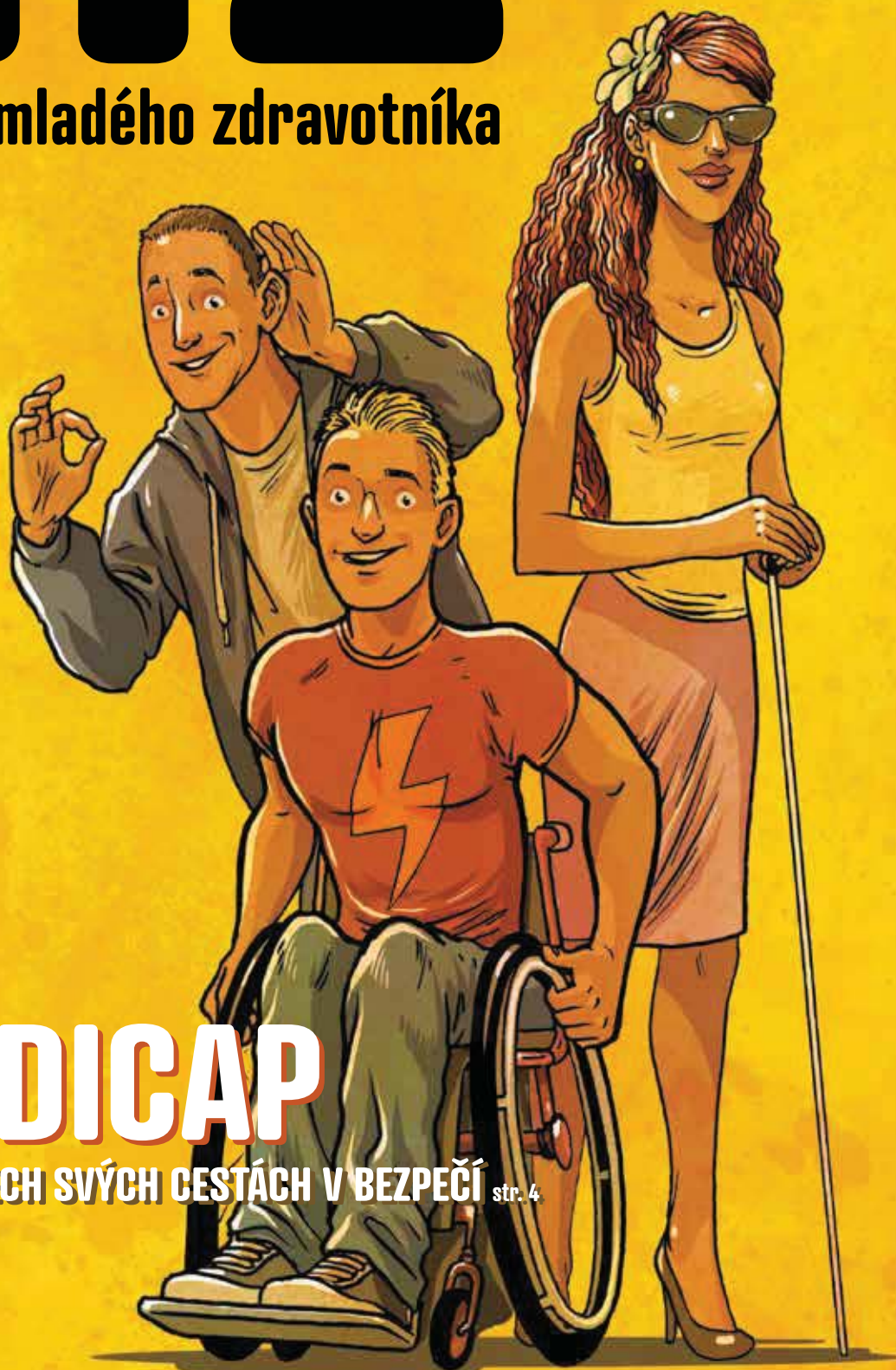


mz



2018 **magazín mladého zdravotníka**



HANDICAP

BUĎTE NA VŠECH SVÝCH CESTÁCH V BEZPEČÍ str. 4

12



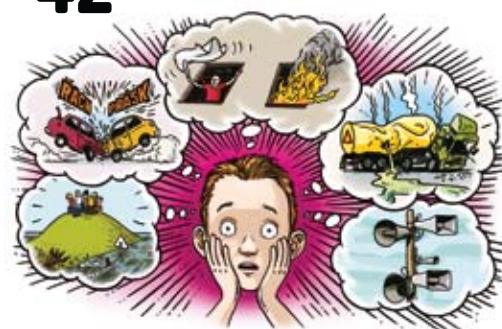
20



28



42



50



52



Vydává: Český červený kříž, Rozdělovská 2467/63, 169 00 Praha 6, www.cervenykruz.eu Autoři textů: Eva Bernatová, Petra Běhounková, Ivana Césarová, Tereza Duřková, Šimon Halamásek, Petra Helebrantová, Jiří Holubec, Zuzana Košutová, Martin Srb, Lenka Špitálská, Marie Valentová Foto: archiv ČČK, Shutterstock a Profimedia Ilustrace: Martin Zach (3AX) Autor fotoseeriálu: Tomáš Martinek Redakce: Miroslava Jirůtková. Majetková práva k dílu vykonává Český červený kříž, ISBN: 978-80-87729-26-7 Výroba: Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, www.boomerang.co.com Vydáno: květen 2018

Velké poděkování redakce náleží společnosti Boomerang Communication s. r. o., fotografovi Tomáši Martinkovi a ilustrátorovi Martinu Zachovi (3AX). Redakce a autoři také děkují společnosti OZP Akademie, z. ú., OS ČČK Praha 1 a figurantkám Aničce a Evě Rubešovým.



4 Handicap

I na vozíčku může být život prima

10 GEN – slavní

Slavní lidé s handicapem

12 Tomáš „Zony“ Zonyga

Rozhovor s parkouristou a youtuberem

18 Psychologie

Jak se chovat k postiženým kamarádům?

20 Věděli jste, že...?

Zajímavosti ze světa handicapovaných

22 Kateřina Smoleňáková

Skoro přišla o zrak, přesto žije naplno

24 Ochrana zdraví

Umíte sedět správně?

26 Anestezie

Aneb když usnete na operačním sále

28 Maskování

Obrázky pouze pro otrlé!

30 První pomoc

Cukrovka, alergie, astma a epilepsie

36 Kvízy a úkoly

Otestujte si své vědomosti

38 Fotoseriál

Šárka se dusí! Pomoc!

40 Lokalizace

Co vidí operátoři na záchrance

42 Mimořádné události

Kdo je připraven, není překvapen

48 Evakuace a evakuační zavazadlo

Víte, jak sbalit evakuační zavazadlo?

50 Mladyzdravotnik.cz

Prozkoumejte náš nový web

52 Youtubeři

A které vlogery sledujete vy?

54 Angličtina

Oh no, there's a fire!

Podívejte se na náš FACEBOOK

www.facebook.com/cervenykriz



„Když jedete výtahem, je vhodné vozíčkáře pustit či vystoupit.“

Milí mladí čtenáři,

letošní Magazín mladého zdravotníka jsme z velké části věnovali lidem s handicapem. Že to není moc veselé téma? To sice není, ale možná jen na první pohled. Drtivá většina handicapovaných totiž absolutně boří všechny mýty a zažitě stereotypy. Nejsou to smutní lidé, kteří by seděli v koutě a plakali nad svým osudem. Právě naopak. Spousta z nich žije mnohem aktivnější život než my ostatní. A jsou mezi nimi dokonce i mnozí opravdoví géniové! Přečtěte si o nich třeba na str. 10–11. Jen maličký kousek od života s handicapem se ocitl známý český parkourista a youtuber Tomáš „Zony“ Zonyga. Jak to? To a mnohem víc se dozvíte ve velkém rozhovoru na str. 12–17. Ale nebojte, nakonec všechno dobře dopadlo a už zase zvesela skáče. To se ale bohužel nedá říci o dětech, které trpí některým z vleklých „neúrazových“ onemocnění – třeba astmatem, epilepsií, cukrovkou nebo alergií. Jejich nemoc na první pohled nepoznáte, přesto jim pěkně znepříjemňuje život. Schválně, kolik z vašich kamarádů a spolužáků je na něco alergických? Více se dočtete na str. 30–35. Velkou pozornost byste měli věnovat i čtení na str. 42–49. Tato část Magazínu mladého zdravotníka patří mimořádným událostem, tedy katastrofám typu povodeň, požár, teroristický útok atd. Nechceme malovat čerta na zeď, ale takové věci se zkrátka dějí a často přicházejí naprosto nečekaně. Proto je dobré vědět, jak se v takových chvílích chovat.

Přejeme vám spoustu zábavy s naším „zdravotníkem“ a pohodové prázdniny bez následků!

P. S. Nezapomeňte se podívat na www.mladyzdravotnik.cz

Život je prima NAVZDORY PŘEKÁŽKÁM

Tak už to na světě chodí: někdo má štěstí plné hrsti, k jinému nebyl osud zrovna fér. I když ale život s handicapem často není jednoduchý, rozhodně nemusí bránit tomu, aby si jej člověk vychutnal plnými doušky. Naopak, i s bílou holí nebo na vozíčku můžete žít pěkně zvesela.

Vdávne minulosti to postižení lidé neměli vůbec snadné – společnost je přehlížela, a někdy se jich dokonce snažila zbavit. To se naštěstí postupem času zcela změnilo a dnes už žijeme ve světě, kde má každý člověk své pevné místo, ať už je takový či makový. Postižení lidé zkrátka mají stejná práva jako všichni ostatní. To ovšem nikterak nezaručuje, že se handicapovaným vždycky žije lehce. Svět je totiž všemožnými pastičkami přímo zamořený – a v cestě pak stojí bariéry nejen pohybové, ale i člověčí. Spousta lidí se totiž s handicapovanými bojí komunikovat, protože to neumí, nebo jsou jim jednoduše lhostejní. A takový přístup dokáže často zabolet

mnohem víc než kdejaká překážka na cestě. Proto je velmi důležité přistupovat k lidem s postižením přátelsky a slušně, umět se v jejich společnosti chovat jak se patří, a když je to potřeba, dokázat jim podat i pomocnou ruku.

I když to mají na světě o chlup těžší, jsou přesto handicapovaní lidé pořád plní radostí, nápadů a energie. A co víc, spousta z nich dokonce sama cestuje, pracuje a užívá si života na plné obrátky. To proto, že dobře vědí, že s pozitivním přístupem se dá zvládnout každá překážka mnohem lépe. A optimismus umí mnohem větší zázraky než kdejaká vychytaná kompenzační pomůcka či medicína!



CO JE VLASTNĚ HANDICAP?

Učené zdroje říkají, že zdravotní postižení neboli handicap (může se psát i jako hendikep) je menší či větší odchylka ve zdravotním stavu člověka, která ho omezuje v pohybu, v kvalitě života anebo uplatnění ve společnosti. Takové postižení může být tělesné, smyslové, mentální nebo kombinované, vrozené či získané v průběhu života (například po nemoci nebo po těžké nehodě).

Skok po hlavě do vody.

Vteřina radosti a zbytek života na vozíku.

3000

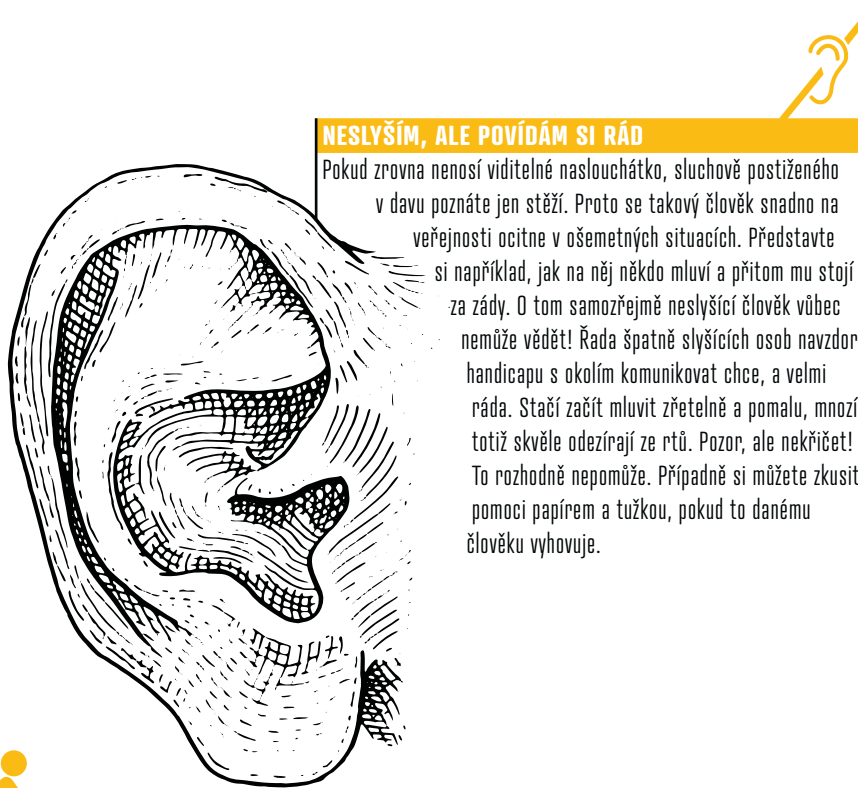
Tři sta tisíc dětí v ČR ročně utrpí úraz, 30 000 z nich je hospitalizováno, 3 000 má trvalé následky. Úrazy jsou třetí nejčastější příčinou úmrtí v dospělé populaci, a u dětí dokonce tou úplně nejčastější! Dávejte na sebe pozor, nejen v létě u vody!

Jak se žije S HANDICAPEM

Život s bílou holí, naslouchadlem nebo na vozíčku rozhodně není procházka růžovou zahradou. Člověk musí každodenně překonávat spoustu bariér, které na něj číhají na ulici i mezi lidmi v okolí. Mrkněte s námi, jaké je být v kůži někoho, kdo je tak trochu jináčí.

Každý handicapovaný si žije podle svých možností. Jsou tací, kteří se o sebe bez problému postarají sami, další potřebují odbornou asistenci nebo drahé kompenzační pomůcky. Někdo je z místa, kde je pohyb snadnější, jiný zase bydlí tam, kde je to s bezbariérovým přístupem na štíru. Ať už ale mají handicapovaní podmínky jakékoli, jedno je spojuje: všichni ve svém životě naráží na různé překážky, kterým musí čelit. Jaké bariéry to jsou a jak se s nimi umí poprat?

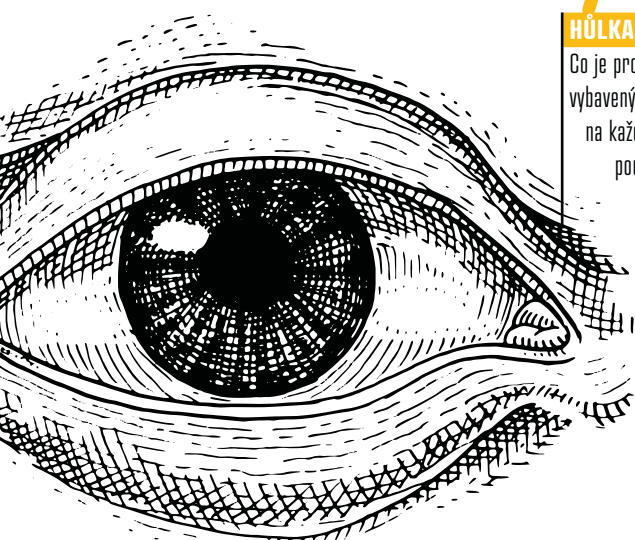
NESLYŠÍM, ALE POVÍDÁM SI RÁD



Pokud zrovna nenosí viditelné naslouchátko, sluchově postiženého v davu poznáte jen stěží. Proto se takový člověk snadno na veřejnosti ocitne v ošemetných situacích. Představte si například, jak na něj někdo mluví a přitom mu stojí za zády. O tom samozřejmě neslyšící člověk vůbec nemůže vědět! Řada špatně slyšících osob navzdory handicapu s okolím komunikovat chce, a velmi ráda. Stačí začít mluvit zřetelně a pomalu, mnozí totiž skvěle odezírají ze rtů. Pozor, ale nekřičet! To rozhodně nepomůže. Případně si můžete zkusit pomoci papírem a tužkou, pokud to danému člověku vyhovuje.



HŮLKA NENÍ NA PARÁDU



Co je pro nás běžná procházka ulicí, to je pro zrakově postiženého hotová překážková dráha. I když je takový člověk vybavený bílou holí, se kterou může následovat obrubníky nebo speciální vodicí pásy vyznačené na zemi, čekají na něj na každém kroku různé pastě. Přerostlé větve v úrovni očí, špatně zaparkovaná auta, nevhodně umístěné reklamní poutače a třeba i příliš vysoké zábradlí člověk s holí prostě neodhalí. Naštěstí jsou už dnes ve většině měst instalovány šikovní vodicí pásy a také takzvané akustické prvky, tedy zařízení, která vydávají zvláštní zvuky, jež lidem s bílou holí dost pomáhají při orientaci v prostoru. Znáte je třeba ze semaforů nebo z MHD. I přesto bývá pohyb ve městě i v přírodě pro nevidomé či slabozraké krajně dobrodružný. Proto takového člověka určitě neurazíte, když mu na ulici slušně nabídnete svoji pomoc.



