí nebo fyzická námaha. Astmatik má během záchvatu obtížné zrychlené dýchání, mohou být slyšet zvuky připomínající pískot, někdy kašel.

První pomoc: Astmatika posadíme nebo uložíme do polosedu a podáváme léky, které užívá při záchvatu. Zajistíme mu přívod čerstvého vzduchu a uvolníme oděv. Většinou se díky této péči stav postiženého rychle zlepší. Pokud ne, přivoláme záchrannou službu.

Cukrovka (diabetes mellitus)

U tohoto onemocnění dochází k poruše tvorby inzulínu, hormonu, jehož úkolem je hlídat hladinu cukru v krvi. Nejčastěji se u nemocných cukrovkou můžeme setkat s hypoglykemií, tedy stavem, kdy má velmi nízkou hladinu cukru v krvi. Postižený se dostane do stavu, kdy se mu třesou ruce i nohy, je bledý, malátný a celkově zesláblý. Často se motá a může upadnout do bezvědomí.

První pomoc: Postižený potřebuje doplnit cukr, první pomoc tedy spočívá v podání sladkého nápoje. To je ale možné pouze tehdy, když je postižený při vědomí, tedy je schopen uchopit skleničku a napít se. V takovém případě se stav postiženého obvykle rychle zlepší. Pokud ne, nebo pokud je postižený v bezvědomí, přivoláme záchrannou službu.





V JAKÉM PROSTŘEDÍ SE NEJČASTĚJI OMDLÍVÁ?

- vydýchaný vzduch
- vysoká teplota a vlhkost
- delší stání
- psychické či emoční vypětí (stres, nervozita)
- změna polohy těla (rychle vstane ze sedu nebo lehu)

JAK ROZPOZNAT CÉVNÍ MOZKOVOU PŘÍHODU?

Máte-li podezření na cévní mozkovou příhodu, měli byste jednat rychle (FAST)

- F** – FACE – obličej (asymetrie, nedokáže se usmát)
- A** – ARMS – ruce (neschopen pohybovat rukou nebo ji neudrží předpaženou)
- S** – SPEECH – řeč (nedokáže zopakovat jednoduchou větu)
- T** – TIME – čas (pokud má pacient některý z výše uvedených příznaků, je čas volat záchrannou službu)

U VŠECH INTERNÍCH STAVŮ, JE-LI POSTIŽENÝ V BEZVĚDOMÍ:

- nejprve jej oslovíme, zatřese se s ním, pokusíme se jej probudit
- pokud neodpovídá, přivoláme pomoc (pověříme kamaráda přivoláním záchranné služby)
- zakloníme postiženému hlavu tlakem na čelo postiženého a tahem za bradu (čelo dolů a brada nahoru)
- zjistíme, zda postižený dýchá (přiložíme ruku nebo ucho před jeho nos a ústa)
- pokud postižený dýchá, držíme jeho hlavu v záklonu a až do příjezdu záchranné služby kontrolujeme dýchání postiženého
- pokud postižený nedýchá nebo má lapavé vdechy, zahájíme stlačování hrudníku:
 - uprostřed hrudní kosti stlačujeme hranou dlaně do hloubky 4 až 5 cm frekvencí 100 až 120 stlačení za minutu
 - stlačujeme bez přestávek až do příjezdu záchranné služby nebo obnovení životních funkcí

Luštění pro chytré hlavy

OSMISMĚRKA

Vykrtejte všechna uvedená slova a objeďte název léku.

E	Z	Y	R	T	E	C	N	V
N	P	I	A	T	Ř	I	R	E
E	O	I	G	M	L	E	E	N
C	K	L	L	U	T	I	S	T
I	Y	Ř	Z	E	G	S	O	O
V	C	N	E	R	P	N	A	L
T	I	E	E	Č	U	S	R	I
R	I	L	I	S	E	N	I	N
M	A	S	P	A	L	O	K	E

- ALERGIE
- ASTMA
- EPILEPSIE
- INZULIN
- KOLAPS
- KŘEČE
- MRTVICE
- TIS
- TONUS
- TŘES
- VENTOLIN
- ZYRTEC

Správná řešení:

Nejste si jistí, že jste všechny hádanky vyřešili správně? Podívejte se na stranu 53.

PŘÍZNAKY

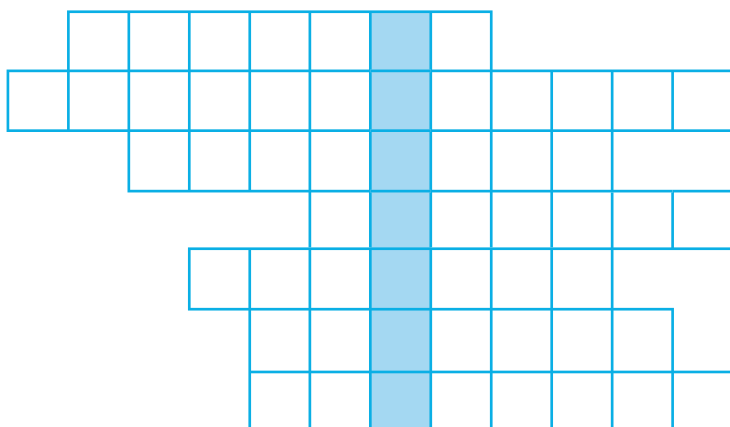
Přiřadte následující typické příznaky k onemocněním, která se jimi projevují.

1. astma
2. infarkt
3. epilepsie
4. hypoglykemie (diabetik)
5. mdloba
6. mozková mrtvice
7. bolest břicha

A. náhlá porucha řeči
B. zrychlené povrchní dýchání, sípání
C. únava, třes končetin
D. nevolnost, bledost, břicho tvrdé na pohmat
E. bolest na hrudníku
F. bledost, náhlá ztráta vědomí
G. křeče, bezvědomí

KŘÍŽOVKA

V tajence zjistíte, jaký příznak se může objevit při astmatickém záchvatu, pokud záchvat trvá déle.



- cévní mozková příhoda
- nízká hladina krevního cukru
- člověk trpící chronickým onemocněním dýchacích cest
- náhlé ucpání věnčité tepny
- poloha pro postiženého se srdečními obtížemi
- hormon produkovaný slinivkou břišní
- člověk trpící cukrovkou

CHYBY

Přiřadte k onemocněním špatná ošetření, tedy možné závažné chyby, které mohou postiženému významně ublížit.

1. bolest břicha
2. infarkt
3. epilepsie
4. hypoglykemie (diabetik)
5. mdloba

A. násilné otvírání úst postiženého a vkládání předmětů do úst
B. polítí obličej postiženého vodou
C. postavování postiženého, pokusy „rozchodit to“
D. násilné držení postiženého
E. podání léků proti bolesti
F. podání inzulínu
G. přiložení studeného obkladu
H. položení postiženého a vyvýšení dolních končetin

Povodně 2013

Českou republiku zasáhly v letošním roce ničivé povodně. Na následujících stránkách se na povodně podíváme z různých pohledů. A také se dozvíte, jak se do pomoci postiženým velkou vodou zapojil Český červený kříž.



Voda přišla rychle. Ulice, parky a hřiště se během chvíle proměnily ve špinavé rybníky.

Voda se rozlila především v povodí Be-rounky, Vltavy a Labe, ale i Lužické Nisy, Ohře, Bíliny, Ploučnice a toků na Jičínsku, v Pojizeří i jinde.

Tak jako každá jiná povodeň ani ta letošní nešetřila lidské životy, majetek lidí či obcí, silnice a železnice, rozvody elektřiny, vody a mnoho dalšího.

V prvních dnech s sebou velká voda přinesla do postižených oblastí nutnost rychle se evakuovat, v některých případech dokonce pomoci vrtulníků. Nastaly také komplikace v dopravě, uzavíraly

se školy, v postižených oblastech nešel elektrický proud a netekla pitná voda.

Místa, která měla čas se připravit, stávala protipovodňové zábrany, ať už předem připravené, nebo provizorní z pytlů s pískem.

