

mz



2022 **magazín mladého zdravotníka**

VODA

SPOČÍTEJTE SI, KOLIK JÍ MÁTE VYPÍT str. 6

NAUČTE SE, JAK ZACHRÁNIT TONOUCÍHO str. 16

6



12



18



5 tips to prevent water trouble!

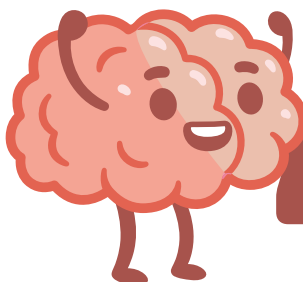
26



30



36



40



54

Vydává: Český červený kříž, Rozděllovská 2467/63, 169 00 Praha 6, www.cervenykriz.eu Autoři textů: Eva Bernatová, Jana Bohutínská, Šimon Halamásek, Ivana Lišková, Petra Matějková, Anna Schillerová, Ondřej Zátka a agentura COMTECH CAN s. r. o. Foto: obálka Zhukavin (Unsplash), archiv ČČK, Shutterstock a Profimedia Ilustrace: Martin Zach (3AX), Boomerang Communication, Toy Box Autor fotoseeriálu: Tomáš Martinek Redakce: Miroslava Jirůtková. Majetková práva k dílu vykonává Český červený kříž ISBN: 978-80-87729-39-7 Výroba: Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, www.boomerang.agency Vydáno: duben 2022

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



6 Velká letní žízeň

Čistá voda je zdravá, tak ji pijte!

9 Neteče zbytečně?

Stačí málo a ušetříte tisíce litrů.

10 Tonoucí se stébla chytá

Vše o první pomoci u vody...

14 Šárka se topí!

Michal s Terkou ji našťestí zachrání.

20 Koupání je prima

Dodržujte pravidla a budete v bezpečí.

25 S mobilem v ruce

Záchranka a další šikovné aplikace.

26 English at the lake

Never go swimming alone!

30 Jiřina Prokopová

Přečtěte si, co dělá šachová rozhodčí.

36 Mozek

Poznejte řídicí centrálu lidského organismu.

44 Otřesný zážitek

Jak na první pomoc při otřesu mozku.

46 FAST

Víte, jak poznat mozkovou mrtvici?

50 Když se mozek bojí

Jít k psychiatrovi je úplně normální.

54 Pomáháme Ukrajině

Český červený kříž v akci proti válce.

56 Herostory

Staň se hrdinou a zachraň život.



Podívejte se na náš FACEBOOK

www.facebook.com/cervenkykriz

Milí čtenáři,

i když svět kolem nás poslední dobou dělá jeden kotrmelec za druhým, některé jistoty v našich životech zůstávají. Třeba ta, že přijde léto a s ním i slunce a hlavně prázdniny!

Ať jste malí, velcí, holky, nebo kluci, tyhle dva měsíce sladkého nicnedělání má rád snad úplně každý. A stejně tak jako na každého z vás čeká spousta letní zábavy, hned za rohem čhází i pár prázdninových nástrah. Mladý zdravotník se tentokrát zaměřil na všechno kolem vody. Nejdřív zlehka zkontrolujeme váš pitný režim, to ještě bude celkem pohodíčka. Ale hned pak se vrhneme do divočejších vod, protože právě u vody hrozí celá řada nebezpečných situací. Společně se na ně podíváme, třeba v kresleném desateru, a také se rovnou naučíme, jak je zvládnout. Dokázali byste zachránit kamaráda, který se topí? Až dočtete tenhle magazín, budete vědět, jak na to.