SVĚT NA KOLEČKÁCH

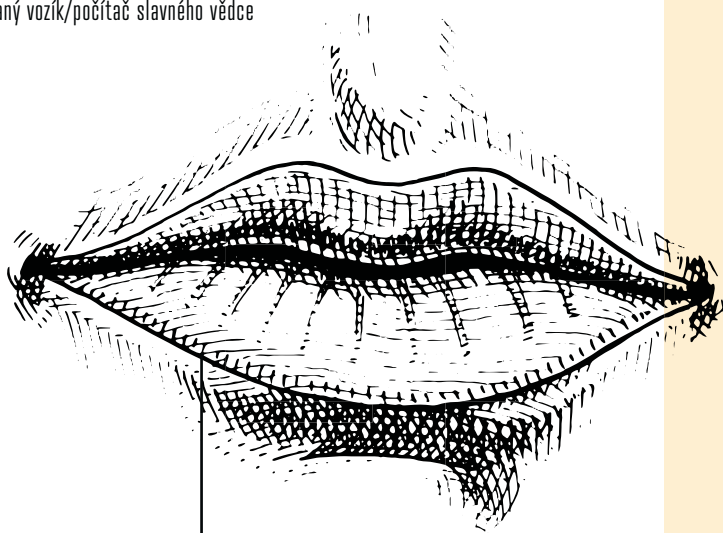
Strmé schody, úzké chodby, špatně stavěné toalety nebo třeba silniční přechody s vysokým obrubníkem. Takové překážky běžný člověk přejde mrknutím oka, ale pro vozíčkáře jsou jasnou stopkou v pohybu dál. Proto také jedinec s tělesným postižením v neznámém prostředí často vyžaduje pomoc někoho druhého, kdo mu pomůže překážku překonat. Naštěstí žijeme ve třetím tisíciletí a technika je dnes doslova zázračná. Nejen že díky ní mohou už třeba lidé na vozíku sami řídit auta, ale některým těžce tělesně postiženým dokonce dává možnost komunikovat s okolím, ačkoli by bez ní byli zcela uzavřeni ve svém světě. Vzpomeňte si třeba na super nadupaný vozík/počítač slavného vědce Stephena Hawkinga.



Stephen William Hawking

8. 1. 1942 – 14. 3. 2018

Byl britský teoretický fyzik a jeden z neznámějších vědců vůbec. Navzdory svému závažnému postižení o sobě vždy mluvil zásadně jako o šťastlivci – nejenom proto, že pomalý postup nemoci mu poskytl čas učinit významné objevy, ale také proto, že mu osud dopřál mít velmi okouzující rodinu.



ROZUM (ÍME SI SPOLU)

Lidé s mentálním postižením to nemívají ve společnosti vůbec jednoduché. Právě tato skupina handicapovaných nejčastěji narazí na těžké předsudky okolí. Mají to velmi složité se sháněním zaměstnání, někdy i s možností rozhodovat o svém životě nebo vychovávat vlastní rodinu. Pokud je stupeň postižení těžký, často také potřebují finančně nákladnou péči opatrovníků, někdy dokonce musí být umístěni do speciálního ústavu. Přesto spousta lidí s mentálním postižením dokáže žít velice šťastný a spokojený život, hlavně když má kolem sebe milující rodinu, šikovně ošetřovatele a také milé přátele a sousedy.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Statistiky ukazují, že handicapovaných mezi námi žije čím dál více. Už před pěti lety jich bylo v České republice více než milion, to je přes deset procent populace. Důvodem je prý stárnutí společnosti, protože starší lidé jsou k různým druhům handicapů logicky náchylnější.

STÁŘÍ UMÍ POTRÁPIT

Čím je tělo starší, tím rychleji chřadne. I to patří k životu. Ve stáří se pak může sejít rovnou několik handicapů najednou: nohy i oči přestávají sloužit jako zmlada, přidávají se i různé jiné nemoci spojené s věkem, slabne zrak, sluch i paměť... Stárnutí je sice přirozený životní proces, ale to neznamená, že neumí potrápřit. Ze všeho nejhorší však je, když na to trápení člověk zůstane sám. Proto všechny „dřívě narozené“ babičky a dědečky určitě potěší, když k nim budete milí a přívětiví, trpělivě je vyslechnete a nabídnete jim například svůj doprovod nebo odnos těžkého nákupu. Takový dobrý skutek nic nestojí, a přitom dokáže zázraky.



Jaké druhy POSTIŽENÍ ZNÁME?

1

LIDÉ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

Sluchové postižení má hned několik tváří: existují lidé neslyšící, kteří už se s tímto postižením narodili. Pak jsou tací, kteří přestali slyšet během života, těm říkáme ohluchlí. A nakonec jsou mezi námi také nedoslýchaví, kteří ke slyšení potřebují sluchadla a často umí také odezírat ze rtů. Speciálním druhem sluchového postižení je tzv. tinitus, kdy člověku vnitřní ucho vysílá do mozku informace o zvuku, který ale ve skutečnosti neexistuje. Tomuto fenoménu se také říká ušní šelesty a toho, kdo jimi trpí, dokážou psychicky pěkně potrápít.

2

LIDÉ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

O mentálním postižení mluvíme, když má člověk nízkou úroveň rozumových schopností a nedosahuje odpovídajícího stupně mentálního vývoje vzhledem ke svému věku. Jednoduše řečeno – tělo mentálně postiženého sice normálně roste do krásy, ale v hlavě pořád zůstává dítětem. Takový handicap pak rozdělujeme podle výše IQ na lehkou, středně těžkou, těžkou a hlubokou mentální retardaci.



PROSÍM



DĚKUJI



OMLOUVÁM SE

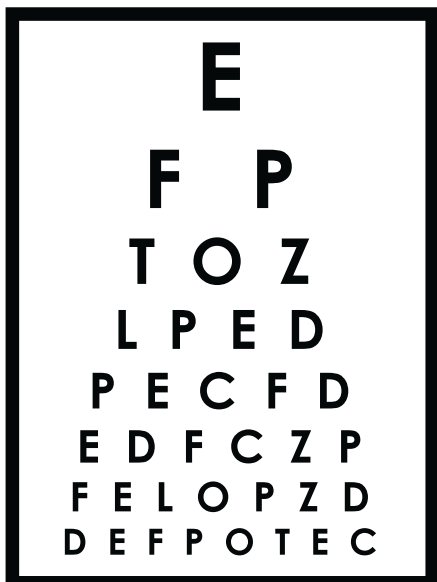




3

LIDÉ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Zrakově postižené osoby si lidé často pletou s nevidomými. To proto, že řada z nich nosí na ulici bílou hůlku, i když třeba netrpí úplnou ztrátou zraku. Nevidomost je totiž jenom jedním stupněm zrakového postižení, kterému předchází řada jiných potíží s očima. Spousta lidí je například slabozrakých, vidí jen málo, nebo například neumí pořádně zaostřit, jsou světlopláší, někdy se jim ztrácí vidění se soumrakem. Lidé s různými stupni zrakového postižení si proto rádi pomáhají bílou holí. Ta funguje nejen jako prodloužená ruka, která prozkoumává terén, ale také jako jasný signál pro okolí, který říká: pozor, špatně vidím!



4

LIDÉ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Postižení pohybového aparátu může mít tolik podob, že by nám na ně jeden článek nestačil. Možná ani celý časopis. Zjednodušeně ale můžeme tento typ handicapu rozdělit na postižení vrozená a na ta, která člověk získá až během života. Jednotlivé stupně handicapu pak mají spoustu názvů, které jako by vypadly z učené knihy: paraparéza (částečné ochrnutí poloviny těla), paraplegie (úplné ochrnutí poloviny těla), tetraparéza (částečné ochrnutí všech končetin), tetraplegie (úplné ochrnutí všech končetin), kvadruparéza (částečné ochrnutí celého těla) a kvadruplegie (úplné ochrnutí celého těla).



W w Více informací na www.mladyzdravotnik.cz

Jak vlastně „vidí“ nevidomí?

Určitě už jste někdy zkoušeli zavřít oči a představit si, že najednou nic nevidíte. Vrtalo vám hlavou, jaké to je? Tak pozorně čtěte! Nejvíc totiž záleží na tom, v jakém věku člověk o zrak přišel.

- > Pokud to bylo až během dospěláckého života, pak je pro nevidomého zrak úplně totéž jako pro vás, kteří čtete tyto řádky. O světě okolo sebe přemýšlí stejně, jen o něm dostává informace prostřednictvím jiných smyslů. Když třeba slyší bzučení, představí si vosu, když cítí kapky deště, myslí na zataženou oblohu. I když je ve skutečnosti nevidí, vnímá je ve své hlavě v plných barvách a tvarech.
- > Když člověk přišel o zrak jako dítě, může si pamatovat jenom barvy a jejich odstíny. Jeho vizuální paměť totiž v té době ještě nebyla dostatečně rozvinutá, aby si dokázal ukládat do paměti úplně detaily. Proto mnohem citlivěji vnímá zvuky a doteky.
- > Třetí skupinou jsou lidé, kteří neviděli od narození nebo batolecího věku. Vůbec netuší, že je svět barevný, jak vypadá míč nebo zmrzlina. To ale rozhodně neznamená, že jsou z toho mrzutí! Naopak, naučili se totiž svět vidět doslova svými očima. Těma vnitřními. Kdybyste se jich zeptali, co vidí, zřejmě vám odpoví, že nic. A budou to myslet smrtelně vážně – jejich mozek totiž o možnosti vidění nemá ani potuchy, proto nedokáže ani signalizovat, že je všude kolem tma.

Přes překážky KE HVĚZDÁM

Mohlo by se zdát, že v šoubyznysu plném dokonalých lidí se zářivými úsměvy není pro handicapované místo. Ale chyba lávky! Někteří jedinci prostě září i přes svoje zdravotní či fyzické omezení. Nebo právě díky němu? Mrkněte s námi na ty nejslavnější příklady handicapovaných celebrit.

Světové osobnosti s postižením

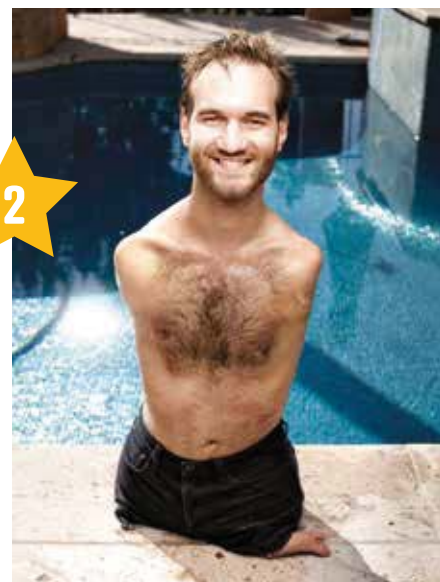


1

STEPHEN HAWKING (1) UČINĚNÝ ZÁZRAK VĚDY

Už na Oxfordské univerzitě býval Stephen Hawking pěkný šprt. Našel si zalíbení v aplikované matematice, teoretické fyzice a kosmologii. Každý tušil, že z hubeného chlapce jednou vyroste velký vědec. Když se u něj projevil první příznak amyotrofické laterální sklerózy, tedy nemoci, která způsobuje úplné ochrnutí, nevypadalo to s jeho kariérou zrovna vesele. Pak se ale Hawking rozhodl, že se jen tak nevzdá. Ačkoli ho nemoc už ve 26 letech upoutala na vozíček a později ho také úplně zbavila možnosti se hýbat a mluvit, jeho bystrý mozek ohromoval lidstvo dál. Slavný vědec sice komunikoval jen díky speciálnímu počítači, přesto byl mimořádně čilý nejen v oblasti vědy, ale i na veřejnosti. Objevil se dokonce v seriálu Teorie velkého třesku a podle jeho životního příběhu byl před pár lety natočen slavný hollywoodský film. Zemřel letos na jaře, v úctyhodném věku 76 let.

W w Navštivte náš web
www.mladyzdravotnik.cz



2

NICK VUJICIC (2) KE ŠTĚSTÍ KONČETIN NETŘEBA

Když se Nick narodil, jeho rodiče čekali velké překvapení: chlapec přišel na svět bez rukou a bez nohou. Kromě nich mu ale vůbec nic nechybělo, když proto nastal ten správný čas, poslali ho rodiče do školy. Tam se stal terčem šikany, začal trpět depresemi, a dokonce uvažoval, že skončí se životem. Pak mu ale maminka dala přečíst článek o muži, který se podobným postižením zabýval. V tu chvíli Nick pochopil, že není na světě jediný a že by místo trudnomyslnosti mohl být naopak příkladem pro lidi, jako je on. Začal proto jezdit po světě, přednášet o svém postižení i o radosti ze života a stal se miláčkem publika. Tento slavný motivační řečník je dnes také šťastným manželem a několikanásobným tátou.

ANDREA BOCELLI (3) NEVIDOMÁ PĚVECKÁ LEGENDA

Slavný italský zpěvák, skladatel a hudební producent měl už od malička problémy s viděním. Když se pak ve dvanácti zranil při fotbale, přišel o zrak úplně. Nadaný Andrea ale nakonec vyrostl ve světově známého umělce, který natočil patnáct hudebních alb a přes 80 milionů jich prodal. Pomohl také zpopularizovat klasickou hudbu, která dříve patřila jen do koncertních sálů, a teď se jeho písně umísťují na prvních příčkách hitparád!



3



4

LUDWIG VAN BEETHOVEN (4) HUDEBNÍ GÉNIUS BEZ SLUCHU

Ne každý ví, že slavný německý skladatel Ludwig van Beethoven měl veliké problémy se sluchem. Už v pětadvaceti letech se u něj projevila závažná forma ušního šelestu. Geniální muzikant se ale nenechal vykolejit. Vyzkoušel všechno od naslouchátek po speciální tyč připevněnou k desce klavíru tak, aby mohl lépe vnímat zvukové vibrace. Nakonec sice úplně ohluchl, ale byl tak šikovný, že dokázal skládat i poté. Mnoho z jeho nejznámějších děl vzniklo právě ke konci života, kdy už byl zcela hluchý.

České hvězdy s postižením

THE TAP TAP (5)

Tahle banda muzikantů není jen tak ledajaké hudební uskupení. Potkali se totiž v Jedličkově ústavu, tedy ve speciální škole, do které chodí zejména lidé s tělesným i mentálním postižením. Přes všechny své handicapy se nakonec nadaní muzikanti se svou netradiční kapelou proslavili po celé republice, a dokonce i v zahraničí. Jezdí po festivalech, pořádají koncerty ve velkých sálech a jsou slyšet také z rádií. Proslavil je hlavně hit Řídítel autobusu, který má na Youtube už přes osm milionů zhlédnutí!



5



6

JAROSLAV JEŽEK

Jméno Jaroslava Ježka si budou pamatovat spíše vaši prarodiče, jeho sláva ale byla ve své době doslova světová. Talentovaný hudební skladatel Osvobozeného divadla brzy po narození oslepl na jedno oko, to druhé pak trápil šedý zákal. Aby toho nebylo málo, postihla ho ještě nemoc středního ucha a začal být nedoslýchavý. Když ho tatínek poslal do školy pro nevidomé, našel tam zalíbení v hudbě a staré domácí piano se stalo jeho nejlepším přítelem. Protože byl náramně šikovný, a navíc pilně cvičil, dostal se i přes svůj handicap na konzervatoř a z ní na studijní pobyt v Paříži, kde se seznámil s jazzem. Později byl jedna ruka se slavnými divadelníky Voskovcem a Werichem. Společně utekli před fašistickou okupací do Ameriky, kde Jaroslav Ježek bohužel předčasně zemřel na chronické selhání ledvin.

JAN POTMĚŠIL (6)

Viděli jste někdy klasickou českou pohádku O princezně Jasněnce a létajícím ševci? Tak tím švarným ševcem, který princeznu unesl z vysoké věže, byl právě Jan Potměšil, herec, který později po těžké automobilové nehodě ochrnul na půl těla. Od té doby je upoután na invalidní vozík. Slibné herecké kariéry se přesto nevzdal a s chutí hraje dál v předních českých divadlech.

Parkour

JE TAKOVÝ, JAKÝ SI HO UDĚLÁŠ

Parkour objevil před deseti lety díky videu, ve kterém kluci o pár let starší než on sám běželi městem, skákali přes zábradlí a létali ze střechy na střechu. Jakmile se naučil první trik, propadl mu navždy. Dnes patří Tomáš „Zony“ Zonyga k nejrespektovanějším parkouristům v Česku. Mimo jiné proto, že své zkušenosti rozdává dál.



▲ Dnes patří parkour hlavně do měst, ale věděli jste, že původně se běhal a skákal v přírodě?





JEŠTĚ NEDÁVNO BÝVAL PARKOUR ZÁBAVA PRO PÁR NADŠENCŮ. DNES JE Z NĚJ CELOSVĚTOVÝ FENOMÉN. JAK SE TO PŘIHDILO?

Parkour se provozuje přes 20 let, ale je fakt, že se o něm dozvědělo hodně lidí až celkem nedávno. Zpopularizovaly ho filmy, videa, a hlavně Youtube. Zejména u nás se parkour proslavil skrze youtubery a vlogery, kteří jsou dnes ohromně populární. Jakmile někdo zasadí svůj kanál do prostředí parkouru, tak najednou každé dítě ví, že něco jako parkour existuje. Od nich se to dozvědí rodiče a najednou je z původně undergroundové zábavy módní trend. Zajímavé je, že ve světě není u dětí o parkour takový zájem, jako je tomu u nás.

KDE PARKOUR VZNIKL? ODKUD POCHÁZÍ?

Kořeny má ve Francii, za zakladatele parkouru se považuje David Belle. Jeho otec, Raymond Belle, prožil mládí během války v Indočíně. Aby přežil, věnoval se fyzickému tréninku, běhal, skákal, lezl na stromy. Později působil ve Francii jako hasič a sloužil v armádě, kde se jako tréninková metoda používal běh překážkovou dráhou — francouzsky „parcours du combattant“. Davida činy jeho otce inspirovaly. Začal stejně jako on trénovat, neustále běhal, skákal, šplhal a učil se efektivně pohybovat ve svém okolí. Původně trénoval v lesích v Normandii, později se přestěhoval s rodinou do města Lisses a naučené dovednosti zasadil do městského prostředí.

ÚPLNĚ PŮVODNĚ SE TEDY PARKOUR BĚHAL V PŘÍRODĚ?