Lidé, kterým hrozilo zatopení domů, byli evakuováni. Kdo mohl, uchýlil se k příbuzným nebo přátelům, kdo neměl kam jít, získal místo v ubytovnách rychle zřizovaných třeba i v místních školách.

Poté, co voda opadla a lidé se vrátili domů, čekal je leckdy neradostný pohled



na jejich domovy poškozené vodou a zanesené bahnem. Někdy skončila voda pouze ve sklepech nebo zahradách, jindy zasáhla přímo byty.

Okamžitě nastoupila fáze úklidu, vyklízení a čištění. Ta vlastně stále pokračuje v podobě obnovy a náhrady způsobených škod.

Dalším úkolem do budoucna bude najít opatření, aby příští velká voda, která může kdykoli znovu přijít, způsobila menší škody a ztráty na životech.

Český červený kříž se zapojil do pomoci ve všech těchto fázích – od stavby zábran až po následnou pomoc postiženým lidem i obcím.



Bahno se musí odstranit i z kanalizace.

560

členů a zaměstnanců ČČK se zapojilo do pomoci.

1300

dobrovolníků se registrovalo a pomáhalo.

320

evakuovaným pomohli členové a pracovníci čtyř oblastních spolků ČČK.

515

tun humanitární pomoci rozdělil ČČK zasaženým povodní, šlo především o čisticí a úklidové prostředky, potraviny, oděvy a nářadí.

4100

zasaženým pomohl ČČK.

26000

lidí bylo evakuováno.

15

lidí v důsledku povodní zemřelo.

39

oblastních spolků ČČK se zapojilo do pomoci, ať už přímo v terénu, nebo organizací materiálních sbírek a podobně.

31. 5.

povodně začaly.

15. 6.

byl odvolán 2. stupeň povodňové aktivity, povodně oficiálně skončily.

970

obcí bylo povodní zasaženo.

3,5 milionu

Kč je vyčleněno na obnovu zaplavených studní.

3400

lidí se tato pomoc bude týkat.



Humanitární pomoc může mít i podobu úklidových prostředků, dary přinášejí firmy i jednotlivci.

Velká voda den po dni

Bylo to jen pár dní, ale mnoha lidem změnilo život od základu. Povodeň totiž nebere na nikoho ohledy, prostě se přizene a je potřeba rychle jednat. Do pomoci se samozřejmě hned zapojily i oblastní spolky Českého červeného kříže. A vy teď máte jedinečnou příležitost nahlédnout pod pokličku dění v krizových situacích.

Neděle 2. června 2013

V učebně oblastního spolku ČČK se schází účastníci kurzu první pomoci a ještě netuší, co je čeká. Kurz začal včera a dnes se má pokračovat popáleninami a zlomeninami. Jenže prší. Už druhý týden! A stavy na řekách přes noc vystoupaly na druhé povodňové stupně. Místo sezení pěkně v suchu se všichni dobrovolně vydávají do terénu. Chlapi jdou stavět povodňové zábrany, děvčata zajišťují svačiny a další servis. Je aktivována humanitární jednotka ČČK, která bude po celou dobu fungovat jak v krizovém štábu, tak i v terénu.

Pondělí 3. června 2013

Výstavba protipovodňových zábran pokračovala celou noc až do dalšího dne. Teď je hotovo a v učebně se suší montérky a pracovní rukavice. Během stavění zábran více či méně přšelo. Přes dataprojektor se nepřetržitě promítá zpravodajství ČT24 s aktuálními informacemi. Ve chvílích, kdy reportér hlásí aktuální průtoky řek, se veškeré dění zastavuje a všichni s velkými obavami sledují stoupající vodu.

Úterý 4. června 2013

Už od včerejška, a to včetně noci, se intenzivně pracuje na zřizování evakuačních center. Do nich jsou odvázeni obyvatelé z míst, kde hrozí zatopení. Někteří se s povodněmi setkali už v roce 2002. Nevědí, jestli jejich domy opět skončí pod vodou, mnohdy jsou zmatení a propadají beznadějí. Ve stejný čas vznikají také sběrná centra humanitární pomoci. Do nich přinášejí jednotlivci i firmy potřebné věci.

Středa 5. června 2013

Nejhorší obavy se nenaplnily, řeky naštěstí začínají pomalu klesat. I přesto ale některé obce skončily pod vodou, spousta domů byla zatopena. Do terénu jsou vyslány první monitorovací týmy, složené z členů humanitární jednotky. Jejich úkolem je zjistit, jaké škody voda způsobila v postižených oblastech a jaká pomoc je zde zapotřebí.

Čtvrtek 6. června 2013

Probíhá závoz humanitární pomoci do zaplavených oblastí. Zatím to není možné všude, někde ještě stojí voda. Přivázejí se lopaty, košťata, kyblíky, dezinfekce a další čisticí prostředky. Do míst, kde už voda ustoupila, se mohou vydat první dobrovolníci. Pomáhají hlavně s úklidem bahna, které s sebou velká voda přinesla.

Pátek 7. června 2013

Začíná být jasné, kde voda nenapáchala větší škody, kde zvládají úklid sami a kde bude třeba pomoci. Lidé i firmy stále přivázejí další dary, pitnou vodu a potraviny, čisticí prostředky i suché oblečení nebo deky. Už od pondělka se hlásí dobrovolníci. Někteří z nich se vydávají pomáhat hned v pátek, velká úklidová akce se chystá i na víkend. Zapojují se jednotlivci, někdy ale přicházejí celé firmy či školy, ochotné pomáhat.



Voda ještě neopadla, ale pomoc už je na cestě.



Hned jak to jde, začíná se s úklidem, pomáhají i dobrovolníci.

Víkend 8.–9. června 2013

Vlna solidarity vrcholí a v postižených oblastech se uklízí a pomáhá o sto šest. Lidé, kteří se přihlásili jako dobrovolníci, mají většinou svoji práci, takže o víkendu jich přijde pomoci nejvíce. Pomáhá se hlavně s úklidem, v terénu jsou rovněž zdravotníci a psychologové. Ono totiž vyrovnat se s povodní ve vlastním domě není vůbec jednoduché. Monitorovací týmy teď zjišťují, v jakém stavu jsou po povodni studně.

Týden 10.–14. června 2013

Pokračují úklidové akce, závoz humanitární pomoci a zjišťování potřeb jednotlivých obcí. Dobrovolníky je samozřejmě také potřeba nakrmit a zajistit jim zázemí. Někde se toho ujmou obce, jinde zřizuje ČČK stánky, kam si mohou dobrovolníci přijít pro kávu a zaplavení pro potřebné věci.

Víkend 15.–16. června 2013

Poslední velké skupiny dobrovolníků se vydávají do terénu. Sběr humanitární pomoci už je pomalu ukončován. Na mnoha místech ale stále není hotovo, obnova zničeného majetku si vyžádá ještě hodně času, práce i finančních prostředků.

Zásahy v postižené oblasti

OS ČČK Kladno
 OS ČČK Litoměřice
 OS ČČK Jablonec n. N.
 OS ČČK Liberec
 OS ČČK Brno – město
 OS ČČK Karviná
 OS ČČK Opava
 OS ČČK Ostrava
 OS ČČK Ústí nad Orlicí

Doprava humanitární pomoci do postižených oblastí

OS ČČK Chrudim
 OS ČČK Hradec Králové
 OS ČČK Praha 9
 OS ČČK Opava
 OS ČČK Ostrava

Koordinace humanitární pomoci v regionu a pomoc postiženým

OS ČČK Mělník
 OS ČČK Praha 1
 OS ČČK České Budějovice
 OS ČČK Děčín
 OS ČČK Teplice



Teplice

Děčín

Liberec

Jablonec n. N.

Litoměřice

Mělník

Praha 9

Kladno

Praha 1

Chrudim

České Budějovice

Mapa naší pomoci



Hradec Králové

Ústí nad Orlicí

Brno

Opava

Karviná

Ostrava



Povodně

Co o nich víme?