Po letním koupání jsme si pro vás připravili ještě jedno velké téma k prozkoumání. Víte, jak funguje mozek? Jak ho chránit a třeba i trénovat, abyste na vysvědčení měli samé jedničky? To všechno se na následujících stránkách dozvíte. Začneme rozhovorem s nejmladší šachovou rozhodčí, která to s mozkiem fakt umí, protože – jak víme – šachy jsou sport pro chytré hlavičky. A skončíme povídáním s paní doktorkou, která má hromadu zkušeností s různými psychickými potížemi, kterými nás mozek dokáže pekelně potrápít a které se nevyhýbají ani dětem. Mezi tím například zjistíte, kolik hodin máte spát, aby si váš mozek pořádně odpočinul, a co máte dělat, když nemůžete usnout. Poznáte také otřes mozku nebo šikovnou techniku, jak odhalit příznaky mozkové mrtvice. A samozřejmě také zaměstnáte svůj mozek při řešení všelijakých kvízů a luštění zapeklitých hádanek.

Přejeme vám, ať se Mladý zdravotník stane zábavným a inspirativním průvodcem na vaší cestě životem. Ať vás něco nového naučí a ochrání před vším zlým. A přejeme vám i pohodu, klid a mír.

Vaše redakce

ZÁZRAČNÁ TEKUTINA, která přináší radosti i starosti

Voda tvoří nadpoloviční většinu naší váhy, u novorozenců jsou to dokonce tři čtvrtiny hmotnosti. To znamená, že i ty máš ve svém těle asi tak dva až tři kbelíky vody. Bez vody by zkrátka žádný život neexistoval. Potřebujeme ji pro fungování těla i celého světa. Hodí se k pití i vaření, můžeme se s ní umýt a také zalít zahrádku, v zimě na zmrzlé vodě bruslíme nebo lyžujeme a v létě si do ní s chutí skočíme zaplavat. O vodě ale platí totéž jako o ohni — dobrý sluha, zlý pán. Proto se na následujících stránkách podíváme nejen na pitný režim a způsoby, jak si vodu užívat a přitom jí neplýtvat, ale hlavně se naučíme včas rozpoznat různé nástrahy, které na nás u vody číhají. Poradili byste si, kdyby váš kamarád spadl do řeky a topil se? Až dočtete náš Magazín mladého zdravotníka, zvládnete první „vodní“ pomoc raz dva.

TIPNĚTE SI

a zjistěte, jak jste na tom se znalostmi o vodě.

1. Jaká je v Česku průměrná spotřeba vody na osobu a den?

- a. 13 litrů
- b. 53 litrů
- c. 133 litrů

2. Kolik vody se z těla vyloučí dýcháním?

- a. asi 250 ml
- b. asi 400 ml
- c. asi 790 ml

3. Kolik vody denně vypotí dospělý člověk?

- a. asi 50 ml
- b. asi 70 ml
- c. asi 100 ml

4. Kolik vody na naší planetě je pitné?

- a. 1 %
- b. 10 %
- c. 90 %

5. Který živočich vydrží déle bez vody?

- a. velbloud
- b. žirafa
- c. želva

V 10 kapkách vody je víc molekul H_2O , než kolik je všech hvězd ve vesmíru.

H_2O

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- pod zemským povrchem je 3× víc vody než ve všech oceánech?
- miliarda lidí na naší planetě nemá přístup k pitné vodě?
- na jedny džínny se při výrobě spotřebuje 2 900 litrů vody?
- balená voda je až 1 000× dražší než kohoutková?
- pohled na vodu z nás dělá klidnější, šťastnější a kreativnější lidi?

Leknín

Nejkrásnější vodní rostlina, jejíž listy a nápadné květy se vznášejí na hladině jezírek a rybníků. Kvete celé léto, ale květy se otvírají jen přes den. Lekníný jsou chráněné, tak je netrhejte!

Pijte vodu. NA ZDRAVÍ!

Stačí ztratit jedno procento vody a hned se dostaví pocit žízně. A jak dobře víme, voda přichází a odchází, a tak je důležité ji tělu průběžně dopřávat. Bez vody člověk vydrží jen krátce, většinou dva až tři dny, v ideálních podmínkách týden, pak zemře.

Kolik litrů
spotřebujeme
za den?

odpověď
naleznete
na straně 8

KOLIK PÍT?