Stejně jako například gymnastika vychází parkour z francouzské přirozené tělocvičné metody, která se rozvíjela na přelomu 19. a 20. století. Jedním z hlavních propagátorů byl Georges Herbert, který prosazoval, aby tělesná výchova byla založená na přirozeném pohybu — na běhu, skoku, šplhu, házení, zvedání vah, plavání a podobně. Francouzští vojáci si z jeho systému vzali prvky, které považovali za potřebné pro účely armádního výcviku, David Belle si ten systém upravil pro potřeby efektivního pohybu v městském prostředí. Jinak je ale těžké říct, jestli je parkour čistě městská záležitost. V podstatě se mu můžu věnovat kdekoli. Ve městě, v lese, ve skalách. Stejně tak je vlastně složité definovat, kdo je to parkourista...

A KDO TO TEDY JE? STANU SE PARKOURISTOU TÍM, ŽE SE ROZBĚHNU VE MĚSTĚ A SKOČÍM PŘES ZÁBRADLÍ?

K původnímu parkouru patří něco víc než samotný běh městem. David Belle tvrdil, že parkour je pouze způsob, kterým se člověk má zdokonalovat a zároveň své schopnosti využívat k tomu, aby zlepšoval své okolí.



▲ Parkour je víc než „jen“ sport, je to životní filozofie, umění a hlavně velká zábava.

Razil hesla jako: „Etre fort pour etre utile“, tedy: „Buď silný, abys byl užitečný“. Trénoval, aby byl schopen lépe pomáhat lidem kolem sebe. Dnes už tahle filozofická rovina z parkouru mizí, ale my se jí pořád snažíme předávat. Parkourista by měl být užitečný, pomáhat zlepšovat své okolí. I kdyby šlo třeba jen o recyklování odpadů. Je to sice maličkost, kterou už dělá skoro každý, ale přece jen je to způsob, jak pečovat o město, ve kterém se pohybujeme.

KDY JSI PARKOUR OBJEVIL TY?

Poprvé jsem viděl parkour na nějakém videu, co mi ukázal kamarád. Líbilo se mi, ale nenapadlo mě ho nějak napodobovat. O něco později mi ale jiný kamarád předvedl, jak dělá salto vzad s náběhem na zeď. A to mě zaujalo. Pozval mě, ať se přijdu podívat na trénink, který probíhal v nějakém starém seníku uprostřed polí, a jelikož jsem byl už od malička pohybově nadaný, tak mi učení šlo dost rychle. Stejně rychle jsem se do parkouru zamiloval. Začal jsem trénovat, cestovat, potkávat parkouristy z jiných zemí, učit se od nich jak triky, tak filozofii parkouru. Tehdy, někdy před deseti lety, byla parkourová komunita ještě poměrně malá, takže se v ní soustředili hlavně srdcaři, co parkourem žili a se kterými jsem si okamžitě porozuměl.

KDY SES ROZHODL, ŽE PARKOUR PRO TEBE BUDE NĚCO VÍC NEŽ JEN ZÁBAVA? ŽE SE JÍM BUDEŠ ŽIVIT?

Takový moment snad ani nebyl. Já jsem u parkouru zůstal proto, že si nedovedu představit, že bych dělal něco jiného. Věřil jsem, že když se mu budu věnovat naplno, tak se jím budu schopen uživit. Byl to sice sen, ale sny se začaly postupně plnit. Když jsme před deseti lety začínali, nedovedli jsme si ani představit, že bychom měli vlastní auto, kterým bychom mohli jezdit na „jamy“, neřkuli vlastní tréninkovou halu. No a vidíš — teď máme auto i halu. Sice ty jednotlivé kroky dlouho trvaly, ale nakonec se vždycky ukázalo, že vedou správným směrem.

STREET SPORTY SE V POČÁTCÍCH TRÉNOVALY SYSTÉMEM POKUS–OMYL NEBOLI PÁD. TY ALE STUDUJEŠ FAKULTU TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU A ZNÁŠ TÍM PÁDEM METODIKU SPORTOVNÍHO TRÉNINKU. POUŽÍVÁŠ JI, KDYŽ PARKOUR UČÍŠ? A NEUBÍRÁ TO PARKOURU NA AUTENTICITĚ?

Já si osobně myslím, že jakákoli pravidla opravdu ubírají parkouru na té patině undergroundu. Na druhou stranu, v okamžiku, kdy jsme se rozhodli začít parkour trénovat a věnovat se dětem, padla na nás mnohem větší zodpovědnost. Tím pádem metoda pokus–omyl přestala stačit.



Parkour

Zakladatel moderního parkouru David Belle se s „parcours du combattant“ seznámil díky svému otci Raymondovi, který sloužil v armádě a od mládí se věnoval náročnému tělesnému tréninku. Spolu se svým nejlepším kamarádem Sebastianem Foucanem založil David skupinu Yamakasi a začali společně techniky běhu, skoků a akrobatických prvků aplikovat na prostředí města, ve kterém vyrůstali. Yamakasi brzy začali budit pozornost. Inspirovali čím dál více následovníků a poté, co se objevili ve stejnojmenném akčním filmu Luca Bessona, se o novém městském sportu dozvěděl celý svět.

Zajímavé je, že sám Belle se popularizaci bránil. Parkour vnímal jako spojení tělesného cvičení s filozofií sebezdokonalování a parkouristu viděl jako novodobého městského samuraje. I jeho styl běhu je dodnes ryze účelný, bez zbytečných akrobatických prvků a parád, kterým naopak dával přednost jeho kolega Sebastian Foucan. Ten dokonce po odchodu do Anglie zavedl pro svůj efektivní styl termín Freerunning a začal ho obohacovat o prvky přejaté z break dancingu, bojových umění a gymnastické akrobacie. Oba styly vedle sebe existují dodnes, kdy se z parkouru stal celosvětový fenomén.



▲ Atraktivní lokality jsou lákavé, ale pozor na bezpečnost!

PROČ JSTE SE VLASTNĚ ROZHODLI ZAČÍT PARKOUR TRÉNOVAT OSTATNÍ?

S rostoucí popularitou rostl i zájem o parkour a počet lidí, kteří chtěli trénovat efektivně. Ušetřit si dlouhé roky pokusů a radši si zaplatit trenéra. Zároveň jsme čím dál častěji naráželi na lidi, kteří si otevřeli školu parkouru a nevěděli o něm vůbec nic. Věděli jsme, že s tím musíme rychle něco dělat a dát českému parkouru nějakou podobu a možná i „řád“. My sami máme licenci od ministerstva školství, udělujeme trenérské licence a v oboru trenérství se dále vzděláváme.

JAK TEDY VYPADÁ VÁŠ TRÉNINK?

Celkově se snažíme dělat tréninky co nejpěstřejší. Takové, aby si z nich něco odnesli lidé, kteří o parkouru nic moc nevědí, i ti, kteří mají nakoukaná videa, znají názvy triků a trénují i sami. Každá lekce má danou strukturu, obsahuje rozvíčku, rozvoj schopností a dovedností a závěr. Také má každá lekce své téma. Zaměřuje se třeba na přeskoky, skoky, šplh, salta, ale i na rovnováhu, zpevňování těla a podobně. Samotný průběh se liší podle toho, jestli k nám přijdeš poprvé, nebo už jsi pokročilý. Pokročilejší mají v tréninku větší volnost a volí si svou cestu, jak lekci využijí. U začátečníků je důležité, aby se seznámili s velkým spektrem pohybů a osvojili si jejich správné a bezpečné provedení. Není to ale tak, že bychom jeli podle nějakých gymnastických postupů a říkali — dokud nevydržíš dvacet vteřin ve stojce, tak se nezačneš učit přemet.

OSVĚDČIL SE TEN ZPŮSOB?

Přiznávám, že po prvním půlroce jsem se držel za hlavu. Připadalo mi, že se naši žáci vlastně v parkouru nijak moc neposouvají. Pak ale přišel druhý půlrok a najednou se všechno změnilo. Na každém tréninku jsem koukal s otevřenou pusou a nevěřil jsem, co všechno najednou zvládají. Jsem za to hrozně rád, protože jsem zastáncem všestrannosti a tréninku odpovídajícího vývoji dětí. Chci, aby se děti něco naučily, ale hlavně aby je trénink a pohyb bavil. A to se osvědčilo, jen se v tomto případě výsledky dostaví o trochu později.

SNAŽÍTE SE DĚTEM PŘEDÁVAT I FILOZOFII PARKOURU, O KTERÉ JSI MLUVIL?

Snažíme, ale není to jednoduché. V osmi letech ještě takové věci prostě dětem nedocházejí. Takže se spokojíme třeba s tím, že je učíme, aby si navzájem pomáhali, zjistili se a nesmáli se, když se někomu něco nepovede. Jsou to sice drobnosti, ale i na nich se pak dá stavět.

JAK SE VLASTNĚ POROVNÁVAJÍ PARKURISTÉ MEZI SEBOU? POŘÁDAJÍ SE NĚJAKÉ SOUTĚŽE? MISTROVSTVÍ SVĚTA?

Soutěže se pořádají, ale oficiální mistrovství světa není. Jeho obdoba je největší událost spojená s parkourem — Red Bull Art of Motion, která se pořádá každý rok na Santorini. Každý runner na ní musí předvést běh, ve kterém ukáže to nejlepší, co v něm je. Hodnotí se technické provedení, náročnost a kreativita. Mimo art of motion existují i další „disciplíny“, jako je třeba speedrun, kde vyhrává ten,





▲ Ošklivá jizva po ošklivém úrazu. Naštěstí všechno dobře dopadlo.

EXISTUJÍ NĚJAKÁ MÍSTA, KTERÁ SI KAŽDÝ RUNNER CHCE PROBĚHNOUT?

Legendární je například předměstí Paříže Lisses, kde žil David Belle a jeho parta Yamakasi a kde parkour vznikl. Tam se sjíždí srdcaři, co si chtějí zkusit skočit místa, která znají z videí. Hodně oblíbená je taky Anglie, kde jsou veliké obytné komplexy plné zídek, zábradlí, schodišť a plochých střech. Proto třeba Angličané mají spíše atletický styl a jsou zvyklí běhat ve výškách.

◀ Objevování neznámých zákoutí a překonávání překážek, i to je součástí parkouru. ▼



▼ Tréninková hala In Motion Academy, kde můžete sledovat nejlepší



kdo překoná danou překážkovou dráhu v co nejkratším čase. Nebo skill challenge, kde se hodnotí, jak se soutěžící vypořádá s vybranými náročnými prvky. Pokud se ale ptáš, jestli existuje žebříček nejlepších parkouristů, tak neexistuje. Už jen proto, že se parkour těžko hodnotí. Je lepší ten, kdo dál doskočí, nebo ten, kdo udělá lepší salto?

SRAZY ALE ASI POŘÁDÁTE, NEBO NE?

Jasně. Pořádají se pravidelné jamy, na které se sjíždí parkouristé z celé republiky, nebo dokonce i z celého světa, vyměňují si zkušenosti, učí se nové triky, poznávají se navzájem. U nás se chodí jamovat v Praze na Vltavskou, kde během srazu můžou trénovat třeba dvě stovky lidí. Na jamy do Nizozemska nebo Anglie se ale sjíždí dvakrát nebo třikrát tolik účastníků.

MÁ TAKOVÝ STYL KAŽDÝ NÁROD?

Rozdíly se dají vysledovat. Třeba Rusové jsou hodně gymnastičtí, akrobatičtí. Dokonce parkouru říkají tuším „street akro“. Francouzi čerpají z odkazu Yamakasi, hodně si zakládají na náročných trénincích. Češi jsou zase velmi všestranní, uzpůsobují si styl podle prostředí, ve kterém zrovna jsou.

MŮŽE SE PARKOUR NAUČIT KDOKOLI, NEBO JE TO OTÁZKA VROZENÉHO TALENTU?

Znám parkouristy ve věku od osmi do šedesáti let a od dvaceti do sto dvaceti kil. Znáám dokonce jednoho, který má jen jednu nohu. Každý z nich se parkouru věnuje z jiných důvodů a ubírá se jiným směrem. Zatímco mladšasové se honí za náročnými triky, postarší pán vidí v parkouru možnost, jak se udržet fit. Parkour je zkrátka takový, jaký si ho každý runner udělá.



DOPORUČIL BYS TEDY RODIČŮM, ABY K NĚMU VEDLI SVÉ DĚTI?

Je lepší, když si ho dítě vybere samo, protože se mu líbí a chce se mu věnovat, než když ho k nám dostrkají rodiče. Na druhou stranu, trénink parkouru je výborné cvičení samo o sobě a dá hodně každému, kdo se chce být jen trošku hýbat. Jeho výhoda je v tom, že je skutečně všestranný. Člověk při něm zatěžuje celé tělo, řeší nezvyklé situace, dostává se ze své komfortní zóny a překonává strach. Učí se zodpovědnosti za svá rozhodnutí a tím i tak nějak podporuje růst své vlastní osobnosti.

JE PARKOUR NEBEZPEČNÝ? JAK ČASTÁ JSOU PŘI NĚM ZRANĚNÍ?

Zase se budu opakovat: parkour je tak bezpečný, jak si ho každý udělá. Když s ním začínal můj kamarád Dan, tak si po třech týdnech zlomil ruku. Šel do sádky, pak mu ji sundali, dva týdny nato si stejnou ruku zlomil znovu. V tu chvíli si uvědomil, že takhle to dál nepůjde. Že musí začít brát riziko vážně, přemýšlet a trénovat s rozmyslem. Dnes, po jedenácti letech, je jedním z nejlepších parkouristů u nás a už nikdy si nic nezlomil. Rizika samozřejmě v parkouru jsou — a ne malá. Většina z nich ale vyplývá z nezkušenosti a přečechování vlastních schopností. Nejvíce úrazů proto mívají začátečníci, kteří trénují bezhlavě a nezodpovědně. Když se člověk naučí znát svoje tělo, jeho možnosti a limity, tak se to riziko dá z velké části eliminovat.

ZE ZAČÁTKU SE TEDY VYPLATÍ TRÉNOVAT S NĚKÝM ZKUŠENÝM?

Určitě. Proto jsou parkouristy tak dobří kamarádi. Musí se jeden na druhého spoléhat a pomáhat si. Kdybych měl vzít naši In Motion Academy, tak na to, kolik k nám chodí lidí, jsou zranění velmi zřídka. Minulý rok jsme si dělali statistiku a za 13 200 lekcí se zranilo jen 20 lidí. Navíc to často byly takové náhody — klučina, co skáče při tréninku ze zdi na zeď, si dá pauzu, běží se napít, spadne a zraní si ruku.



TOMÁŠ „ZONY“ ZONYGA

Parkouru se věnuje od roku 2008. Vystudoval Fakultu tělesné výchovy a sportu, kde dále pokračuje v magisterském studiu. Jako trenér působil například v Německu, na Slovensku nebo v Dánsku. Je společníkem ve firmě In Motion Academy, která se věnuje propagaci a výuce parkouru v Česku, provozuje tři tréninkové haly v Praze, Plzni a Brně, pořádá příměstské tábory a sdružuje na padesát kvalifikovaných trenérů.

www.imacademy.cz

TY JSI NĚJAKÉ ZRANĚNÍ ZAŽIL?

Jo. Byl jsem na závodech, ze kterých jsem byl hodně nervózní. Špatně jsem spal, byl jsem přetrénovaný a unavený. Sestavu jsem chtěl začít dvojitým podskočeným saltem vzad. Nedotočil jsem ho a dopadl jsem přímo na temeno hlavy. Přijela pro mě sanitka a odvezli mě do nemocnice, kde mi našli kompresní zlomeninu prvního krčního obratle. Měsíc jsem strávil na lůžku, měsíc jsem sotva chodil a rok jsem chodil s titanovou výtuhou v krku.

ALE NEODRADILO TĚ TO.

Ne. Po čtyřech měsících jsem už zase šel trénovat.

parkouristy v akci a také si skoky sami vyzkoušet. Na poslední fotce vidíte, jak hala vypadala původně a jak vypadá dnes.



Postižení z pohledu psychologie ANEB KDYŽ TO MÁ KAMARÁD JINAK

„Mami, proč je ten kluk na vozíčku? Mami, proč ta holka nevidí/neslyší/nemluví?“

Když se ráno podíváme do zrcadla, cítíme se různě, ale vlastně normálně. Ve svých očích vypadáme tak jako vždycky a nepříjde nám, že by něco mělo být jinak. No jo, tak tedy máte pravdu, že jsou období, kdy si přejeme, abychom vypadali vlastně úplně jinak, ale to je taky normální. Poměrujeme se třeba s filmovými hvězdami nebo s oblíbenými hudebníky. A někdy taky s kamarády, které máme nebo potkáme. Ale co když někdo vypadá úplně jinak? Co když má kamarád nebo spolužák nějaké postižení? Jak se k němu mám chovat? A jak se vlastně cítí on sám?

KAŽDÝ JSME JINÝ, ALE POCITY MÁME STEJNÉ

Dá se říct, že každý z nás je jedinečný. Někdo má akné, jiný ne, jeden má blondaté vlasy a druhý tmavé. A někdo je zdravý a někdo dlouhodobě nemocný, někdo se zvládne učit a chápe věci hodně rychle a někdo potřebuje asistenta, aby mu pomáhal zvládnout věci ve škole. Každý jsme jiný. A to je taky normální. Všichni prožíváme stejné pocity, bez ohledu na to, kdo jsme. Máme strach, radost, smutek, vztek — někdo méně, jiný více.



MEZI POSTIŽENÝM A ZNEVÝHODNĚNÝM ČLOVĚKEM JE ROZDÍL

Součástí naší společnosti jsou lidé se zdravotním postižením nebo zdravotním znevýhodněním. Zdravotně znevýhodněné děti jsou dlouhodobě nemocné nebo oslabené na zdraví a mají tak často zohlednění ve škole. Potřebují pomoc nebo úlevu při učení a někdy mají problémy i s chováním. Nejsou to děti, které mají angínu, ale počítáme mezi ně takové, jejichž nemoc trvá třeba několik měsíců, někdy je i trvalá nebo opakovaná a nezářídka vyžaduje alespoň občasnou hospitalizaci v nemocnici, případně opakované kontroly. Děti nemohou například jíst některé potraviny, musí mít speciální nebo na míru upravené jídlo, musí nosit roušku, aby se nenakazili běžnými nemocemi, nemohou sportovat nebo jezdit na školu v přírodě, často mohou chybět ve škole. Zdravotních postižení existuje celá řada, dokonce jeden člověk může mít i více handicapů najednou. Postižení může být tělesné či smyslové (děti nemohou chodit, neslyší, nevidí, špatně mluví nebo nemluví vůbec), mentální (obtěžně chápou a rozumí svému okolí, hůře se učí, mohou se chovat, jako by byly mnohem mladší, než je jejich skutečný věk, častěji se naštvou nebo se někdy bez příčiny zasmějí, jsou hodně bezprostřední), duševní (děti s poruchami příjmu potravy, se schizofrenií, autismem atd.) a kombinované (směsice více handicapů dohromady).