Povodně přišly a zase odešly. Zanechaly za sebou spoušť a bahno. Ale povodně nejsou nic nového pod sluncem, lidstvo se s nimi potýká už od nepaměti. Přečtěte si, kde se vzaly, jak vznikají a jak se jim snažíme předcházet.

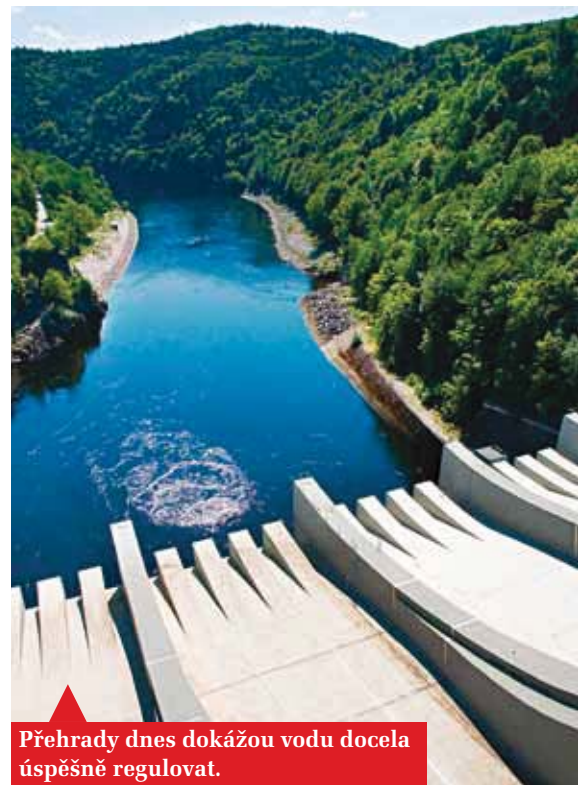
Zmínku o povodni najdeme nejen v Bibli, ale i v dalších starověkých knihách. Tehdejší povodeň však nebyla brána jako katastrofa, ale jako přirozená součást přírodních cyklů, která do pouštních oblastí starého Egypta nebo Babylonie přinášela vláhu a úrodnou půdu.

Středověká Praha pod vodou

Povodně nebyly z historického hlediska neobvyklé, ale protože údolí řek jsou dnes osídlena více než v minulosti, způsobují současné záplavy mnohem větší škody. Na území dnešních Čech, hlavně

v Praze, byly ve středověku menší povodně každoroční záležitostí, ale opakovaně přicházely i povodně větší – ve 13. století město zasáhly dokonce třikrát. Povodni vlastně vděčíme i za Karlův most, protože byl vystavěn jako náhrada za starší most Juditin, který v roce 1342 strhla povodeň způsobená tajícím ledem.

V 19. století, konkrétně v letech 1845 a 1890, zasáhly Prahu povodně srovnatelné s rokem 2002. Velká voda přišla i v roce 1872, kdy byl průtok Vltavou podobný jako letos. Právě v 19. století také



Přehrady dnes dokážou vodu docela úspěšně regulovat.



Humanitární pomoc nikdy nebyla na tak vysoké úrovni.

” Úplně zabránit povodním a záplavám nemůžeme, ale umíme je výrazně omezit, nejen technickými zařízeními, ale i citlivým přístupem k přírodě.



Největším problémem jsou letní povodně, zimní už téměř vymizely.

začala výstavba moderních protipovodňových opatření v podobě kamenných nábřeží, která v Praze najdeme dodnes. Začátek 20. století se nesl ve znamení prvních přehrad, které bránily povodním hlavně v podhůří Krkonoš a Jizerských hor. Naší největší soustavou přehrad je Vltavská kaskáda, která byla budována téměř celé minulé století (Vrané 1930 až Hněvkovice 1992).

Hrozí hlavně v létě

Povodně v České republice dělíme podle jejich vzniku do několika skupin. Dnes jsou nejobvyklejší letní a přívalové povodně způsobené velkými a intenzivními srážkami, které přicházejí především v letních měsících. Do této skupiny patří i letošní povodeň, stejně jako záplavy v letech 1997 a 2002. Zimní a jarní povodně způsobené táním sněhu už téměř vymizely, protože přehrad v zimě udržují nízké stavy a vodu ze sněhu a ledu během jarního tání bez problému pojmu.

Téměř už se nesetkáme ani s takzvanou ledovou povodní, která vzniká, když koryta řek zatarasí ledové kry. Přehrad vybudované na velkých řekách totiž led dále nepustí, navíc se z nich od dna vypouští teplejší voda, která nezamrzá, a velké kry se tak netvoří. Díky práci našich vodohospodářů a techniků dnes skoro neznáme ani povodeň, která se označuje jako zvláštní a způsobuje ji protření hráze vodního díla.

Víme, jak se bránit

Povodním se samozřejmě snažíme předcházet a cíl všech protipovodňových opatření je stejný. Jde o to, mít vodu pod kontrolou. To znamená udržet ji v korytě řeky v místech, která jsou hustě obydlená, a odvést ji do oblastí, kde se může rozlít, aniž by způsobila větší škody. K zadržení vody slouží přehrad nebo poldry, což jsou nádrže, které jsou běžně suché, ale při povodni se naplní vodou. Dnes víme, že obrovské množství vody dokáže zadržet i samot-

ná příroda. Bohužel lidská činnost, jako kácení lesů, odvodňování mokřadů a podobně, snižuje schopnost krajiny vodu zastavit, nebo alespoň zpomalit. Proto se dnes vodohospodáři snaží obnovovat staré mokřady, a tím umožnit řece rozlít v neobydlených oblastech. Úplně zabránit povodním a záplavám nemůžeme, ale umíme je výrazně omezit – nejen technickými zařízeními, ale i citlivým přístupem k přírodě.

Zjistěte víc...

Spoustu zajímavých informací najdete také na internetových stránkách:

www.pvl.cz
www.prehrady.cz

Když se bourá dům...

Povídání s lidmi, které povodeň opravdu dostihla, aneb jedna sobota kolem Kolína a Nymburka.

Jestli jste sledovali zprávy ve dnech, kdy tím hlavním tématem byly povodně, asi jste postřehli výroky jako „bojíme se“, „neseme to moc těžce“, „jsme na tom psychicky hrozně špatně“. A možná jste si někdy všimli i zmínky o tom, že s postiženými lidmi pracují psychologové. Strach, trému, obavy a trápení máme občas všichni. Také určitě znáte strach z písemky, špatný pocit po horší známce nebo po hádce s kamarády. Takové špatné pocity jsou tím horší, čím víc toho můžeme ztratit: třeba právě střechu nad hlavou.

Psychosociální pomoc

Už mnoho let v České republice pomáháme lidem ohroženým velkou vodou nebo jinými těžkými událostmi nejen tak, že jim aspoň trochu ulevíme od starostí s domem, jídlem a vodou, ale i tím, že se zajímáme o to, jak se cítí, a snažíme se, aby nezustávali sami se svým trápením. Pro tuto činnost zdomácnělo označení psychosociální pomoc. Je to sice trochu moc dlouhé a trochu moc cizí, ale v němčem velmi šikovné: psycho – to je pomoc pro duši, a sociální znamená, že se při rozhovorech a naslouchání nezapomíná na to, jestli má ten druhý co jíst, kde spát, jestli není sám, jestli o něm vědí jeho příbuzní, kamarádi atd. A také jestli ví o pomoci, kterou nabízí jeho vesnice nebo město.

Tichá pošta funguje

Jak se dozvíme o lidech, kteří takovou pomoc potřebují víc než jiní? Vždyť přece někdo i hodně těžké události zvládá sám! Funguje to různě, někdy se ozvou



Postižení potřebují nejen materiální podporu, ale často i odbornou psychologickou pomoc.

sami, jindy se o nich dozvíme díky sousedům, příbuzným nebo lidem z vedení obce. Mimochodem, víte, jak se jmenuje váš starosta nebo primátor? Když se postiženým lidem nebo jejich blízkým zdá, že je toho na někoho už moc, nebo když je čeká něco opravdu těžkého, třeba bourání domu, dají vědět a takové informace pak většinou dorazí až k hasičským psycholožkám a psychologům.