Množství vody, kterou potřebujete, závisí na vaší hmotnosti. Tu vydělíte 15 a výsledek vynásobíte 0,5 (zhruba půl litru na každých 15 kg hmotnosti). Tak zjistíte, kolik litrů byste měli každý den vypít.

Pokud vážíte 45 kg, výpočet vypadá takto:

$$45 : 15 = 3 \longrightarrow 3 \times 0,5 = 1,5 \text{ litru}$$

Pochopitelně zvýšenou spotřebu máme v určitých situacích a různých prostředích. Více vody potřebujete, když je horko, když hodně sportujete nebo pracujete a nebo když jste nemocní, hlavně při horečce.



ANI MÁLO, ANI MOC

Pokud nepijeme, nebo pijeme málo, může dojít k dehydrataci. Ta se projeví ze začátku pocitem žízně, motáním hlavy a malátností. Později můžeme pozorovat oschlé rty a suchou kůži. Moč člověka s dehydratací bývá zbarvena do tmavě žluté až hnědé. V takovém případě je potřeba co nejdříve doplnit tekutiny. A když to nejde, je nutné vyhledat lékaře, protože dehydratace může pacienta ohrožovat na zdraví i na životě. Nejnebezpečnější je pro malé děti.

Nic se ale nemá přehánět. Nadměrné pití vody se nazývá aquaholismus a může být pro naše tělo také nebezpečné, protože se při něm vyplavují důležité minerály. Tělo se celkově „naředí“ a nemůže normálně fungovat.





Ledviny (latinsky ren)

ABY VÁS PITÍ BAVILO

Jestli domů nosíte ze školy lahev s pitím plnou, je to špatně. Pití ve škole je důležité i proto, že s dostatkem tekutin v krvi se může hlava lépe soustředit na učení i písemky. Nejlepší bude, když si z pití vytvoříte návyk. Tomu pomůže lahev, která se vám líbí, nápoj s kousky ovoce, které máte rádi, nebo pouhé postavení lahve s pitím na lavici (když to učitel nedovolí při hodině, je fajn to dělat aspoň o přestávkách).



JAK PÍT SPRÁVNĚ

Nejlepší je rozdělit si celý pitný režim během dne a zásobovat tělo vodou průběžně. Ráno je určitě vhodné vypít o něco víc, doplnit tím ztráty za celou noc. Také je lepší nečekat až na moment, kdy dostanete žízeň. Ta už totiž ukazuje, že vaše tělo má tekutin nedostatek a dává vám to znát.

Večer před spaním je zase lepší pití omezit, abychom se v noci nebudili kvůli močení. Ledviny by tekutinu nezvládly přes noc zpracovávat a zbytečně by se přetěžovaly.

Ideální je vytvořit si návyk a před každým jídlem vypít sklenici vody, ovocného čaje nebo slabé šťávy z domácího sirupu. Zkuste se vyhnout kupovaným limonádám a dávejte si je třeba jen na narozeninových oslavách a při výjimečných situacích.

Ať je zima, nebo léto, pít bychom měli stejně. Rozdíl je jen v tom, že v létě se potíme a tělo si tak nějak říká o napití samo. V zimě je ale dodržování pitného režimu stejně důležité, protože tělo se bez nápojů nedokáže pořádně zahřát.



ZAJÍMAVOST:

LEDVINOVNÍK ZÁPADNÍ — je strom, na kterém rostou oblíbené oříšky kešů. Tvarem připomínají lidské ledviny, ale oříšky to vlastně nejsou. Ve skutečnosti jde o pecky kešů jablíček. Pocházejí z Brazílie, pěstují se i ve Vietnamu, Nigérii, Tanzanii, Indii nebo Indonésii. Na jednom stromě vyroste až 50 kg kešů „oříšků“.

11. března
slavíme Světový den ledvin



CO PÍT?

Nejvhodnějším nápojem pro naše tělo je čistá voda. Nudaaa, řeknete si, ale voda opravdu našemu tělu prospívá nejvíc. Můžeme ji vylepšit několika kapkami citrónové šťávy, pár lístky máty nebo trochou ovocného džusu.

