

mz



2020 **magazín mladého zdravotníka**

PŘÍRODA

V LESE, JÓ V LESE... str. 10

NEJVĚŠÍ DOBRODRUŽSTVÍ ZAŽIJETE VENKU str. 4



14



20



28



36



44



48



52

Ouch,
I've cut myself!

Vydává: Český červený kříž, Rozdělovská 2467/63, 169 00 Praha 6, www.cervenykruz.eu **Autoři textů:** Eva Bernatová, Jana Bohutínská, Šimon Halámásek, Rudolf Král, Petra Matějková, Anna Schillerová, Lucie Špitálská
Foto: archiv ČČK, Václav Jedlička, Shutterstock a Profimedia **Ilustrace:** Martin Zach (3AX), Karolína Tomšejová, Boomerang **Autor fotoseriálu:** Tomáš Martinek **Redakce:** Miroslava Jirůtková.
Majetková práva k dílu vykonává Český červený kříž **ISBN:** ISBN 978-80-87729-32-8 **Výroba:** Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, www.boomerang.co.com **Vydáno:** zří 2020

Velké poděkování redakce náleží společnosti Boomerang Communication s. r. o., fotografovi Tomáši Martinkovi a ilustrátorovi Martinu Zachovi (3AX). Redakce a autoři také děkují figurantkám Šárce Bernatové, Anně Rubešové a Tereze Petrové.



4 Příroda

Chodte ven, pro zdraví i pro zábavu.

6 Trocha historie

Víte, co byl Pionýr a jaké heslo mají skauti?

10 Les plný průšvihů

Pozor na jedovaté houby a vodu z potoka!

12 Výletnická hygiena

Poradíme, co si zabalit na den, na víkend a na tábor.

14 Slacklinerka

Anča Kuchařová chodí po laně v oblacích.

20 První pomoc

I domácí mazlíčci mohou být nebezpeční.

26 Maskování

Takhle to vypadá, když zvířata řadí.

28 Pozor, kouše!

Opičák je prima, ale prstík mu do klece nestrkejte!

30 Spadla z koně

Dokázali byste poskytnout první pomoc?

32 Když zvířata léčí

Pobavte se u zajímavostí ze zvířecí říše.

34 Hipoterapie

Vezmeme vás na místo, kde koně léčí postižené děti.

36 Příroda potřebuje chránit

Jsme plastáci a žijeme si jako králové...

38 Vše o třídění

Kam vyhodit baterii a kdy se rozloží slupka od banánu?

44 Desatero pro čistou planetu

Začněte u sebe, každá maličkost se počítá.

48 Eko ambasadoři

Jsou slavní a záleží jim na osudu planety.

50 Zelené tipy

Jaké eko aplikace a filmy znáte? Máme další tipy.

52 Angličtina

If you want to clean up the forest...

54 Červený kříž

Znáte všechny činnosti Českého červeného kříže?



Podívejte se na náš FACEBOOK
www.facebook.com/cervenyriz

Milí čtenáři,

letos na jaře jsme měli jedinečnou příležitost zjistit, jak křehký je náš svět. Že stačí jeden vir a jako lusknutím prstu se všechno změní... Zavřené školy a koronavirové „prázdniny“ – ze dne na den zůstat doma. Těšili jste se na hodiny a hodiny na tabletu, na všechny ty počítačové hry a seriály, YouTube, Netflix, paráda! Ale jak dlouho vám to vydrželo? Brzy to začala být docela nuda – a mnohem radši byste jeli na hory, na výlet nebo třeba do zoo. Prostě ven, s partou kámošů a kámošek. Zvlášť když venku svítilo sluníčko a začalo být příjemně teplo.

Kdo tráví hodně času venku a v přírodě, zažije spoustu legrace, a navíc je přirozeně odolnější a zdravější. Má lepší imunitu. A také se mň bojí a hned nepanikaří, protože si umí poradit. Třeba když se potká se zvířetem, které zrovna nemá dobrou náladu. To je pak důležité vědět, jak pomoci pokousanému nebo poštípanému kamarádovi.

Příroda je zkrátka jedno velké dobrodružství. Už od stvoření světa je naším domovem, a tak se musíme snažit, abychom jí neublížovali. Ekologie je dnes obrovské téma – a nemyslete si, netýká se jen dospělých. I děti a teenageři si mohou užívat ten super pocit, když vlastníma rukama „upcyklujeme“ nějakou starou věc nebo když zasadíme kytku, posbíráme odpadky v lese, hodíme petku do správného kontejneru nebo si třeba jen ve fastfoodu nevezmeme brčko. Každá maličkost se počítá, tak si udělejte nějakou malou eko radost každý den. A hlavně: pojdte ven!

Přejeme vám, ať se s naším magazínem dobře zabavíte, ať se něco nového dozvíte a ať vás v létě potkávají jen samé příjemné věci.

Vaše redakce

Chod'te ven KAŽDÝ DEN

Příroda má silnou konkurenci — televizi, internet, tablety, počítače, notebooky, chytré telefony. Přesto pořád platí: Les je nejlepší hřiště, vyrazte raději ven! Proč? Pro zvědavé máme argumenty přímo od vědkyň a vědců.

TRIČKO PROPOCENÉ VENKU JE NEJVÍC

„Ukazuje se, že pozitivní dopad kontaktu s přírodou na lidské zdraví nesouvisí pouze se zvýšením pohybu, protože u sportů provozovaných uvnitř se v takové míře neprokázal. Anebo že zdraví prospěšný je už samotný výhled do zeleně,“ dočtete se v elektronické knížce Děti venku v přírodě: ohrožený druh?, v níž Petr Daniš shrnul dostupné vědecké argumenty, proč na přírodu nezanevřít. To, co tvrdí, tedy také znamená, že i když propotíte to stejné tričko při řádění v tělocvičně, je to o něco méně prospěšné, než když se zpotíte venku.

LEPŠÍ SOUSTŘEDĚNÍ A NÁLADA

A jestli vám důvody pro přírodu ještě pořád nestačí, jsou tu další. Příroda i výhled do zeleně snižují stres. Pobyt, hra a odpočinek v přírodě jsou blahodárné na pozornost a schopnost soustředit se. Což se může před písemkou z matematiky, dějepisu nebo třeba češtiny dost hodit. A zeleň vám navíc zlepší náladu a dodá pocit spokojenosti. Kdo by to nebral?

PŘÍRODOU KE ZDRAVÍ

Trávením času v přírodě můžete jen získat: lepší fyziku, lepší pohybové schopnosti, lepší imunitu, lepší psychické zdraví a méně nemocí. Možná se díky přírodě také jednou ve vzdálenější budoucnosti dožijete vyššího věku.

121 minut

Počítejte: Kolik času trávíte venku? Vejdete se do výzkumů ze zahraničí i Česka, podle kterých děti tráví venku od 25 minut do dvou hodin denně? V Česku podle výzkumu Nadace Proměny Karla Komárka tráví děti, kterým je sedm až patnáct let, venku průměrně 2 hodiny a 1 minutu denně (méně ve všední dny, když chodí do školy, a zase o něco víc o volném víkendu). Oproti některým jiným zemím to zní docela dobře. Jenže zrada číhá v průměru. Za ním se schovává i to, že některé děti nechodí ven vůbec, jiné tráví venku méně než hodinu denně. Tak na nic nečekejte, skočte do tenisek a hurá ven!

Trocha historie: DO PŘÍRODY BĚHEM 20. STOLETÍ

Cesty do přírody, a to spontánní i ty organizované, mají hodně dlouhou tradici. Ta žije dodnes a má spoustu následovnic a následovníků.



SKAUTI.

Hrad Lipnice v Lipnici nad Sázavou není jediný, o kterém se říká, že tu v noci straší Bílá paní. Je však známý i tím, že se v jeho okolí konal první skautský tábor v přírodě u nás. Bylo to v roce 1912, ještě za Rakouska-Uherska, kdy sem učitel tělocviku Antonín Benjamin Svojsík odjel o prázdninách do přírody se třinácti dětmi. Za dva roky, v roce 1914, pro děti založil samostatný skautský spolek Junák — český skaut. Nejdříve však vyrazil do Anglie, aby skautské hnutí studoval tam, kde vzniklo. V Anglii za skautingem stál generál Robert Baden-Powell a hnutí odstartoval dětským táborem

už v roce 1907. Soustředil se na pobyt dětí v přírodě, jejich učení pozorovat přírodní dění, tábořit, spát venku a spolupracovat. Dnes je v Česku už skoro 64 400 skautek a skautů. Setkávají se, kamarádí, fotí, píšou reportáže, slaňují skály, hrají na kytaru, sportují, sjíždějí řeky, jezdí na kolech. Prostě zažívají dobrodružství podle toho, co každého z nich baví.



 **hrad Lipnice** >> Rokycany 189 km | Praha 114 km | Brno 124 km | Zlín 215 km | Ostrava 290 km

latinsky

Bud' připraven! Semper parati!

Skautské heslo je každodenním připomenutím, jaký má správný skaut být. Je stejné napříč světovými skautskými organizacemi (v cizích jazycích někdy mívá formu „Vždy připraven!“, tu však používali komunističtí pionýři).

Správný skaut
má každý den
udělat
alespoň jeden
dobrý skutek!



PIONÝR.

V socialistickém Československu se skauting se svými anglickými i americkými kořeny nenosil. Některé skautské organizace se po únoru 1948, kdy v Československu převzali moc komunisté, rozpadly, jiné přešly do ilegality. Spousta dětí místo do skauta zamířila do oficiálního Pionýra a ty úplně malé do Jisker. Pionýr původně vznikl už v roce 1919 v tehdejší Sovětské svazu. Přesto, že Pionýr měl na děti a mladé lidi přenášet komunistickou ideologii, dost záviselo na konkrétních vedoucích. Občas se tak i Pionýr vyvinul hlavně v zábavný kroužek, kde děti rády trávily svůj čas. Jezdily společně na tábory do přírody, stanovaly nebo spaly pod širákem, naučily se rozdělávat oheň, hrály si v lese, koupaly se v rybnících.

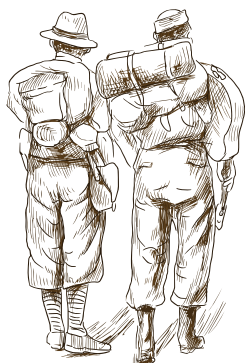
TÁBORNÍCI DŘÍVE A NYNÍ.

Mezi dvěma válkami (za takzvané první republiky) se v Československu rozmáhal tramping. Oblíbili si ho svobodomyšlní lidé, kteří jezdili do přírody, spali venku nebo si budovali dřevěné chatky, sedávali společně kolem ohně, hráli na kytary a zpívali. Nejstarší známá česká trampská osada vznikla v roce 1918 u Vltavy u Svatojánských proudů, které později vzaly za své kvůli přehradní nádrži Štěchovice. Trampové osadu z recese pojmenovali Tábor řvavých, později ji přejmenovali na Ztracenou naději, známou jako Ztracenka.

Ačkoliv ve druhé půlce 20. století opět nic podobného nefrčelo (podporovalo se spíš spořádané chalupaření), táboření se rozvíjelo dál a ani dnes nevymřelo. Třeba takový puťák. To je tábor spojený s turistikou. Jde se z místa na místo, spí se pod stanem nebo pod širákem. Táboři, které si vystačí se základnou na jediném místě, se zase odlišují svými tématy. Můžete si vybrat, jestli se chcete stát dočasně indiány, jet na tábor s youtubery, věnovat se fotbalu, tanci, kanoistice, plavání, nebo třeba fotografování přírody, zda vás víc láká adrenalin, herectví, nebo koně.

EDUARD INGRIS

Autor slavné písně Teskně hučí Niagara. Složil ji v roce 1931 a trampové ji zpívají dodnes. Ingris se inspiroval u Svatojánských proudů, kde měl chatu.



Časová osa

1888

založen Klub českých turistů

1907

začátek skautingu v Anglii, první dětský tábor Roberta Baden-Powella

1914

spolek Junák – český skaut byl založen Antonínem Benjaminem Svojsíkem

1918

vzniká první trampská osada u Svatojánských proudů u Vltavy a samostatně Československo

1926

v Praze na Libeňském ostrově se rodí Dětská farma

1948

po únorovém komunistickém převratu skautské oddíly skončily nebo přešly do utajení a jejich místo zaujal režimem podporovaný Pionýr



ŠKOLY V PŘÍRODĚ A ŠKOLNÍ VÝLETY.

Školní docházka je povinná, a tak se i školy snaží zajistit pro děti co nejvíce pobytů v přírodě – protože je jasné, že jde o skvělý zdroj zdraví, poznání a rozvoje praktických i sociálních dovedností. Hodně se teď diskutuje o učení venku, třeba i v lese. A školní výlety nebo školy v přírodě patří k tradici. Cílená výuka v přírodě děti a mladé lidi provází už celé 20. století. Začalo to na jeho začátku, kdy v Německu, Rakousku nebo ve Francii vznikaly školy postavené přímo v přírodě – u lesa, v parku, v sadech – a jejich žákyně a žáci chodili ven na některé předměty. Ani Československo nestálo stranou. Zajímavostí je třeba to, že v roce 1926 zřídil Eduard Štorch na Libeňském ostrově v Praze Dětskou farmu, kam chodily děti z pražských škol a pěstovaly tu zeleninu, učily se pracovat s pilou nebo sekerou, a dokonce si vařily vlastní obědy. „Bylo mi jasno, že je především potřebí vyvést naše žactvo z dusných, uzavřených škol ven, na vzduch, na slunce.“ píše Eduard Štorch. Řekněte, není to pořád aktuální? Z podobných aktivit se později vyvinuly různé školní výlety a školy v přírodě tak, jak je znáte dnes, kdy děti odjíždějí na dny i týdny z města.

Je především
potřebí vyvést
naše žactvo
z dusných,
uzavřených škol
ven, na vzduch,
na slunce.

1. POLOVINA 20. STOLETÍ

v zahraničí i v Československu se rozvíjí trend školních budov postavených v přírodě a vyučování venku

OD 2. POLOVINY 20. STOLETÍ AŽ PO SOUČASNOST

se mnohé školy dál snaží brát děti do přírody, a to během vyučování, organizováním školních výletů nebo škol v přírodě

Venkovní hry

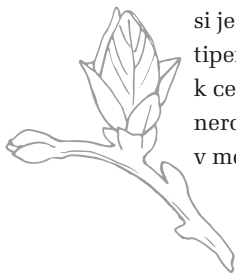
DIVOČEJŠÍ I KROTŠÍ

Internet je fajn, protože na něm můžete najít nápady, co podniknout venku. A pak si vzít pití a svačinu a jít do toho.

1

CO DĚLÁŠ? PUČÍM

Na stránce www.jdeteven.cz jsou venkovní hry pro každé roční období. Na jaro se nabízí hra Co děláš? Pučím. Je to venkovní poznávačka pupenů jednotlivých stromů – jakou mají barvu, tvar a velikost. Další aktivitou je stromová laboratoř, kdy si některé pupeny na keřích označíte provázkem a chodíte pravidelně pozorovat, co se s nimi v průběhu času děje. Můžete si je fotit a zapisovat si změny. Dalším tipem pro Sherlocka Holmese, tentokrát k cestě do lesa, je stopování hub, i když nerostou. Pátrat po podhoubí se dá v mechu i na kůře stromů.



2

PO ZELENÉ, ŽLUTÉ, MODRÉ A ČERVENÉ

Víte, že v turistickém značení jsme premianti? Díky Klubu českých turistů, který vznikl v roce 1888 kolem cestovatele a vlastence Vojty Náprstka (to je ten, který stál u zrodu Náprstkova muzea v Praze), máme hustou síť turistického značení, po které se dá podniknout obrovské množství výletů v přírodě. A moderní turisté, kteří brázdí krajinu po turistických značkách, už se nespolehají jen na chůzi. Jezdí i na kole, na lyžích, běhají, sjíždějí řeky, lezou po horách, jezdí na koni a ostřílení fajnšmekři dokonce „turistí“ naboso. Bezvadná pomůcka je online plánovač tras, kde se dá vymyslet výlet podle výchozího místa a toho, kolik kilometrů chcete zdat.

Podívejte se na www.trasy.kct.cz.



W w Více informací na www.mladyzdravotnik.cz



KRVAVÉ KOLENO

Zeptejte se rodičů na tuto strašidelnou hru z jejich dětství a rovnou si ji společně zahrajte. Možná vás překvapí, že máma s tátou, když byli malí, blbnuli úplně stejně jako dneska vy.

? ÚKOL

A KDYŽ UŽ BUDETE VENKU,
PODÍVEJTE SE NA STROMY.
TY POZNÁTE NEJEN PODLE
TVARU, ALE I PODLE LISTŮ.
POZNÁTE JE?

3

BOJOVKA DIY NEBOLI „UDĚLEJ SI SÁM“

Také můžete zkusit vymyslet bojovku pro kamarádky a kamarády i rodiče. Návod jsme objevili na stránce hrajemesivenku.cz. Vymyslete téma, místo a trasu i úkoly, které budou účastníci během cesty plnit. Trasu stačí označit nastříhanými proužky z krepáku nebo šipkovat křídami na chodník. Bojovka se dá uspořádat i v městské zeleni. Pro odvážnější se nabízí noční bojovka. Na tu jděte s rozsvícenou čelovkou a nezapomeňte, že ježci dupou dost hlasitě :).