KDYŽ NEVÍM, TAK SE ZEPTÁM

Děti se zdravotním postižením či znevýhodněním mohou být na první pohled úplně stejně jako ostatní, a pokud nejsme hodně vnímaví nebo znalí, „o co kráčí“, pak si jejich handicapu vůbec nemusíme všimnout. Některá postižení jsou naopak vidět hned, ale vnější projevy zároveň mohou být to jediné, co je jinak.

Je důležité si uvědomit, že některé děti s handicapem potřebují větší zohlednění a citlivý přístup. Pokud si nejsme jisti nebo nevíme, co dělat a jak se k nim chovat, což je úplně v pořádku, pak je namístě se zeptat, jak a jestli vůbec můžeme konkrétním holkám a klukům s handicapem pomoci. Třeba učitele, rodičů nebo asistenta, kteří poradí co a jak. Existuje také řada příruček, které se věnují jednotlivým postižením a znevýhodněním. Co takhle si některou vybrat, přečíst a pak z ní připravit referát do školy? Stačí zabrousit na internet nebo do knihovny. Za prozkoumání také stojí aktivity různých neziskových organizací a existují i zajímavé zážitkové projekty a kurzy (můžete si třeba vyzkoušet svět po tmě apod.).

ŠPETKA POZORNOSTI A ZVÍDAVOSTI

Díky přirozené zvědavosti projevíme zájem o svět druhého, o jeho vidění (někdy i nevidění) světa, můžeme se něčemu přiučit a také si pak budeme mnohem jistější v tom, co si můžeme dovolit.

A v neposlední řadě druhého poznáváme a o to mezi lidmi vlastně jde.

Když se budeme chovat pořád stejně jako jindy, sami zjistíme, co jde a co nejde. Stačí, abychom byli pozorní k druhému, naslouchali mu, ptali se ho na všechno, co nás zajímá, abychom byli citliví k jeho i svým potřebám a vnímali, že je nám spolu vlastně celkem fajn. A je to vlastně jako s každým jiným spolužákem či kamarádem. Hlídáme si, aby nám bylo dobře, a když nám dobře není, zkusíme to změnit.

PŘEKROČENÍM BARIÉR LZE ZÍSKAT NĚCO NAVÍC

Postižení nebo znevýhodnění může být přinejmenším v počátku bariérou. Často vnímáme strach nebo nejistotu z odlišnosti, ale když se začneme o handicapovaného zajímat, tato bariéra většinou rychle mizí. Je to něco nového, co nás může poučit a obohatit. Samozřejmě to neklapne úplně vždycky, ani v „normálním“ světě si nemusíte rozumět s každým. Ale alespoň si můžete říct, že jste to zkusili. Nebojte se být jiní a jedineční. Je to lidské.



ÚMLUVA O PRÁVECH OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

(Convention on the Rights of Persons with Disabilities)

byla přijata Valným shromážděním OSN 13. 12. 2006 a vstoupila v platnost

3. 5. 2008. Česká republika Úmluvu podepsala 30. 3. 2007 a ratifikovala 28. 9. 2009.

Jedná se o první dokument, který zajišťuje lidem s postižením ochranu práv.

Zajímavosti

ZE SVĚTA HANDICAPOVANÝCH

Věděli jste, že je na světě 26 zemí, kde neslyšící nemohou řídit? Nebo že nevidomí mohou lyžovat (jezdí s trasérem) nebo že hrají speciální hru goalball s ozvučeným míčem? A že mnoho známých osobností, jako Einstein, Mozart, Darwin nebo Newton, vykazovalo znaky autismu? Podívejte se, co dalšího o lidech s postižením nevíte...

PRO NESLYŠÍCÍ MŮŽE BÝT VELMI OBTÍŽNÉ ROZUMĚT PSANÉMU TEXTU

Představte si, že máte najednou něco vyřídít s cizincem. Lámanou angličtinou se nakonec nějak domluvíte, ale pěkně se při tom zapotíte. Podobně se cítí neslyšící, kteří komunikují znakovým jazykem. Čeština je pak pro ně cizí jazyk. Proto se nedivte, že někdy psané věty neslyšících vypadají zvláště. A někdy taky nerozumí tomu, co jim napíšete. Říkáte si: „To je cizinec?“ nebo „Ten člověk se neučil ve škole česky?“ Ano, čeština může být pro neslyšící cizí jazyk a je potřeba počítat s tím, že psanému textu nemusejí dobře rozumět.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
●○	●○	●●	●○	●○	●○	●○	●○	○●	●○	○●	○●	○●
○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●
○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
●●	●○	●○	●○	●○	●○	●○	●○	●○	●○	●○	●○	●○
○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●
○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○●

VELMI MÁLO NEVIDOMÝCH UMÍ ČÍST BRAILLOVO PÍSMO

Braillovo písmo je poměrně náročné se naučit. Čím dál více lidí přichází o zrak ve starším věku, takže už se písmo neučí. A lidé, kteří přicházejí o zrak v mladém věku, často dávají přednost moderním technologiím — dnes jsou již běžné „mluvící“ počítače nebo telefony a další pomůcky. Děti ve školách pro nevidomé se samozřejmě Braillovo písmo učí a umí ho používat velmi dobře.

DEPRESE NENÍ LENOST, I KDYŽ TO TAK MŮŽE VYPADAT

Lidé si často myslí, že člověk trpící depresí je líný. Ráno nemůže vstát, nemá energii během dne cokoli dělat, je smutný a nic ho nebaví. S leností to však nemá nic společného, jedná se o nemoc duše, která se léčí u psychiatra a je v dnešní době poměrně častá. Psychické nemoci sice nejsou na člověku na první pohled viditelné, ale je to handicap, který může do velké míry ovlivnit lidský život.



I VOZÍČKÁŘI RÁDI SPORTUJÍ

Být na vozíku neznamená konec sportu. Vozíčkáři lyžují, plavou, mají rádi cyklistiku, tančí nebo hrají lední hokej (sledge hokej) a provozují celou řadu dalších sportů. Ti, kteří mají postižené zároveň dolní i horní končetiny, mohou hrát rugby pro vozíčkáře nebo třeba curling. Stejně jako potřebuje profesionální cyklista kvalitní sportovní kolo, pro vozíčkáře je nezbytnou výbavou speciální sportovní vozík.

ZNAKOVÝ JAZYK NENÍ STEJNÝ PRO CELOU PLANETU

V Česku mluvíme česky, na Slovensku slovensky, v Anglii anglicky... Stejně jako se vyvíjely národní jazyky, tak se také vyvíjely národní znakové jazyky. Neslyšící Čech se tedy v Anglii znakovým jazykem rozhodně nedomluví.



HANDICAPOVANÍ SI ČASTO DĚLAJÍ LEGRACI SAMI ZE SEBE

Při komunikaci s nevidomými, vozíčkáři a dalšími handicapovanými není potřeba řešit slovník a bát se, abyste se jich náhodou nedotkli. Například nevidomý člověk „se rád na něco koukne“ (samozřejmě hmatem, rukama), vozíčkář si zase „pro něco skočí do obchodu“. Sami lidé s postižením si o svém handicapu často vyprávějí různé vtipy. Znáte třeba tenhle?

„NEVIDOMÝ ŘÍKÁ BEZNOHÉMU, NECHOŇ MI NA OČI.“



JEDNÍM KLÍČEM SI VOZÍČKÁŘI ODEMKNOU TOALETY PO CELÉ EVROPĚ

Euroklíč je speciálně upravený univerzální klíč, který vozíčkář u sebe neustále nosí a kterým si otevře hlavně veřejné toalety pro vozíčkáře v celé Evropě. Zatím je tímto klíčem osazeno jen velmi málo institucí, ale do budoucna by měla být toaleta na euroklíč samozřejmostí.



ČLOVĚK MŮŽE PŘEČÍST I DROBNÉ PÍSMO, PŘESTOŽE JE PRAKTICKY NEVIDOMÝ

Dejte si před každé oko brčko a zkuste se projít po místnosti (buďte opatrní, abyste nezakopli a neublížili si). Uvidíte, jak bude orientace v prostoru najednou náročná. A co když si s brčkem zkusíte přečíst příbalový leták od léku, který má miniaturní písmenka? Zjistíte, že to půjde, sice to bude velmi náročné a pomalé, ale přečtete, co potřebujete. Stejně tak to mají lidé s trubicovým viděním (těžké zrakové postižení). Pohybují se většinou s bílou holí, protože orientace bez ní není možná. A pokud nemají poškozenou zrakovou ostrost (vidění do blízka a do dálky), mohou číst i malinké písmo.

KDYŽ NĚKTEŘÍ LIDÉ VELMI ŠPATNĚ MLUVÍ, NEMUSEJÍ MÍT MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ

Lidé po mrtvici nebo dětské mozkové obrně nejen že mají často problémy s pohybem, ale mohou mít v obličejí různé grimasy nebo mohou velmi špatně mluvit. To však vůbec nemusí mít souvislost s inteligencí. Pro mluvení totiž potřebujeme velké množství svalů a nervů, které lidem s tělesným postižením nemusejí plně fungovat. Setkáte se tak s lidmi na vozíčku, kteří velmi špatně mluví, ale zvládnou vystudovat vysokou školu a jsou výborní ve svém oboru. Např. Stephen Hawking, teoretický fyzik a vůbec jeden z nejznámějších vědců, který byl ochrnutý na celé tělo, používal elektronický hlasový syntetizátor a počítač ovládal svými myšlenkami.

I AUTISTÉ CHTĚJÍ MÍT RÁDI LIDI KOLEM SEBE

Lidé s autismem vnímají svět kolem sebe trochu jinak. Mohou mít problémy při rozpoznávání emocí druhých lidí, špatně rozumí řeči těla, tónu hlasu... I přesto, že žijí ve světě bez emocí a v běžném životě mohou být odtaziť a nepřítel společnosti, chtějí také prožívat lásku jako každý jiný. Dobře to ilustruje věta jednoho člověka s Aspergerovým syndromem (lehčí forma autismu): „Ani nevíte, jak bolí, když toužíte vyjádřit lásku, a přitom je jasné, jak je to neuskutečnitelné.“



Práce

PRO MĚ BYLA DOBRÁ ŠKOLA



Kateřina Smoleňáková má s očima trápení od malička. Už ve čtyřech letech jí diagnostikovali tupozrakost a šeroslepost a lékaři nedokázali přesně určit, co problémy způsobuje. Podle jedné diagnózy je mohl způsobovat nádor na mozku, což se naštěstí nepotvrdilo. Další zněla, že jsou potíže spojené s artritidou a že budou s přibývajícím věkem ustupovat. Kateřině se ale zrak naopak horšil. Zatímco ve dvanácti letech prý ještě viděla celkem normálně, ve čtrnácti už na jedno oko přestala vidět a záněty, kterými trpěla, hrozily rozšířením i do oka druhého. Provedla řadu operací, ale pravé oko se nakonec nepodařilo zachránit. Jak sama říká, teď už je situace poměrně stabilizovaná. Na levé oko sice nevidí úplně stoprocentně, ale nestěžuje si. Chuť ke studiu, sportu a životu vůbec si prý kazit nenechá.

JAKÉ TO BYLO, POTÝKAT SE VE ČTRNÁCTI LETECH S TAK VÁŽNÝMI ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY?

Upřímně řečeno, bylo to dost hrozné. V tomhle věku má člověk řešit, kam a s kým půjde na diskotéku. Ne, jestli přijde o oko. Naštěstí jsem měla super kamarády, kteří mě podrželi. Nedovedu si představit, jaké by to bylo, kdybych o ně kvůli zdravotním problémům přišla. Dodnes jsem jim vděčná, že se ke mně nepostavili zády, když jsem je nejvíc potřebovala.

A NA TY DISKOTÉKY JSTE S NIMI CHODILA?

Ano. Ale brzy jsem zjistila, že mi nedělají dobře blikající světla a že mě ani ta hudba moc nebaví. Po operaci jsem s nimi sjezdila letní festivaly. Tam jsem naštěstí mohla nosit tmavé brýle a nikdo si ničeho nevšímal.

CO VAŠE PROBLÉMY ZNAMENALY VE ŠKOLE?

Studovala jsem na gymnáziu v Roudnici nad Labem, kam jsem nastupovala z páté třídy jako normální student. Zhoršování zraku jsme pak museli postupně řešit. Měla jsem individuální studijní plán, zkoušky jsem dělala ústně nebo jsem testy dostala zvětšené, slohové práce jsem psala na počítači. U maturity jsem měla k dispozici zvětšený text zadání a na přípravu více času.

JSOU NA TAKOVOU NUTNOST ŠKOLY ZAŘÍZENÉ?

Konkrétně v naší škole se s tím učitelé setkali poprvé a chodila k nám na konzultaci specialistka ze školy pro zrakově postižené, která je v Praze na náměstí Míru. Nakonec jsme se vždycky spíš domluvili s konkrétním učitelem. Šlo to, protože se mi všichni snažili vyjít co nejvíce vstříc.

NYNÍ STUDUJETE NA VYSOKÉ ŠKOLE EKONOMICKÉ V PRAZE. JAK JSOU NA LIDI SE ZRAKOVÝMI PROBLÉMY ZAŘÍZENÉ UNIVERZITY?

Přijímačky probíhaly na základě SCIO testů, které jsem psala ve vyšší odborné škole pro zrakově postižené v pražských Butovicích. Přímo na VŠE funguje centrum pro handicapované studenty. Díky němu mám k dispozici třeba počítač se zvětšovací softwarem, který mi hodně pomáhá. I přesto je studium hodně náročné, protože naprostá většina zkoušek u nás probíhá písemnou formou. Třeba včera jsem psala test se čtyřiceti příklady. Měla jsem na něj sice víc času, ale trvalo mi to přes pět hodin.

MÁTE K DISPOZICI I SPECIÁLNÍ SKRIPTA NEBO PODKLADY V ELEKTRONICKÉ PODOBĚ?

Takové pomůcky existují, ale není jich moc. Centrum pro handicapované studenty nám skenuje klasická skripta, která si pak můžu nazvětšovat. Občas to ale nejde, zvláště v ekonomii nebo statistice, kde text obsahuje spoustu tabulek a vzorečků. Většinou pro studium používám elektronické materiály od studentů z předcházejících ročníků, kterých je naštěstí celkem dost. Větší problémy mi dělá, když při přednášce píše profesor na tabuli. To pak musím poprosit spolužáky, aby mi naskenovali své poznámky nebo mi výpočty fotili. Vždycky se to ale dá nějak zařídit.

KDYŽ TO TAK POSLUCHÁM, HODNĚ TĚCH MOŽNOSTÍ ZÁVISÍ NA MODERNÍCH TECHNOLOGIÍCH, KTERÉ TU JEŠTĚ CELKEM NEDÁVNO NEBYLY.

To je pravda. Nové technologie mi život hodně ulehčují. Před nimi třeba existovalo čtecí zařízení, které zvětšovalo text knihy čoučkou. To ale samozřejmě nešlo nosit pořád s sebou, aby si člověk mohl přečíst jízdni řád. Já ho mám díky aplikaci v telefonu a další aplikace iPhone voiceover mi je v případě potřeby dokonce i přečte.

► Kateřina se nebojí ani vodních sportů, dokonce závodí na dračích lodích.

JAKÉ MÁTE ZKUŠENOSTI Z PRÁCE?

Už během studia jsem šla pracovat do obecně prospěšné společnosti Tamtamy. Je to firma, ve které působí s výjimkou ředitelky-zakladatelky výhradně lidi s nějakým handicapem. V tom je hodně výjimečná. Obvykle to bývá tak, že v managementu sedí zdraví lidé a postižené jen zaměstnávají. Většinou jim ani neříkají „zaměstnanci“, ale „klienti“. Což mi přijde trochu... neupřímné?

JAKOU FUNKCI JSTE V TAMTAMECH ZASTÁVALA?

Hlavní náplní firmy jsou úklidové služby a já jsem dostala na starosti koordinaci uklízeček a komunikaci se zákazníky. Začátky byly opravdu náročné. Pracovat s lidmi s handicapem totiž znamená, že si občas musíte nechat vynadat i za chyby, za které prostě nemůžete. A za které vlastně nemůžete ani vaši kolegyně. Třeba vám holka s maniodepresivní psychózou zavolá, že prožívá těžkou depresi a nemůže se zvednout z postele. Nebo hned druhý den v práci nastane kvůli námraze dopravní kolaps, nejezdí tramvaje a polovina uklízeček nedorazí. Já jsem tehdy měla sama problém mluvit s cizími lidmi. Bála jsem se být jen zavolat operátorovi, že chci změnit tarif. Najednou jsem musela vyřizovat telefonáty od nespokojených klientů. Dnes to vidím jako dobrou školu, ale tehdy to bylo vážně krušné.

ALE NAUČILA JSTE SE TO.

Ano. Po nějaké době už toho ale bylo moc a uvědomila jsem si, že nezvládám dobře ani práci, ani studium. Koordinaci úklidů jsem tedy předala kolegyni a asi rok jsem ještě v Tamtamech pracovala jako personalistka. Vzhledem k tomu, že jsem potřebovala po pěti letech udělat bakaláře, tak jsem si vloni v červnu vzala studijní volno a soustředila se výhradně na školu.

JAK VYPADÁ SITUACE SE ZAMĚŠTNÁVÁNÍM U BĚŽNÝCH FIREM? MIMO CHRÁNĚNÝ PRACOVNÍ TRH?