Mluvit i naslouchat

A tak se stalo i letos. Do obcí, kterými prošla velká voda a kde hrozí bourání domů, přišlo také několik dvojic lidí se zvláštním zadáním – mluvit a poslouchat. Být nablízku. Přesvědčit se, jak tak těžkou situaci, jako je čekat na bourání domu, jeho obyvatelé nesou. I tentokrát se dali dohromady lidé z různých

organizací: z Červeného kříže, od hasičů a z Adry. Je to, jako když vás čeká těžký úkol, také se o něm nejdřív poradíte s rodiči nebo s kamarády. A rázem jste na to alespoň dva. Každý, kdo takhle pomáhá, má trochu jiné zkušenosti a schopnosti, proto je dobré dát se dohromady.

Nikdo nemá být sám

Červnová sobota kolem Labe dopadla dobře. Nikdo z lidí postižených velkou vodou, se kterými ten den lidé z Červeného kříže a z dalších organizací mluvili, nezustal sám. Každý měl kolem sebe pomocníky z rodiny, od kamarádů, z vesnice, dobrovolníky... Během své cesty psychologové potkali i spoustu skvělých starostů a pomocníků. I když některé domy bude nutné postavit znovu, lidé z nich vědí, že na to nejsou sami.

Kynologové v akci

Psovodi cvičí své psy pro vyhledávání živých i mrtvých osob ve všech záchrannářských výcvikových směrech, tedy nejen v prostředí klasických sutin, ale i v lavinách, ve vodě, po stopách nebo v těžko prostupných přírodních terénech. Psí záchranáři z jižních Čech patří mezi naši špičku.

Tradice přes 40 let

Jihočeská záchranná brigáda kynologů je jako občanské sdružení samostatným subjektem Svazu záchranných brigád kynologů České republiky. Stojí na dlouholeté tradici jihočeské záchrannářiny, provozované v Českém Krumlově v rámci tehdejší 2. brigády záchranných psů ČSSR od roku 1972. Je rovněž začleněna v Českomoravské kynologické unii, jejímž prostřednictvím je členem mezinárodní organizace FCI. Jihočeská brigáda úzce spolupracuje s dalšími organizacemi v tuzemsku i v zahraničí, prostřednictvím svazu je začleněna i do mezinárodní organizace záchranných psů IRO. Díky historicky bohatým výcvikovým zkušenostem dosahují každoročně členové JČZBK významných úspěchů nejen při soutěžích, ale i v praktických nasazeních.

Povaha je víc než rodokmen

Každý pes bez rozdílu plemene je v Jihočeské záchranné brigádě kynologů primárně cvičen pro použití v praxi. Pro záchrannářský výcvik nejsou předurčena ani preferována žádná speciální plemena psů, jedná se o příslušníky mnoha ras, často i křížence. Vždy by se ale mělo jednat o dostatečně temperamentní jedince s vyrovnanými povahami, pevnými nervy, dobrým fyzickým fondem a s dobrými dispozicemi pro pachové práce. Neméně důležité je i neustálé udržování co nejlepší fyzické i psychické kondice každého psa.

Pátrání po živých i mrtvých

Ve spolupráci s Policií ČR, Horskou službou, Českým červeným křížem, humanitární organizací Adra či jinými složkami IZS jsou všichni členové JČZBK připraveni ochotně pomáhat při záchranných pracích. Jihočeskou pohotovostní jednotku tvoří momentálně nejlépe vycvičení psi s těmi nejzkušenějšími psovody. Především ve spolupráci s Policií ČR a její kriminální službou se zúčastňují praktických nasazení, kdy kromě hledání obětí trest-

ných činů pátrají i po pohřešovaných osobách a při živelních katastrofách. Zásahy nekončí vždy úspěšným nálezem, velmi potřebné jsou však i nálezy mrtvých osob, ukončující nejistotu a zoufalství pozůstalých.

Všechny praktické zásahy bez výjimky obnášejí značný kus poctivé dřiny psovodů – dobrovolníků, kteří tuto práci dělají bez ohledu na svůj volný čas. Největším motivem a zároveň i odměnou je záchrana lidského života.



Psí záchranáři se ničeho nebojí, musejí mít dobrou fyzickou a nervy ze železa.



Den s hasiči

Když se řekne hasič, všichni si představí muže v helmě a tmavě modrém obleku, který se vrhá do nebezpečných plamenů, otvírá zamčené dveře, za kterými je někdo zraněný, sundává kočky ze stromů nebo vyprošťuje zaklíněné lidi z aut při nehodách.

Málokdo už ale ví, že mezi hasiči se najdou i lezci, chemici a potápěči, kteří v případě potřeby místo hasičské helmy obléknou lezecké úvazy, protichemické obleky nebo potápěčské masky. Jejich práce je v tu chvíli ještě náročnější než obvykle. A jen opravdu pár jedinců ví, jak vlastně taková služba, která trvá 24 hodin, vypadá.

7:00 ráno

V celé republice se směny střídají přesně v sedm ráno. Střídající směna nastoupí před stanicí a velitel jim přečte denní rozkaz, ve kterém je napsané, kdo bude ten den na jaké pozici a s jakým vozidlem. V celé zemi funguje systém 24hodinových směn A B C. Takže směna A střídá směnu C, směna B střídá směnu A a směna C střídá směnu B. Během nástupu už každý musí mít na sobě zásahový oblek, aby si ho při oblékání zkontroloval – sledují se hlavně trhliny v oděvu a jeho čistota, zásahové boty a helma. Potom jsou hasiči rozděleni do družstev a dostanou přiřazené jednotlivé cisterny. Speciální vozidla jako žebřík, RZA (rychlé zásahové vozidlo – dodávka na dopravní nehody), CO vůz (vozidlo vezoucí stlačený CO₂ na hašení požárů pod elektrickým napětím) a další mají pouze dvoučlennou posádku, protože s nimi vždy vyjíždí ještě základní cisterna.

Jakmile jsou všichni u svých aut, strojníci (řidiči), kteří mají auta na starosti po technické stránce (nechybí palivo, vše funguje, jak má, vozidlo je v pořádku a není nutná oprava), s auty vyjedou před stanicí. Kdo někdy viděl film Vrchní,

prchni!, jistě si vzpomene na scénu „stěrače stírají“. Hodně podobně to vypadá při kontrole požárních vozidel – všichni postupně zkusí, zda všechno, co má svítit, svítí, jestli houkají sirény, stírají stěrače, jsou dost nafouknuté pneumatiky, a hlavně je-li v autě všechno, co v něm být má.

Dopoledne

Hned po nástupu a po snídani obvykle následuje školení nebo výcvik. Školení probíhá v učebně (k tomu hasiči využívají počítače, televize, zkušenosti ostat-

ních kolegů a externisty, kteří jim radí v různých oborech). Školení jsou různá – od teoretického rozboru zásahu u dopravních nehod přes teorii otevírání uzavřených prostor za použití speciálního vybavení až po hašení různých typů požárů. Samozřejmostí je také poskytování předlékařské pomoci. Další školení se odvíjí od umístění stanice – města a vesnice se v typech školení dost liší.

Výcviky naopak probíhají mimo učebnu. Mezi základní, které se provádějí pravidelně, patří práce v dýchacím



Do zásahového obleku se musí obléct hned při ranním nástupu, aby vše zkontrolovali.



Hasiči jsou sehraný tým, při požáru je každá vteřina drahá.

„Pokud zrovna nemusí vyjždět k požáru nebo jiné události, tráví hasiči svoji službu hlavně tréninkem.

přístroji. Trénink se provádí buď na stanici, kde je možné nasadit dýchací přístroj a běhat po schodišti, nebo ve speciálních zařízeních nazývaných polygon. Jsou to uzavřené prostory, v nichž lze vytvořit absolutní tmu a nasimulovat podmínky jako při požáru, třeba horko a kouř. Hasiči jsou limitováni různými průlezy, žebříky, trubkami a v neposlední řadě také zvuky, které simulují lidský pláč a křik.