Příroda je dobrodružná jako zážitky superhrdinů z Avengers

Seznamte se s chlapíkem, který se jmenuje Peter Wohlleben. Je to německý lesník, ochránce přírody a autor knížek, které vás přesvědčí o tom, že vyrazit ven stojí za to, i když máte zlatou medaili z gaučingu. Česky už vyšly jeho knížky *Tajný život stromů*, *Citový život zvířat* nebo *Slyšíš, jak mluví stromy?* Čtou se jedním dechem a superhrdinkou je v nich příroda. Doma pak, vsadíme se, dlouho nevydržíte a budete chtít všechno prozkoumat venku na vlastní oči, uši, čich, hmat a chuť.



Les plný PRŮŠVIHŮ

Z lesa si obvykle odvážíme pohodu, klid, borůvky nebo houby. Jenže občas si z lesa můžeme přivést i nějaký úraz nebo jiný zdravotní problém. Pokud správně pomůžete v následujících situacích, dostanete název jednoho hodně známého lesa.

Babička si z lesa přinesla košík plný hub. Má je ráda, vážně moc. Sobě i dědovi udělala smaženici. A oba si výborně pochutnali. Jenže večer je začalo bolet břicho, a děda dokonce zvracel. Během noci se jim udělalo ještě hůř a babička začala ztrácet vědomí. Děda zavolal záchrannou službu. Do jejího příjezdu:

- A** podal babičce léky proti pálení žáhy
- B** zbytek smaženice přendal do kelímku a připravil pro předání záchranářům
- C** podával sobě i babičce osolenou vodu

Jirka chodí běhat do lesa každý večer. Jenže na podzim už se stmívá brzy. Jednou běžel, sluchátka na uších, mírně přivřené oči a nevěštil si skalního srázu. Spadl z výšky asi 10 metrů a je celý potlučený a odřený. Pod skálou procházela Adéla, která se tou dobou vrací domů ze školy. Adéla pomlácenému Jirkovi přivolala záchrannou službu. Předtím mu ale doporučila:

- M** aby se posadil a opřel zády o skálu
- N** aby pomalu pohyboval rukama a nohama, aby mu nezatuhly svaly
- O** aby se raději nepohyboval

Do políček vyplňte písmena označující správné odpovědi

a dozvíte se jméno lesa, kde jsou stromy staré i 400 let a mají tzv. chůdové kořeny rostoucí nad zemí.

Karolína byla s kamarády na puťáku. Nesli si na zádech batohy, spali pod širákem a putovali krásnou přírodou. Poslední den Karolíně došla voda v lahvi. Nechtěla otravovat kamarády a tak si nabrala vodu v potoce, kolem kterého šli. Po návratu domů má Karolína silný průjem. Vzala si živočišné uhlí a do rána jí snad bude lépe. Pro zlepšení svého stavu by Karolína měla:

- T** sníst nízkotučný jogurt
- U** pít dostatek tekutin
- V** dát si nějaké ovoce (jablko nebo pomeranč)

Skupinka skautů z družiny Tygrů vyrazila na zimní přechod Brd. Všichni přišli dobře oblečení, až na Žabáka, který má jen slabé kalhoty a tenkou bundu. Při hře na schovávanou se Žabák opravdu dobře schoval a ostatní jej našli až po čtvrt hodině. Žabák je promodralý, přestává vnímat a má studené ruce a nohy. Co by měli skauti udělat?

- A** vyzvat Žabáka, aby rychlým tempem pokračoval v chůzi a tím se zahřál
- B** zabalit Žabáka do termofólie a přivolat záchrannou službu
- C** ačkoli se to jindy nemá, v tak mimořádné situaci se doporučuje dát Žabákovi malého panáka alkoholu

Honza s tatínkem občas kácejí stromy v lese. Tatínek dává na Honzu pozor, a když padá strom, musí Honza stát daleko. Jenže to ho nebaví, a tak se jednou přiblížil hodně blízko. Tatínek si toho v hluku motorové pily nevšiml a stalo se, že jedna z větví padajícího stromu Honzu srazila a ten upadl hlavou na zem. Teď je mu hodně špatně, není schopný chodit, a dokonce zvracel. Tatínek mu přivolal záchrannou službu a do jejího příjezdu uloží Honzu:

- Á** do polohy na zádech s podloženými nohama
- É** do polohy na břiše s polštářem pod čelem
- Í** do polohy na zádech s podloženou hlavou

Při tréninku orientačního běhu Katka špatně došlápla a zvrtila si kotník. Uslyšela nepříjemné lupnutí a kotník pekelně bolí. Došlápnout se na něj skoro nedá. Naštěstí na nejbližší cestu je to kousek. K cestě to nějak doskákala, ale co teď dál?

- M** pomalým tempem se pokusit kotník rozhýbat a bolest zvolna ustoupí
- N** nohou nehýbat a zavolat trenérovi, aby pro ni dojel
- O** znehybnit si nohu pomocí klacku a pokusit se dojít do cíle (raději po cestě než terénem)

Hygiena NA CESTÁCH

Říká se, že trocha špíny ještě nikoho nezabila, ale také se říká všeho s mírou. Když jedete na výlet do přírody, možná se těšíte, že si nebudete muset každý den mýt nohy. A to ani nemusíte. Pár hygienických pravidel by se ale i při cestování mělo dodržovat. Dvě věci jsou ze všech nejdůležitější: Mýt si ruce a čistit si zuby.

Rukama se kromě špíny přenáší také bacily. A k takovému přenosu může dojít, když si strkáme jídlo do pusy, koušeme si nehty, olízneme si prsty, mneme si oči a podobně. Takže mytí rukou před jídlem, po použití toalety, po sahání na špinavé věci nebo věci, kterých se dotýkají stovky lidí denně, je pro nás už každodenní samozřejmostí v životě ve městě, ale mělo by se dodržovat i na výletech.

Čistit si zuby je potřeba pravidelně. Každý z nás ví, že nejméně dvakrát denně, ráno a večer, bychom měli popadnout kartáček a pastu a pořádně si zuby vypucovat. A žádná výjimka neplatí ani pro cestování. Zuby se můžou zkažit stejně dobře doma, jako na výletě, když v nich na nějaký čas uvíznou zbytky jídla. A kartáček s pastou žádné místo v batohu nezaberou.

To ale není všechno, na co bychom měli na výletě myslet. Proto si prohlédněte následující tři vzorové seznamy, co je dobré si nezapomenout zabalit s sebou na různě dlouhé výlety. Třeba vás něco inspiruje pro příští dobrodružnou cestu.

Jednodenní výlet

PAPÍROVÉ KAPESNÍKY

to je základ, který se hodí skoro na všechno. Na smrkání, místo toaletního papíru, když něco vyleje atd.

VLHČENÉ UBROUSKY

na otření špíny se hodí, ale rozhodně nenahradí umytí rukou.

LAHEV

naplnit pitnou vodou a na výletě doplnit. Pokud to nejde, radši vzít rovnou dvě lahve. Voda se neztratí, hlavně v létě v horku ji využijete jak na pitný režim, tak na mytí rukou.

DEZINFEKCE NA RUCE

jako první pomoc, pokud není kde si umýt ruce, nebo jako tečka za umytím rukou pro ty důkladné z vás.





Víkend

totéž jako na jednodenní výlet **plus**



KARTÁČEK, PASTA A ZUBNÍ NIT

zuby se musí čistit pravidelně, jinak se na nich mohou udělat kazy a to nikdo z nás nechce. Proto na delší než jednodenní výletování rozhodně potřebujete kartáček s sebou.

MALÝ RUČNÍK A MÝDLO

během víkendového výletu už je dobré se alespoň jednou umýt. A to nejlépe mýdlem, ručník pak využijete na osušení.

HŘEBEN

nemusí to být kartáč, stačí něco, čím se rozčešou přes noc zacuchané vlasy dřív, než se z nich stihnou vyklubat dredy.

Tábor

totéž jako na víkend **plus**



VĚTŠÍ RUČNÍK

na lepší osušení.

ŠAMPON

na táboře je dobré si občas vymýt z vlasů jehličí a popel z táboráku.

EŠUS A PLECHÁČEK

na jídlo a pití jenom pro vás.

VLASTNÍ PŘÍBOR

přece to z ešusu nebudeme jíst rukou. A žádné půjčování kamarádovi.

PYTEL NA ŠPINAVÉ PRÁDLO

aby se nemíchalo špinavé a čisté. Jako pytel skvěle poslouží třeba látkový povlak na polštář, který je prodyšný. Rozhodně ne igelitka, tam totiž prádlo za pár dní zasmradne.



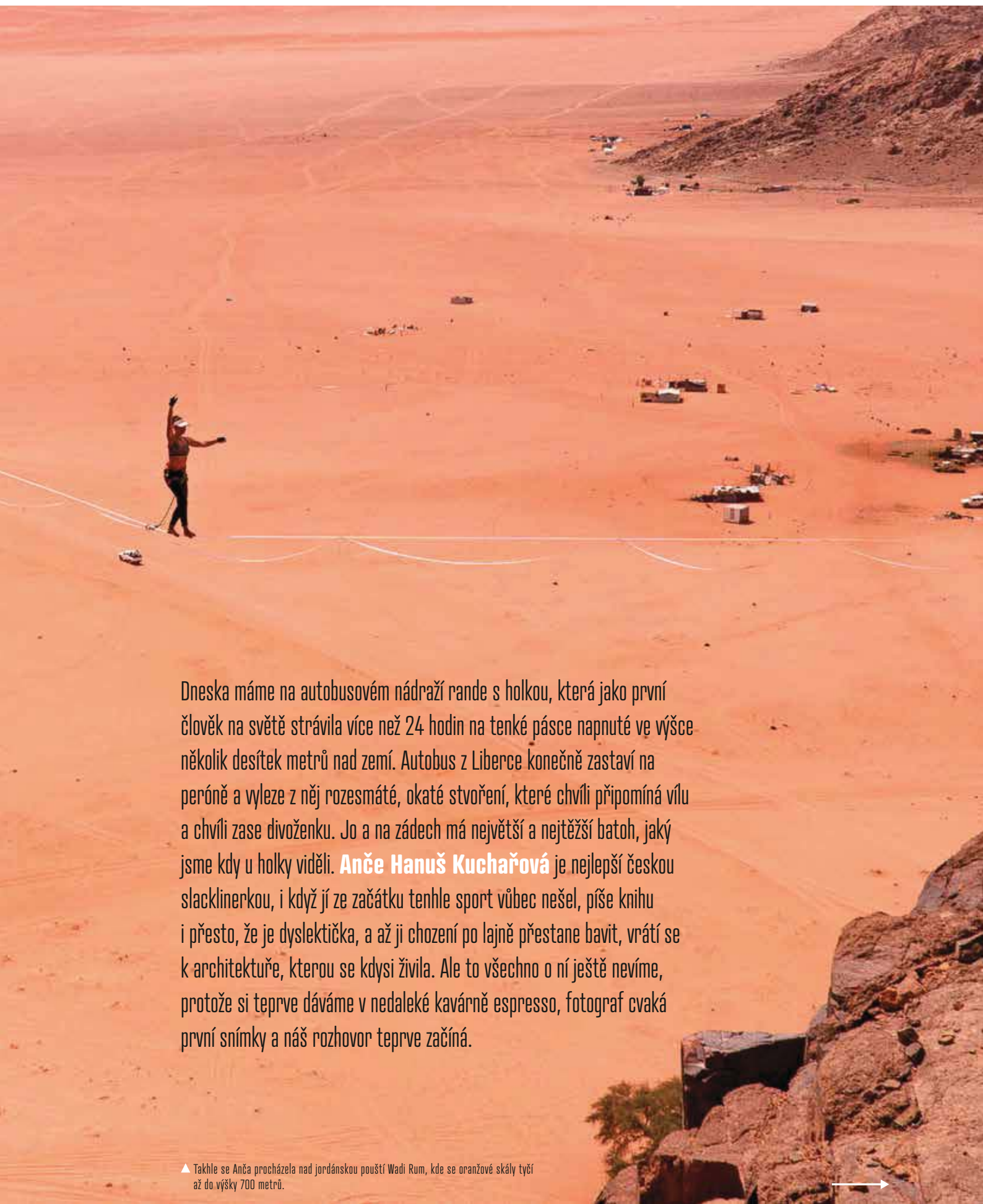
OBECNĚ PLATÍ,

že pokud víme, že se například pod stanem nebudeme mít šanci pravidelně každý den umýt, doporučujeme se důkladně vykoupat ještě před výletem. Zní to možná nesmyslně, ale rozhodně to smysl má. Pojedeme čistí a svěží a nepovezeme si s sebou žádnou zaschlou, týden starou špínu. Té nacytáme dost v přírodě. Berme to, jako že se umyjeme tak trochu do zásoby.



První krok

BYL STRAŠNĚ DŮLEŽITÝ



Dneska máme na autobusovém nádraží rande s holkou, která jako první člověk na světě strávila více než 24 hodin na tenké pásce napnuté ve výšce několik desítek metrů nad zemí. Autobus z Liberce konečně zastaví na peróně a vyleze z něj rozesmáté, okaté stvoření, které chvíli připomíná vílu a chvíli zase divoženku. Jo a na zádech má největší a nejtěžší batoh, jaký jsme kdy u holky viděli. **Anče Hanuš Kuchařová** je nejlepší českou slacklinerkou, i když jí ze začátku tenhle sport vůbec nešel, píše knihu i přesto, že je dyslektička, a až ji chození po lajně přestane bavit, vrátí se k architektuře, kterou se kdysi živila. Ale to všechno o ní ještě nevíme, protože si teprve dáváme v nedaleké kavárně espresso, fotograf cvaká první snímky a náš rozhovor teprve začíná.

▲ Takhle se Anča procházela nad jordánskou pouští Wadi Rum, kde se oranžové skály tyčí až do výšky 700 metrů.



KDY JSI PRVNĚ VYZKOUŠELA SLACKLINE A JAK TO DOPADLO?

Bude to už dvanáct let. Já jsem předtím lezla po skalách a na jednom takovém lezeckém výletě jsme v roce 2008 natáhli lajnu a zkoušeli se na ní udržet. Vůbec mi to nešlo, tak jsem si řekla, že tohle asi nebude nic pro mě. Jenže potom jsem se o dva roky později zamilovala do kluka, který slackline chodil, tak jsem se rozhodla ještě jednou zkoušet, jestli mě to přece jen nechytne. Nemělo by přece cenu balit někoho, kdo věnuje spoustu času něčemu, co s ním nehdám dělat.

TAKŽE SES NAKONEC STALA NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ ČESKOU SLACKLINERKOU KVŮLI KLUKOVI?

Nejspíš ano. On už je teda dneska můj manžel. Svatbu jsme měli na věži Doga v Tiských stěnách, kam jsem z jedné strany přišla po lajně já, z druhé můj nastávající a pana faráře, který sám kdysi lezl po skalách, tam vytáhl náš kamarád, co nám šel za svědka.

JE VTI PNĚ, ŽE ZATÍMCO Z TEBE SE STALA PROFESIONÁLNÍ SLACKLINERKA, TVŮJ MUŽ, KTERÝ POD PŘEZDÍVKOU KWJET PATŘÍ MEZI LEGENDY A PRŮKOPNÍKY TOHOLE SPORTU U NÁS, UŽ LAJNY NECHODÍ.

To je sice pravda, ale vlastně ho to taky živí, protože má firmu, která vyrábí jak slackliny, tak různé specializované vybavení. Často ho i sám vymýšlí a já si ho pak můžu jako první vyzkoušet. Je v tom fakt dobrý, prodává ty věci do celého světa.

BÁLA SES, KDYŽ JSI NA LAJNĚ ZAČÍNALA, VÝŠEK?

Jasně, pořád se jich bojím. Ale když chodím highline (ve velké výšce i několik desítek či stovek metrů nad zemí), tak se nebojím, protože jsem jistěná lanem a mám s sebou sedák. Vlastně padám do vzduchu a obtížné je pak akorát na tu lajnu zpátky vylézt. Spíš se bojím, když někam lezu, třeba na skály, odkud se chystáme lajny napínat.

◀ Směje se pořád, i s obřím batohem na zádech.

CO JE NA TOMHLE SPORTU OPROTI JINÝM ADRENALINOVÝM AKTIVITÁM NEJTĚŽŠÍ?

Asi to nevzdat. Když třeba děláš bungee, tak skočíš a už s tím nemůžeš nic moc dělat. Neřekneš si v půlce letu, že na to kašleš a končíš. V případě slackliny se rozejdeš, ale kdykoliv to můžeš zabalit a vrátit se, takže přejít na druhou stranu není vůbec snadné. Navíc celou dobu máš pod sebou jenom 2,5 centimetru širokou pásku a jinak nic. Při lezení se můžeš opřít o skálu, paraglideři mají nad hlavou velký padák, ale tady jsi víceméně skoro úplně bez opory.