Firmy nad dvacet pět zaměstnanců mají u nás povinnost zaměstnávat minimálně čtyři procenta lidí s handicapem. Pokud to nedělají, tak musí buď nakupovat zboží nebo služby od firem, kde takových lidí pracuje aspoň polovina, anebo platit pokutu do státního rozpočtu. Firem, kde handicapovaní lidé doopravdy pracují, je ale naprostá menšina. Bohužel to platí i pro státní instituce a firmy, které si dávají do popředí firemní politiky sociální zodpovědnost.

Naštěstí jsem měla super kamarády, kteří mě podrželi. Dodnes jsem jim vděčná, že se ke mně nepostavili zády, když jsem je nejvíc potřebovala.

ZNÁTE NAOPAK FIRMY, KTERÉ JDOU OSTATNÍM PŘÍKLADEM?

Každý rok se u nás uděluje cena Handicapovaný zaměstnanec roku. V kategorii běžného trhu práce se často objevují zaměstnanci mobilních operátorů, hlavně z T-Mobilu a Vodafone. Vloni se umístil i pán z městského úřadu v Litoměřicích jako zástupce státní správy. To je ale úplná výjimka a myslím si, že právě státní instituce by měly jít v zaměstnávání lidí s postižením příkladem.

VY STUDUJETE NA NÁRODOHOSPODÁŘSKÉ FAKULTĚ VŠE EKONOMII A REGIONÁLNÍ SPRÁVU, TAKŽE BYSTE BYLA PRO STÁTNÍ SPRÁVU IDEÁLNÍ ZAMĚŠTNANEC.

Asi bych chtěla po škole pro nějakou státní instituci pracovat. Už jen proto, abych tam mohla udělat trochu osvětu a dokázat, že člověk s handicapem nemusí znamenat přítěž.

ABYCHOM SE NEBAVILI JEN O PRÁCI. PRÝ SE VĚNUJETE VODNÍM SPORTŮM A ZÁVODÍTE NA DRAČÍCH LODÍCH.

Jsem ze Štětí, což je přes vodu od Račic, kde funguje naše největší základna pro kanoistické sporty. Odmala jsem jezdila s tátou na vodu a k dračím lodím jsem se dostala už na gymnáziu. Nejdříve jsem jezdila s dívčím týmem, ale dračí lodě mají velkou posádku a udržet pohromadě pětadvacet holek se prostě nedá. Když jsme se rozešly, založila jsem s kamarádem vlastní tým a po čase jsme se spojili s posádkou papírny ve Štětí. Ta u nás patří mezi špičku. Předloni jsme dokázali vyhrát české Grand Prix a vloni i Český pohár.

TEĚ MĚ NAPADÁ, ŽE JSTE PRACOVALA PRO TAMTAMY. A NA DRAČÍ LODI RYTMUS PÁDLAŘŮ TAKÉ UDÁVÁ TAMTAM. TEDY, BUBENÍK...

To je vlastně fakt. Ony mají dračí lodě s mou bývalou prací společného víc. Když mi ráno před závody volali lidi, že nebudou moct přijet, tak jsem si občas vážně připadala jako zpátky na telefonu ve firmě Tamtamy. Akorát tam měli kolegyně vážné důvody nepřijít. Naši pádlari ale bývají jen obvykle líní.





Když

SEZENÍ BOLÍ

V dnešním světě skoro všechno řídí počítače. Používají se ve škole, v práci, doma. A skoro vždycky u počítače najdeme člověka, který ho ovládá. Vsedě. Umíte sedět správně?

U počítače trávíme spoustu času, někdy až sedm hodin denně. Člověk ale není stvořen k tomu, aby dlouhé hodiny seděl a koukal do obrazovky. S narůstajícím časem stráveným za monitorem stoupá i riziko a počet zdravotních problémů, které si tím můžeme způsobit. Protože ale počítač k naší existenci už celkem neodmyslitelně patří a potřebujeme ho pro svou práci i vzdělávání, měli bychom se snažit alespoň předcházet špatným návykům. Proto vznikla věda, která se zabývá vztahem člověka a techniky. Nazývá se ergonomie.

Ww Inspirace je na webu
www.mladyzdravotnik.cz



DEJTE SI PAUZU

I když se snažíme a dodržujeme všechna výše uvedená pravidla, z dlouhého sezení se začnou svaly a klouby po čase unavovat, krev neproudí, jak by měla, a je potřeba se protáhnout. Dopřejte tělu alespoň krátkou rozcvičku, nejlépe každé dvě hodiny. Existují dokonce aplikace, které se dají nastavit tak, aby nás upozornily, že si máme dát přestávku. Při práci nejvíc trpí záda, ruce a oči. Podívejte se na pár tipů, jak si záda protáhnout. Pohyb zároveň pomůže rozproudřit krev v těle a dodá nám energii. Důležité také je dostatečně pít, aby svaly mohly dobře fungovat. Drobné rozcvičky jsou fajn, ale samozřejmě si nemůžete myslet, že by nahradily sport nebo běhání venku s kamarády.

SPRÁVNÝ POSEZ U POČÍTAČE

- 1** Horní okraj obrazovky je ve výši očí, aby krk a hlava byly ve správné pozici a předešlo se bolesti.
- 2** Paže a předloktí jsou v pravém úhlu.
- 3** Monitor je asi 40–70 cm od očí.
- 4** Židle umožňuje vzpřímené držení těla. Tomu pomůžeme, když se posadíme co nejvíc dozadu.
- 5** Při práci na klávesnici a s myší držíme předloktí volně nad deskou stolu a zápěstí je s ním co nejvíce v rovině.
- 6** Dolní končetiny v koleně svírají pravý úhel (90 stupňů).
- 7** Při sedu je výška desky totožná s výškou loktů.
- 8** Chodidla se dotýkají celou plochou podlahy. Pokud nedosáhneme na zem, můžeme použít stoličku. Nohy by také měly mít dostatečný prostor, aby šly natáhnout.



ZÁKONITOSTI PRÁCE

Výraz ergonomie vznikl spojením dvou slov původně z řečtiny, ergon = práce a nomos = zákon. Ergonomie se tedy zabývá tím, jaké jsou nevhodnější rozměry a tvary nástrojů, nábytku a dalších věcí, se kterými člověk pracuje. Cílem je, aby jejich používání bylo co nejbezpečnější a nezpůsobovalo lidem žádné dlouhodobé zdravotní potíže. Jak jsme řekli, u počítače se nejčastěji sedí. Leckdy takhle nasedáme půl dne a ani nám to nepřijde. Proto je potřeba se pořádně zamyslet nad tím, jak si uspořádat svůj stůl s počítačem a jak u něj správně sedět.

ROZCVIČKA U POČÍTAČE:

VSEDEĚ:

- Sedněte si pohodlně na židli, ruce mírně rozpažte a otáčejte dlaněmi dopředu a dozadu.
- Spojte ruce nad hlavou, propleťte prsty, dlaně směřují ke stropu, protáhněte paže vzhůru.
- Jednu paži zvedněte nad hlavu a uklánějte se střídatě na obě strany.
- Propleťte prsty před tělem a otáčejte tělem i rukama střídatě na obě strany.

VESTOJE:

- Postavte se a chyťte se opěradla židle. Střídatě si stoupejte na plná chodidla a na špičky.
- Držte se opěradla židle a předklánějte se tak, abyste měli trup ve vodorovné poloze.
- Opřete dlaně o bedra, plynule a lehce se zakloňte.



RUCE

Běžný uživatel počítače najezdí s myší asi půl kilometru denně. Pro naše ruce je to celkem namáhavá disciplína, a proto je potřeba s rozcvičkou myslet i na ně — protřepat ruce, zatínat v pěst a roztahovat prsty do vějíře.

OČI

Protáhnout si oči doslova nemůžeme, ale můžeme jim pomoci si trochu odpočinout. Dlouhodobé pozorování jednoho bodu, v našem případě obrazovky, a zaostření na určitou vzdálenost může způsobit postupné zhoršování zraku. Proto je dobré se při přestávce podívat do dálky — třeba z okna, nebo chvíli koukat do zelené rostliny, což je pro oči uklidňující. Pokud cítíme, že nás oči bolí, přiložíme na ně lehce a bez tláčení dlaně a počítáme do 30.

Zavřete oči A SLADKÉ SNY

Víte, co je narkóza? Nebo lépe — co je to anestezie? Mnozí z vás s ní mají osobní zkušenost, protože už se někdy ocitli v nemocnici se zánětem slepého střeva, se špatně zlomenou rukou nebo třeba kvůli velkým nosním mandlím. A aby se všechny tyto bolestivé záležitosti mohly dát do pořádku, museli jste na operaci a podstupovali jste narkózu = anestezii. Většinou celkovou, což zjednodušeně znamená, že jste celou operaci prospali a nic vás nebolelo. Přeji vám, abyste anestezii potřebovali v životě co nejméně, ale pokud už na operaci musíte, možná se vám hodí následující informace.



CELKOVOU ANESTEZII PODÁVÁ LÉKAŘ – ANESTEZIOLOG

A vždycky tvoří tým se sestřičkou, protože na operačním sále se jeden bez druhého neobejde. Oba bývají velmi hodní, jsou to takoví ochranitelé pacienta během celé operace.

ŠEST HODIN PŘED OPERACÍ

Pokud se připravujete na anestezii, musíte být „na lačno“, což znamená zhruba šest hodin před operací nic nejíst a pít jen čistou vodu. To proto, abyste nezvraceli a omezilo se riziko zatečení žaludečního obsahu do plic. Anesteziolog vám také naordinuje nějaké léky na uklidnění. A pak už frčíte na sál...

Slovo anestezie pochází z řečtiny a znamená „bez vnímání“. To je přesné.

CO SE DĚJE NA SÁLE

Když vás přivezou na operační sál, začne se o vás starat sestřička. Nejdřív musí zavést nitrožilní kanylu (brrr, to nikdo nemá rád, ale díky uklidňujícím lékům to vlastně nebolí). Kanyla je jehla, která se píchne do žíly a připojí se na hadičku. Tou vám během operace do těla proudí tekutiny (někdy třeba i krevní transfuze, například při velkém úrazu, když pacient hodně krvácí) a také léky. Pak vám sestřička nalepí na hrudník EKG elektrody, změří krevní tlak a na prstík připne kolíček, který měří hladinu kyslíku v krvi. A potom dostanete léky do zavedené nitrožilní kanylky a na obličej masku, přes níž dýcháte nejdřív kyslík a po usnutí i anestetické plyny, které pacienta udržují ve spánku.

DOBROU NOC

Anestezie poskytuje chirurgovi možnost operovat a pacientovi komfort nebolestivého a klidného výkonu. Při celkové anestezii pacient během operace spí a o ničem neví. Jeho životní funkce jsou po celou dobu sledovány – měří se minimálně krevní tlak, srdeční akce a okysličení krve.

JAKO V TELEVIZI

Monitor během anestezie hraje všemi barvami. Anesteziolog na něm sleduje akci a rytmus srdeční (první dvě zelené křivky), další – žlutá – křivka zobrazuje mj. počet dechů. Zelené číslo ukazuje počet pulsů, žluté číslo saturaci = okysličení krve kyslíkem. Samozřejmě se hlídá také krevní tlak (zde červená hodnota 115/67). U dětí a u některých delších anestézií se sleduje i teplota těla (zde růžová barva vpravo dole), svalové uvolnění a při náročnějších operacích (kardio a neurochirurgických) i další parametry (bílá křivka).



CO JE REGIONÁLNÍ ANESTEZIE?

Mimo celkové existuje i anestezie regionální, protože v některých případech stačí provést pouze opích nervu. Patří sem třeba i dnes už docela dobře známé „epidurály“ a „spinály“, které například pomáhají od bolesti maminkám během porodu. Dá se při nich však i velmi pěkně operovat. Pacient před operací udělá „kočičí hrbet“, tedy vyhrbí záda jako kočka, a anesteziolog mu jehlou, nejčastěji mezi bederními obratli, zavede lokální anestetikum na správné místo – podle použité techniky do epidurálního prostoru nebo do mozkomíšního moku. Anestetikum způsobí anestezii operované oblasti, ale neovlivňuje vědomí pacienta. Pacient je tedy během operace při vědomí, jen necítí dolní část těla (zhruba od pasu dolů). Tímto typem anestezie jsou však lékaři schopni „umrtvit“ pouze některé konkrétní oblasti lidského těla.

VSTÁVÁME

Po skončení operace se přísun léčiv (anestetik) přeruší a po krátké době se pacient z narkózy probouzí.



▲ Pro běžného diváka nezajímavý program, ale pro anesteziologa naprosto zásadní zdroj mnoha informací.

Maskér

NA PLAC

Soutěže mladých (i starších) zdravotníků, kurzy a další nácviky první pomoci se neobejdou bez maskování poranění. Přinášíme malou ochutnávku a prosíme osoby se slabším žaludkem, aby ochutnávaly jen po troškách.



TRŽNÁ RÁNA NA NÁRTU, KDY JSOU PORUŠENÉ NÁRTNÍ KŮSTKY. MŮŽE BÝT ZPŮSOBENA PÁDEM TĚŽKÉHO A OSTRÉHO PŘEDMĚTU NA NÁRT ZRANĚNÉHO. JE PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE PRSTY NA NOHU NEBUDOU POHYBLIVÉ A PLASTICKÝM CHIRURGŮM DÁ HODNĚ PRÁCE, ABY PORANĚNÝ JEŠTĚ CHODIL.



BEZVĚDOMÍ S TRŽNOU RÁNOU NA HLAVĚ. ÚRAZ JE ZPŮSOBEN PÁDEM DÍVKY NA OSTRÝ KÁMEN. POZOR, RÁNA SAMA O SOBĚ NENÍ TAK NEBEZPEČNÁ. PŘI OŠETŘOVÁNÍ JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZAJISTIT ŽIVOTNÍ FUNKCE. VÍTE JAK?



OTEVŘENÁ ZLOMENINA NOSNÍCH KŮSTEK. PŘI PÁDU NA HRANU STOLU SE NOSNÍ KŮSTKY ZLOMILY A PROPÍCHLY KŮŽI NA NOSE. ZRANĚNÍ HODNĚ KRVACÍ.

HRA S OHNĚM. ANEBO S VÝBUŠNINOU. KDYŽ MÁTE ŠTĚSTÍ, VYROBÍTE SI KRÁSNÝ OHŇOSTROJ. JENŽE KDYŽ MÁTE SMŮLU, ZÍSKÁTE POPÁLENINU, V TOMTO PŘÍPADĚ POPÁLENINU S NEKRÓZOU (ODUMŘENÍM) TKÁNĚ A S PŘÍŠKVAREM. I PŘI VELKÉM ŠTĚSTÍ ZŮSTANE NA PŘEDLOKTÍ OŠKLVÁ JIZVA.



PŘI PÁDU ZE SKŘÍŇKY DOŠLO K VYKLOUBENÍ KOLENE. V MÍSTĚ KOLENE JE PATRNÁ DEFORMACE (ZMĚNA TVARU) A DOLNÍ KONČETINA JE V NEPŘÍROZENÉ POLOZE. CO MYSLÍTE, DOJDE ZRANĚNÁ SAMA DO AUTA?

Zdravý, NEBO NEMOCNÝ?

Hodně štěstí a zdraví! To si navzájem přejeme během Vánoc, narozenin a dalších svátků. Na zdraví se připíjí na každé oslavě. A kdo byl někdy nemocný, ležel doma s chřipkou, neštovicemi nebo angínou, ten moc dobře ví, jak je to nepříjemné koukat se na kamarády na hřišti a muset být v posteli. Jenže chřipku dříve či později vyležíte a vyléčíte a za pár dní zase můžete s ostatními ven. Ne všichni ale mají takové štěstí a některé děti může potkat přetrvávající či chronické onemocnění. U něj má pacient v některých případech jen velmi malou šanci, že se nemoci zbaví úplně. A pokud ano, trvá to dlouho. Ukážeme si teď, jak se žije dětem s cukrovkou, alergií, astmatem a epilepsií. Dozvíte se, jaký režim musí dodržovat a jak jim pomoci při náhlém zhoršení stavu.

W w Podívejte se na web
www.mladyzdravotnik.cz



Zdravý

Nemocný





1. Cukrovka

Slinivka břišní je orgán umístěný v horní části břicha, za žaludkem. Je dlouhá asi 25 cm a většina z nás o ní ani neví. Pomáhá nám v trávení, ale má i druhou důležitou funkci. Do krve vypouští hormon inzulin, který reguluje množství cukru v krvi. Pokud se produkce inzulinu nějakým způsobem změní, tělo má problém hospodařit s cukrem. A dochází k onemocnění cukrovkou. Cukrovka (diabetes mellitus) má dva nejrozšířenější typy, které se liší z hlediska příčiny vzniku onemocnění. U cukrovky I. typu přestává slinivka vyrábět inzulin – nejčastěji se to stává mladým lidem nebo dětem. U cukrovky II. typu sice inzulin vzniká, ale tělo jej přestává vnímat – toto bývá časté u dospělých, především u seniorů. Cukrovka se v současné době dá léčit podáváním inzulinu. Bohužel ji není možné vyléčit, takže diabetik (především I. typu) musí inzulin brát celý život. To mu přináší mnohé komplikace, ale na druhé straně mu to dává možnost zapojit se do normálního života.



**NEUNAVIT
PŘÍLIŠ**



**NEPÍT
ALKOHOL**



**PRAVIDELNĚ
JÍST**



Když je zle...

Diabetikům hrozí takzvaná hypoglykemie, která je dokonce může ohrozit na životě. Je to stav, kdy má člověk příliš málo cukru v krvi. To je nebezpečné, protože tělo nemá dost energie. Projevuje se bledostí, únavou, třesou se ruce a podlamují nohy. Diabetik bude zpocený, může mít poruchy orientace, v nejhorších případech upadne do bezvědomí. Pokud máme u diabetika podezření na hypoglykémii a diabetik je při vědomí, podáme mu nějaký zdroj cukru. Vhodný je sladký nápoj (čaj, limonáda, džus), kostka cukru, bonbon. Po podání se stav diabetika rychle zlepšuje. Počkáme a po návratu do normálu mu doporučíme změřit si hladinu cukru v krvi. Podle toho si vezme něco k jídlu nebo podá inzulin. Kdyby se stav po podání cukru nezlepšoval, voláme záchrannou službu. Pokud je diabetik v bezvědomí, postupujeme jako u každého bezvědomí – zjistieme dýchání, voláme záchrannou službu a řídíme se jejími pokyny.