Další školení jsou zaměřena na zdokonalování v práci s hydraulickým zařízením určeným k vyprošťování lidí při autonehodách, dále na práci s proudnicí

pro efektivní hašení různých typů požárů nebo na práci s výškovou technikou. Cvičí se také v protichemickém obleku, hasiči se učí slaňování a sebezáchranu, práci na vodě nebo záchranu z ledu. A protože tu hasiči nejsou jen od hašení požárů, je potřeba připravovat i školení pro specialisty – strojníky, lezce, potápěče, chemiky a další. Školení a výcviky obvykle zaberou celé dopoledne a někdy se přehoupnou i přes oběd.

Odpoledne, večer a v noci

Po namáhavém výcviku každému vyhládne, proto je na řadě oběd. Pak je v denním plánu osobní volno, se kterým každý může naložit po svém. Odpoledne hasiči tráví tankováním a údržbou aut, ale také povinnou fyzickou přípravou, nejčastěji kolektivními hrami. Nechybí také takzvané rajony, kdy se celá stanice uklidí a vypucuje.

S tmou přichází večerní klid. Vše je uklizené, na sport už je tma a hasiči si

po dlouhém dni mohou konečně pořádně oddychnout. Připraví si večeři, usednou u televize a společně zhlédnou zprávy, oblíbený film nebo seriál. Mezi desátou a jedenáctou hodinou se všichni připraví na noc a celá stanice se postupně zahalí do tmy. Pokud to situace dovolí, mohou všichni spát až do šesti hodin ráno, kdy se z rozhlasu ozve budíček. Před sedmou hodinou se společně sejdou v garážích, aby mohli předat techniku nové směně. Po zdárném předání se všichni převléknou do svých civilních oděvů a vyrazí užít si dva dny zaslouženého volna.

Takhle vypadá všední den každého hasiče v České republice, s malými odchylkami a samozřejmě pouze v případě, že nemusí vyjždět k nějaké události.



Výjezd...

Ne každý den hasičů probíhá tak, že se jen kontroluje, opravuje, školí a trénuje. Hasiči jsou samozřejmě ve službě kvůli tomu, aby mohli včas vyjet k požáru nebo třeba nehodě. Jak se tyto výjezdy vyhláší a co se děje pak, to nám ochotně ukázal hasič Ondra, který pracuje na centrální stanici v Praze už skoro tři roky.

První kroky vedou do garáže

V pražské centrální stanici mají hasiči k dispozici tři cisterny obsazené šesti hasiči (velitel, strojník, spojka – navádí na místo a řídí radioprovoz, plus tři hasiči), jeden automobilový žebřík s pracovní výškou 37 metrů, jeden plynový hasičí automobil (náplň tvoří stlačený plyn CO₂ a hasí se s ním zařízení pod elektrickým napětím), vozidlo RZA (rychlý záchranný automobil, který slouží při vyprošťování osob z havarovaných vozidel), terénní automobil vezoucí zařízení CCS Cobra (speciální čerpadlo s tryskou, používá se pro řezání materiálů a hašení vodní mlhou) a spoustu osobních vozidel a dodávek.

Když zazní gong

Povídali jsme si s Ondrou asi půl hodinky a už vyhlásili dnešní první výjezd gongem, který je unikátní právě pro tuto stanici. Každá stanice má totiž svůj jedinečný způsob vyhlásování poplachu. Ať jde o uhašení popelnice, otevření bytu, záchranu zvířete nebo požár hotelu, hasiči musí být během dvou minut připraveni v autech a vyjždět. Tento čas musejí dodržet i v noci, kdy odpočívají v ložnicích.

Ať už se jedná o jakýkoli typ výjezdu, první minuty bývají stejné – nebo alespoň hodně podobné. Na stanici se rozsvítí světla a rozezvučí rozhlas oznamující adresu a typ události. Ti, kteří jsou zrovna někde poblíž, mají štěstí a jen popoběhnou. Kdo je v některém ze vzdálenějších koutů stanice, využije pro dopravu skruzy (silné železné tyče, po kterých kloužou hasiči z vyšších pater).

Všechno šlape jako hodinky

Každý má ve vozidle, které v tu chvíli vyjíždí, svou nezaměnitelnou roli. Strojník odpojuje vozidlo od přívodu elektřiny (pomocí té se dobíjí baterie a přehřívá motor), nasedá, startuje, zapíná majáky. Dalším členem je velitel. Ten si sedá na pravou přední sedačku a v různých krajích má různé úkoly. Ale bez výjimky všude vysvětluje ostatním členům posádky, co budou na místě dělat, a vymýšlí postup záchranných prací. V Praze řidiče navádí takzvaná spojka – člověk, který musí znát svůj hasební obvod, bravurně se vyznat v mapových podkladech a umět předávat zprávy mezi velitelem a operačním střediskem pomocí vysílačky.

Po příjezdu k nahlášenému otevření bytu pro záchrannou službu (na místě byla před námi již Policie ČR a záchranka) dojde k průzkumu – velitel musí najít nejsnazší přístupovou cestu do bytu, obvykle to bývá pootevřené okno nebo balkon. Pokud se nepodaří volný přístup objevit, přichází na řadu nářadí. „Praktiky, kterými dveře otevíráme, samozřejmě prozradit nemůžeme. Ale většinou jsou dveře během několika minut dokořán. Snažíme se postupovat šetrně, ale někdy je nutné přistoupit k razantnějším metodám a dveře musíme poškodit. Záleží na kvalitě zámku a dveří,“ vysvětluje hasič Ondra.

Spolupráce se záchrankou a policií

K dalšímu výjezdu nebylo daleko – neuplynula ani hodina a už se připravuje posádka 1. cisterny (říká se jí „Bílá“) a nůžky (RZA). Tentokrát jde o nehodu tramva-



Od zaznění gongu musejí být do dvou minut v autě a vyjždět.

je s osobním automobilem. Společně se jmenovanými vozidly vyráží velitelské vozidlo a vyšetřovací skupina (posádku tvoří vyšetřovatel požárů a dokumentarista, který bude celý zásah natáčet nebo fotit). Na místo se dostavujeme jako první, následovaní záchrannou službou a policií. Průzkumem zjišťujeme, že v osobním vozidle zůstal zaklíněný řidič a pro jeho vysvobození bude nutné použít hydraulické vyprošťovací zařízení (nůžky). V tramvaji došlo ke zranění několika lidí, kteří jsou hned předáni do péče zdravotníků.

Pod vedením velitele začíná samotné vyprošťování řidiče – hned v automobilu jsme mu nasadili krční límec a záchraňáři jej napojili na přístroje sledující jeho životní funkce. Pomocí nůžek se odtáhnou řidičovy dveře a odstřihne se sloupek u jeho hlavy. Jeho nohy jsou ale pořád zaklíněné pod pedály, proto se musí odtáhnout palubní deska a tím zvětšit prostor okolo jeho nohou. K tomu nám pomohou speciální řetězové úvazky, které se nasadí na nůžky. Po pěti minutách je řidič vysvobozen a transportován do záchranky.

Po celou dobu zásahu je na silnici a kolejích zastaven provoz. O to se postarala Policie ČR a výjezdová skupina Dopravního podniku. Na místo také v průběhu zásahu přijela jednotka Hasičského záchranného sboru dopravního podniku, která zabezpečila tramvaj. Právě kolegům

z této jednotky bude místo události po zásahu předáno, aby mohli odstranit obě havarovaná vozidla a znovu zprůjezdit tramvajovou trať a silnici.

Chráníme lidi, majetek i zvířata

Aby toho nebylo málo, k večeru se ozve zapraskání rozhlasu a operační technik už zase oznamuje výjezd, tentokrát „Červené“ cisterny s lezeckým družstvem na záchranu psa. Červená jede proto, že je na ní umístěno speciální vybavení pro záchranu z výšky nebo hloubky (lezecká trojnožka, větší množství lan, transportní vana a spousta dalšího). Po chvíli je jednotka na místě – hasiči našli psa, který se neznámým způsobem dostal do pět metrů hluboké proláčky a teď nemůže ven. Během pár minut už se jeden lezec spouští na laně k vystrašenému zvířeti. Je vi-

dět, že pes utrpěl nějaká zranění. Proto je naložen na transportní vanu a přes vytvořený kladkostroj je i s lezcem vytážen nahoru. Tady už se péče o psa ujímá zvířecí záchranka Pet-medic.