JAK TO TEDY UDĚLAT, ABYCH NAKONEC NA TU DRUHOU STRANU DOŠEL?

Co se týče techniky, radím lidem, kteří přijdou do mých kurzů, maličko pokrčit kolena a dát ruce výš, jako když se vzdáváš. To nejdůležitější se pak ale stejně děje v hlavě. Potřebuješ ji vypnout, nemyslet na další krok. Být jenom v tom přítomném okamžiku, nestarat se, co bude potom, a vnímat svoje tělo. Taky je strašně důležité odhodlání vyrazit, udělat první krok. Když jsem začínala na high lajně, ušla jsem jenom jeden krok, pak už jsem letěla a zachytilo mě až jisticí lano. To, že jsem ten první krok udělala, mi ale další půlrok hrozně pomáhalo. Sice jsem pořád padala a měla všude modřiny, ale pokaždé jsem si řekla, že to zvládnu. Po šesti měsících nezdarů jsem pak dala třináct metrů v desetimetrové výšce.

MĚLA JSI NĚKDY KROMĚ MODŘIN, KTERÝCH BYLA PODLE VŠEHO SPOUSTA, I NĚJAKÝ VÁŽNĚJŠÍ ÚRAZ?

Při lezení jsem si jednou pochroumala koleno, ale asi nehorší, co mě potkalo, byl utržený křížový vaz. Paradoxně se to nestalo na high lajně v nějaké závrtné výšce, ale když jsem v parku spadla ze slack lajny natažené kousek nad zemí.

KDYBY SE NĚCO PODOBNÉHO STALO ÚČASTNÍKŮM TVÝCH SLACKLINE KURZŮ NEBO TŘEBA NĚKOMU Z KAMARÁDŮ, UMĚLA BYS MU POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC? JSI V TOMHLE OHLEDU NĚJAK ODBORNĚ VYŠKOLENÁ?

Udělala jsem si pětidenní kurz první pomoci v horách a pravidelně si ho obcerstvuj. Vzhledem k tomu, co dělám, mi to přijde vlastně skoro jako povinnost. Přivedl mě k tomu kamarád, který mi vyprávěl, jak kolem něj při lezení v Tatrách proletěla holka a při pádu se ošklivě zranila. Bylo štěstí, že si vzpomněl, že s ní nemají hýbat a že jí mají hlavně držet v teple. Představila jsem si sebe na jeho místě a zjistila jsem, že bych nevěděla, co mám dělat. Tak jsem se přihlásila na ten kurz.



POJĎME RADŠI K NĚČEMU VESELEJŠÍMU. DÁ SE U DĚTÍ, ALE VLASTNĚ I U DOSPĚLÝCH, PŘEDEM POZNAT, JESTLI JIM TO NA LAJNĚ PŮJDE?

Předem určitě ne a nepozná se to ani první dny. Ze začátku to totiž nejde nikomu. Dokonce se ani nedá říct, že když někdo aktivně sportuje, tak se mu slackline bude dařit víc, než někomu, kdo se zatím žádnému sportu



▲ Jistící lano je samozřejmost, Anna zbytečně neriskuje.

nevěnoval. Určitou výhodu ale mají děti, které dělají aktivity, při nichž pracují s rovnováhou těla. Třeba judo, karate nebo tanec. Pokud je ale někdo skvělý třeba v tenise nebo ve fotbale, vůbec to neznamená, že bude dobrý slackliner. Na druhé straně se to zase můžou naučit i ti méně šikovní, pokud budou trpěliví a vytrvalí.

CO PŘESNĚ TAKOVÁ TRPĚLIVOST A VYTRVALOST OBNÁŠÍ?

Trpělivost například znamená nenechat se odradit tím, že máš chodit po tenké pásce, která se navíc hrozně klepe, a připadá ti, že se na ní v životě nemůžeš ani udržet, natožpak po ní někam dojít. Zkoušej to, sleduj to a nejspíš ti za dvacet minut přijde, že už se ta páska klepe trochu míň. Měla jsem dokonce

workshopy pro neslyšící děti, které to mají na lajně ještě těžší, protože sluch má vliv na stabilitu, ale i ony se dokázaly postupně zlepšovat. Vytrvalost zase obnáší, že se nevzdáš první týden, měsíc ani rok. Taky je hlavně ze začátku dobré držet nějakou minimální frekvenci tréninků, jít na slackline alespoň čtyřikrát nebo pětkrát během čtrnácti dnů, aby si tělo ty věci zafixovalo a učilo se je.





ANĚ HANUŠ KUČAŘOVÁ

Vystudovala architekturu a pár let i jako architektka pracovala. Pak ji však zlákaly skály a procházky v oblacích a dnes už je slacklinerka na plný úvazek, jezdí za lajnami po celém světě, organizuje expedice, kurzy a přednášky, píše knihy. A co jsme ještě zjistili? Že má na pravém nártu vytetovaný symbol minulosti a na levém symbol budoucnosti, takže vždycky stojí nohama pevně v přítomnosti.

ČÍM JSI TOUŽILA BÝT JAKO MALÁ HOLKA?

Jako úplně malá asi herečkou, potom jako teenager jsem chtěla být meteoroložkou.

TO JE DOST ORIGINALNÍ VOLBA, CO SE TI NA TOMHLE POVOLÁNÍ TAK LÍBILO?

Už na základce jsem koukala na Alenu Zářybnickou a přišlo mi skvělé, že někdo dokáže vypočítat, jak bude třeba za dva dny. Později se mi taky líbila všechna ta technika — satelity, meteorologické modely, práce s daty a tak podobně. Já měla odmala problémy se čtením, jsem dyslektička, a naopak mi šla matika, tak jsem nastoupila na matematický gympl. Odtud jsem pak chtěla na obor meteorologie, který se vyučuje na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy.

NAKONEC JSI ALE MÍSTO METEOROLOGIE VYSTUDOVALA ARCHITEKTURU.

Já na ten matfyz neměla. Tam na mě byli všichni moc chytří. Protože jsem ale hezky kreslila, zvolila jsem nakonec architekturu a pozemní stavitelství a první čtyři roky po škole jsem v tomhle oboru taky jako projektantka pracovala. Byla jsem v týmech, které projektovaly velké budovy, rekonstrukci zámku i rodinné domy. Nedalo se to bohužel stíhat dohromady se slackline aktivitami, takže teď architekturu nedělám, ale plánuju, že se k ní určitě jednou vrátím.

CO VŠECHNO TYHLE TVOJE SLACKLINE AKTIVITY ZAHRNÚJÍ?

Kromě samotného chození ještě dělám kurzy slackline pro veřejnost, o kterých jsme už mluvili, a dále pak různé exhibice, besedy nebo i motivační přednášky a workshopy pro firmy.

ZAUJALY MĚ TY MOTIVAČNÍ PŘEDNÁŠKY A WORKSHOPY PRO FIRMY, KDE MLUVÍŠ K RŮZNÝM DŮLEŽITÝM MANAŽERŮM V OBLECÍCH A KRAVATÁCH. CO MŮŽE LIDI, JAKO JSOU ONI, ZAJÍMAT NA TOMHLE

▼ Procházíme kolem lezecké stěny a šup, Anna je nahoře.



ADRENALINOVÉM SPORTU A NEFORMÁLNÍM STYLU CHOVÁNÍ, KTERÝM SE OBVYKLE SLACKLINEŘI VYZNAČUJÍ?

Ono se to možná na první pohled nezdá, ale i ti manažeři potřebují při své práci nacházet odvalu k těm prvním a nejtěžším krokům. Musí si troufnout na úkoly, které v té chvíli, kdy na nich začínají dělat, ještě třeba ani nejsou schopní zvládnout, a teprve vytrvalostí a úsilím to postupně dokážou. Myslím, že se jim může hodit i ta schopnost soustředit se na přítomný okamžik a všechno ostatní pustit z hlavy, bez které se slackline nedá provozovat. Mají totiž většinou plnou hlavu různých čísel, strategií a plánů do budoucna, což je nejspíš dost stresující. Potřebují se taky naučit vypnout hlavu a zapojit své soustředění novým způsobem.

HODNĚ MĚ BAVÍ A ZÁROVEŇ K TOMU MÁM VELKÝ RESPEKT, ŽE JAKO DYSLEKTIČKA ZROVNA DOKONČUJĚŠ SVOJI PRVNÍ KNIŽKU. O ČEM BUDE A UŽ PRO NI MÁŠ NÁZEV?

Nejspíš se bude jmenovat *Od slackline k tiché radosti* a popisují v ní posledních osm let svého života. Se slack lajnou jsem byla třeba v Yosemitejském národním parku, kde tahle aktivita dokonce vznikla, v Utahu, na Islandu, v Norsku, v Alpách, ale taky v Jordánsku nebo Tunisku. Zároveň v knížce líčím stav změněného vědomí, do kterého se na high lajně dostávám, jakousi tichou radostí. Nejspíš se podobá tomu, co jiní lidé zažívají při hluboké meditaci, kdy zmizí já a všechny jeho sobecké vlastnosti, jako jsou třeba závist nebo soutěživost.

KDYŽ JSME U TĚ SOUTĚŽIVOSTI, JAK TI TO VLASTNĚ ŠLO VE ŠKOLE? S TĚMI PROBLÉMY SE ČTENÍM JSI TO ASI NEMĚLA ÚPLNĚ LEHKÉ?

Nejhroší to bylo na základce. Neuměla jsem rychle číst, takže jsem měla problémy u všech testů. Trvalo mi, než jsem přečetla zadání, a pak jsem měla málo

▼ O přírodě by klidně vyprávěla celé hodiny.

času na odpovědi. Věděla jsem, že nejsem hloupá, ale dostávala jsem blbě známky. V patnácti letech jsem četla jako druhák, potom jsem naštěstí začala na gymplu víc číst ve volném čase, nejdřív komiksy a básničky, a postupně se to zlepšilo. Pořád jsem se ale strašně špatně učila jazyky. Musela jsem chodit na soukromé hodiny, abych z angličtiny a francouzštiny nepropadala, přitom jsem ale za školu jezdila na matematické a fyzikální olympiády. V angličtině jsem se zlepšila až díky slackline, když jsem začala cestovat. Potkávala jsem Němce, Francouze, Poláky a spoustu jiných národností a potřebovala jsem se s nimi nějak domluvit. Postupně jsem zjistila, že se hlavně nesmím stydět mluvit a bát se, že mi nebudou rozumět. A tak jsem mluvila a oni mi alespoň trochu rozuměli. Časem jsem začala rozumět i já jim a dál už to šlo pořád líp. Dneska se domluvíme úplně v pohodě. Dokonce jsem asi před rokem organizovala takovou mezinárodní holčičí expedici do pouště v Utahu, kde jsou krásné prískovcové věže. Napuly jsme mezi lajnu o délce skoro půl kilometru.

TO MUSELA BÝT PRO SAMÉ HOLKY DOST DŘINA.

Trvalo nám to tři dny. Dvě lezkyně musely vylézt na 150 metrů vysoké věže a lajnu jsme po částech tahaly v batozích. Ten zážitek nám ale potom veškerou námahu několikanásobně vrátil. Příroda v Utahu je fakt úžasná.

JAKÝ MÁŠ TY SAMA VZTAH K PŘÍRODĚ A MÁŠ POCIT, ŽE LIDI, CO CHODÍ PO VYSOKÝCH LAJNÁCH, JI VNÍMAJÍ Z TOHO NADHLEDU JINAK NEŽ MY OSTATNÍ?

Já byla od malička zvyklá být často venku. Jezdila jsem s rodiči na kola a na vodu, od třinácti už mě naši pouštěli s holkama samotnou na čundra a od šestnácti jsem lezla po skalách. Nevím, jestli je to díky tomu pohledu z výšky, ale řekla bych, že lidi, kteří lezou nebo dělají slackline, mají k přírodě ohleduplnější přístup než ti, kteří do ní vyrazí jen občas. Někdy mě fakt udiví, co všechno dokážou takoví „milovníci

přírody“ pohodit v lese. Zrovna nedávno jsem tam našla dětskou plenu a říkala jsem si, jaká je škoda, že si ta maminka nebo tatínek nedokážou uvědomit, jak dlouho takovému lesu potrvá, než si s tou jejich plenou poradí.

KAM POVEDE TVÁ DALŠÍ SLACKLINE EXPEDICE A UŽ VÍŠ, S KÝM NA NI POJEDEŠ?

Teď jsem měla být ve Francii, na festivalu v Alpách, který organizuje má kamarádka Chloe. K lajnám se tam jezdí na lyžích, jinak se k nim nedá dostat. Měli tam být kamarádi z Itálie, Španělska, Anglie a Kanady. Pak jsme měli pokračovat na jih Francie. Letos to kvůli koronaviru nejde, ale to nevádí, naplánujeme něco jiného, až to situace dovolí.

slackline

Adrenalinový sport, který asi před čtyřiceti lety vyvinuli dva američtí lezci Jeff Ellington a Adam Grosowski v Yosemitech. Ti si původně jen v kempu krátili dlouhou chvíli balancováním na řetězových zábradlích, když nemohli kvůli špatnému počasí vyrazit lézt po skalách. Později začali místo řetězů používat dutý horolezecký popruh a v roce 1983 si ze skalní věže Lost Arrow Spire na protilehlý skalní masiv napnuli ve výšce 880 metrů nad zemí první high lajnu na světě. Měřila 17 metrů a ani jeden z nich ji nedokázal přejít. Inspirovali však řadu následovníků — Scotta Balcoma, Chonga Tuckera, Darrina Cartera a další. Právě Scott Balcom alias Slack Daddy byl o dva roky později první, kdo lajnu z Lost Arrow Spire zdořil. Delší dobu se slackline věnovalo jen pár lidí, do povědomí veřejnosti se dostala díky známému lezci, basejumperovi a slacklinerovi Deanu Potterovi. Do Česka tahle aktivita dorazila až na začátku nového tisíciletí a mezi první české a moravské slacklinery patřili například Miloslav „Smolda“ Smolík, Jirka „Kolouch“ Janoušek, Radim „Rasta“ a Vojta Eliášovi, Tomáš „Kovča“ Kovalčík nebo Ančín manžel Jakub „Kwjet“ Hanuš.



Zvířata

A PRVNÍ POMOC

„Mami, kup mi psa, kočku, křečka, rybičky nebo třeba hada.“ Kdo z vás to někdy nezkusil nebo ještě čas od času nezkouší. Mazlíčci jsou super, skoro lepší než brácha nebo počítač. Zvířata v zoo jsou ještě lepší. Slon, tygr, tučňáci nebo surikaty — každý by je chtěl domů. My se ale budeme věnovat situacím, kdy pro nás zvíře může být nebezpečné. Začneme známým psím kousnutím, povíme si o nebezpečných hadech a nakonec se seznámíme se zabijákem ze všech nejhoršími — s vosami a jejich kamarády klíšťaty.

Pokousání a další rány

Ošetření pokousaných lidí je na denním programu skoro každé lékařské pohotovosti. Nejčastěji se lékaři setkávají s kousnutím od psa, následují kočky a za nimi koně. To proto, že jde o zvířata u nás nejobvyklejší. Nejsou to však jediné případy. Koušou všichni, kdo mají zuby, třeba i myš a křeček, vydra, nosál, prase, netopýr nebo opice.



ZVÍŘATA KOUŠOU. MŮŽE NASTAT I POKOUSÁNÍ ČLOVĚKEM?

- A) NE, TO SE NESTÁVÁ
- B) ANO, ALE JE TO STEJNĚ JAKO ŘEZNÁ RÁNA
- C) ANO A LÉČBA JE STEJNĚ PROBLEMATICKÁ JAKO KOUSNUTÍ ZVÍŘETEM



PŘÍBĚH:

Dvouletá Jana ještě chodívá spát po obědě. Jednou odpoledne se probudila a chtěla si jít hrát s pejskem, kterého doma mají. Jenže pes v tu chvíli také spal ve svém pelišku. Jana tedy vzala vařečku a obráceným koncem zkoušela psovi otevřít oko, aby ho probudila. Pes se lekl a kousl Janu do hlavy. Výsledkem bylo poranění tváře a hlavy za uchem. Maminka uslyšela křik a pláč a krvácející holčičku okamžitě odvezla do nemocnice. Lékaři ránu zašili. Po dvou měsících léčby má Jana jednu malou jizvu na tváři a jednu větší vzadu na hlavě, která se ale schová ve vlasech (kvůli zašití rány jí museli lékaři část vlasů oholit). Dnes si Jana dál hraje s pejskem a už ví, jak se chovat, aby mu neublížila. V tomto případě vše dopadlo dobře. Příběh ale ilustruje nejčastější situace, kdy dojde k pokousání — u nadpolovičního počtu případů byl kousajícím vlastní pes a většinou nešlo o úmysl nebo agresi ani ze strany psa, ani ze strany člověka.

o docenta Kateřky Zemanové
? a dokonce se jedná

BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ PŘI KONTAKTU SE PSEM

Lepší než se zabývat úrazy způsobenými psem, je těmto úrazům předcházet. Pro ty z vás, kdo si nejsou úplně jisti, je tu několik jednoduchých pravidel:

> Než psa pohladíte, zeptejte se jeho majitele. Platí to i u psa uvázaného na vodítku. Často si lidé myslí, že pes na vodítku je méně nebezpečný. Opak bývá pravdou, protože psovi může být kontakt s člověkem nepřijemný a na vodítku nemá kam utéct.