Jak Terka zjistila, že má cukrovku

Terce bylo 8 let a dostala chřipku. Normálně ji vždycky vyležela a vyléčila se. Jenže tentokrát byla i po dvou týdnech ležení doma stále unavená, měla obrovskou žízeň a pořád chodila na záchod. Maminka ji vzala k lékaři, kde jí zjistili cukrovku. Terce se ze dne na den převrátil život naruby. Najednou nesměla jen tak sníst sušenku nebo zůstat s kamarády na hřišti do tmy. Doma se s maminkou učily, jak dodržovat pravidelný režim, podávat inzulin a jíst tak, aby to Terce neublížilo. Teď, po třech letech, má Terka inzulinovou pumpu, která sama řídí podávání inzulinu. Naučila se dodržovat všechna důležitá pravidla, s rodiči jezdí na kole i na lyžích a věnuje se sportovnímu aerobiku. Musí na sebe být opatrná, ale zvládá všechno, co její kamarádi.

2. Alergie

Jako alergii označujeme nepřiměřenou, silnou a negativní reakci těla na nějaký podnět – alergen. Tím může být spousta věcí od potravin, léků, prachu a pylu, srsti zvířat, hmyzího bodnutí až po chlad nebo různé kovy a prací prostředky. V České republice má nějakou formu alergie téměř třetina dětí. Léčí se podáváním léků. Buď je užívají preventivně (každý den), anebo jen při obtížích (když se alergik setká s alergenem).



Když je zle...

Alergická reakce má různé projevy, které mohou být slabší, ale i velmi silné.

MÍRNÉ PROJEVY JSOU:

- rýma
- svědění a zarudnutí očí, slzení
- vyrážka
- zvracení, zhoršení sluchu, bolesti hlavy

NEBEZPEČNÉ PROJEVY JSOU:

- potíže s dýcháním, někdy astmatický záchvat
- otoky krku a celého těla
- bezvědomí a poruchy životních funkcí

V případě alergické reakce podáme alergikovi léky, které má pro danou situaci předepsány od doktora. Mohou to být tablety, kapky, sprej nebo injekční pero. Podání injekčního pera (Epipen, Anapen) je potřeba provést rychle. Pero vyndáme z obalu a sejmeme pojistku – klobouček chránící jednu stranu. Druhou stranu rychle přiložíme alergikovi k vnější straně stehna (ze vzdálenosti asi 10 cm prudce narazit do stehna) a držíme přiložené asi 10 sekund. Z této části injekčního pera vystřelí jehla, která vystříkne lék.

Při závažných příznacích alergie voláme záchrannou službu a do příjezdu sanitky alergika nepřetržitě kontrolujeme.

Jak Dominika štípala vosa

Dominikovi bylo 6 let a byl s rodiči na koupališti. Do ruky ho bodla vosa. Chvilí plakal, ale nic strašného se nedělo, po ochlazení ruka přestala bolet a Dominik si šel hrát. Jenže během půl hodiny mu ruka hrozně otekla, byla dvakrát silnější než normálně a Dominikovi se začalo špatně dýchat. Rodiče ho dovezli do nemocnice, kde Dominikovi zjistili alergii na vosí bodnutí. Po propuštění z nemocnice dostal injekční pero Epipen a příkaz, že ho musí nosit pořád s sebou. Dominik to považoval za přehnané, ale raději pokyny rodičů a lékařů dodržoval. O dva roky později na výletě se školou Dominika bodla vosa podruhé. Paní učitelka si věděla rady, píchla mu Epipen a přivolala záchrannou službu. Tentokrát ale bylo mnohem hůř, Dominik sotva dýchal a vůbec nebyl schopný vstát. Záchranáři ho odvezli do nemocnice, kde byl celé dva dny, než ho propustili domů. Po této zkušenosti už Epipen nosí vždy při sobě a sám si lék hlídá. Ví, že mu zachránil život.



**NEJÍST
OŘÍŠKY**



**NECHODIT DO
PRAŠNÉHO
PROSTŘEDÍ**



3. Astma

Při onemocnění zvaném astma dochází k zúžení dýchacích cest nemocného. Kvůli tomu se astmatikovi velmi špatně dýchá. Astmatem trpí přibližně každé desáté dítě. Tato nemoc způsobuje problémy jak v normálním režimu (astmatikovi se hůře dýchá), tak především ve chvílích, kdy se stav rychle zhorší – záchvat astmatu (astmatik se dusí). Astma se léčí podáváním léků pomocí inhalátorů, a to buď pravidelně, nebo pouze při záchvatu. Astmatický záchvat se projevuje obtížným dýcháním, astmatik dýchá zrychleně, sípe, kašle. Někdy může promodrávat v okrajových částech těla.



Když je zle...

ASTMATICKÝ ZÁCHVAT MŮŽE ZAČÍT RŮZNÝM PODNĚTEM. MEZI NEJČASTĚJŠÍ PATŘÍ:

- alergen (prach, pyl, zvíře, potraviny)
- stres (vynervovaný před písemkou)
- námaha
- rychlá změna (leknutí, přechod ze zimy do tepla)

PŘI ZÁCHVATU:

- pokusíme se odstranit vyvolávající příčinu (vyvětráme, dostaneme astmatika ze zakouřeného prostředí, zastavíme se v běhu)
- astmatika usadíme do polosedu nebo do sedu v předklonu s předloktími opřenými o stehna
- podáme mu léky, které má pro tyto případy předepsány
- uvolníme těsný oděv, zajistíme přísun čerstvého vzduchu
- astmatika sledujeme, a když obtíže nepřejdou, voláme záchrannou službu

SPRÁVNÉ PODÁNÍ LÉKŮ – INHALÁTORU – SE PROVÁDÍ TAKTO:

- vydechnout
- dát inhalátor do úst (dnem vzhůru) a stlačit
- se stlačením se pomalu začít nadechnout
- zadržet dech a inhalátor vyndat z úst
- pomalu vydechnout

Jak se Toník ztratil

Toníkovi zjistili lékaři astma asi ve dvou letech. V té době často trpěl onemocněními dýchacích cest a absolvoval několik vyšetření. Astma se mu vždy nejvíce zhoršuje na jaře a v létě, kdy je ve vzduchu velké množství pylu. Toník proto v tomto období užívá léky na alergii a potíže jsou díky nim slabší. Ve třetí třídě byl s rodiči na výletě v Benátkách. S bratrem si prohlíželi nádherný automobil zaparkovaný před hotelem. Ostatní účastníci zájezdu mezitím nastoupili do autobusu a odjeli. Když to Toník zjistil, strašně se vyděsil a dostal astmatický záchvat. Chtěl běžet za odjíždějícím autobusem, ale nemohl. Sípal a plakal. Jeho starší bratr naštěstí reagoval správně. Odvedl Toníka do stínu, posadil ho na lavičku a pomohl mu vyndat z batohu inhalátor. Mezitím volal rodičům, kteří seděli v autobuse a vůbec si nevšimli, že oba chlapce nechali u hotelu. Než se autobus s rodiči vrátil, dýchal už Toník normálně a prohlídku města si nakonec moc užil.



**NEUNAVIT
PŘÍLIŠ**



**NECHODIT DO
PRAŠNÉHO
PROSTŘEDÍ**



NESTRESOVAT

4. Epilepsie

Jde o onemocnění mozku provázené křečovitými záchvaty. Epilepsie může být buď zděděná po rodičích, nebo získaná po úrazu hlavy, po infekčních nebo nádorových onemocněních. Přibližně pět procent lidí prodělá během svého života epileptický záchvat, desetina z tohoto počtu mívá záchvaty opakovaně. Při léčbě nejprve lékaři zjišťují příčinu záchvatů a poté nemoc léčí pomocí léků nebo operace. Při vyšetření jsou důležité informace od pacientů a jejich blízkých – lékaře hlavně zajímá, jak záchvaty probíhaly, co jim předcházelo a jak dlouho trvaly. Záchvaty mívají mnoho různých podob, u těch lehčích nezavěšený někdy vůbec nepozná, že se jedná o projev epilepsie. Epileptik jen na chvíli ustane v pohybu, který dělal, nepřítomně kouká kolem sebe, nevnímá okolí a jen opakuje automatický pohyb, například mrkání nebo záškuby tváře. V těchto situacích často ani nedochází ke ztrátě vědomí.

Když je zle...

Při nejhorších formách epilepsie upadá epileptik do bezvědomí a spadne na zem. Tělo je v křeči a škube sebou, postižený mívá pěnu u úst, bouchá kolem sebe rukama, nohama i hlavou. Potom se uklidní a na chvíli zůstane v bezvědomí, ze kterého se probere zmatený a hodně unavený.

Při epileptickém záchvatu postiženého nedržíme, spíše se snažíme zabránit dalším zraněním. Odstraníme z jeho okolí ostré předměty, pokusíme se zajistit klid v okolí. Po odeznění křečí hlídáme dýchání epileptika až do chvíle, kdy se probere. Voláme záchranou službu.



Jak Bára spadla z kolotoče

Báře bylo 14 let, když se jí stala nepříjemná příhoda. Na hřišti spadla z kolotoče a uhodila se do hlavy. Zůstala ležet v bezvědomí a měla křeče v celém těle. Rodiče dětí z hřiště jí pomohli a zavolali záchranou službu. Z nemocnice Báru propustili až po dvou měsících s diagnózou epilepsie. Musela pravidelně užívat léky a dodržovat klidový režim. S jejím oblíbeným ježděním na kole a horolezectvím byl konec. Bára byla trpělivá a všechny příkazy lékařů plnila, ale o osm měsíců později na prázdninovém pobytu u babičky ji to přestalo bavit. Léky odložila do šuplíku a bylo to. Jenže za tři dny se Báře udělalo večer u televize špatně. Spadla na zem a křeče se opakovaly. Bára opět putovala do nemocnice a od té doby už léky brala zodpovědně. Po roce jí lékaři dávky léků snížili a po dalším roce už léky nemusela brát vůbec. Sice ještě chodí na pravidelné kontroly, ale zatím se záchvaty neopakovaly a s jejím zdravotním stavem to vypadá hodně nadějně.



**NEsledovat
TELEVIZI**



**NEbudit
V NOCI**



**NEUnavit
Příliš**



NEstresovat



**NEPít
ALKOHOL**

Vyzkoušejte si,

CO JSTE SE NA PŘEDCHOZÍCH STRÁNKÁCH NAUČILI...

? 1. ÚKOL

DVA A DVA

Z následujících postupů jsou pro daný stav dva správné a dva špatné. Najděte ty správné.

ASTMA	1. pacienta položíme 2. vyvětráme 3. podáme léky 4. na krk a hrudník dáme teplý obklad
EPILEPSIE	5. vložíme do úst dřevěnou destičku 6. hlídáme, že pacient dýchá 7. zabráníme dalším úrazům: pevně pacienta držíme, aby se ani nepohnul 8. voláme záchrannou službu
ALERGIE	9. podáme léky, které pacient užívá 10. vyčkáme, stav se možná sám upraví 11. voláme záchrannou službu 12. injekční pero aplikujeme přímo do srdce
CUKROVKA (DIABETES)	13. podáme polovinu normální dávky inzulínu 14. při bezvědomí nalijeme do úst trochu oslazené vody 15. při vědomí podáme skleničku sladkého čaje 16. zeptáme se na poslední jídlo a podaný inzulín (kdy a kolik)

? 2. ÚKOL

HISTORIE

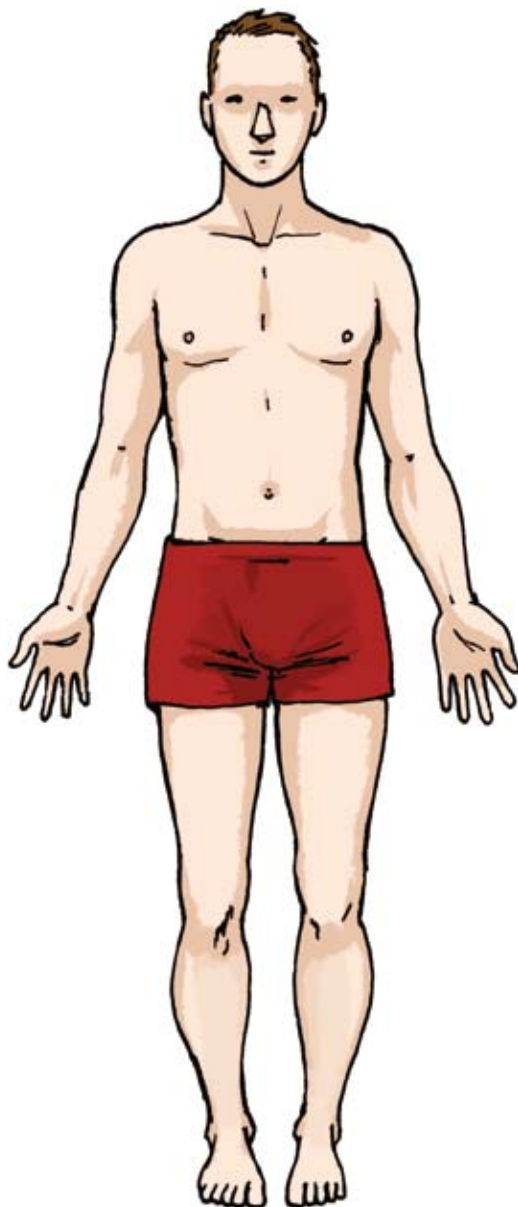
Zkuste k jednotlivým onemocněním přiřadit význam slova a historickou epochu.

	CO ZNAMENÁ NÁZEV	PRVNÍ ZMÍNKY
ASTMA	A. procházím něčím	a) 450 př. n. l. Hippokrates příliš rychlý dech
EPILEPSIE	B. lapání po dechu	b) 1906 Clemens von Pirquet (Rakousko) přehnaná přecitlivělost organismu
ALERGIE	C. přepadení, loupež	c) 1552 př. n. l. Egypt pacient pije, rozpouští se a močí odchází ven (vlastně sám sebe vyčurá)
CUKROVKA	D. změněná schopnost reagovat	d) 2080 př. n. l. Babyloňané božská nebo svatá nemoc

? 3. ÚKOL

JAK VYPADÁ ALERGIE?



Do obrázku zakreslete a popište příznaky alergické reakce.



4. ÚKOL

KTEROU CESTOU SE DÁTE?

Kamarád, který má cukrovku, nezvládl dávkování léků a po celodenním výletě jste ho našli v pokoji v bezvědomí. Jak budete postupovat? Kamarád v tuto chvíli nereaguje na oslovení. Vyberte ze dvou možností v každém řádku vždy tu správnou.

VARIANTA A	VARIANTA B
kamaráda polijeme vodou – nereaguje	s kamarádem zatřese – nereaguje
pošleme někoho, aby zavolal dospělého	ihned zamkneme dveře
podložíme mu hlavu	zakloníme mu hlavu
zjistíme, zda dýchá	zjistíme, zda má tep na krční tepně
ihned voláme záchrannou službu	nejprve informujeme oba jeho rodiče a poté voláme záchrannou službu
v místnosti vyvětráme, rozhalíme těsný oděv u krku, svlékneme bundu	zajistíme tepelnou pohodu (deka, izolace od země)
do příjezdu pomoci hlídáme, jestli kamarád dýchá	před příjezdem záchranné služby aplikujeme 2 až 5 jednotek inzulínu
 záchránáři najdou bezvědomého v této poloze	 záchránáři najdou bezvědomého v této poloze

5. ÚKOL

ZÁCHRANA CYKLISTY

S kamarádem Honzou jste jeli na výlet na kole. Víte, že Honza má epilepsii a občas mívá záchvaty. Rodiče vám ale ježdění na kole dovolili. Během jedné z cest najednou Honza upadl a vy jste ještě docela daleko od domova. Honza teď leží na silnici, na hlavě má helmu a zmítá se v křečích. Nohama naráží do kola, které leží vedle. Při pádu si odřel jedno lýtko. V jakém pořadí budete postupovat?

- 1 sundám Honzovi helmu
- 2 dám Honzovi něco (třeba klacek) do úst mezi zuby
- 3 dám Honzovo kolo na stranu, aby se o něj nezraňoval
- 4 ošetřím Honzovi odřené lýtko
- 5 zavolám záchrannou službu
- 6 označím místo, kde jsme (například položením svého batohu nebo kola v dostatečné vzdálenosti)
- 7 po skončení křečí hlídám, jestli Honza dýchá
- 8 počkám na místě do příjezdu záchránářů

(Z uvedených bodů dva nebudete provádět vůbec a třetím neškodíte, ale přišel by na řadu opravdu až úplně nakonec.)

W ww Více kvízů najdeš na
www.mladyzdravotnik.cz

Správné odpovědi
1. Dva a dva: astma – 2, 3: epilepsie – 6, 8: alergie – 9, 11: cukrovka – 15, 16
2. Historie: 1Ba, 2Cd, 3Db, 4Ac
3. Jak vypadá alergie: slzení očí, rýma, vyrážka po celém těle, dechové obtíže, zvracení, selhávání srdeční činnosti, mdloba
4. Kterou cestou se dáte?: BABABA
5. Záchrana cyklisty: provádíme: 6, 3, 5, 7, 8, neprovádíme: 1, 2, a tohle počká: 4

Holčičí JÍZDA

Užijte si oslavu, říkali kamarádi, když odcházeli. A tak se stalo, že Šárka s Aničkou zůstaly na narozeninové párty samy. Maminky se totiž šly podívat k sousedům na novou kuchyň.



▲ Kámošky už musely odejít domů, ale občerstvení mají holky ještě spoustu a zábava je v plném proudu.



▲ Obzvláště hroznové víno je skvělé a krásně klouže do krku. Nechápu, proč mi maminka vždycky zakazuje u jídla mluvit, myslí si Šárka.