Trendem, který se objevuje v poslední době, je voda, ve které necháte vylouhovat ovoce. Vhodné jsou pořádně umyté citróny, limetky, maliny, jahody, ale prakticky cokoli dalšího, co máte právě k dispozici. Zajímavé jsou i kombinace s bylinkami. Ovoce a bylinky hodíme do sklenice s vodou a nebo s vodou a ledem. Poté necháme alespoň dvě hodiny odstát v lednici. Do vody přejde část chutě malin a přitom neobsahuje žádný cukr. Kdo má rád bublinky, použije místo obyčejné vody vodu perlivou.

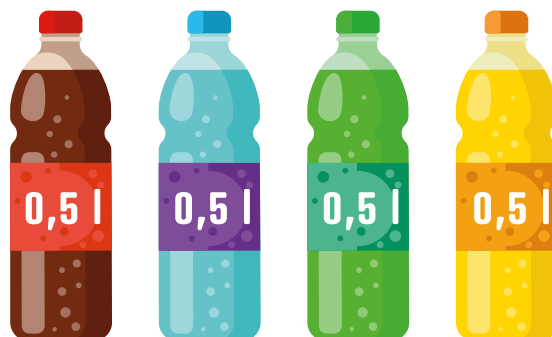
K pití jsou také vhodné čaje, raději ne příliš silné a neslazené. Vhodnější jsou ovocné a zelené. Bylinkové čaje se hodí spíš při nemoci. Pokud vám chutnají i tak, je lepší bylinky střídat.

Mléko je spíš tekutá strava, do pitného režimu ho tedy nezapočítáváme, i když je pochopitelně pro naše tělo prospěšné. Stejně tak získáváme tekutiny z dalších potravin — z polévek, omáček, ovoce atd.



PÁR OTÁZEK K ZAMYŠLENÍ

1. Dospělý by měl denně vypít přibližně 2–3 litry vody, vymočí ale jen asi polovinu. Děti mají ten poměr podobně. Co se stane s tím zbytkem?
2. Sladké limonády nejsou zdravé. Obsahují velké množství cukru. Víte, kolik cukru je v půllitrové lahvi limonády?
3. Dehydratace je nepříjemná, ale stačí se napít a vše se srovná. Víte, kdy to takhle jednoduše nejde?
4. Víte, kolik vody během dne spotřebujete?
5. Velkým frajerem v hospodaření s vodou je velbloud. Víte, kolik toho dokáže najednou vypít?



ODPOVĚDI

1. Zbytek vody vyloučíme při pocení, vydýcháme ho (když dýchneš na sklo, zamlíží se) a odchází také ve stolici.
2. U hodně sladkých limonád to bývá až 15 kostek cukru v půllitrové lahvi.
3. Pokud pacient trpí dehydratačním zvracením. Potom nemůže nic pít a je nutné vyhledat lékaře.
4. Průměrná denní spotřeba vody u nás je 133 litrů na osobu, z toho asi 89 litrů spotřebujeme doma. Většina pochopitelně není na pití, ale na mytí, splachování, vaření a praní prádla.
5. Velbloud jednohrbý dokáže najednou vypít až 130 litrů vody. Doplní tím během pár minut ztrátu tekutin, která může dosahovat až jedné čtvrtiny jeho tělesné hmotnosti. Člověk má oproti tomu problémy i při ztrátě jedné dvacetiny své hmotnosti. Přesto velbloud není tím živočichem, který vydrží bez vody nejdéle — předčí ho třeba žirafa, ale absolutním rekordmanem je tarbíkomyš, pouštní krysa, která se za celý svůj život nemusí napít ani jednou.



NEPLÝTVEJTE VODOU

Vody je na světě málo, hlavně té pitné. Je ale pravda, že dokud nám všem teče z kohoutků, nic moc nás nenutí s ní šetřit. Jenže jestli chcete, abyste měli dost pitné vody i v době, kdy budete velcí, je potřeba přírodě trochu pomoci. Zásady šetření vodou asi znáte, ale co zkusit i něco dalšího?