> Dejte nejprve psovi čas, aby si vás očichal. Není potřeba spěchat. Pes k vám přičichne, a když si nechce hrát nebo se nechat hladit, prostě odejde.

> Nerušte psa při věcech, které jsou pro něj hodně důležité. Je to hlavně krmení, spánek a péče o štěňata.

> Pokud jste na návštěvě, kde mají psa, nechoďte za ním do jeho pelíšku nebo na místa, kde se schovává (pod stolem, v boudě). Když si chcete se psem pohrát, nabídněte mu nějakou hračku nebo pamlssek a počkejte, až přijde sám.

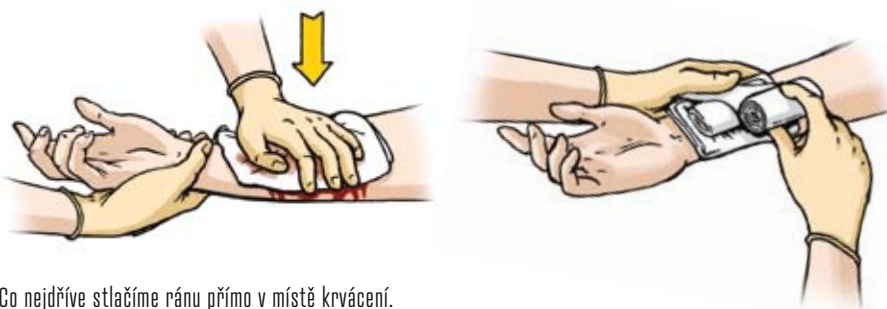
> Jestliže pes vrčí nebo cení zuby,

nechce si hrát. Raději jej v tuto chvíli nechte být. Nevhodný je pohled přímo do očí, protože pes to bere jako výzvu k souboji. Stejně tak prudké pohyby a křik budou psa provokovat. Útěk také není řešením. Zkuste se dívat mimo, pusťte věci z ruky a zůstaňte stát. Na psa mluvte klidným hlasem. Nerozumí, co říkáte, ale vnímá tón vašeho hlasu. V případě přímého útoku je doporučenou reakcí schoulit se do klubíčka a otočit se k psovi zády.

PRVNÍ POMOC PŘI POKOUSÁNÍ

- > Nejprve zajistíme vlastní bezpečnost, pokud je v blízkosti agresivní zvíře, nepřibližujeme se.
- > Pokud rána krvácí, **zastavíme velké krvácení**.
- > Při menším krvácení ránu důkladně vymyjeme a vyčistíme vhodnou dezinfekcí (Betadine). Poté ránu sterilně zakryjeme a vyhledáme lékařské ošetření.
- > Při částečné amputaci postupujeme stejně, odtrženou část po vymytí vrátíme na původní místo a zavážeme obvazem.
- > Při úplné amputaci se postaráme nejprve o pacienta (zastavíme krvácení) a teprve poté o **amputát**. Při správné péči má velkou šanci na to, že mu lékaři amputovanou část těla opět navrátí.
- > Sledujeme pacienta celou dobu přepravy do nemocnice nebo čekání na záchrannou službu.
- > Riziko infekce vzteklinou je v České republice minimální. Přesto je povinností předložit očkovací průkaz psa a nechat jej vyšetřit veterinářem, a to bezprostředně po kousnutí a následně po pěti dnech.
- > Další postup lékaře bude nejspíš zahrnovat také přeočkování proti tetanu. Při kousnutí zvířetem je velké riziko infekce, doporučuje se tedy lékařské ošetření i u ran, které nejsou moc velké.

ZÁSTAVA VELKÉHO KRVÁČENÍ:



- Co nejdříve stlačíme ránu přímo v místě krvácení. Ideální je tlak přes kus látky (část oblečení nebo obvaz).
- Tlačit na ránu může sám poraněný svojí zdravou rukou.
- Voláme záchrannou službu.
- Tlak nepovolujeme do příjezdu pomoci.
- Krvácení na končetinách a hlavě můžeme zastavit tlakovým obvazem.



PÉČE O AMPUTÁT:

- Amputovanou část těla rychle omyjeme pod tekoucí vodou.
- Vložíme ji do igelitového sáčku a pevně uzavřeme.
- Poté sáček vložíme do nádoby se studenou vodou nebo vodou s ledem.
- Pohlídáme, aby se amputát dostal do nemocnice společně s pacientem.

Uštknutí hadem

Had je už od pradávna symbolem něčeho zákeřného a podlého. Zkuste se zeptat rodičů nebo prarodičů, jaké nebezpečí vám hrozí při výletě do hor. Poměrně často se dozvíte, že by vás mohla uštknout zmijs. Zmijs je náš jediný jedovatý had a její uštknutí zdravého člověka neohroží. V České republice nebylo za posledních 20 let zaznamenáno jediné úmrtí na uštknutí zmijí. Problém by ale mohl nastat u alergického člověka, protože jeho tělo bude na zmijí jed reagovat nepřiměřeně a rozvine se u něj alergická reakce.



? V České republice žije jediný jedovatý had, a to zmijs obecná

?
VÍTE, KOLIK
JEDOVATÝCH
HADŮ ŽIJE V ČR?

PRVNÍ POMOC PŘI UŠTKNUTÍ ZMIJÍ

- > Zachováme klid a nepokoušíme se hada chytit (většinou uteče sám).
- > Doporučíme postiženému omezit pohyb, měl by se posadit.
- > Přímo na poraněné místo přiložíme studený obklad.
- > Voláme záchrannou službu.
- > Pokud pozorujeme příznaky alergické reakce, postupujeme jako u jiné alergie: podáme postiženému jeho léky na alergii a voláme záchrannou službu.

ZMIJS OBECNÁ

- Smrtelná dávka jedu je 15–20 miligramů, zmijs ho obvykle mívá kolem 10 miligramů, ale většinou ani tuto dávku neuvolní celou.
- Zmijí jed má velmi podobné složení jako jed chřestýše.
- Asi ve čtvrtině případů jde o takzvaná suchá kousnutí, při kterých zmijs nevpustí jed.
- Vypuštění jedu si had dokáže regulovat sám.
- Typická klikatá čára na hřbetě není nutně poznávacím znamením zmijs. Rozlišení od jiného hada (užovky) je obtížné a jistotu bychom měli až podle hadích zorníček. Délka zmijs je maximálně 60 cm, když potkáme většího hada, bývá to užovka.
- Zmijs obecná je u nás chráněným živočichem.

PŘI UŠTKNUTÍ EXOTICKÝM HADEM

- > Dáme pozor, kde se had nachází. Bezpečnost zachránce je nejdůležitější. Pokud bychom mohli být v ohrožení, raději se nepřibližujeme.
- > Voláme záchrannou službu.
- > Nejdůležitějším úkolem při první pomoci bude zjištění druhu hada. Často had uštkne svého chovatele, ale v době příjezdu záchranářů už chovatel nekomunikuje. Můžeme být ti poslední, kdo tuto informaci dostane. Určení druhu hada je zásadní pro rozhodnutí, jaké anti-sérum poté lékaři pacientovi podají.
- > Opět přiložíme studený obklad a postupujeme podle převládajících příznaků. Mohou to být křeče, dušení nebo bezvědomí.
- > V žádném případě ránu nerozřezáváme, nevymačkáváme, nevypalujeme ani nevysáváme.

PŘÍBĚH: UŠTKNUTÍ MAMBOU ZELENOU

Do nemocnice byl přijat 32letý chovatel exotických hadů s uštknutím mambou zelenou, kterou doma choval. Poraněné místo byl prsteníček levé ruky. V době příjmu do nemocnice byl pacient ještě při vědomí, ale krátce poté upadl do bezvědomí. Antisérum, které s sebou přivezl, mělo bohužel prošlou lhůtu použitelnosti a nemohlo být podáno. Lékaři se starali o pacienta a začali shánět antisérum, které pro mambou zelenou vůbec není běžné. Naštěstí se podařilo kontaktovat jednoho lékaře z veterinárního ústavu, který ale sídlil v jiném městě. Tento lékař se před pár dny vrátil z Afriky, odkud si přivezl několik ampulí antiséra pro svoji vlastní potřebu. Antisérum bezplatně věnoval pro uštknutého chovatele. Pak už zbývalo jen lék přepravit vrtulníkem do nemocnice a podat pacientovi. Bez antiséra je úmrtnost na uštknutí mambou zelenou 100 %. Po třech dnech léčby byl pacient přeložen z jednotky intenzivní péče na normální oddělení a následně se úplně uzdravil.



Štípnutí hmyzem

Letní večer u rybníka, usínáš ve stanu a najednou bzzzz... Koupíš si zmrzlinu u stánku, konečně najdeš volné místo, kam si s ní sednout, a jak se chytneš lavičky, projede ti rukou šílená bolest... Lehneš si do trávy na louce, posloucháš zvuky přírody a varovné zašimrání na zádech přijde už pozdě... Jeden bodanec vedle druhého. Komár, vos, mravenci – každého z nás někdy píchli nebo kousli. Pokud nemáme na tato malá zvířátka alergii, leckdy není ošetření ani nutné. Alergiků však přibývá, a proto je lepší vědět, jak v případě potřeby pomoci.

ŠTÍPNUTÍ HMYZEM BEZ ALERGIE

- > Štípanec nejprve prohlédneme. Pokud byla pachatelem včela, zanechala v ráně žihadlo. To opatrně vytáhneme.
- > Poté štípnutí ochladíme studeným obkladem.
- > Můžeme ještě ošetřit nějakým prostředkem s obsahem antihistaminika, jako je Fenistil gel.

ŠTÍPNUTÍ HMYZEM S ALERGICKOU REAKCÍ

- > Voláme záchrannou službu v případě:
 - známé silné alergie,
 - kolapsu postiženého (nebo stavů, kdy ztrácí vědomí),
 - dechových obtíží postiženého.
- > Postiženého posadíme nebo položíme a sledujeme jeho stav.
- > Pomůžeme postiženému užít jeho léky na alergii. Může to být tableta, kapičky, inhalátor nebo autoinjektor.
- > Podání autoinjektoru s adrenalinem:
 - vyndáme autoinjektor z obalu a sundáme z něj krytku,
 - druhý konec namíříme na vnější stehno postiženého a rychle přitlačíme na jeho kůži,
 - držíme přitlačené 10 sekund,
 - klidně můžeme podat přes kalhoty.
- > Postiženému můžeme podat jednu tabletu libovolného antihistaminika (léku proti alergii).



PŘÍBĚH:

Martina a Patrik se seznámili v práci a po pár týdnech spolu začali chodit. Patrik dřív pracoval jako záchranář a je cizinec. Martina má alergii na vosí bodnutí. Je opatrná a snaží se vosám vyhýbat. Jenže jednoho letního dne se jí to nepovedlo. Vyrazili si s Patrikem na výlet na hrad, ale než tam došli, přiletěla vos a nic netušící Martinu bodla do lýtky. Bolest v lýtku nebyla to nejhorší. Martina během několika minut cítila svědění po celém těle, začal jí otékat obličej a nebyla schopná jít dál. Na chvíli ztratila vědomí. Patrik naštěstí věděl, co udělat. Vzal adrenalinové pero, které nosila Martina vždy u sebe, a aplikoval jej Martině do stehna. Požádal další turisty, aby zavolali záchrannou službu. Naštěstí uměli anglicky a pochopili, co mají udělat. Na místo přiletěl vrtulník záchranné služby, ale tou dobou už Martina byla při vědomí. I tak ji záchranáři transportovali do nemocnice. Díky pohotovému zásahu Patrika i dalších lidí vše skončilo dobře.



**VÍTE, JAKÁ
JE NEJVĚŠTÍ
VČELA
NA SVĚTĚ?**



Největší je včela druhu *Megachile pluto*, která byla pozorována za vyhnání a v roce 2019 znovu spatřena a odchytna. Je velká zhruba jako palec dospělého, ale naštěstí nežije u nás, ale na souostroví Moluky v Indonésii.

Klíště



Čeká v trávě, schované a nenápadné. Nevidí, neslyší, ale výborně vnímá čichovým orgánem umístěným na svých předních nohách. Pokud projdeme kolem, cítí nás, rychle se pustí trávy a přichytí se nám na kůži nebo oblečení. Pak pochoduje po našem těle a hledá místo s měkkou kůží, jako je podpaží, třísla, pokožka pod vlasy a další. Tam zaboří svůj sosák a začne vrtat díru, aby se dostalo ke krvi. Do rány přidává látky pro znecitlivění a proti srážení krve. Pokud narazí na krev, začne ji sát. Klíště je pro svůj styl života výborně vybavené.



NEJVÍCE KLÍŠŤAT SE OBJEVUJE UPROSTŘED LÉTA?

- A) ANO
- B) NE



PRVNÍ POMOC KDYŽ OBJEVÍTE KLÍŠŤE



- > Klíště co nejdříve odstraníme. Nejlepší je chytit klíště pinzetou co nejbliž u kůže a vytáhnout. Klíště před vytažením nemažeme mastí ani olejem, není nutné s ním nijak kývat nebo kroutit.
- > Místo, kde bylo klíště zahryznuté, ošetříme jódovou dezinfekcí.
- > Zaznamenáme, kde klíště bylo a datum. Pupínek připomínající štípanec od hmyzu je normální, ale neměl by se rozšiřovat. V takovém případě nebo v případě „chřipkových“ příznaků (teplota, únava, bolest kloubů) několik týdnů po klíštěti doporučíme postiženému návštěvu lékaře s upozorněním, že měl klíště.

Jejich největší výskyt je typický pro období jara (bezpečně až červen) a podzim až do příchodu prvních mrazů. Možná vás to překvapí, ale klíště začíná být aktivní už při teplotách nad 5 °C.

Vyzkoušejte si,

CO JSTE SE NA PŘEDCHOZÍCH STRÁNKÁCH NAUČILI...

? 1. ÚKOL

POJMY

Zkuste doplnit chybějící písmena v názvech, které jsme použili v článku:

_ N _ _ _ É _ _ M – Sérum obsahující látky proti hadímu nebo bakteriálnímu jedu. Vyrábí se tak, že se malé dávky jedu podávají koním, kteří si proti nim vyrobí protilátky.

_ _ _ R _ I _ – Příliš silná, nepřiměřená reakce těla na látky, které se kolem nás normálně vyskytují. Může ji způsobit prach, pyl, hmyzí bodnutí, některé potraviny nebo léky. Projevují se různě od slzení a vyrážek až po anafylaktický šok a ztrátu vědomí.

_ D _ _ _ A _ _ N – Hormon nadledvinek, který připravuje tělo na útok nebo útek. Jedním z jeho účinků je zrychlení a zintenzivnění činnosti srdce.

E _ _ F _ _ I _ _ _ D a _ _ R _ L _ _ Z _ – Dvě onemocnění přenášená klíšťaty. První z nich je virové a dá se proti němu očkovat. Druhé způsobují bakterie a léčí se antibiotiky.

? 2. ÚKOL

SPRÁVNÉ POŘADÍ

U stánku se zmrzlinou je v létě spousta lidí. Tvoje rodina si právě kupuje zmrzlinu, když najednou uslyšíte zmatené výkřiky. Muž stojící opodál se zhroutil a celý rudý v obličeji upadl na zem. Nějaká paní tam křičí: „Má alergii, má alergii! Léky nechal doma!“ Pána bodla vos a je na ni alergický. Když k němu přiběhnete, jen leží na zemi a nehýbe se. Určete, v jakém pořadí uděláte následující úkony. Pozor, některé z nich dělat nebudete.

- 1** Během stlačování hrudníku se střídáte s ostatními.
- 2** Můžete do pána vdechnout, a to v poměru 30 stlačení hrudníku na 2 vdechy do jeho úst.
- 3** Nožem mu proříznete průdušnici nad štítnou chrupavkou a do vzniklého otvoru zavedete brčko.
- 4** Podložíte mu pod hlavu stočenou bundu.
- 5** Pokusíte se pána oslovit a probrat (zatřesete s ním) – pán nereaguje.
- 6** Polijete mu obličej studenou vodou z kelímku.
- 7** Vyzvete někoho, aby volal záchranou službu.
- 8** Začnete stlačovat jeho hrudník mezi prsními bradavkami rychlostí 2 stlačení za sekundu.
- 9** Zakloníte mu hlavu (brada míří vzhůru, čelo tlačíme dolů).
- 10** Zjistíte, zda pán dýchá – bohužel nedýchá.

W w w Více kvízů najdeš na
www.mladyzdravotnik.cz

Správné odpovědi:
1: antišerum, alergie, adrenalin, encefalitida, borelióza
2: 5, 7, 9, 10, 8, 1, 2.