▲ Jenže právě v ten okamžik vdechla kuličku vína a začala se dusit. „Co blbneš?“ ptá se Anička. Odpověď však nepřichází a Šárka vypadá pořád hůř a hůř.



▲ Bouchnout do zad — napadne Aničku. Snaží se úderý do zad dostat nebezpečný předmět ven. Jenže se to nedaří.



▲ Heimlichův manévr! Tohle znám z filmu, napadne Aničku. Stoupne si za Šárku a snaží se jí zmáčknot vrchní část břicha. Pořádně pěstí. Ale ani to nepomáhá. Anička se však nevzdává.



▲ Anička si klekne, přehne Šárku přes koleno a znovu zkouší úderý do zad. A najednou kulička vína letí ven. Uf, tak to bylo velké štěstí. A hlavně správný a rychlý zásah. Obě si oddechly.

112

◀ Jednotné evropské číslo tísňového volání 112 je zavedeno ve všech členských státech Evropské unie a dále v Lichtenštejnsku, Norsku, Švýcarsku, Turecku a na Islandu. Vytočte ho i tehdy, když je potřeba společný zásah více složek IZS nebo když si na jiné tísňové číslo nemůžete vzpomenout.

Lokalizace

MÍSTA UDÁLOSTI

Všichni operátoři tísňových linek mají jedno společné přání — co nejpřesněji vidět místo, ze kterého jim zoufalí lidé volají o pomoc. Tomu se říká lokalizace. Možnosti, které by dokázaly ukázat přesné místo nehody (tedy lokalizaci), opravdu existují.

STALO SE TO ASI NĚKDE TADY...

V České republice je přesnost lokalizace mobilních telefonů omezena zákonem. To tedy znamená, že když volající neví, kde je, protože stojí třeba uprostřed lesa, operátor vidí jen přibližné místo, které se mu ukáže na mapě.

V podstatě existují dvě základní možnosti, jak mohou záchranáři volajícího najít. Pokud jim někdo volá z pevné linky nebo budky, operátor vidí, kde přesně se volající nachází. To proto, že budka i pevná linka jsou spojené s přesnou adresou, nedá se s nimi hýbat. Druhou variantou jsou mobilní telefony a další

přenosná zařízení. Na jakém principu pak lokalizace funguje? Mobily vysílají signál a ten zachytává síť buněk pokrývající celou naši republiku a propisující se na zem v různých tvarech. Tvar toho „obtisku“ v mapě závisí na operátorovi. Třeba volající z T-Mobile se ukáže jako kruh, člověk používající Vodafone vypadá jako kornout na zmrzlinu atd. Takovýto tvar je pak na mapě různě veliký, většinou přes několik ulic, někdy dokonce i přes několik čtvrtí. I proto je potřeba, aby volající operátorovi na tísňové lince co nejlíc přiblížil, kde je..

V celé republice funguje systém tzv. zájmových bodů, tedy míst, která každý zná.

TÍŠŇOVÁ LINKA NENÍ JEN JEDNA

Mezi tíšňovými linkami jsou z pohledu mapového podkladu nebo aplikace v počítači jen minimální rozdíly. Všechno je upravené tak, aby systém co nejlépe vyhovoval potřebám dané tíšňové složky. Třeba hasiči mají v mapě všechny hydranty, záchranka zase všechna AED, která v Praze jsou. Linka 155 má navíc historii volání viditelnou u každého telefonátu, takže když v minulosti zavolala starší paní, že se jí špatně dýchalo, a dnes zavolá znovu, operátor už rovnou uvidí, kdo to je, ze které adresy byl tehdy vezen a jaké má problémy. Také mohou dohledat, kdy vezli koho do nemocnice. Stává se totiž, že když se lidé nemohou někomu dlouho dovolat nebo když se někdo nevrátí domů, zjišťuje se, jestli jej náhodou nevezla záchranka a kam. A teprve poté se případně vyhledává po dané osobě pátrání. Policisté zase vidí, když jim volá hledaná osoba nebo někdo, kdo v minulosti spáchal trestný čin.

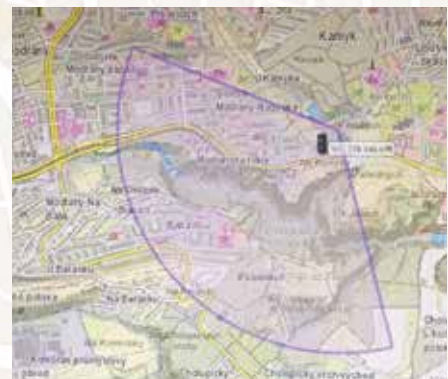
ORIENTAČNÍ BODY MOHOU BÝT RŮZNÉ

Volající lidé nejčastěji znají přesnou adresu (název ulice a číslo domu, třeba Květinová 25), protože se nějaké neštěstí stane u nich doma. Pokud adresu neznají, jsou i další možnosti, jak místo popsat — třeba názvy zastávek hromadné dopravy, u kterých stojí. Na silnicích a dálnicích pomáhá kilometr, který řidič právě minul. V lesích a na horách máme takzvané traumabody, na kterých je GPS souřadnice místa, čísla na tíšňové linky a specifický kód daného bodu. V Praze a větších městech navíc existuje systém očíslovaných lamp veřejného osvětlení. Každá lampa má na sobě štítek se šesti čísly, které operátorovi přesně ukáží místo, kde volající stojí. Tyto kódy většinou začínají číslem části Prahy, kde volající je, takže např. v Praze 5 štítky začínají číslicí 5.

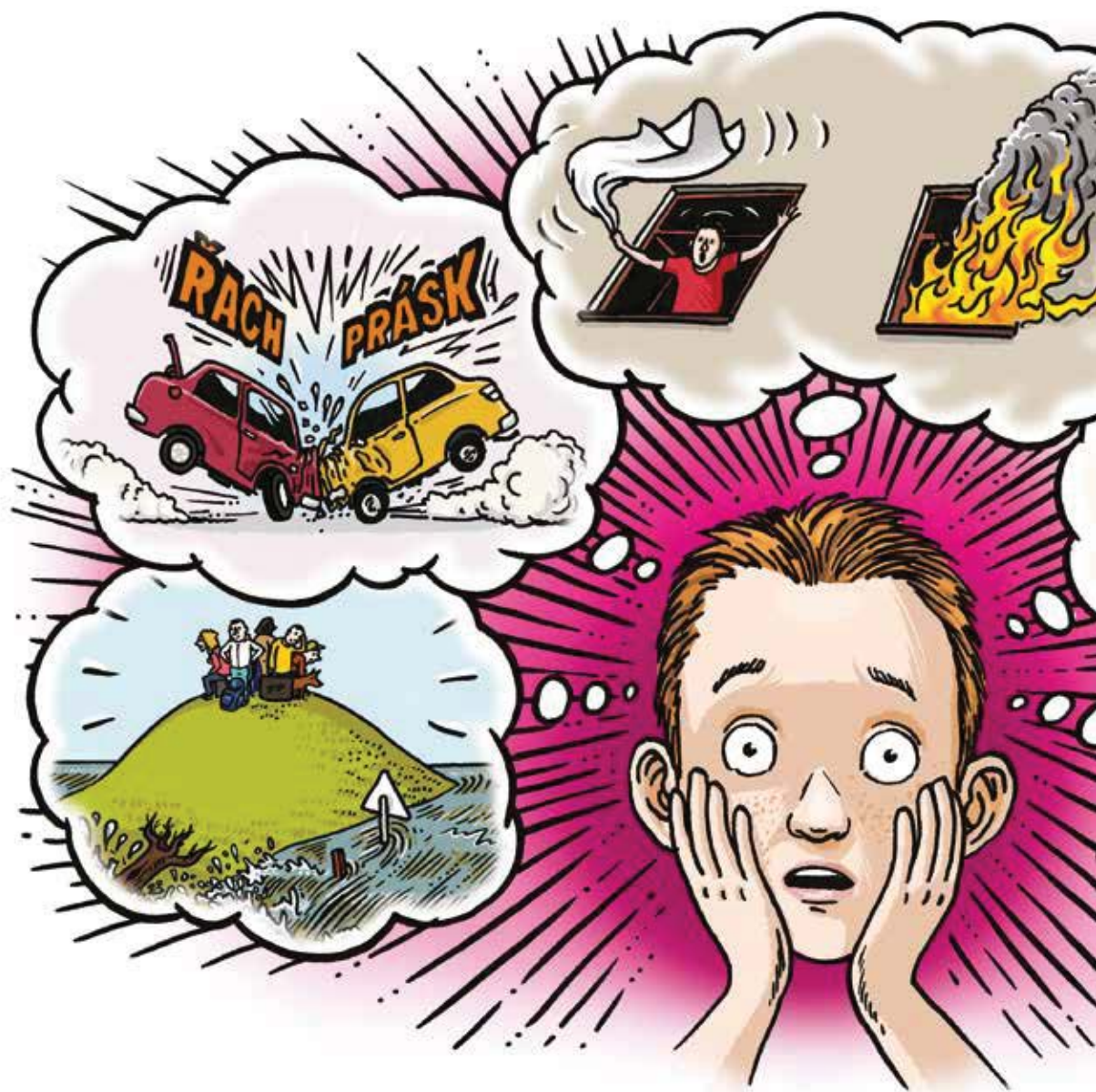
V celé republice také funguje systém takzvaných zájmových bodů. Jsou to objekty, které místní velmi dobře znají a dokážou se díky nim dobře orientovat. V Praze je to třeba Pražský hrad, Tančící dům, městská knihovna a také různé mosty nebo tunely. Všichni operátoři vědí, kde taková místa jsou a jakou mají adresu.

DOVOLAJÍ SE I CIZINCI

Linka 112 byla zavedena hlavně kvůli turistům a cizojazyčným volajícím, takže každý operátor mluví několika jazyky. A i když volající nemá aktivní roaming, dobitý kredit, SIM kartu nebo signál, stejně se dovolá. Operátor sice nevidí telefonní číslo volajícího (objeví se mu jen tzv. IMEI, vlastně takové rodné číslo telefonu), ale to nevadí. Hlavní je, že se volajícím v každém případě dostane pomoci. Sestrami naší 112 jsou linky 999 v Británii a 911 v USA. Pokud se turista spletl a vytočí jednu z těchto tíšňových linek, bude přeměrován na 112.



Při volání z mobilního telefonu operátoři rovnou vidí nejen číslo volajícího, ale také přibližné místo, kde se nachází. Podle expertů na moderní technologie čeká lokalizační a navigační služby velká budoucnost. Už dnes jsou možnosti bohaté — určitě už se vás někdy nějaká aplikace nebo webová služba zeptala na povolení sledovat vaši polohu. Díky vysílačům mobilního GSM signálu a s pomocí GPS satelitů vás „velký bratr“ najde, ať jste kdekoli.



Když jde opravdu DO TUHÉHO

Alespoň jednou za život se každý z nás stane svědkem nějaké mimořádné situace. Pokud chcete v těžké chvíli obstát, seznamte se v našem magazínu alespoň se základními pravidly.



Pod pojmem mimořádná událost si většina lidí představí povodně. Mohou to však být i velké mrazy, sucha, epidemie, chemické či jaderné havárie, výpadky dodávek elektřiny nebo vody apod. Mimořádná událost může přerůst v krizovou situaci a pak může být vyhlášen některý z krizových stavů. Všechny mimořádné události řeší složky Integrovaného záchranného systému (IZS), zejména ty základní: Hasičský záchranný sbor České republiky, některé jednotky požární ochrany (hlavně jednotky sboru dobrovolných hasičů obce), zdravotnické záchranné služby a Policie České republiky. V případě potřeby ale pomáhají i takzvané ostatní složky IZS, například nemocnice, vodárny nebo neziskové organizace, jako je Český červený kříž.



- ▲ Velká voda je zřejmě to první, co člověka napadne v souvislosti se živelními katastrofami.
- ◀ Při každé mimořádné události je doslova životně důležité respektovat pokyny členů IZS.

Každý z nás by měl být připraven na to, že mimořádná událost se může dotknout jeho nebo jeho obce, rodiny a kamarádů. V takové situaci se musíme chovat tak, abychom neohrožovali sebe ani ostatní a naopak abychom třeba mohli lidem kolem sebe a složkám IZS pomoci.

9 tipů, jak se připravit

NA MIMOŘÁDNOU UDÁLOST

Mimořádných událostí je spousta druhů a nikdy nevíme, co nás může potkat. Podívejte se alespoň na pár šikovných rad, které se dají využít v úplně každé krizové situaci. Kdyby náhodou...



I malý domácí požár může přerůst ve velkou mimořádnou událost. ►



Na tísňová čísla se nebojte zavolat ani ve chvíli, kdy si třeba jen nejste jisti, co přesně máte dělat.

1 2

▼ Při úrazu a jakékoli mimořádné události je dobré umět poskytnout první pomoc. Znalost první pomoci se vám ale hodí i doma nebo při sportu. Umět první pomoc by mělo být stejně normální jako umět plavat nebo jezdit na kole. Přihlaste se do kroužku mladých zdravotníků nebo kurzu první pomoci a naučte se, jak správně poskytovat první pomoc.



▲ Při každé nehodě, úrazu nebo mimořádné události co nejdříve přivolejte někoho dospělého. Pokud s vámi (nebo v dosahu) nejsou rodiče, oslovte osoby v uniformě nebo kohokoli dospělého.



▲ Pokud na místě není nikdo dospělý nebo když vám nemůže pomoci, zavolejte na čísla IZS (150 hasiči, 155 záchranka, 158 Policie ČR, 156 městská policie). Na čísle 112 vám poradí v každé situaci. Na tísňová čísla se nebojte zavolat ani ve chvíli, kdy si třeba jen nejste jisti, co přesně máte dělat.



3



4

▼ Připravte si s rodiči krizový plán své rodiny. Domluvte se, co byste dělali v případě požáru, povodně nebo jiné mimořádné události. Kam byste šli? Kde se s rodiči sejdete? Máte třeba příbuzné v sousední čtvrti nebo městě? Co si vezmete s sebou (evakuační zavazadlo)? Dobrý plán vám pomůže zůstat v klidu i při mimořádné situaci.



▲ Vždy sledujte a uposlechněte výzvy příslušníků IZS, jako jsou hasiči nebo policisté. Neokukujte místo nehody, snadno byste mohli přijít k úrazu nebo budete překážet. Pokud se vás záchranáři na něco zeptají, řekněte jim stručně vše, co víte, protože správná informace může zachránit životy. Když vidíte záchranná vozidla s rozsvícenými majáky, vždy jim uvolněte cestu – mají přednost na křižovatkách i přechodech pro chodce.

▲ Jestliže budete muset odejít při mimořádné události z domova, nezapomeňte zavřít okna a zamknout. Vypojte elektrické spotřebiče kromě ledničky, uhasťte otevřený oheň. Dejte vědět rodičům, kde jste – zavolejte nebo alespoň napište vzkaz na dveře.

5

6

8

▼ Za všech okolností zůstaňte v klidu a nepanikařte! Zachovat chladnou hlavu a postupovat s rozmyslem je polovička úspěchu.



▲ Nebud'te lhostejní ke svému okolí. Pomáhat starším lidem, nemocným, malým dětem a všem, kdo to potřebují, je správné za všech okolností. O to důležitější je to při mimořádné události.



7

▲ Pokud máte mobil, noste ho u sebe a při jakékoli mimořádné události nezapomeňte na nabíječku. Mobilem můžete vždy přivolat pomoc nebo dát vědět rodičům, že jste v pořádku. Do mobilu si nezapomeňte nainstalovat aplikaci První pomoc od Českého červeného kříže nebo aplikaci Záchranka – obě vám mohou v nouzi pomoci.

9

Připravte si s rodiči krizový plán a domluvte se, co byste dělali v případě požáru, povodně nebo jiné mimořádné události.

Evakuace RYCHLE PRYČ



Někdy se může stát, že v důsledku krizové situace nebudete moci zůstat doma, ale budete muset na nějaký čas odejít na jiné místo. Říká se tomu evakuace a nastává třeba při povodních, pokud by byl váš dům zatopen nebo by se ocitl v ohrožení.

Není čeho se bát. V evakuačním centru se o vás postarají třeba členové Českého červeného kříže, bude zde dostatek jídla a pití i možnost se umýt a vyspat. Dobrovolníci v centrech pořádají dokonce i program pro děti. Pokud to bude možné, po odeznění nebezpečí se budete moci vrátit domů. Při evakuaci poslouchajte pokyny záchranářů. Evakuace se vyhlašuje pomocí obecního rozhlasu, akustických sirén, v televizi a rozhlase a vozidly záchranářů. Obvykle se lidé s předstihem dozvědí, v kolik hodin a kam se mají dostavit. Výzvy k evakuaci musí všichni uposlechnout, jinak by hrozilo velké nebezpečí jim i záchranářům, kteří by se pro ně museli vracet.



Když při evakuaci odcházíte z bytu, tak:

1 **Uhaste** otevřené ohně (sporák, karma, svíčky atd.), vypněte elektrické spotřebiče (mimo ledničky a mrazáku), uzavřete přívod vody a plynu.

2 **Zjistěte** jestli i sousedé vědí, že mají opustit byt, malým dětem dejte do kapsy oděvu cedulku se jménem, adresou a s kontaktem na rodiče.

3 **Odveďte** kočky, psy a jiná drobná zvířata. Vezměte si je s sebou v uzavřených schránkách, nebo je v případě pokynu od záchranářů nechte doma a předzásobte je krmivem a vodou.

4 **Popadněte** evakuační zavazadlo, zamkněte byt, na dveře dejte oznámení, že jste se evakovali, a dostavte se co nejrychleji na určené místo.



Staň se SUPERHRDINOU!

Stáhni si do mobilu super aplikaci

První pomoc od ČČK

a návod budeš mít vždy po ruce.

APLIKACI STÁHNEŠ NA POLI S BATMANEM!