1. Napusťte si vanu jen občas. Třeba za odměnu, když se vám něco povede. A jinak se jen sprchujte (samozřejmě tak, že vodu vypnete, když se mydlíte). Schválně, jestli se vejdete do časového limitu 1,5 minuty.



2. Čůrejte ve sprše. Že to mamka zakazuje? Můžete argumentovat tím, že ušetříte čas i vodu na spláchnutí záchodu.



3. Zalévejte v zimě pokojové kytky sněhem, je to docela legrace. Přineste si domů sněhové koule a nechte je v konvi nebo misce rozpustit a ohřát na pokojovou teplotu. Navíc si otestujete fyziku.

ŠETŘÍME!

10 950

LITRŮ ZA ROK —

ČISTÉ ZUBY BEZ PLÝTVÁNÍ

(každou minutu proteče kohoutkem asi 10 litrů vody, přitom stačí napustit trochu vody do kelímku, vyčistit zuby nasucho, vypláchnout, hotovo)

32 850

LITRŮ ZA ROK —

SPRCHA MÍSTO KOUPELE

(s plnou vanou vypustíte do kanalizace 150 litrů pitné vody, zatímco při pětiminutové sprše proteče sotva 50 litrů)

4 380

LITRŮ ZA ROK —

KDYŽ MUSÍŠ, TAK MUSÍŠ

(když se každé ráno a večer vyčůráte při sprchování, odteče to úplně normálně do odpadu a vy ušetříte spoustu vody na splachování WC)

600

LITRŮ VODY —

AUTO UMYJE DEŠTÍK

(řekněte tátovi, že na jedno umytí auta padne asi 150 litrů vody, takže 4× za rok je to zbytečný luxus, když stejně každou chvíli prší)




VODA DOKÁŽE BÝT I POŘÁDNĚ NEBEZPEČNÁ...

ZÁCHRANA TONOUCÍHO


Jen si to představte... Maminka se dvěma dětmi se loni v říjnu procházela podél Labe. Starší dítě, které jelo na odrážedle, ztratilo rovnováhu a sjelo do řeky. Maminka, která neuměla plavat, okamžitě pro dítě skočila. Jenže kočárek, který nechala stát na cestě, se rozjel a spadl do vody také. Naštěstí si celé situace všiml muž, který šel kolem. Pomohl mamince obě děti vytáhnout. Přivolaná záchranná služba si pak všechny odvezla, děti i maminka byli v pořádku, jen trochu podchlazení. Tento případ dopadl dobře. Ne vždy to tak ale skončí. V České republice se ročně utopí kolem 200 lidí a jsou mezi nimi i děti. Zkusíme si něco říci o tom, jak postupovat, když se někdo topí.

15–20 dětí

utone za rok. Utonutí patří statisticky mezi druhou nejčastější příčinu úrazového úmrtí dětí.



Zvaž svoje možnosti
a nevrhej se
do vln bezhlavě.



Tonoucí je tichý
a nemává rukama ve vzduchu.

VLASTNÍ BEZPEČNOST JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

U první pomoci je zásadou číslo jedna vždy dbát na vlastní bezpečnost. Učíme se před zásahem rozhlédnout a posoudit, jestli je situace přehledná a bezpečná pro zachránce. Při záchraně ve vodě to platí dvojnásob. Je potřeba vyhodnotit, jestli v této chvíli máme dostatek sil a dovedností a dokážeme tonoucího bezpečně vytáhnout.