Až do rána už nás nečekal žádný výjezd, a tak se hasiči po náročném dni pořádně vyspali. „Snad se vám na naší stanici líbilo a pevně doufám, že se už nikdy nepotkáme. Tedy že naše služby nebudete nikdy potřebovat,“ směje se hasič Ondra, když nám mává na rozloučenou.

Více informací:

Hasičský záchranný sbor České republiky, www.hzscr.cz.



Ne vždy jde o požár, hasiči vyjíždějí i k větším dopravním nehodám.



Sporty pro lenochy

Mohou lenoši a peciválové sportovat? Nejspíš si myslíte, že jedině u televizní obrazovky, ale ve skutečnosti mají možností mnohem víc. Existují dokonce disciplíny, které jsou přímo stvořené pro každého, kdo se při sportování nechce moc unavit.



ŠACHY

Sport, u kterého se tělo nezapotí, zato mysl dostane pořádně zabrat. Šachy pravděpodobně vznikly v Indii už v 7. století našeho letopočtu. Hra simuluje postup vojsk v bitvě – král, který musí být chráněn, jízda, pěšáci, střelci. Nejlepší šachisté světa mohou od Mezinárodní šachové federace FIDE obdržet titul velmistr. Od roku 1950 do současnosti jej získalo 1300 hráčů, z toho 30 českých.





FOTBAL NA ŽIDLI

Fotbal zná každý a každý už ho někdy hrál. Na hřišti, na plácku za domem, na školní chodbě, na počítači nebo na stole (stolní fotbal). Ale fotbal na židli? Italský návrhář Emanuele Magini má fotbal tak rád, že vymyslel židli pro líné fotbalisty. Nemusíte zvednout zadek, a přesto si můžete báječně zahrát.

ŠÍPKY

Česká klasika, kterou už jste určitě také vyzkoušeli. Pravidla jsou jednoduchá, prostě se snažíte šípkou zasáhnout terč.

Existují šípky klasické, ty mají kovový hrot, ale i elektronické s plastovou špičkou. Při každé hře se soupeři střídají v odhozu svých tří šípek do terče, dokud jeden z nich nesplní předem dané podmínky. Jedné hře se říká „leg“ a celé utkání se skládá z předem určeného počtu legů. Možná ale nevíte, že hráči šípek jsou v České republice sdruženi v Unii šípkových organizací (UŠO) a České šípkové organizaci (ČŠO).

ELEKTRICKÉ BRUSLE

To je sen každého, kdo někdy jezdil na kolečkových bruslích. Brusle jedou samy. Motorové kolečkové brusle vymysleli a zkonstruovali dva mladí návrháři z Los Angeles. Pevné rámy ukrývají motor a baterie, které na jedno nabití ujedou až 9,6 kilometrů. Obě brusle váží osm kilogramů a frčet si na nich můžete rychlostí 15 kilometrů za hodinu. Brzdit a zrychlovat se dá pomocí malého dálkového ovladače.





Co to je krev?

Představ si, že bez krve nemůže žít žádný člověk. Proto se říká, že krev je životodárná tekutina. Je skutečně červená jako na obrázku nebo ve filmu. Normálně ji neuvidíš, protože obíhá uvnitř tvého těla. Spatřit ji však můžeš, když se poraníš, třeba když si odřeš koleno. Krev je totiž všude ve tvém těle, kterým koluje díky důmyslnému systému tepen, žil a vlásečnic. Cévy, jak říkáme trubkám, které rozvádí krev po tvém těle, ji dostanou i ke konečkům tvých prstů nebo přímo do oka.

Z čeho se skládá krev?

Základem krve je voda. V ní jsou rozpuštěné bílkoviny, cukr, soli a mnoho dalších látek (jako třeba hormony), které jsou nezbytné k tomu, aby tělo správně fungovalo. Vodě a látkám, které jsou v ní rozpuštěné, se říká krevní plazma. V plazmě ještě kolují červené krvinky, bílé krvinky a krevní destičky. Krvinky a destičky tvoří necelou polovinu krve.

Nazdárek, díky mně nevykrvácíš! Jsem krevní destička a se svými kamarádkami vyspravím poškozenou cévu.

trombocyt

A já jsem bílá krvinka. Dbám na to, aby se do těla nedostaly žádné bacily a viry. Hned jak se objeví, zničím je.

leukocyt

Ahoj, já jsem červená krvinka a roznáším po těle kyslík z plic. Sbíráím oxid uhličitý a v plicích ho vyměním za čerstvý kyslík.

erytrocyt

kyslík

vitamíny a tuk

voda

minerál

sůl

cukr

bílkovina

Domácí lékař

Velmi důležité je správně ošetřit každé zranění. Pokud jde o malé říznutí, stačí ránu umýt čistou vodou a vydezinfikovat. Vyčištěnou ránu je dobré zavázat čistým obvazem, nebo alespoň přelepit náplastí. Obvaz poskytne klid k hojení a zabrání přísunu dalších bacilů, které jsou všude kolem nás.



Kolik krve má člověk?

V těle dospělého člověka koluje pět až šest litrů krve. Muži mívají více krve než ženy. Krev činí asi 8 % tělesné hmotnosti. Více krve mívají sportovci a děti, naopak obézní lidé méně. Když člověk ztratí najednou, třeba při úrazu, jeden a půl litru krve, vážně to ohrozí jeho život. Krev se neustále obnovuje, každý den se vytvoří 50 ml nové krve. To znamená, že za rok tělo vyrobí 18 litrů krve. Třikrát za rok se krev obnoví.

Pamatuj si!

Když se poraníš, poškodíš také jemné cévky těsně pod povrchem kůže. Z nich pak teče krev. Krev v ráně má důležité poslání: krevní destičky opravují trhliny vzniklé poraněním. Shlukují se, aby se rána brzy zacelila. K destičkám se pak přidávají krevní bílkoviny – fibriny, které vytvoří síť vláken a zpevní tím opravená místa.



Destičky se těší na svoji práci.

Destičky se vážou jedna na druhou a vytvářejí novou tkáň.

Kovbojové s fibrinovými vlákny zpevňují destičky.



Zvířecí příšerky

Máme rádi zvířata, zvířata... zpívá se v jedné známé písničce. Ale máme je rádi, i když jsou ošklivá, podivná a směšná? Poznejte kuriózní zástupce zvířecí říše, kteří jsou nejen šerední, ale i zajímaví. Korunku královny krásy by sice nejspíš nezískali, ale víte, co se říká: „Jsou tak oškliví, až jsou hezcí.“ Abyste si článek mohli přečíst, vyluštěte nejdřív hádanky a kvízy na následující dvoustraně.



Kahau nosatý

Tuhle opici kvůli jejímu obřímú nosu rozhodně nepřehlédnete. K čemu takový frňák má a jak se vyvinul? Je možné, že původně sloužil jako šnorchl při plavání. U samců, kteří mají nosy největší, mohl sloužit jako nástroj ke sbalení nejkrásnější samičky. Nos ale také zlepšuje znělost roztodivných zvuků, které opice vydávají. Tito nosatci žijí převážně u vody a jsou dobří plavci, protože tak mohou uniknout před krokodýly, kteří je často ohrožují. A kdybyste se s nimi chtěli setkat osobně, rozjeďte se na ostrov Borneo neboli [] v jihovýchodní Asii, jedině tam totiž tyto opičky žijí.

Krtek hvězdonosý

Krteček z večerničku to zrovna není, ale na zajímavosti mu to rozhodně neubírá. Tento savce je velký jen kolem 15 cm a neváží ani kilo. Žije hlavně na východě Kanady a v USA. Typický je především svým velmi citlivým paprskovitým nosem, který je výrazně prokrvený a obsahuje mnoho senzorických buněk, má tedy neuvěřitelnou rozlišovací schopnost. Vnímá tak vibrace, tlak i strukturu potravy a je schopen čichu []. Za zmínku stojí také jeho dlouhý a tlustý ocas, který slouží jako úložiště pro vodu a tuk.