Máme rádi ZVÍRATA

... jenže zvířata nemají ráda nás. Někdy. Zvláště když je vyprovokujeme nebo narušíme jejich prostor. A když dojde k problému, může to skončit špatně. Následující ukázky jsou namaskovaná poranění, na kterých si můžete prohlédnout, jak takové setkání s našťvaným zvířetem dopadne.



MŇAU AU ŠKRÁBNUTÍ KOČKOU NEMUSÍ BÝT ANI TAKTO ROZSÁHLÉ, A PŘESTO NEJDE O MALÉ A POHODOVÉ ZRANĚNÍ. PROBLEMATICKÝ STAV SE JMENUJE „NEMOC Z KOČIČÍHO ŠKRÁBNUTÍ“ (CAT SCRATCH DISEASE). JE TO INFEKCE VYVOLANÁ BAKTERIEMI, KTERÉ SE DO RÁNY DOSTANOU PRÁVĚ Z KOČIČÍCH DRÁPKŮ. I DROBNÁ RÁNA MŮŽE VYVOLAT CELKOVOU HOREČKU A DALŠÍ KOMPLIKACE.



SSSSSS ZMIJÍ KOUSNUTÍ SE PROJEVÍ OTOKEM, ZČERVENÁNÍM A DVĚMA DROBNÝMI RANKAMI. AČKOLI SI LIDÉ ČASTO MYSLÍ, ŽE JE ZMIJE KOUSNE A ONI BUDOU NA MÍSTĚ MRTVÍ, NENÍ TO TAK. STAV KOUSNUTÉHO SE VYVÍJÍ CELKEM POMALU A KOMPLIKACE BÝVAJÍ NEJHORŠÍ 48 HODIN PO KOUSNUTÍ. TOU DOBOU UŽ JE DOTYČNÝ DÁVNO V PĚČI LÉKAŘŮ, KTERÍ SE O NĚJ POSTARAJÍ.



VRRR, HAF

KDYŽ VÁS POKOUŠE PES, JDE VĚTŠINOU O BOLESTIVÉ ZRANĚNÍ, KTERÉ JE ČASTO PROVÁZENÉ ZTRÁTOU TKÁNĚ. KUS SVALU, KTERÝ PES VYTRHL, UŽ JE ZTRACENÝ. NEJNEBEZPEČNĚJŠÍ JE TO U KOUSNUTÍ DO HLAVY A HLAVNĚ OBLIČEJE. TAM SI NÁSLEDKY NESOU PACIENTI ČASTO PO CELÝ ŽIVOT.

BZZZ

BODNUTÍ VČELOU JE SAMO O SOBĚ NEPŘÍJEMNÉ, ALE NENÍ NEBEZPEČNÉ. OD BODNUTÍ VOSOU JEJ ROZEZNÁME TAK, ŽE VČELA NECHÁVÁ V RÁNĚ ŽIHADLO. PROBLÉM NASTANE VE CHVÍLI, KDY JE PACIENT NA VČELÍ BODNUTÍ ALERGICKÝ. VĚDĚLI JSTE, ŽE VČELA A ČMELÁK MAJÍ PODOBNÉ SLOŽENÍ JEDU? POKUD JSTE TEDY ALERGIČTÍ NA VČELY, BODNUTÍ ČMELÁKA VÁM TAKÉ ZPŮSOBÍ ALERGICKOU REAKCI. STEJNÉ JE TO I S DVOJICÍ VOSA A SRŠEŇ.



CHCETE SE NAUČIT MASKOVAT?

ZÚČASTNĚTE SE SOUTĚŽE NA STRANĚ 55 A VYHRAJTE PRAKTICKOU UČEBNICI „MASKÉR ČČK“.



Další krváky na
www.mladyzdravotnik.cz

Trable S OPIČÁKEM

Každý máme nějakou oblíbenou barvu, kapelu nebo jídlo. Ale jsou věci, na kterých se skoro všichni shodnou. Návštěva zoologické zahrady je prima zážitek. A varovné cedule jsou dost otrava. Když se tyto dvě věci spojí dohromady, může z toho být velký problém. Třeba takový, jaký na jaře zažily v zoo Anča s Terkou.



▲ „Koukni na tu opici, ta je úžasná,“ ukazuje Anička, a aby si Tereza opravdu dobře všimla zajímavého zvířete, prostrčí prst skrz mříž.



▶
Jenže opičák vnímá klec jako svoje území a Aniččin prst se mu vůbec nelíbí. Neváhá ani chvíli. Kousne a prst je pryč. „Au ááá!!!“ křičí Anička.



▲ Tady končí legrace. Tereza pomůže Aničce posadit se na lavičku a obalí jí ránu kapesníkem. „Drž si to na tom přimáčknuté,“ zavelí Tereza a hned volá na záchranou službu.

▲ Sanitka je na cestě. Dispečerka doporučila Tereze, aby Aničce obvázála ránu pomocí obinadla. To zastaví krvácení a zabrání infekci.



◀ Prst by si opičák nejspíš ponechal, ale pokud by se ho přece jen povedlo zachránit, vloží Tereza amputovaný prst do igelitového sáčku a ten dá do studené vody nebo do vody s ledem. Postižený pak má velkou šanci, že se prst podaří přišít zpět.

Nebezpečný PÁD



Někdy při první pomoci víme od začátku, o co jde a jak postupovat. Jenže v některých případech se situace vyvíjí postupně. Potom je důležité se změnám rychle přizpůsobit a postarat se o to, co je pro zraněného nejdůležitější.



▲ „To je ale krásný poník,“ pomyslela si Šárka, „takového bych chtěla. Jenže rodiče mi ho určitě nekoupí.“ Poník nikdo nehlídal a plot není žádná překážka. Šárka vylezla nahoru a rovnou z plotu skočila poníkovi na hřbet. Poník se lekl a dal se do běhu. Šárka se ještě chvíli držela a pak spadla na zem.



▲ Terka celou scénu viděla. Přiběhla k Šárce: „Nehýbej se! Táhle paní volá záchranku. Budu ti držet hlavu, než záchranáři přijedou. Vydrž, jsem tady s tebou.“ Terka se snaží přimět Šárku k tomu, aby zůstala ležet na zemi. Není to až tak velký problém, protože Šárce by se stejně nepovedlo vstát. Všechno jí bolí, motá se jí hlava, ale hlavně se jí chce hrozně spát. „Neusínej,“ snaží se Terka, „záchranka tu bude za chvíli.“



◀ Terka se ještě chvíli snaží Šárku uklidnit. Jenže v jeden moment se jí zdá, že Šárka přestala vnímat. „Probud se!“ křičí Terka. Třese Šárkou, jenže ta nereaguje a už ani nefňuká.



◀ Terka musí jednat rychle. I když před chvílí nechtěla se Šárkou hýbat a snažila se jí bránit v pohybu, teď je Šárka v bezvědomí. Terka jí tedy rychle zakloní hlavu. To je důležité kvůli uvolnění dýchacích cest.



▲ Pak se nakloní nad obličej a sleduje, že Šárka dýchá. Síréný záchranné služby už jsou slyšet. Terka přesto nikam neodchází a stále kontroluje svoji kamarádku, dokud záchranáři nedorazí na místo.



HADÍ JED I KYSELINA MRAVENČÍ

Čeho se v přírodě obáváme, to může mít v jiné souvislosti pozitivní účinky. Příkladem je hadí jed. Už ve starověku lidé zjistili, že hadí jed mohou využít k medicínským účelům a hadími mastmi si léčili revmatismus. I dnes se hadí jed využívá v medicíně při léčbě zánětů nebo tlumení bolesti. Nutno však dodat, že již zpravidla v podobě, která se vyrábí synteticky v laboratořích. Další využití takový hadí jed nachází i v kosmetice, kde pomáhá proti kožním nemocem nebo v péči proti vráskám. Kyselina mravenčí je zase obsažená v mravenčím jedu, ale i v jedu včel nebo v kopřivách, proto to vždycky na kůži tak strašně kouše, štípe a pálí. A její syntetická sestřička se dává do barviv nebo čistidel.

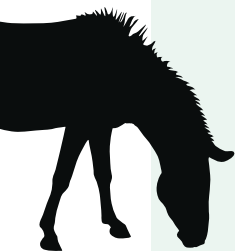
Věděli jste,
že jed černé mamby
obsahuje lék proti bolesti
lepší než morfiu?

Partáči DO NEPOHODY

Z předchozích stránek jste možná získali pocit, že zvířata jen koušou, kopou a všelijak škodí nám hodným lidem. Jenže když se na ně podíváte pořádně, zjistíte, že jsou to zlatíčka k pohledání a že i ti největší zvířecí šeredové si zaslouží lásku a obdiv. Jsou to naši velcí pomocníci a mnozí z nich dokonce léčí. A také je s nimi velká zábava!

NĚŽNÍ OBŘI

Když na internetu zapátráte v Národní soustavě povolání, což je katalog současných profesí, objevíte tu také kočího v lesní těžbě. Zdá se vám to trochu překvapivé? Jenže koně a koňský potah se stále používají při těžbě dřeva v lese a při lesních pracích tam, kam se moderní technika nedostane nebo by lesu příliš uškodila. Pro práci v lese se chovají koně chladnokrevníci. Od teplokrevníků je neodlišuje teplota krve, jak by se mohlo zdát, ale jejich temperament. Chladnokrevníci jsou mírní a klidní, svalnatí, mohutní, s velkými kopyty. Není divu, že se jim říká také „něžní obři“. Podobnost s temperamenty lidí je samozřejmě jen čistě náhodná.



PSI, HOLUBI, KOČKY A DALŠÍ POMOCNÍCI LIDÍ



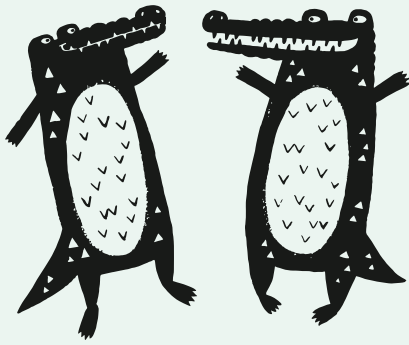
Zvířata lidem pomáhají v mnoha situacích. Vodicí psi nahrazují nevidomým zrak. Pátrací psy využívají policisté nebo celníci pro hledání ztracených lidí i různých zakázaných látek. Psi se dokonce cvičí i na to, že čichem u lidí rozpoznají zhubné nemoci. Poštovní holubi mají skvělou prostorovou orientaci a i z velkých vzdáleností se vrátí domů. Lidé ostatně holuby pro posílání vzkazů a pošty chovali už od starověku. A nakonec stále platí, že kdo chce z domu nebo chaty zaplašit myši, nejlépe udělá, když se spolehne na svou kočku.



KÁVA Z CIBETČÍCH HOVÍNEK PRO FAJNŠMEKRY

Máte kolem sebe milovnice a milovníky kávy? Pokud ano, možná už jste od nich něco zaslechli o cibetkové kávě, kopi luwak. Je to káva arabika z Indonésie, nejdražší na světě, a znalci tvrdí, že má nenapodobitelnou chuť. Ještě aby ne, když jsou to kávová zrna, která prošla trávicím traktem cibetky. Tohle kunovité zvířátko rádo baští plody kávovníku, jenže dokáže trávit jen jejich slupku a zrna vyjdou ven neporušená, jen poněkud fermentovaná kvůli chemickým procesům při trávení. A když je vyhrabete z cibetčích hovínek, pečlivě umyjete, je z nich prý káva silně kořeněná, s jemnou příchutí čokolády a karamelu. Dobrou chuť!





CO SPOJUJE KAJMANA A LAMU VIKUŇU

Víte, co mají společného lama alpaka, kajman, činčila, kondor, kojot, ocelot, puma, tapír, tukan nebo lama vikuňa? Je to trochu chyták. Jistě, jsou to zvířata, která žijí v Jižní Americe. To ale není všechno. Spojuje je ještě to, že i v češtině se do jmen těchto mezi sebou odlišných živočichů propsaly jazyky původních obyvatel jihoamerického kontinentu.

A CO NA TO PAN ŽÁBA S PANÍ ZVÍŘECÍ?

Tipnete si, které ze zvířecích příjmení je v Česku nejčastější? A které naopak nejzácnejší? Vedou ptačí muži pánové Čermák, Holub a Sýkora. Nejnížší četnost mají naproti tomu pan Žába, pan Slon, pan Potkan a pan Krysa. Někde v polovině pomyslného pelotonu zdárně šlapou do pedálů pan Blecha s pány Rybou (neptejte se, jak to dokáže) a Jelenem. Co na to pánové Ježek, Motýl a Krůta, se nám zatím nepodařilo zjistit. Je však téměř jisté, že paní Zvířecí zůstává nad věcí.



KVÍZ

1 ZVÍŘATA JSOU TERAPEUTI

Pomáhají nejen při některých pracovních činnostech, ale i při léčbě různých fyzických či psychických zdravotních potíží. Poznáte, s jakými zvířaty jsou jednotlivé zvířecí terapie (neboli zooterapie či animoterapie) spojené?

2 ZVÍŘECÍ REKORDY

Nejrychlejší suchozemské zvíře planety je: A levhard skvrnitý, B gepard štíhlý, C lev pustinný
Nejrychlejší pták je: A čížek lesní, B kos černý, C sokol stěhovavý
Nejrychlejší hmyz je: A šídlo královské, B ovád hovězí, C moucha domácí
Nejrychlejší ryba je: A plachetník atlantský, B mečoun obecný, C marlín modrý
Nejrychlejší plaz je: A anakonda velká, B aligátor severoamerický, C leguán černý

3 MINIOSMĚRKA S PŘÍSLOVÍMI O ZVÍŘATECH

Chybějící slova získáte pospojováním písmen v tabulce.

Ani ... by nevyhnal.
 Darovanému ... na zuby nekoukej.
 Chodí spát se ...
 Udělám to tak, aby se ... nažral a ... zůstala celá.
 To by porazilo i ...
 Vyloudil by na jalové

B	S	L	E	P	I	G	E	M	I
Ž	P	T	Y	S	H	J	U	N	F
T	E	L	E	A	Q	K	O	Z	A
S	A	L	O	V	Ř	K	L	V	T
Z	D	K	R	Á	V	Ě	Š	L	U

KVÍZ: 1. canisterapie – léčebné působení psa na člověka, hipoterapie (nebo hiporehabilitace) – léčba pomocí pohybových impulsů, které vznikají při koňské chůzi, felinoterapie – pozitivní působení kočičky na člověka, ornitoterapie – léčebné využití ptactva, delfinoterapie – léčebné působení delfínů 2. B C B A C 3. psa, koni, slepicemi, vlk, koza, vola, kráve, tele.

Koně pod vedením

TERAPEUTA POMÁHAJÍ ZLEPŠIT ZDRAVÍ



▲ Z pohledu dětí jsou koně hodní a krásní obři.

Monika Šťastná Kohoutová jezdí na koni od svých dvanácti let. Jako dospělá vystudovala ergoterapii a k ní si dodělala specializaci pro hipoterapii, které se už od roku 2008 věnuje ve Sdružení SRAZ. Pracuje ve Středisku ekologické výchovy Toulcův dvůr v pražské Hostivaři, kam jsme za ní zvědavě vyrazili. Naším cílem bylo zjistit, co to hipoterapie je a s čím pomáhá — a to hlavně dětem.

ČEMU PŘESNĚ SE V OBLASTI HIPOTERAPIE VĚNUJETE?

Zaměřujeme se hlavně na děti — na jejich fyzickou stránku. Koňský pohyb pod vedením odborného terapeuta, jehož role je naprosto klíčová, pomáhá při mozkových příhodách, dětské mozkové obrně, genetických syndromech, při sníženém svalovém tonu, což je dnes časté, nebo naopak při příliš stažených svalech (při tzv. spasticitě). Umíme zlepšit rovnováhu a stabilitu, ploché nohy, vadné držení těla i poruchy řeči, na koni se zlepšuje soustředění a děti si také vylepšují vztah ke zvířatům a tím i k lidem. Výhoda je, že při hipoterapii děti nemají pocit, že cvičí, přitom jejich tělíčko na koni neskutečně maká. Samozřejmě velmi dbáme na bezpečnost — terapeut dítě na koni drží za bezpečnostní opasek.

JAK SI PRO HIPOTERAPII VYBRAT TU PRAVOU STÁJ?

První vodítko může být, zda spolupracuje s Českou hiporehabilitační společností, která je garantem profesionálních služeb. Jsou ale i další kvalitní stáje mimo tuto společnost. Pokud tedy potřebujete řešit nějaký fyzický hendikep, nejdůležitější je ověřit si, že lekci povede fyzioterapeut, ergoterapeut nebo lékař. Znají perfektně anatomii, což je pro hipoterapii, která se věnuje fyzické stránce člověka, zcela nezbytné.

CO SE DĚJE, KDYŽ K VÁM MALÝ ČLOVĚK DORAZÍ POPRVÉ?

Vyšetřím si ho, abych zjistila, co přesně potřebuje a na čem budeme pracovat. Zároveň znám svoje koňské stádo a pohybové stránky jednotlivých koní, takže podle klientových potřeb zvolím správného koně, pozici, ve které klient na koni pojedje, a tempo koně, terén i pomůcky, které použijeme. Aby totiž terapie měla požadovaný efekt, musím jako terapeutka zhodnotit všechny zmíněné věci dohromady. Když se to neudělá, mohla by hipoterapie ublížit — i proto je důležité, aby ji vedl školený terapeut.