Na zvědavé zdravotníky ČEKÁ NOVÝ WEB

Životy často nezachraňují jenom chrabří záchranáři. Za hrdinu může být klidně docela obyčejný malý kluk nebo mladá slečna, kteří se na místě ocitnou dříve než sanitka. A právě pro takové šikuly vznikl web Mladého zdravotníka — stránky, které vám prozradí užitečné informace nejen o první pomoci.

Jak se zachovat u dopravní nehody, co si počít s epileptickým záchvatem anebo třeba jaké otázky položit nevidomému, kterému chcete pomoci. To všechno jsou situace, ve kterých si člověk bez patřičných vědomostí může připadat jako nešika. O to horší pak je, když je v sázce lidský život a neznalost může mít doslova katastrofální následky. Abyste byli připraveni na všechno, co se může semlít, měli byste na web alespoň očkem mrknout. Najdete tu totiž spoustu zajímavých informací a navrch i pořádnou porci zábavy.



Koukněte na
www.mladyzdravotnik.cz

PŘISPĚCHAT NA POMOC

Když jde o život, často rozhodují vteřiny. A proto by každý správný kluk nebo holka měli znát alespoň základy první pomoci. Na webu Mladého zdravotníka proto najdete i sekci První pomoc, kde se naučíte, jak ji správně poskytnout – kupříkladu na co nezapomenout před samotným ošetřením, co si také počít s neúrazovými stavy, jako jsou křeče nebo dušnost, jak přenášet člověka se zlomeninou anebo na co jsou všechny ty věci z lékárníčky. Hotový návod pro potenciální hrdiny!

BÝT PŘIPRAVEN

Každý šikula by měl ale ze všeho nejdřív vědět, jak funguje lidské tělo a jak ho chránit, aby se mu náhodou něco nestalo. Předcházení patáliím se odborně říká prevence a právě tak se jmenuje i další sekce webu Mladyzdravotnik.cz. Nezapomíná ale ani na postupy, jak se chovat, když už se něco nepěkného přihodí. To vám objasní fotoseriály, desatera nebo jiné užitečné články, které jsou v tomto oddílu připraveny – a které už dobře znáte i z tištěného Magazínu mladého zdravotníka.

ZACHOVAT KLID

Chladná hlava je ta nejlepší zbraň v každé situaci. A když jde pak o situaci mimořádnou, hodí se o to víc. Aby bylo jasno, mimořádnosti máme na mysli opravdu nebezpečné momenty, na které jsou často krátkí i sami dospělí, natož pak děti. Jde třeba o povodeň, požár, velkou dopravní nehodu či chemickou havárii. Jak krizovou situaci ustát a v čem může člověk pomoci, to vám prozradí náš nový web.

UMĚT SE CHOVAT

Když mladý zdravotník potká osobu s handicapem, nikdy na ni nekouká jako zatoulaný puk. Naopak: moc dobře ví, jak se zachovat, jak nejlépe podat pomocnou ruku nebo si jenom tak přátelsky popovídat, aniž dotyčného urazí. I když jsme téma docela podrobně rozebrali v tomto magazínu, rozhodně neuškodí si vědomosti ještě o chlup rozšířit.

NĚCO SE DOZVĚDĚT

Zvídaví kluci a pátravé holky, to je naše gusto! A právě pro ně jsou připravené další články a rozhovory, reportáže, testy a lekce angličtiny, které na webu také najdete. Ať už si na naše stránky přijdete ukrátit dlouhou chvíli, nebo se skutečně něco užitečného dozvědět, s prázdnou určitě neodejdete. Kdo ví, kdy se nově nabyté vědomosti budou hodit.



Kdybych já byl YOUTUBEREM



Řekli byste, že i samotný Youtube je teenager? Založili ho v roce 2005, takže dnes by oslavil hezké třináctiny. V tomhle věku většina náctiletých, ale i mnohem mladších dětí na populárním serveru kouká hlavně na vlogery. A řada z nich sní o tom, že jednou taky prorazí s vlastním kanálem.

MILIONY ZHLÉDNUTÍ

První české hvězdy Youtube začaly přidávat videa kolem roku 2012. V tomhle roce při hraní Minecraftu nebo League of Legends začínal třeba Jirka Král. Dnes už je vlogerů nepočítaně a točí o všem možném. Kromě her vedou zábavná videa, pranky a parodie. Jedno takové bylo vůbec nejúspěšnějším videem loňska. Možná jste uhodli, že jde o Kovyho verzi Despacita. To má dnes přes osm milionů zhlédnutí, což je o vlasek víc než tři čtvrtiny Česka. Hned za Kovym se umístil Jmenuju se Martin s „Kdyby byly písničky v realitě“, to má asi čtyři miliony zhlédnutí. Na třetím místě skončil Hendysův Český Hello Neighbor Song!

ČTYŘI YOUTUBEŘI A JEJICH PRÁZDNINOVÉ KARAMBOLY

Tisíce dětí a teenagerů by se chtěly stát idoly sociálních sítí. Ale bez všech těch zhlédnutí, lajků a komentářů jsou i youtubeři normální lidé, které trápí stejné problémy. Také oni mají čas od času chřipku nebo si narazí koleno. Několika z nich jsme se schválně zeptali v anketě.

Nicole Ehrenbergerovou nemusíme představovat. Se sestrou Luckou dobyly jako **Cup of Style** pořádný kus českého internetu. Radí o módě, cestování i životním stylu. Na líčení se specializuje i bojovnice za růžovou Any na svém do detailů vyšperkovaném kanále **NotSoFunnyAny**. Doménou youtubera Vládi Kadlece alias **Vladavideos** jsou pranky a vtipné komentáře ke všemu, co se šustne. Třeba k nové řadě Superstar. Superhvězdou je i jeho zlatý retrívr Vodopád, který se na Youtube objevuje od štěňátka. **Pan Blazer** je zase přeborník na triky, někdy si na ně vezme snowboard, kolo nebo skate. A to nemusí být vždycky stoprocentně bezpečné. Ale to vám v anketě povypráví sám.

NICOLE EHRENBARGEROVÁ, CUP OF STYLE

[YouTube.com/Acupofstyle](https://www.youtube.com/Acupofstyle)

Měla jsi ty (nebo sestra) někdy nějaký letní úraz?

My s Luckou máme obě docela slušný pud sebezáchovy, jsme na sebe dost opatrné. Snažíme se každou situaci, která by mohla být riskantní, brát s respektem. Úplně se tomu vyhnout ale taky nejde, proto jsme byly kolikrát plně modřin a škrábanců. Úraz, který si pamatuji nejvíce, byly přetřhané vazy na noze. Stalo se to ségře, když jsme společně s kamarády hrály fotbal a ona zakopla — o moji nohu!

Co bys před prázdninami vzkázala svým followerům?

Nedělejte zbytečně hlposti! Užijte si léto, ale buďte na sebe opatrní.

Znáš Český červený kříž?

Jasně, na základní škole jsem měla kamarádku, která do Červeného kříže aktivně chodila. Několikrát nás vydělala její namaskovaná umělá zranění, se kterými přišla do školy, když v ČČK simulovala úraz. Když nám mohlo být tak jedenáct, šly jsme spolu po ulici a najednou nás zastavila starší paní s tím, že má epileptický záchvat a potřebuje zavolat sanitku. Já jsem se ujala telefonování, zatímco moje kamarádka jí hned poskytla pomoc. Překvapily mě tenkrát dvě věci, zaprvé jak rychle byla sanitka na místě, a zadruhé že během té chvíle prošlo kolem tak 30 lidí a pomohla nám jen jedna žena.





ANEŽKA CHUDLÍKOVÁ, NOTSOFUNNYANY

Instagram: @notsofunnyany

Potkal tě někdy pořádný prázdninový karambol?

O prázdninách jsme s kamarády blbli a užívali si volno asi jako každý a samozřejmě si vždycky někdo nabíl. Od odřených kolen až po zlomeniny. Já jsem měla štěstí a vyhnulo se mi to, ale snad každé prázdniny si kolem mě někdo něco zlomil. Hodně úrazů bylo i na táborech.

Jaký je tvůj letní vzkaz pro followery?

Užít si prázdniny, ale zároveň se nepřecenit. Když cítíš, že je něco nad tvé síly, tak to nedělej, jen abys vypadal(a) cool před kámošema. Je vždy tenká hranice, kdy si můžeš něco udělat. Pak budeš akorát zbytek prázdnin ležet a uzdravovat se doma.

Co ty a Český červený kříž?

Víš, jak poskytnout první pomoc?

Červený kříž samozřejmě znám. Můj bratr je tam dokonce aktivní dobrovolník a sám učí děti první pomoc. Hodně ho to baví a je krásné, že takto rozšiřuje mezi dětmi a teenagery povědomí o první pomoci.



PAVEL PARADÝS, PANBLAZER

twitter.com/panblazer
instagram.com/panblazer

Ty máš za sebou ošklivý sportovní pád. Co přesně se stalo?

Měl jsem na základce odpoledku a vzal jsem si BMX (takové to freestylové malé kolo, kterému spousta lidí rádo přezdívá dětské kolo) a vyrazil s kámošem do místního skateparku, asi 100 metrů od školy. Myslel jsem si, že se mi nic nemůže stát. Jezdil jsem v tu dobu bez helmy, i když mi všichni říkali, ať si ji беру (rodiče mě bez ní ani nechťli pouštět ven, ale já si ji kus od domu vždycky sundal). Tenkrát při té odpoledce to pro mě byl dost velký šok. Zkoušel jsem nové triky a jednu věc, kterou jsem měl už fakt zmačknout, jsem tentokrát nějak nevychytil. Měl jsem taky sjeté pláště, a když se ty dvě věci daly dohromady, kolo se mi smeklo. Jak to dopadlo, nebo spíš jak jsem dopadl já? Špatně. Spadl jsem přímo na hlavu a ležel nějakou chvíli v bezvědomí. Naštěstí tam byl můj kamarád, který se o mě postaral. Potom už ani moc nevím, co se dělo. Ale od té doby jsem bez helmy nevyjel.

Takže vzkaz pro tvé followery je asi jasný...

Takové ty klasické řeči, co nám povídají babičky a maminky a my si myslíme, že je to totální banalita, protože jsme trochu superhrdinové a máme za to, že nám se nic stát nemůže... Ty bychom měli respektovat, protože superhrdinové nejsme a stát se může cokoli.

A dokázal bys zachránit zraněného kamaráda?

Myslím, že první pomoc bych poskytnout zvládl. Byl jsem jednou na nějakém kurzu a teď jsem měl první pomoc i v autoškole, tak jsem si to zase trochu oživil.



VLÁĎA KADLEC, VLADAVIDEOS

instagram.com/vladavideos
twitter.com/videosvlada
YouTube.com/VladaVideos

Vybavíš si nějaký úraz z dětství?

Mně osobně se nikdy nic nestalo, protože jsem na sebe opatrný. Ale viděl jsem, jak si můj kamarád zlomil ruku, a nic příjemného to nebylo, takže neskákejte z houpačky. Maximálně jsem jako malý spadl z kola, jinak nic vážného.

Tvoje prázdninová výzva followerům?

Hlavně na sebe dávejte pozor, protože zdraví je to nejdůležitější, co máme. A užijte si prázdniny, jak nejvíc to jde. Jen nepadejte z houpačky jako můj kámoš.

Umíš poskytnout první pomoc a znáš Český červený kříž?

To je jasné, kdo by ho neznal. První pomoc jsem se učil na základní škole a přijde mi, že je to ta nejpodstatnější věc, kterou se mají děti ve škole naučit.



43:27 / 97:30





**OH NO,
THERE'S
A FIRE!**



John and Judy woke up in the middle of the night to the smell of smoke. “What could that be?” Judy asked. “It smells like something is burning,” John said while trying to see something in the pitch-black darkness. He turned on the lamp standing by his bed. The light illuminated their bedroom and to their surprise, there was smoke coming from around the door. “There has to be a fire here somewhere!” Judy exclaimed. As the dark cloud of smoke emerged to the ceiling, the two carefully thought about their next steps. “Let’s open the door and see where the smoke is coming from,” John suggested but Judy quickly stopped him. “That’s not a good idea, John! We could easily allow the fire to spread even further. Let’s keep it closed.” They slowly looked around the room for other options. John started coughing: “The smoke is really itching my eyes and

throat!” “We should both lay down, so the dark cloud doesn’t reach us. See?” Judy pointed towards the ceiling. “It’s going upwards, so we shouldn’t be standing.” They both ducked while looking around for other ways to escape the room. Both pairs of eyes landed on their bedroom window. “Let’s crawl out through there,” Judy screamed. They lived on the ground floor so crawling out of the window seemed pretty safe. John opened the window and helped Judy climb out. Then he followed her onto the sidewalk. They turned around only to see more smoke coming from other windows with several apartments fully ablaze. “What should we do now?” Judy asked, slightly relieved they made it out in time. “Look!” John pointed at the road. “Somebody already called the firefighters! The house will be saved!” A big red firetruck arrived and swiftly took care of the flames.

? KVÍZ

1 What happened in John and Judy’s house?

- a) A fire started somewhere.
- b) A cat got lost.
- c) John and Judy became firefighters.

2 How did John and Judy avoid the smoke?

- a) They opened the door.
- b) They laid down and crawled.
- c) They went back to bed.

3 Crawling out of the window was safe, because...

- a) John and Judy were superheroes.
- b) They lived on the ground floor.
- c) There was a trampoline on the sidewalk.

Fire to-do list

? DOPLŇTE SLOVA

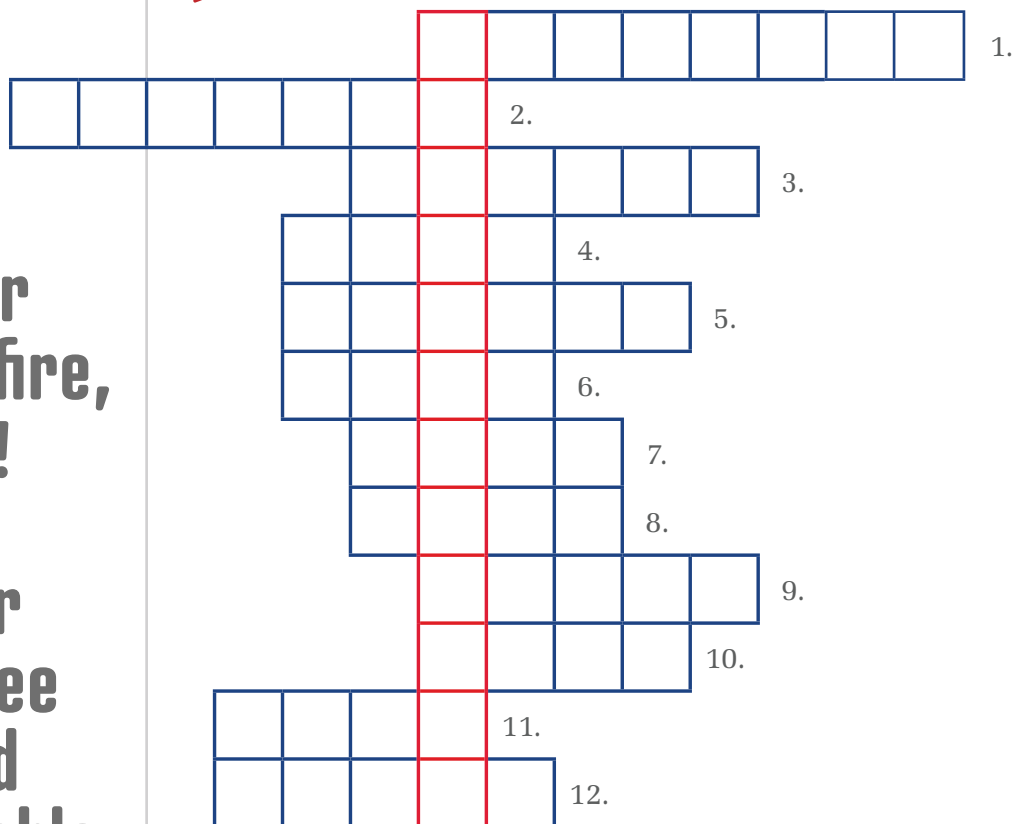
- Check the door to see if there is smoke coming from around the door — that way you know if there’s on the other side.
- If there is smoke, open it.
- If you don’t see any touch the door and the doorknob — if either one is hot or very warm, don’t open it.
- Stay low — smoke naturally rises to the, you should on your hands and knees to avoid it.
- Think of the closes escape routes and try to use them.
- If you can’t get out, call for help or call 112 if you have a mobile phone with you.
- Never hide under beds or in closets.
- Once you get out, never go back in for anything, tell the about anything that was left behind and they may be able to help.



A spark neglected makes a mighty fire.
Robert Herrick, poet



CROSSWORD



If you ever catch on fire, don't run! Instead, remember these three words and you'll be able to put the fire out.



Stop



Drop



and Roll!

1. to leave a dangerous place
2. a mythical bird that rises from its own ashes
3. series of steps for going from one level to another, as in a building
4. water that pours from the sky, helps to put out the fire
5. an opening in the wall of a building, you can open it to let air in or out
6. a direction, warning, or advertisement, that is displayed or posted for public view
7. to be on fire
8. what you should shout when you identify a fire
9. a dark cloud that comes from a fire
10. what you need from rescuers
11. a long, flexible tube that firefighters use to put out fires
12. a sensor that goes off when it detects smoke

DICTIONARY – SLOVNÍČEK

smell – cítit / zápach
 burn – hořet
 illuminate – osvětit
 smoke – kouř

emerge – (vy)stoupat
 carefully – opatrně
 ceiling – strop
 duck – skrčit se

escape – utéct
 crawl – plazit se
 land – přistát
 ground floor – přízemí

seem – vypadat
 climb – šplhat
 itch – pálit / svědit
 spread – rozšířit

ablaze – v plamenech
 relieved – uklidněný / s úlevou
 firefighter – hasič
 escape route – úniková cesta



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 aplikaci a budete mít návod na záchranu lidského života vždy po ruce!



- + JEDNODUCHÁ**
- + ZDARMA**
- + INTERAKTIVNÍ**
- + MŮŽE ZACHRÁNIT LIDSKÝ ŽIVOT**



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