Následující případ se stal v létě na řece Blanici. U jezů se koupala skupinka dětí a dospělých. Dvě děti hupsly do vody a začaly se topit. Během chvilky pro ně skočili dospělý muž a žena. Jenže bohužel proud byl v místě tak silný, že i oba dospělí museli bojovat s proudem a topili se také. Na pomoc přiběhl voják, který pracoval na nedalekém poli. Zajistil se lanem a skočil do řeky. Podařilo se mu zachránit obě děti a ženu. Muže proud unášel dál po řece. Zachránce jej sice vytáhli a pokusili se ho resuscitovat, ale bohužel nebyli úspěšní. Tento případ vůbec není ojedinělý. Výborně však ukazuje, proč je vždy nutné dobře zvážit své možnosti a schopnosti. Leckdy slabší plavec pomůže nejvíc tím, že přivolá pomoc, podá nějakou záchrannou pomůcku nebo doběhne pro někoho schopnějšího. Může tak zachránit život tonoucího, a navíc neztratit život svůj.

TICHÉ TONUTÍ

V akvaparku se začal topit chlapec v bazénu plném lidí, protože si nikdo nevšiml, že dítě si jen nehraje, ale opravdu mu docházejí síly. Po několika minutách, když už byl chlapec v bezvědomí, si jej našťestí všimla jedna z návštěvnic a všechno dobře dopadlo.

Ve filmech je tonoucí většinou znázorněn tak, že mává rukama nad hladinou a křičí o pomoc. Ve skutečnosti k tomu tonoucí většinou nemá dostatek energie.

JAK TEDY POZNÁME TONOUCÍHO?

- nereaguje na oslovení (zavoláte na něj jménem a není schopen odpovědět)
- má nekoordinované pohyby (pohybuje se trhaně)
- často mívá hlavu pod vodou

Suché tonutí

Speciálním případem tonutí je takzvané suché tonutí. Tonoucímu vnikne do úst trochu vody, ta způsobí uzavření hrtanové štěrbině a tonoucí se udusí, ačkoli má už hlavu nad hladinou a v plicích žádnou vodu nemá. K tomuto nepříliš častému jevu stačí malé množství (několik lžic) vody. Rychle provedený umělý vdech může v takovém případě zachránit život během vteřiny.



Jak se vlastně lidé topí?

Tonutí není záležitost pár vteřin. Určitě jste někdy viděli kamaráda, který se jen trochu „nalokal“ vody v bazénu a nikdo mu první pomoc neposkytoval. Co se tedy děje v našem těle, pokud se ocitneme pod vodou? A kdy to začíná být opravdu nebezpečné?



Tonoucího vždy resuscituj s použitím umělého dýchání. Čím dříve je zahájeno, tím větší šanci má na záchranu.

1. Naše tělo se brání. Když se plavci dostane do úst nebo nosu trochu vody, začnou fungovat základní reflexy. Příklopka hrtanová uzavře dýchací cesty podobně, jako se tomu děje při polykání. Pokud se v tuto chvíli plavec dostane nad hladinu, většinou se sám nadechne a přebytečnou vodu vykašle. Pokud však zůstane pod hladinou, dostává se mu do dýchacích cest více a více vody. V této chvíli bývá tonoucí pro záchránce nejnebezpečnější, protože bojuje o život.

2. Voda v plicích. Když první fáze trvá delší dobu, upadá tonoucí do bezvědomí. Jak víme, bezvědomí je provázeno uvolněním svalového napětí. Příklopka hrtanová se tedy uvolní, a pokud je hlava tonoucího pod hladinou, do jeho plic vniká voda. Pro první pomoc v této fázi je důležité rychle provedené umělé dýchání. Díky němu se může rychle obnovit dýchání tonoucího. V této fázi už je ale důležité lékařské ošetření tonoucího. V jeho plicích se totiž nachází voda. Sladká voda se vstřebává z plic do těla,

slaná voda zařídí, že se voda z těla dostává do plic. Obě varianty jsou pro tonoucího nebezpečné, lékaři si s nimi dokáží většinou poradit, ale pobyt v nemocnici bude nezbytný.

3. Hluboké bezvědomí. Když nebyl tonoucí zachráněn v předchozích fázích, upadá do hlubokého bezvědomí. V tuto chvíli je nutné mu poskytnout resuscitaci, a to i s umělým dýcháním.