JAK DLOUHO JE NUTNÉ NA HIPOTERAPII CHODIT, ABY BYL VIDĚT VÝRAZNĚJŠÍ POSUN?

To je individuální a záleží na tom, co přesně dítěti je. Obecně je rozdíl v tom, jestli pracujeme s dlouhodobým onemocněním, nebo jde o stav, kdy potřebujeme změnu jenom lehce „nakopnout“. V prvním případě může hipoterapie trvat i několik let. Třeba s dětmi s dětskou mozkovou obrnou pracuji i deset let. Nejdříve jsme jejich stav hlavně zlepšovali, teď ho udržujeme, aby se nehoršil. Na hipoterapii ale chodí i miminka už od dvou měsíců, kdy na koníkovi leží a přejímají od něj impulsy. U nejmenších dětí s opožděným vývojem nebo po těžkých porodech přitom někdy stačí relativně málo, aby se tělo ve vývoji skrze hipoterapii nastartovalo dobrým směrem. Vzpomínám si na holčičku, které byl zhruba rok a půl. Jen seděla a její stav se nelepšil. Do půl roku od počátku hipoterapie



▲ Monika Šťastná Kohoutová (vlevo) zná povahu každého svého koně.

Hipoterapie se dětem moc líbí, protože na koňském hřbetě si připadají trochu jako na houpačce a rozhodně nemají pocit, že vlastně cvičí a rehabilitují.

HOLČIČKA, KTERÁ SI OBLÍBILA KONÍKY

Maminka Petra chodí se svou dcerkou na hipoterapii do Toulcova dvora už přes tři roky. O své zkušenosti vypráví: *„Dcera s koníky vyloženě srostla a jízdy se staly součástí jejich oblíbených aktivit. Za tuto dobu si celkově posílila svalstvo. Nejvíc se síla hipoterapie ukázala po intenzivním týdenním táboře, kdy si sedla na houpačku bez zadní opory a houkala se.“*

Petra dodává, že ze svého rodičovského pohledu oceňuje hlavně velkou odbornost týmu, který se o její dcerku stará.

zvládla chůzi. Někdy je tedy možné dosáhnout obrovského pokroku během pár měsíců. Koňský pohyb je zkrátka jedinečný a může pod odborným dohledem léčit, což si lidé uvědomovali už v pradávce historii.

CO VÁS NA VAŠÍ PRÁCI NAPLŇUJE?

Když na dětech vidím změny, které jim hipoterapie přináší, a že jim opravdu zlepšuje život. A když také pozoruji, jak to děti baví a jakou radost jim koně dávají. To jsou věci, které mě táhnou a motivují pracovat dál.

A BAVÍ HIPOTERAPIE I SAMOTNÉ KONĚ?

I to je dost individuální. Za rok odvedeme zhruba 2 200 lekcí, což je dost. Pracujeme s huculy a ti by podle své povahy asi nejraději žili v horách na pastvinách mimo lidi. Většina koní svou práci bere prostě jako práci a zvykli si. Najdou se však i koně, na kterých vidíte, že je to v Praze nebaví, nebo dokonce štve, a střídání lidí, ke kterému kolem nich během dne několikrát dochází, berou s nelibostí. Snažíme se jim pak takový režim co nejvíc vynahradiť. Naopak mohou být i koně, které hipoterapie vyloženě baví. My máme dvaadvacetiletou Sáru, která se v této práci našla. Je ke svým klientům dokonce empatická — třeba je ochotná pomoci vozíčkáři při nasedání z rampy tím, že mu přiblíží svůj bok ještě víc, než je nutné a běžné.

První pomoc pro planetu:

I MATKA PŘÍRODA POTŘEBUJE CHRÁNIT

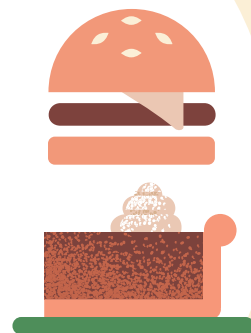
Příroda tu byla mnohem dřív, než se člověk postavil ze čtyř nohou na dvě. Jako nejchytřejší tvorové na zeměkouli bychom se měli snažit, abychom ji nezničili. Místo toho ji zavalujeme odpady a zamořujeme výfukovými plyny. Takhle to ale dlouho nepůjde. Právě teď je ta správná chvíle si uvědomit, čím přírodě nejvíc ubližujeme.

JE NÁS MOC

Lidí na Zemi je dvakrát tolik než v době, kdy se narodili vaši prarodiče. Nad tím byste možná pokrčili rameny, jenže každý člověk potřebuje něco jíst, chce jezdit autem nebo aspoň na motorce, pěkně se oblékat a mít počítač a mobil. A výroba každé téhle věci znamená obrovskou zátěž pro přírodu. Těžko říct, co budeme jíst a jak budeme schopni existovat, až nás tu bude 10 miliard. To se má podle vědců stát v roce 2050.

ŽIJEME SI JAKO KRÁLOVÉ

Kdykoli se nám zachce nebo máme na něco chuť, sebereme se a jdeme si to koupit do obchodu. Tvrdí se, že velké obchody nabízejí klidně až 50 tisíc druhů zboží. Na to musí nejdřív někdo vypěstovat suroviny, pak je zpracovat, potraviny vyrobit, zabalit a dovézt až do obchodu. A protože zákazníci chtějí kupovat jen pěkné zboží, spousta se toho z obchodů neprodá, ale vyhodí. A také se vyhodí hromada jídla doma. **Schválně, jak často nedojíte svačinu a potají ji šoupnete do popelnice?** Dohromady vyhodí každý člověk na zemi kolem 100 kil potravin ročně. To je tolik, kolik skoro váží váš děda nebo táta.



100 kg



7,7
miliardy

TOLIK LIDÍ ŽIJE NA SVĚTĚ
A POČET DÁL ROSTE.

V Evropě žije jen 10 %
světové populace, zhruba 750 milionů lidí.





MOC LÍTÁME A VOZÍME SE

Pořád a všude. Za posledních sto let se počet aut zvýšil tisíckrát. Jejich výfukové plyny nás začínají trochu dusit a to už vůbec nemluvíme o milionech zvířat, která přišla kvůli stavbě silnic o svůj domov, protože jim musely ustoupit lesy a louky. Letadla zase zanechávají tak velkou uhlíkovou stopu, že jeden výlet k moři nesmažeme za celý život.

JSME PLASTÁCI

Spotřebujeme hrozivou spoustu plastů. Hlavně těch na jedno použití, proto se jim říká jednorázové. Mezi ně patří třeba lahve s balenou vodou, mikrotenové sáčky na pečivo a ovoce nebo igelitové obaly na sýry a salámy. Schválně se zkuste na tenhle typ plastů jeden den zaměřit a zjistíte, že jich doma máte hromadu. Přitom se už dávno zjistilo, že tyto jemné plasty jsou hrozbou nejenom proto, že zamořují planetu, ale uvolňují se z nich i mikroplasty, okem neviditelné částičky, které v mořích spolknou ryby a v nich je pak sníme my.



TIP:
Místo igelitky si vem síťovku
nebo plátěnou tašku
a vodu si dej do lahve,
kterou můžeš naplnit vícekrát.

Třídít odpad má smysl

Na barevné kontejnery určené pro tříděný odpad narazíte na každém rohu. V roce 2018 bylo v České republice 413 089 kontejnerů na tříděný odpad, takže třídít už může opravdu kdokoli. Průměrně to k některému z kontejnerů má každý z nás jen 91 metrů. To je vzdálenost, kterou by pomalá želva zvládla za 11 minut, rychlík chrt za 5 sekund. Jak rychle to zvládnete vy?

Důkazem, že třídění má smysl, je i to, že minulý rok se povedlo zrecyklovat tolik papíru, že se zachránilo skoro 2 300 000 stromů, které by musely být jinak pokáceny na výrobu nového papíru. A tyto stromy díky tomu mohly vyrobit kyslík pro město o 20 000 obyvatelích.

DOPLŇTE

ALESPŮŇ DVA DALŠÍ PŘÍKLADY ODPADKŮ, KTERÉ MŮŽETE HODIT DO JEDNOTLIVÝCH KONTEJNERŮ



BIO

zbytky jídla
čajový sáček
skořápky

.....
.....



PLAST

kelímek
igelitka
lahve od nápoje

.....
.....



SKLO

lahve od nápoje
rozbitá sklenice
sklenice od džemu

.....
.....



ZKUS TŘÍDIT PATŘÍ, NEBO NEPATŘÍ TYTO ODPADKY DO BAREVNÉHO KONTEJNERU?

ANO **NE**



	časopisy, noviny, sešity, krabice, papírové obaly, cokoliv z lepenky nebo knihy		
	barevné i čiré sklo (lahve od vína, alkoholických i nealkoholických nápojů, sklenice od kečupů, zavařenin, zeleniny apod.)		
	fólie, sáčky, plastové tašky, sešlápnuté PET lahve, obaly od pracích, čistících a kosmetických přípravků, kelímky od jogurtů a mléčných výrobků; pěnový polystyren v menších kusech, balicí fólie od spotřebního zboží, obaly z CD disků a další výrobky z plastů		
	nebezpečný odpad, chemikálie, inertní odpad nebo léky		
	krabice od džusů, vína, mléka, mléčných výrobků a podobně		
	mastné obaly se zbytky potravin nebo čistících prostředků, obaly od žiravin, barev, chemikálií a jiných nebezpečných látek, podlahové krytiny či novodurové trubky		
	keramika a porcelán (rozbíté talíře, hrnky, květináče apod.), autoskla, zrcadla, drátovaná skla, zlacená a pokovená skla; vratné sklo (v ČR některé pивní lahve) nepatří do tříděného odpadu, ale zpět do obchodu!		
	všechny odpady, které nejdou hodit do barevných kontejnerů		
	uhlový, mastný nebo jakkoliv znečištěný papír, použité dětské pleny		
	„měkké“ sáčky, například od kávy a různých potravin v prášku		



DOBŘÁ RADA:

Až příště půjdeš s tříděným odpadem, nandej si ho do použité papírové nebo igelitové tašky, kterou můžeš rovnou vyhodit do správného kontejneru.



PAPÍR

kapesníky
noviny
krabice

.....

.....



KOV

konzerva
alobal
tuba od masti

.....

.....



SMĚS

staré boty
rozbítý květináč
plenky

.....

.....



TETRAPAK

obal od mléka
obal od džusu
obal od smetany

.....

.....



ELEKTRO

monitor
mixér
telefon

.....

.....



LÉKY

kapky do nosu
léky
sirup proti kašli

.....

.....





Co leží v přírodě,

ROZLOŽÍ SE ZA STOVKY LET

Snad jen hloupý Honza by si mohl myslet, že odpadky, které odhodí v přírodě, jen tak zmizí. Většina z nich tu bude i pro několik generací lidí narozených po nás. A kdyby odhodil každý z nás jen jednu věc za život, planeta se v odpadcích utopí.

TADY JE PÁR VĚCÍ, KTERÉ DO PŘÍRODY NIKDY NEODHAZUJTE:

- **Žvýkačky.** Vyplivnout žvýkačku na zem se může zdát jako bezvýznamné. Jenže rozkládat se bude nejméně 5 let.
- **Hliníkové plechovky** od nápojů. Rozkládat se budou 200–500 let, a navíc hrozí poranění, kdyby na ně někdo šlápl. Pozor, nepleťte si je s klasickými plechovkami – konzervami. Ty jsou ze železa a v přírodě se rozloží mnohem rychleji, ale i tak patří do kontejneru na tříděný odpad (kov).
- **Baterie.** Stejně jako hliníkové plechovky se budou rozkládat 200–500 let, a navíc se z nich budou do přírody uvolňovat nebezpečné látky. To platí i pro malé baterie z hodinek.
- **Pneumatiky.** Přírodu budou hyzdit stovky let.
- Vysvětlete dospělým, že na zem se neodhazují ani **cigaretové nedopalky**. Filtry se mohou rozkládat i několik desítek let.
- **Plastové výrobky.** Plastové tašky nebo lahve se budou rozkládat ve volné přírodě stovky let a zatím nikdo nedokázal přesně říci, jak dlouho to bude. Navíc se z nich uvolňují jedovaté látky. Ještě horší situace je v případě polystyrenu, který se podle odhadů bude rozkládat několik tisíc let. Ale může se stát, že se nerozloží nikdy.
- **Skló.** Ani u skla nevíme přesně, jak dlouho by se ve volné přírodě rozkládalo. Mluví se o třech tisících let, ale také se nemusí rozložit nikdy.



ZA JAK DLOUHO SE ROZLOŽÍ SLUPKA OD BANÁNU?

- A) 1 TÝDEN
B) 1 MĚSÍC
C) 5 MĚSÍCŮ

NAOPAK JE PÁR VĚCÍ, KTERÝMI PŘÍRODĚ NEUBLÍŽÍTE, KDYŽ JE V NÍ NÁHODOU ODHODÍTE.

ALE I TAK JE LEPŠÍ POUŽÍT POPELNICE:

- **Zbytky jídla.** Někdy mohou dokonce přírodě prospívat, protože poslouží jako hnojivo pro rostliny. Doba rozkladu ohryzků od jablek nebo slupek od banánů je jen několik týdnů až měsíců. Tvrdší pomerančová slupka se bude rozkládat asi rok.
- **Papír.** Papírové kapesníky, noviny nebo časopisy se většinou rozloží za několik měsíců. Když vám při procházce vypadne papírový kapesník, stejně ho radši seberte.



zero waste npedpo zaq

DOKÁŽETE SI PŘEDSTAVIT, ŽE VŠECHEN SVŮJ ODPAD ZA CELÝ ROK VTĚSNÁTE DO JEDNÉ JEDINÉ ZAVAŘOVAČKY? AMERICKÁ BLOGGERKA BEA JOHNSONOVÁ TO DOKÁZALA, DOKONCE S CELOU SVOU ČTYŘČLENNOU RODINOU! PRO SROVNÁNÍ, PRŮMĚRNÁ ČESKÁ RODINA VYPRODUKUJE ROČNĚ 1,2 TUNY ODPADKŮ. CÍLEM ŽIVOTNÍHO STYLU „ZERO WASTE“ JE PROSTĚ SNÍŽIT MNOŽSTVÍ VLASTNÍHO ODPADU NA MINIMUM. ZKUSÍTE TO TAKY?



Slovníček OCHRÁNĚ PŘÍRODY

BAREVNÉ KONTEJNERY

nádoby na tříděný odpad. Nejčastěji jsou modré (na papír), žluté (na plasty), zelené (na barevné i čiré sklo) a oranžové (na nápojové kartony). Dost často už narazíte i na bílé (na čiré sklo), hnědé (na bioodpad) nebo červené (na drobné elektrospotřebiče).

BIOLOGICKÝ ODPAD (BIOODPAD)

přírodní odpad, který se v přírodě beze zbytku rozloží. Jde o zbytky potravin, trávu, listí a ideální je, když skončí na kompostu.

DOMOVNÍ ODPAD

všechny odpad z domácností.

DRUHOTNÉ SUROVINY

všechny věci použitelné na výrobu něčeho nového. Druhotné suroviny vznikají v třídírnách, kde je upraven vyříděný odpad z barevných kontejnerů.

ELEKTROODPAD

staré elektrické spotřebiče. Ideální je odvézt je do sběrného dvora nebo vrátit do prodejny, kde prodávají elektrospotřebiče.

INERTNÍ ODPAD

pro přírodu sice není nebezpečný, ale rozhodně by v ní neměl skončit. Patří sem třeba stavební suť, kameny nebo výkopová hlína.

KOMPOSTOVÁNÍ

přírodní proces, při kterém se bioodpad přeměňuje na kompost.

KOMUNÁLNÍ ODPAD

označení pro odpad, který vytvářejí obyvatelé jednoho města nebo obce.

MOBILNÍ SBĚR (MOBILNÍ SVOZ)

speciální způsob sběru odpadu do velkoobjemových kontejnerů. Často vypadá tak, že na ulici stojí pár dní kontejner, do kterého můžete vyhazovat cokoli z domácnosti.

NEBEZPEČNÝ ODPAD

odpad, který nesmí skončit v přírodě a nepatří ani do žádné z popelnic. Jsou to chemikálie, jedy, barvy a další nebezpečné látky. A ty patří do sběrného dvora.

OBJEMNÝ ODPAD

tak velký, že se nevejde do žádné z popelnic nebo kontejneru na tříděný odpad. Bývá to nábytek, koberce, matrace... Odvézt se mohou do sběrných dvorů nebo do velkoobjemových kontejnerů.

RECYKLACE

proces, při kterém se odpady využijí pro výrobu něčeho nového.

RECYKLÁT

surovina, která vznikla z odpadu v třídírně a kterou je možné použít pro výrobu něčeho jiného.

ROPA

základní surovina pro výrobu spousty výrobků, hlavně plastů.