Ryposš lysý

Tento hlodavec není zajímavý jen svým vzhledem – nahatostí a výraznými zuby, ale je pozoruhodný i v mnoha dalších ohledech. Prvním z nich je, že žije ve společenství, podobně jako třeba mravenci nebo včely. Mláďata rodí výhradně královna, ostatní jsou dělníci, kteří často nemají roz-

množovací schopnost. Na rozdíl od jiných hlodavců se dožívá až šestinasobku jejich věku, často oslaví i [] narozeniny. Zvláštní také je, že rypoši během stárnutí nechátrají, jsou vlastně stále mladí. Tyto poznatky mohou být důležité a využitelné i pro lidstvo, protože, ač se to zdá neuvěřitelné, člověk má s rypošem z 85 % shodnou genetickou výstavu.

Žralok šotek

Pokud nemáte rádi žraloky, tak snad ani nečtěte dál. Tento „miláček“ dokáže pořádně vyděsit, hlavně svou [] čelistí, která opravdu budí hrůzu. Zajímavé také je, že šotka můžeme nazvat žijící fosílií; jeho vzhled se totiž za miliony let nezměnil. První nahrávka šotka v přirozeném prostředí vznikla teprve před několika lety, možná i proto, že žije v hloubce kolem tisíce metrů. Kdybyste se snad chtěli za tímto drobečkem potopit, poznáte ho podle výrazného bodce na hlavě, váhy přes 160 kg a délky přes 3,5 metru.

Škeble s chobotem

Geoduck – bizarní mořská škeble s chobotem, která je jedlá a pochází z pobřeží Severní Ameriky. Její skořápka je velká až 20 cm a chobot, který používá k nasávání planktonu, může dosahovat délky až jednoho metru. Tato škeble je pozoruhodná i svou dlouhověkostí, dožívá se až sta let. Oblíbená je dnes především v asijské kuchyni, je vyhledá-

vanou pochoutkou a chová se na obrovských farmách, zejména v []. Používá se při přípravě suši a polévek, nebo se dusí a podává s omáčkou. Mimochodem, kdybyste měli zájem, na internetu je k nalezení mnoho receptů, tak proč nezkusit k obědu něco exotického?

Blobfish

Slizká ryba s lidským obličejem, dlouhá asi 70 centimetrů a vážící kolem 10 kilogramů, tak to je blobfish. Žije ve vodách blízko Austrálie a je celá tvořená [] hmotou, neboť přebývá v hlubinách s tak vysokým tlakem, že by ho kosti nevydržely. Vzhledem k tomu, že má tato ryba menší hustotu než voda, vznáší se nad mořským dnem, nemá výraznou schopnost se pohybovat a živí se vším, co kolem ní plave, například kraby, měkkýši a dalšími bezobratlými živočichy. Blobfish je velmi vzácná a také skoro vyhynulá, především v důsledku rybolovu.



Proč je tak smutná?



Nezdá se to, ale rypoš má s člověkem hodně společného.



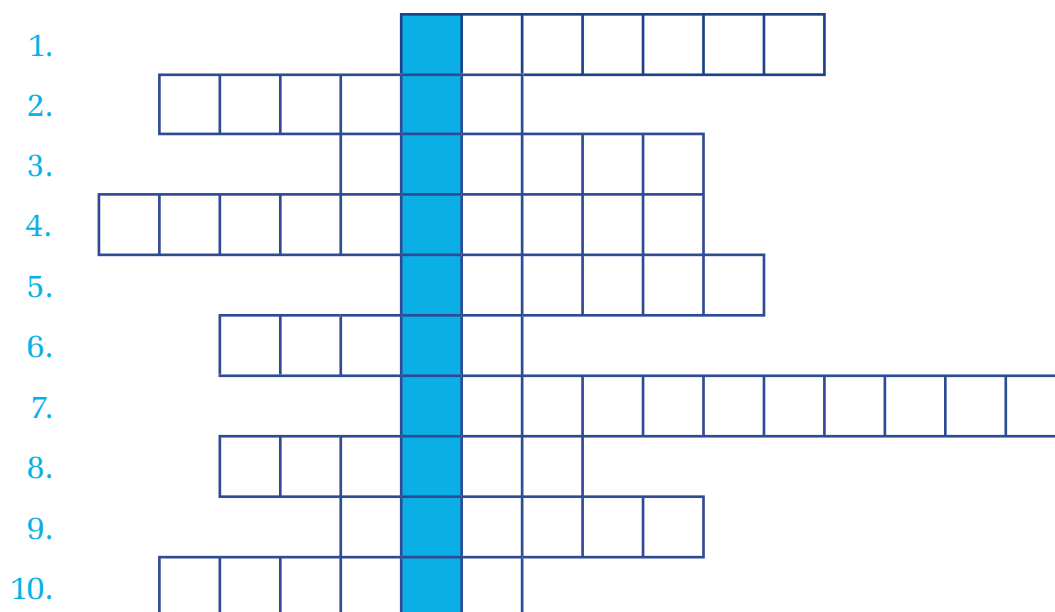
Nevidí, ale čich má výborný.





KŘÍŽOVKA

Tajenku zjistíte, když správně doplníte chybějící slova z přísloví do křížovky.



1 Starého psa novým nenaučíš.

2 Co můžeš..... dnes, neodkládej na zítřek.

3 Kam nechodí , musí lékař.

4 růže přináší.

5 Mluviti stříbro, zlato.

6 Hlad je nejlepší

7 Neříkej hop, dokud

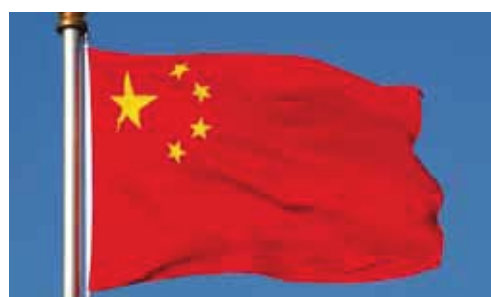
8 Práce kvapná málo.....

9 Jablko nepadá od stromu.

10 Komu se , tomu se zelení.

INDÍCIE

Poznáte, ke které asijské zemi se vztahují následující obrázkové nápovědy?



MORSEOVKA

Umíte už Morseovu abecedu? Pokud ano, bude tahle šifra hračka. Pokud ne, nejvyšší čas se ji naučit.



POČETNÍ HÁDANKA

Vyřešte správně tento úkol a hned zjistíte, kolika let se může dožít rypoš lysý.

Mám na mysli číslo. Když k němu přičtu 10, pak vydělím 4, vynásobím 2 a odečtu 5, dostanu číslo 15. Jaké bylo mé počáteční číslo?

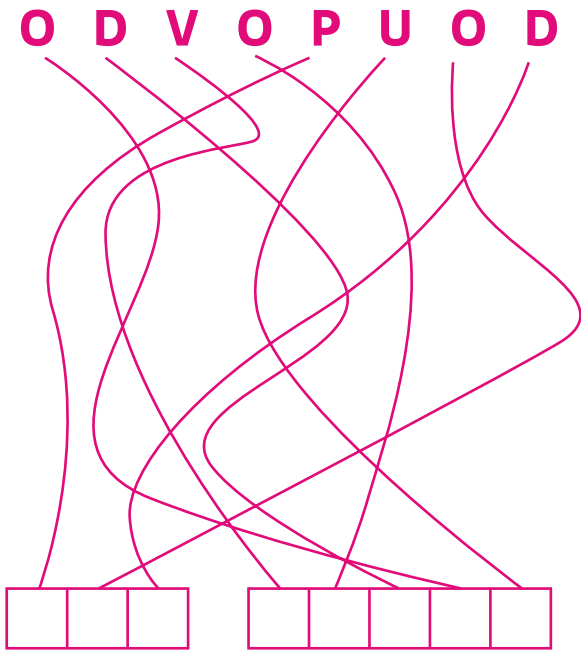
VYŠKRTÁVAČKA

Měsíce v roce jistě vyjmenovat zvládnete. Pokud se vám podaří si na všechny vzpomenout a vyškrtat je po písmenkách ze sítě, ze zbylých písmen sestavíte chybějící slovo do článku.