SBĚRNÝ DVŮR

speciální místo určené pro odvoz odpadů, které nejde odhodit do kontejnerů.

TŘÍDĚNÝ ODPAD

roztříděný v barevných kontejnerech.

VRATNÝ OBAL

takový, který se dá použít víckrát. Při jeho nákupu zaplatíte v obchodě zálohu, a když ho vrátíte, peníze vám obchod vrátí. Nejčastěji jde o lahve od piva.

1. ÚKOL

**CO BYLO DŘÍV.
PLECHOVKA,
NEBO PAPIR?**

Většinu věcí, které dnes používáme, vymysleli lidé až v posledních desetiletích. Nebo ne?



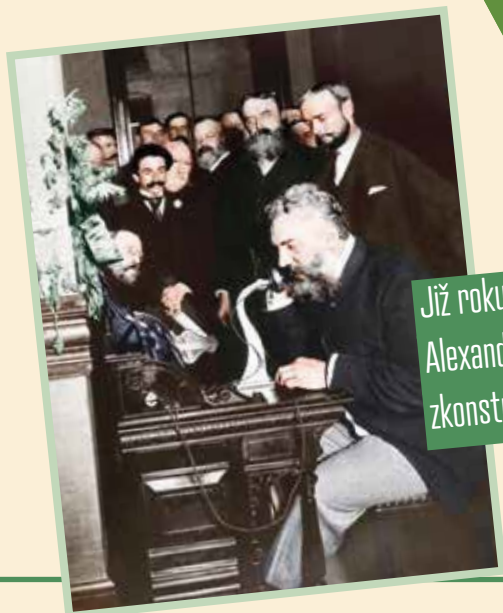
PLECHOVKA?



ANO



NE



Již roku 1876
Alexander Graham Bell
zkonstruoval první telefon

5–4 TIS. PŘ. N. L.

Skleněné ozdoby, korálky a první nádoby vznikly jako vedlejší produkt už v době bronzové, při zpracovávání rud a keramické výrobě. Po světě sklo rozšířili Římané ve 3. století n. l. v podobě číší a do okenních tabulí se začalo používat v 10. století. Od konce 17. století se ze skla začaly vyrábět také lahve na nápoje.

150 N. L.

Čínský ministr Tsai Lun z provincie Hunan hlásí, že vynalezl materiál z lýka větví moruše, na který se dá psát. Postupně se výroba papíru zdokonalila a jeho věhlas se dostal do celého světa. V českých zemích je o něm poprvé zmínka z doby Karla IV.

1885

Přesně 29. srpna 1885 požádal Gottlieb Daimler o patent pro „člověkem říditelný automobil se spalovacím motorem“. První auto vypadalo spíš jako motorka a největší rozmach automobilismu nastal v 50. a 60. letech minulého století.

1933

Americký pivovar Krueger v New Jersey vyzkoušel zabalit pivo do hliníkové plechovky. A ono to fungovalo, takže se tento obal rychle rozšířil do celého světa. Dlouhé roky se do plechovek balilo pivo, prvním nealkoholickým nápojem, který si v něm můžete dát i dnes, byla Coca-Cola.



1935

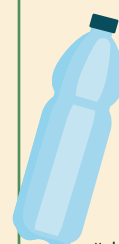
O vznik igelitu se lidé pokoušeli od začátku 20. století. Ale dlouhé roky byly chemické pokusy neúspěšné a výsledný produkt příliš tvrdý. Až v roce 1926 vynalezl americký chemik Waldo Semon proces měkčení. To umožnilo výrobu PVC, potrubí a ohebných fólií. Jeho nápad v roce 1935 ještě víc rozvinula německá firma IG Farben, která přišla s igelitem.

1938

Jako první počítač na světě můžeme označit počítačový stroj Z1 německého inženýra Konráda Zuse. Tehdejší počítače však měly s těmi dnešními pramálo společného. Počítač v podobě, jak ho známe dnes, představila až firma Apple a bylo to v roce 1977. Šlo samozřejmě o desktopovou verzi, notebooky přišly na svět až v roce 1981. Počítače ale byly jen pro vyvolené, stály tolik, co nové auto.

1973

Americký vynálezce a inženýr



Nathaniel Wyeth si nechal patentovat svůj objev – z polyethylentereftalátu (PET). Lehký a praktický materiál si rychle získal velkou popularitu. O výrobu plastových lahví se lidé pokoušeli už od roku 1947.

1973

Světlo světa spatřil první prototyp mobilního telefonu. Vynalezla ho společnost Motorola a ještě pěkných pár let si telefony musely počkat na rozšíření po světě a vybudování potřebných sítí. První telefon byl velký skoro jako cihla, také pořádně těžký a dovolit si ho mohli jen nejbohatší

– stál totiž skoro 4 000 amerických dolarů.



? 2. ÚKOL

TIPNĚTE SI, CO MŮŽETE HODIT DO BAREVNÝCH KONTEJNERŮ

Většinou je to jasné, ale někdy dá fušku poznat, kam můžete který odpadek vyhodit. A taky se to občas může změnit, tak buďte ve střehu!

- a. obálky s fóliovými okénky
- b. zrcátko
- c. papíry secvaknuté kancelářskými sponkami
- d. roličky od toaletního papíru
- e. zbytky léků
- f. DVD



? 3. ÚKOL

CO VÍTE O BATERIÍCH?

Akumulátory jsou skvělým vynálezem, bez kterého bychom už asi neuměli fungovat. Patří do hodinek, počítačových myši, notebooků a další elektroniky, velké najdeme i v autech. **Tak schválně, co o nich víte?**

1 Kdo sestrojil první elektrickou baterii?

- a. František Křížčík
- b. Luigi Galvani
- c. Thomas Alva Edison
- d. Allesandro Volta

2 Co je to akumulátor?

- a. Vysokokapacitní elektrická baterie
- b. Nabíječka na baterie
- c. Sběrný box pro použité baterie
- d. Nabíjecí elektrická baterie na více použití

3 Jaké prvky jsou nejčastěji obsaženy v primárních bateriích?

- a. Zinek (Zn) – mangan (Mn)
- b. Hořčík (Mg) – železo (Fe)
- c. Olovo (Pb) – platina (Pt)
- d. Křemík (Si) – hliník (Al)

4 Jaké baterie (akumulátory) jsou používány v současných mobilních telefonech?

- a. Niklkadmiové
- b. Zinkovzdušné
- c. Lithium-iontové
- d. Rtuťnaté

5 Jaká velikost baterie je označována AAA?

- a. Mikrotužkové články
- b. Tužkové články
- c. Malé monočlánky (malé „buřty“)
- d. Velké monočlánky (velké „buřty“)

Správné odpovědi: 1. papír 2. a. Ano, obálky s fóliovými okénky se mohou do modrého kontejneru hodit, zpracovatelé si s nimi umí poradit. b. Ne, zrcadla mají z jedné strany kovovou vrstvu, takže se nedají recyklovat. c. Ano, sponky se během zpracování samy oddělí. d. Ano. Ale je to úplně novinka! Ještě nedávno se vřele věci dávaly do směsného odpadu, ale teď už si s nimi moderní recyklační linky v pohodě poradí. Klidně je ale můžete hodit i na kompost. e. Ne. Léky by mohly velmi snadno znečistit vodu a půdu, a proto se řadí mezi nebezpečný odpad. Zbytky léků patří zpátky do lékárny, kde si s nimi poradí. f. Ne. CD a DVD a jim podobné disky vyhazujte do směsného odpadu. 3. 1. d, 2. a, 3. a, 4. c, 5. a





Desatero ekologického mazáka

ZAČNĚTE HNED DNES

Víte, jak žít v souladu s přírodou? Neděste se, nebudeme vás nutit chodit bosky, bydlet v hliněné chýši a jíst jen obilné klíčky. Nic se nemá přehánět — a takové extrémní chování by vám stejně nejspíš moc dlouho nevydrželo. Vybrali jsme pro vás deset jednoduchých principů, které vás nijak zvlášť nezatíží a budou se vám snadno dodržovat. Jdete do toho s námi?

Pá pá, petky!

Žádné jednorázové obaly na nápoje, to je jasná věc! I když se petky dají dobře recyklovat, vlastní lahev na více použití je zkrátka cool. Natočím do ní čerstvou kohoutkovou kdykoli a kdekoli. Když mě honí mlsná, přidám dovnitř trochu šťávy nebo třeba kousek pomeranče. Paráda! Moje lahev je vlastně termoska, zvládne i horký čaj a hlavně mi barevně ladí s batohem. A co ty, baví tě víc ty skleněné, nebo plechové lahve?





Upcykluju a mám lampu z hokejky

O recyklaci jste už určitě slyšeli a možná doma také třídíte. A co taková upcyklace? V čem to spočívá? Je to jednoduché. Než něco vyhodíte do odpadků, odkud to bude putovat na skládku, zkuste si to znovu prohlédnout. Nešlo by to použít ještě jednou a úplně jinak? Představte si třeba zavařovačku od marmelády. S takovým kusem skla se dají dělat velké věci! Stačí, když sklenici vymyjete, zvenku obarvíte, vložíte do ní čajovou svíčku a je to – máte lucerničku do svého pokoje. Nebo do ní zasadíte kaktus. Nebo z ní pijte. Nebo do ní udělejte další marmeládu. Nějaké nápady, jak využít staré plyšáky? Co třeba polštář, nebo rovnou plyšákové křeslo? Možností je spousta.

2

Sítovku vynalezl v roce 1936 Vavřín (Lorenz) Krčil ve Žďáře nad Sázavou.

Jeho drátěná socha se sítovkou v rukách zdobí žďárské náměstí Republiky.

Řeknu mámě o sítovku

Igelitka je ostuda, teď je in pořádná taška! Už jste někdy zkoušeli, jak moc se dokáže zvětšit sítovka a kolik se toho do ní dá nacpat? Je to prostě geniální vynález, stejně jako plátěnka nebo jiná taška na opakovatelné použití. Pro pokročilejší ekology jsou tu síťované pytlíky, do kterých si v obchodě dáte ovoce nebo pečivo a nepotřebujete žádný mikroteňák. Najdete odvahu je vyzkoušet? Super!



Nejsem plejtvák

Pitná voda je vzácná a není jí nekonečné množství. Věděli jste, že člověk denně spotřebuje asi 60 až 100 litrů vody jen na osobní hygienu? Tak schválně, když si čistíte zuby 3 minuty, kolik vody zbytečně oteče do odpadu, pokud ji necháte puštěnou? Nebo když nezastavíte sprchu, než se namydlíte? Zkuste na to příště myslet a neplýtvajte vodou...



4



Vím, co jím

Občas si dám buchtičky se šodó nebo špagety se sýrovkou. Maso jím rád, ale nemusím ho mít každý den. Produkce masa (tedy chov zvířat a vše kolem) ohromně zatěžuje planetu, protože zvířata vylučováním metanu vytvářejí víc skleníkových plynů než auta a výroba je navíc hrozně náročná na vodu i půdu. Nemusíte být hned vegetariáni, ale trocha střídmosti neuškodí. Věděli jste, že lidem, kteří jedí maso jen občas, se říká flexitariáni?

5

S odpadem to umím

Třídím dobře, třídím rád. Recyklace je docela věda. Myslíte, že přesně víte, co patří do jakého kontejneru? OK, ale pro jistotu se podívejte na stranu 38. A hlavně: nikdy nic nevyhazujte mimo popelnice nebo koše. Slibujete?



6



Spolujezdím

Už nejsme malé děti, a tak můžeme do školy a na kroužky chodit pěšky. Někdy vyrazíme i na kole nebo popojedeme kousek autobusem. Je přece zbytečné, aby nás naši všude vozili autem. To jen když jedeme někam dál – a i tak se naši rodiče vždycky domluví a naloží do jednoho auta i pár spolužáků. Říkáme tomu spolujízda a je to prima, protože víc lidí v autě = větší zábava. Zkuste rodičům navrhnout něco podobného.

7

8

Na vyhození? Ani náhodou!

Pošli to dál... Kupovat pořád další a další nové a často zbytečné věci je nesmysl. Nejžhavějším trendem je koloběh věcí. Je to snadné – co už nechci nebo nepotřebuju, to hned nevyhodím mezi odpadky, ale radši to daruju nebo vyměním za něco jiného. Co vás už nebaví, to třeba někoho jiného potěší. Když věci znovu využijete, budete z toho mít radost vy i příroda!



Sdílení sblíží

Počítejte s námi: kolik máte doma televizi (nebo počítačů, tabletů a mobilů, na kterých se dá koukat na film)? Opravdu je všechny potřebujete? Z pohodlnosti jsme si zvykli mít pro jistotu všeho víc – a tím jsme se nevědomky uzavřeli do osamocení. Nový trend sdílení tohle všechno mění! Podělte se s rodinou o televizi, s bráchou o hračky nebo s přáteli třeba o knížky. Půjčujte a vyměňujte. A až budete ještě o trochu větší, určitě vyzkoušejte sdílené auto, sdílené bydlení nebo sdílené pracovní místo. Proč? Protože tak se věci maximálně využijí, a navíc je to úspornější ve všech směrech.



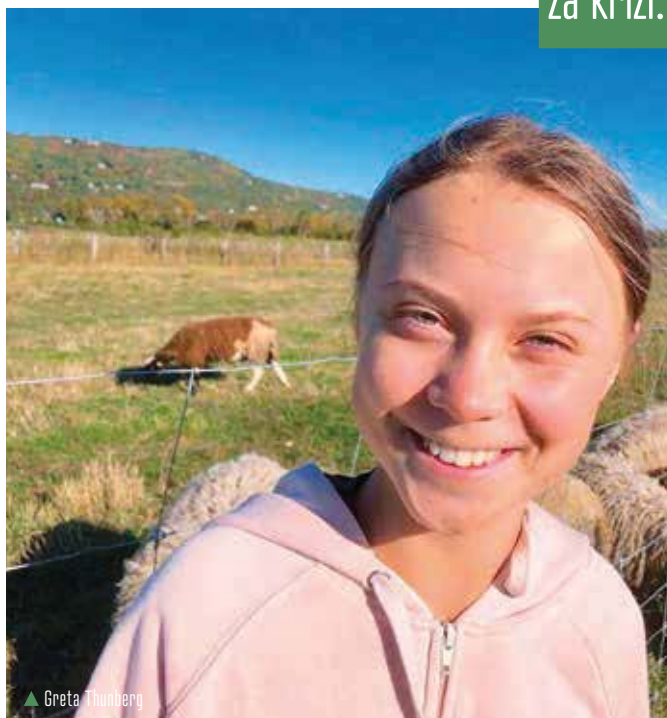
Tmy se nebojím

Zhasínám světla, aby se nikde nesvítilo zbytečně. Také si radši natáhnu svetr, než abych měl v pokojíčku přetopeno. A když je puštěné topení nebo klimatizace, vždycky pečlivě zavírám okna a dveře. Energie stojí peníze a na její výrobu je potřeba spousta energie – prostě začarovaný kruh. Tak nevyhazujte peníze oknem. Úkol na závěr: zamyslete se, jak byste doma mohli ušetřit trochu energie. Náповěda: rozhlédněte se hlavně v kuchyni a v obýváku.

9 10

Náš tip: zorganizujte tematický „blešák“ a pozvěte kamarády, ať taky přinesou pár věcí na výměnu.

Krizi nemůžeme vyřešit,
aniž bychom ji považovali
za krizi.



▲ Greta Thunberg

GRETA THUNBERG

Teprve sedmnáctiletá Švédka válkuje svět. Jejím předkem je Svante Arrhenius, světoznámý fyzik a chemik, navíc i nositel Nobelovy ceny za chemii, který už v roce 1896 vypočítal skleníkový efekt oxidu uhličitého. Greta tak má zelené myšlení v genech. V roce 2018 začala stávkovat před švédským parlamentem, protože chtěla upozornit na to, že vlády světa nic nedělají pro řešení problémů klimatických změn, dnes jezdí přednášet po světě a je z ní celebrita.



▲ Leonardo DiCaprio

LEONARDO DICAPRIO

Světoznámý herec by si mohl užívat milionů dolarů, které mu filmy vydělaly, ale on většinu volného času věnuje ekologii. Založil Nadaci Leonarda DiCapria, která se zaměřuje na záchranu ohrožených druhů zvířat, ochranu lesů a oceánů a také na otázky změny klimatu. Spolupracoval na dokumentárním filmu „The 11th hour“, který ukazuje, jaké dopady má lidské jednání na naši planetu. Samozřejmě se snaží jít ostatním příkladem, takže jezdí autem s hybridním pohonem a bydlí v domě se solárními panely.

Velvyslanci UDRŽITELNOSTI

Dost často se říká, že jednotlivec nic nezmuže a že se na ochranu přírody musí zaměřit hlavně politici a státy. Jasně, je pravda, že když nebudou o ekologii a trvalé udržitelnosti přemýšlet vlády celého světa, půjde to hůř, ale svou troškou do mlýna může přispět každý z nás. Kdyby každý člověk na zemi udělal jen pár drobností ke zlepšení prostředí, uděláme společně hodně. Inspirovat se můžete i u ostatních.

JUSTIN BIEBER

Trendu ekologie podlehl i zpěvák Justin Bieber a potvrdil to tím, že si objednal zeměloď. Jde o ekologickou stavbu, která je naprosto soběstačná. Nepotřebuje k provozu elektřinu ani vodu, dají se v ní pěstovat rostliny a dokáže se postarat i o odpad. Svou existencí prostě nijak nezatěžuje životní prostředí. Jednu zeměloď máme i v České republice, najdete ji v Praze na Smíchově.



▲ Justin Bieber



▼ Petr Vacek

PETR VACEK

Český herec a moderátor pomáhal přírodě už v době, kdy jsme o nějaké ekologii neměli my ostatní ani tušení. Je členem české pobočky Greenpeace, založil občanské sdružení Nedej se, které se věnuje ochraně životního prostředí. A každý den dokazuje, že jeho postoj není jen póza, ale že ekologicky opravdu žije. Kromě toho, že opravdu perfektně třídí odpad, téměř nepoužívá auto a na domě má solární panely pro výrobu elektřiny, také hodně šetří vodou. Třeba tak, že vodou z koupání splachuje záchody. To dělá i jiná česká herečka, Eva Holubová.



▲ Tomáš Klus



▲ Weef

VERONIKA ŠUBRTOVÁ – WEEF

Možná jste na Weef narazili na Instagramu nebo znáte její blog. Je to holka, která miluje cestování a nenávidí plýtvání. Už nějaký ten pátek píše blog zaměřený na život v co největším souladu s přírodou a je jí hodně sympatická myšlenka „zero waste“. Jestli jste tohle slovní spojení ještě neslyšeli, zeptejte se na něj rodičů nebo mrkněte na internet. Téma je to totiž víc než zajímavé.

TOMÁŠ KLUS

Sympatický český písničkář býval vášnivým cestovatelem, a když před pár lety zjistil, jak škodlivé je pro přírodu létání letadlem, vzdal se ho. Také nejí maso, snaží se žít maximálně v souladu s přírodou a podporuje recyklaci. Na důkaz toho nazval před pár lety své turné po České republice Recyklos.

Hybridními auty jezdí v zahraničí vůbec spousta slavných. Třeba Paris Hilton, Elton John, Danny de Vito nebo George Clooney.



▲ Patricie Pagáčová

PATRICIE PAGÁČOVÁ

Mladá herečka, kterou můžete znát buď ze seriálu Ulice, nebo jako porotkyni posledního ročníku SuperStar, je velkou ochránkyní přírody. Své aktivity směřuje na ochranu zvířat, hlavně psů. Loni se, stejně jako řada dalších českých osobností, zapojila do projektu Pomáhám přírodě. Ten má upozorňovat na nejoblíbenější místa přírody, se kterými jí dokážeme pomoci.

Zelené tipy PRO LEPŠÍ SVĚT

Abychom byli všichni stále zdraví, nestačí jenom pravidelně chodit k doktorovi. Musíme být také ohleduplní k naší planetě, chránit přírodu před znečištěním a chovat se zodpovědně. Možná vám připadá, že je naše Země příliš velká, a vy naopak příliš malí na to, abyste mohli něco změnit. Není to tak — čím více se nás rozhodne pro dobrou věc, tím větší věci dokážeme. A abyste si nemuseli vymýšlet, kde začít, máme pro vás pár tipů!

1 ZACHRAŇTE TO KUCHAŘKOU

Představte si, že máte doma plnou ledničku. Otevřete ji a třetinu jídla, co v ní je, prostě vyhodíte do koše. To by byla velká škoda, nemyslíte? A přesto se to na celém světě děje den co den — kupujeme toho víc, než jsme schopní sníst, a jídlem jednoduše plýtváme. I s tím se dá něco udělat! Řekněte rodičům o kuchařce Zachraň jídlo v kuchyni, s kterou se naučíte zpracovat potraviny do posledního drobečku. Co říkáte na chlebovou buchtu? A kam s těmi zahnědlými banány na kuchyňské lince? Všechno se dozvíte!

www.zachranjidlo.cz

Zachraň jídlo v kuchyni

100 receptů, což je spíš, jak vyvířít
jídlo už do poslední křivky



2

ZASAŇTE STROM

Lesy a pralesy jsou plicemi naší planety. Stromy si totiž ze vzduchu berou oxid uhličitý a mění ho na kyslík, který zase potřebujeme k životu my. A protože vzrostlých stromů není nikdy dost, sází se jich v poslední době čím dál víc. Vezměte s sebou kamarády, rodiče i sourozence a vysázejte celé stromořadí! Nejenom, že uděláte něco dobrého pro planetu, ale užijete si u toho spoustu legrace na čerstvém vzduchu.



www.sazimestromy.cz

COPAK TO TU ROSTE?

3

Máte na balkoně nějaké neznámé rostlinky? A co to kvete na třídním parapetu? Buďte za vševědy a stáhněte si do telefonu aplikaci na poznávání květin, stromů a keřů. Stačí ji otevřít, vyfotit rostlinu a během několika málo vteřin vám mobil řekne, s kým máte tu čest. Od té chvíle budete poznávačky v přírodopisu dávat levou zadní!

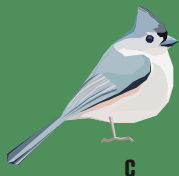


▲ Android



▲ iOS

Poznáte naše ptáky?



4 VEZMĚTE SI JE POD SVÁ KŘÍDLA

Stejně jako se vy máte kde schovat, když je venku nevlídno, podobně by to měli mít i opeřenci v přírodě. Většinou se schovávají v dutinách stromů, ale když žádný zrovna není poblíže, nemají kam letět. Pořídte jim krmítko! Přidělat ho můžete za okno nebo na balkon. Naplníte ho ptačím zobem, schováte se za okno a první návštěvníci přiletí hodovat dřív, než byste řekli strakapoud. Pokud vás bude bavit sledovat všechny ty brhlíky a sýkorky, jak se střídají u vámi připravené hostiny, můžete se stát členem České společnosti ornitologické a přímo tak přispívat na jejich ochranu.

www.birdlife.cz



Správné odpovědi
A. vrábec polní, B. sýkora modřínka, C. skřivan polní, D. králíček obecný, E. pěnkava obecná, F. hylj obecný, G. holub domácí

KOUKNĚTE NA TO

Občas je nutné si od záchrany planety odpočinout a načerpat energii. Máme pár tipů na tematické filmy a seriály, po jejichž zhlédnutí budete mít spoustu síly zase vyrazit do terénu!

1 PLANETA ČESKO

ukazuje docela zblízka to nejkrásnější ze života zvířat a rostlin, které máme na dosah ruky.

2 EARTH: DEN NA ZÁZRAČNÉ PLANETĚ

strávíte s fascinujícími zvířecími hrdiny, s pandou, lenochodem nebo rodinkou vorvaňů.



3 PUTOVÁNÍ TUČŇÁKŮ

vás vezme na jednu dlouhou a dobrodružnou cestu, která je plná humoru a odvahy malých tvorů vzdorovat drsné přírodě.

4 HLEDÁ SE NEMO,

tak s ním a jeho tátou Marlinem vplujte pod hladinu mezi ty nejroztodivnější a nejpestrobarevnější mořské tvory.



5 ZÁZRAČNÁ PLANETA

je asi ten vůbec nejlepší a nejdražší seriál o přírodě. Dokument má dvě série a celkem skoro dvacet epizod a každá vás vtáhne přímo do děje.

6 TERČIN ZVÍŘECÍ SVĚT

je plný příběhů a napínavých zážitků. Pusťte si ho na Děčku, stejně jako spoustu dalších skvělých pořadů.



JOHN AND MARY ARE ON A TREASURE HUNT!

Wake up!” Mary shouted. John opened his eyes. The room was **filled** with sunlight, the smell of **pancakes** and... well, the **scream** of the older sister. “Get up, **sleepyhead!** We have a long day ahead of us,” she **yelled**, grabbed her backpack and ran to the **front door**. John slowly got up, got dressed and **followed** Mary. She was standing in the **hallway** with a big plastic bag in one hand and a pair of **gloves** in the other. John looked at her, **puzzled**. “What’s all that for?” – he asked. “We’re going to look for treasure,” she replied, took his hand and they both ran out the door.

As they were talking towards the forest, Mary pointed at something **shiny** on the side of the road. “Look! There’s something,” she shouted. When they got closer, John **realised** they were looking at a plastic bottle. “Ha! Let’s take it!” – she said, put on her gloves, picked up the bottle and put it into her plastic bag. John was **confused**. “Wait, Mary. You said that we were going on a **treasure hunt**, but this is just **trash**,” he said. “We are never going to get rich if we pick up things like this.”

Mary smiled. “John, this is exactly what we are looking for!” John didn’t understand. “**Unfortunately**, some people just **throw** trash on the ground like this and don’t think about it. But if a poor squirrel or some deer eats this, they could get really **sick!** We’re all going to live in a much better, richer world, if we just pick it up. **Less**

trash in nature means happier trees, plants and animals!” John started laughing. “Well, why

didn’t you say so right-away, Mary? Let’s do this!”

They walked just a **couple** of steps before John saw another bottle. It was made of **glass** and it was **broken**. He quickly **approached** it and tried to pick it up. “Wait, John, you forgot your gloves!” Mary shouted at him. But it was too late, John **accidentally** cut himself. “**Ouch!**” – he yelled and looked at his hand. His finger turned red and a little drop of blood **appeared** on the **tip** of his index finger. “Oh, John. We should go back and take a look at it!” Mary said. “Just don’t touch it, so it doesn’t get dirty.”

Once they got back to their house, they went to the bathroom and turned on the faucet. John put his index finger under the warm water and washed away the blood. “Remember to use soap! You don’t want any **germs** staying on your hands.” Mary **advised** and started searching through their **first aid kit**. John was washing his hand **thoroughly**, when Mary turned off the water and handed him a **band-aid**. “Put this on your finger, so nothing gets to it. If some dirt got to the wound, it could slow down the **healing!**” – she explained. John dried his hands, **carefully placed** the band-aid on his finger and smiled. “I’ll remember to put on gloves next time.” Mary **smiled back** at him and handed him a pair of garden gloves. “Good. Now, come on, John! We have some real treasures to find!” She laughed and they both ran out the door.



? DOPLŇTE SLOVA



Ouch, I've cut myself!

Keep calm, follow these simple steps and fill in the blanks!

1. Press on the wound to stop the
2. Clean the area with warm and gentle soap.
3. Put a on the cut, so it doesn't come into contact with dirt.



That's it!

? QUIZ

1 What did John and Mary want to do outside?

- a. They wanted to pick apples.
- b. They wanted to play hide-and-seek.
- c. They wanted to clean up the forest.

2 What happened to John while they were outside?

- a. John accidentally cut his finger.
- b. John lost his plastic bottle.
- c. John forgot his shoes home.

3 What did John put on his index finger?

- a. A plastic bag
- b. A band-aid
- c. A pancake



When to see a doctor?

- + If the bleeding doesn't stop after ten minutes.
- + If the cut is deep.
- + If the cut starts swelling.



Where to call?
155 Medical Emergency
(Ambulance/First Aid)

DICTIONARY – SLOVNÍČEK

filled – plný

pancakes – palačinky

sleepyhead – spáče

scream – křik

yell – křičet

front door – vchodové dveře

follow – následovat

hallway – chodba

gloves – rukavice

puzzled – zmatený

shiny – lesklý

realise – uvědomit si

confused – zmatený

treasure hunt – lov pokladu

trash – odpadky

unfortunately – bohužel

throw – hodit

sick – nemocný

less – méně

couple – několik

glass – sklo

broken – rozbitý

approach – přistoupit

(k něčemu)

accidentally – omylem

appear – objevit se

tip – špička

index finger – ukazováček

faucet – vodovodní kohoutek

germs – bakterie

advise – poradit

first aid kit – lékárnička

thoroughly – důkladně

band-aid – náplast

healing – hojení

carefully – opatrně

place – umístit

smile back – opětvat úsměv

wound – rána

gentle – jemný

grease – tuk

cloth – látka

swelling – otok

patience – trpělivost

copper – měď

Middle Ages – středověk

encourage – povzbudit

snail – šnek



Český červený kříž

101 LET VE SLUŽBÁCH LIDÍ, KTERÍ POTŘEBUJÍ POMOC

Co přesně se vám vybaví, když se vás někdo zeptá: Co vlastně ten Červený kříž dělá? Nejspíš kroužek Mladého zdravotníka, pak možná ještě kurzy první pomoci — a víc už nic? Abyste příště dokázali odpovědět líp, připravili jsme pro vás přehled hlavních aktivit Českého červeného kříže (ČČK).

U rčitě už víte, že Český červený kříž je národní společností Mezinárodního hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce. V naší zemi působí od roku 1919, nejdříve se jmenoval Československý a od roku 1993 ho známe jako Český červený kříž. Organizace se věnuje především humanitární, sociální a zdravotní oblasti.

S naší činností nám také pomáhají tyto kolektivní členové:



PRVNÍ POMOC

Pro děti i dospělé pořádá ČČK nejrůznější kurzy a vzdělávací programy, kde se seznamují se zásadami poskytování první pomoci. Mezi další aktivity patří například zajišťování zdravotnické asistence na sportovních, kulturních a jiných akcích, účast na různých outdoorových akcích, spolupráce s médii a influencery a také vydávání užitečných příruček a publikací (včetně Magazínu mladého zdravotníka) pro širokou i odbornou veřejnost.

DÁRCOVSTVÍ KRVE

Tradiční projekt se zaměřuje především na oceňování bezpříspěvkových dárců krve. Pomáháme také se získáváním nových dárců a s celkovou propagací dobrovolnického dárcovství krve.

SOCIÁLNÍ ČINNOST

ČČK provozuje nebo zřizuje zařízení pro seniory, azylové domy, ubytovny pro bezdomovce, dechový stacionář pro děti a další. Poskytujeme odlehčovací služby, profesionální pečovatelskou službu, senior dopravu a také paliativní péči. Dobrovolníci a členové ČČK se podílejí na akcích pro seniory a tělesně postižené občany, pomáhají

v ošacovacích střediscích, v protidrogových centrech nebo na linkách pomoci. Pořádáme tuzemské či zahraniční rekondiční pobyty pro zdravotně postižené děti i seniory. Od roku 1931 provozujeme také Dětskou odbornou léčebnu Charlotty G. Masarykové v Bukovanech.

HUMANITÁRNÍ AKCE

Materiální i finanční humanitární pomoc ČČK realizuje v oblastech zmítaných válkami a humanitární krizí. V současnosti se pomoc týká především Sýrie s cílem zlepšení dostupnosti zdravotní péče v krizových oblastech. Pomoc probíhá vždy ve spolupráci se Sýrským arabským červeným půlměsícem (SARS). Naše poslední pomoc zahrnovala dodávku dvou unikátních sanitních vozů a 65 potřebných zdravotnických přístrojů.

Mezi další činnosti ČČK patří šíření znalostí mezinárodního humanitárního práva, zabýváme se pátrací službou, která pomáhá objasňovat osudy nezvěstných a obnovovat či uchovávat kontakty mezi členy rodiny. K našim úkolům patří také příprava na mimořádné události a krizové situace.

7 ZÁKLADNÍCH PRINCIPŮ ČERVENÉHO KŘÍŽE

- HUMANITA** – formuluje poslání Červeného kříže – tedy za všech okolností předcházet nebo zmírňovat lidské utrpení
- NESTRANNOST** – nelze činit rozdíly z hlediska národnosti, rasy, náboženství, sociálního zařazení či politické příslušnosti
- NEUTRALITA** – Červený kříž se neúčastní sporů politických či náboženských ani nepřátelských akcí, ani se nevyjadřuje k jejich podstatě
- NEZÁVISLOST** – Červený kříž spolupracuje s vládami zemí, v rozhodování si však uchovává nezávislost
- DOBROVOLNOST** – snahou Červeného kříže je poskytovat pomoc dobrovolně a nezištně
- JEDNOTA** – v každém státě může působit jen jedna jednotná národní společnost Hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce
- SVĚTOVOST** – Mezinárodní hnutí ČK a ČP působí celosvětově, jeho národní společnosti mají stejná práva a také stejnou odpovědnost a povinnost si navzájem pomáhat



▲ Sociální činnost (Jihlava)



▲ Ukázka první pomoci



PUBLIKAČNÍ ČINNOST ČČK:

Mladý zdravotník

Kniha, kde zjistíte, jak funguje lidské tělo a jak mu pomoci, když se rozbije.

První pomoc není věda

Pracovní sešit s jednoduše vysvětlenými zásadami první pomoci tak, že i malé děti ji v případě potřeby dokáží poskytnout správně.

Maskér Českého červeného kříže

Příručka plná fotek a detailních návodů, jak realisticky namaskovat zranění a úrazy pro výuku první pomoci.



UŽ MÁTE V MOBILU STAŽENOU APLIKACI **PRVNÍ POMOC** od Českého červeného kříže?



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



**NĚKDO JINÝ
NEEXISTUJE**
POMOC DRUHÝM
JE NA VÁS



100LETCCCK.CZ