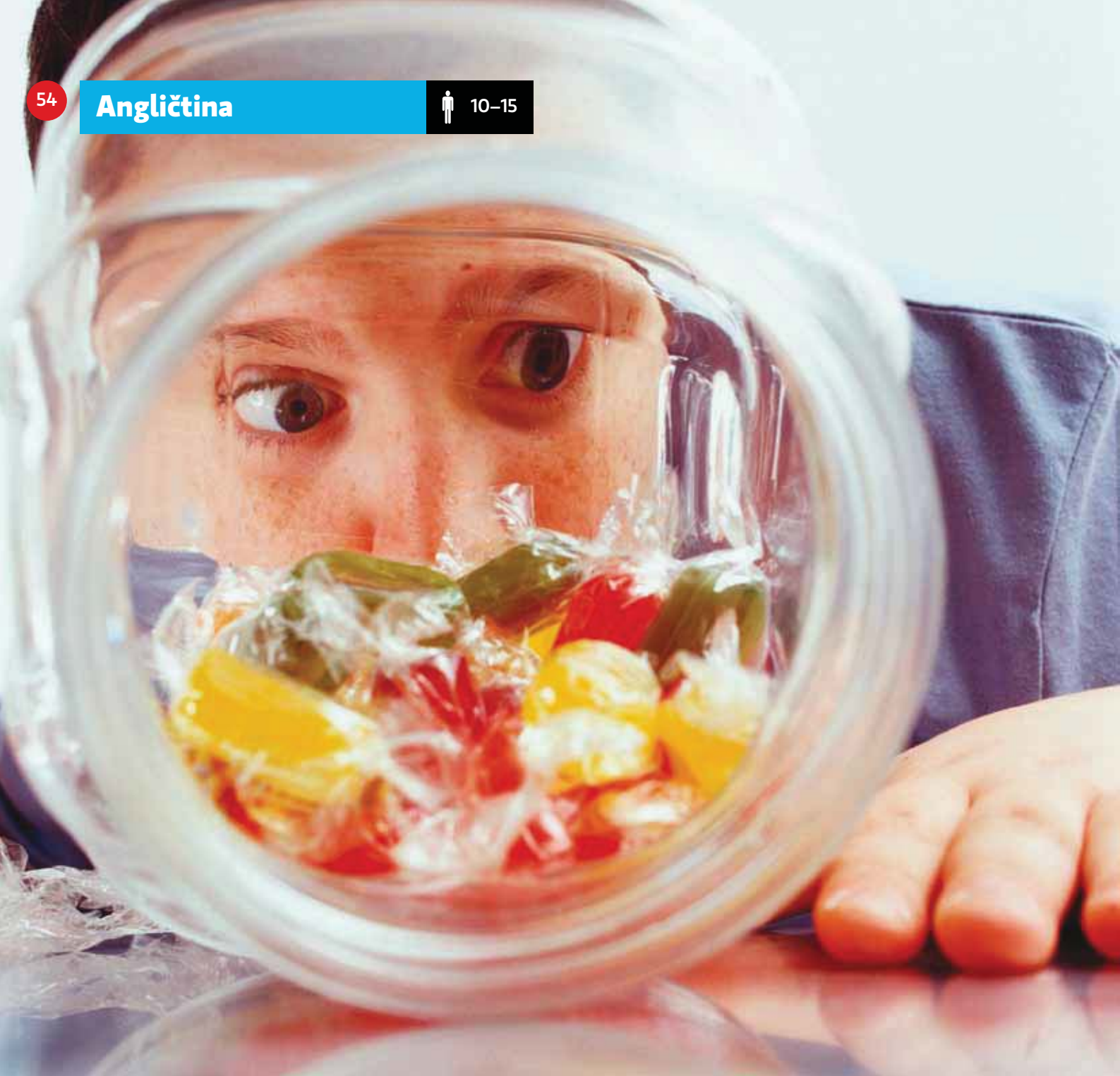
Grid of letters for the word search puzzle.

SPOJOVAČKA

Bystré oko vidí, že stačí najít cestu ve spleti čar – a řešení je na světě.



Answers and solutions for the puzzles, including: Krizovka: Kalimantan; Morseovka: vysouvací; Početní hádanka: 30; Vyškrtávací: želatinovou; Spojovka: pod vodou; Krizovka: cyanóza; Přiznaky: 1b), 2e), 3g), 4c), 5f), 6a), 7d); Osmisměrka: nitroglycerin; Lékárník: 1b), 2c), 3b), 4a), 5a), 6c), 7a), 8b), 9c).



John and Mary are giving first aid

John and Mary were sitting on an ice cream shop patio enjoying a beautiful fall day. So far, that first September day had been warmer and sunnier than the summer months.

Glossary

patio – terasa
 fall – americký výraz pro podzim
 so far – doposud
 munch – žvýkat, chroupat
 munch on – žvýkat něco
 meanwhile – mezitím
 siblings – sourozenci
 choke – dusit se
 he is choking – on se dusí
 hesitation – váhání
 grab – popadnout
 chest – hrudník
 thigh – stehno
 abdominal thrusts – stlačení břicha (Heimlichův manévr)
 fist – pěst
 belly button – pupík
 lean forward – předklonit
 blow – rána
 shoulder blades – lopatky
 suffocate – udusit se

School had started again, so there was a reason to celebrate. John and Mary were munching on delicious vanilla ice cream while making plans for the upcoming school year. Meanwhile, a six-

-year-old girl and a three-year-old boy walked into the ice cream shop. It seemed as though they were siblings. Their mother was standing on the other side of the town square talking to another woman. The girl bought a bag of candies, took one for herself and helped her brother unwrap one as well. John and Mary weren't paying much attention to them when all of a sudden the girl broke into an awful scream.

It was nearly impossible to understand what she was saying.

John got up and came toward her.

"What's the matter?"

"My brother is choking," the girl finally managed to say.

Without delay or hesitation, John gently pushed the girl aside. The boy's face was red and he was holding his throat with his hands. His eyes were bulging and he kept opening his mouth but could not say anything. Mary came over to help as well.

Mary grabbed the boy and bent him over her knee. The boy was lying with his chest pressed against her thigh.

”Finally! A big red piece of candy fell to the ground.

John firmly hit him in the back, then again, and then a couple more times. Nothing was happening. The boy started to turn blue.

"Abdominal thrusts," yelled Mary as she was helping the boy stand up straight.

Mary positioned herself behind the boy, grabbed him with her hands around his belly and formed a fist. She then put her fist on the boy's belly button, held down her fist with her other hand and repeatedly pushed her fist upward into the boy's abdomen. The pushes were so strong that the boy's legs lifted from the ground.

She repeated this move five times but nothing was happening.

"Again and lean him forward more!" said John.


Mary bent the boy so that he was hanging with his head toward the ground over her thigh.

John reached back and gave a firm blow between the boy's shoulder blades. Finally! A big red piece of candy fell to the ground. The boy started screaming. At that moment the mother of the children was almost there. She had seen what was happening and began racing over to help her children. As she was calming the boy down, she was thanking John and Mary.

John and Mary's ice cream treat was well deserved that day. If they had not acted fast, the boy could have suffocated.



A firm blow between the boy's shoulder blades.



Milé krvinky,
jestlipak víte,
že v prosinci bude
znovu v prodeji seriál
Byl jednou jeden život?

Hurá, zase
z nás budou
hvězdy!

Já už se
tak těším! A děti
určitě taky...

Chcete vyhrát sérii Byl jednou jeden život?

Zaregistrujte se na stránce www.byljednoujeden.cz.

Každý dvacátý zaregistrovaný získá kompletní seriál úplně zdarma!