4. Zástava srdce. Po několika minutách bez dechu dochází k zástavě srdce. První pomoc musí obsahovat umělé dýchání, srdeční masáž, a pokud je k dispozici, je vhodné použít automatizovaný externí defibrilátor. O záchraně tonoucího ve všech fázích rozhoduje včasné zahájení resuscitace. Čím dříve je zahájena, tím lépe pro tonoucího.

Jak zachraňovat?

V žádném případě není vhodné ani nutné vrhat se po hlavě do vody. Jak tedy zachránit tonoucího? Následující varianty záchrany se přirovnávají k žebříku – čím vyšší stupeň, tím vyšší riziko. Podobně, jako když lezete na žebřík: pokud se něco „zvrtné“ na nízké příčce, není to takový problém, ale když jste hodně vysoko, už to problém je.

8. Bez pomůcky v bezvědomí. Tonoucí je v bezvědomí a zachránce jej táhne ke břehu. Tento způsob je nejnebezpečnější, zachránce musí zvážit, jestli terén a jeho plavecké schopnosti záchranu umožní.

7. S pomůckou v bezvědomí. Tonoucí je v bezvědomí, zachránce s pomůckou doplave k němu, položí jej na pomůcku s obličejem nad vodou a táhne jej ke břehu. Zkušený zachránce takto dovede poskytovat i umělé dýchání.

6. Osobní zásah s pomůckou. Zachránce má plovák nebo podobnou pomůcku a s ní doplave k tonoucímu, který se pomůcky chytí. Zachránce jej potom táhne nebo tlačí ke břehu. Tento způsob je možný, pokud je tonoucí při vědomí a schopný se pomůcky chytit a udržet se.

5. Dosažením z mělčiny. Pro tento způsob potřebujeme více zachránců. Ti se navzájem chytí, jeden z nich zůstává na mělčině, pevně se drží a tento „živý řetěz“ se natáhne až k tonoucímu.

4. Pomocí plavidla. Pokud máme k dispozici loďku nebo jiné plavidlo, je možné si pro tonoucího dojet. Pozor ale u menších plavidel, kdy tonoucího nevytahujeme na palubu, aby loďku nepřevrhl. Jen k němu dojedeme, tonoucí se chytí a táhneme jej ke břehu.

3. Dosažením ze břehu. Podáme tonoucímu nějaký předmět: větev, lano, klacek. Důležité je přitom myslet na zajištění zachránce, který by se měl držet nějakého pevného předmětu.

2. Házecí pomůcka. Cokoli přivázané na laně může sloužit k záchraně tonoucího. Druhý konec lana zachránce pevně drží a poté si tonoucího přitáhne k sobě.

1. Záchrana slovem ze břehu. „Vydrž!“ „Makej, už je to jen kousek!“ Někdy stačí plavce jen podpořit a doplave ke břehu sám. Plavce, který je unavený nebo nejistý, nikdy neopouštíme, naopak jej po celou dobu sledujeme.

JAK RESUSCITOVAT TONOUCÍHO?

Resuscitace tonoucího je stejná jako v kterémkoli jiném případě s těmito výjimkami:

- Vodu z plic nevytléváme. Jak už víme, při tonutí může vniknout do plic voda. V některých filmech vidíme, jak zachránci otočí tonoucího hlavou dolů a jemu z úst vyteče proud vody. Ve skutečnosti to ale takto nejde, pokud bychom tonoucího otočili, nic z něj nevyteče. Proto jsou pokusy o vylití vody z plic zbytečné zdržení a neděláme je.

- Při resuscitaci dospělého se v poslední době klade důraz hlavně na stlačování hrudníku. Provádění umělých vdechů se v některých případech (riziko infekce apod.) vynechává. Toto platí u zástav životních funkcí zapříčiněných srdečním onemocněním. Ty jsou na suchu častější. Pokud resuscitujeme tonoucího, prvním projevem bývá zástava dechu. Umělé vdechy jsou tedy důležitou součástí resuscitace, nejde je vynechat a zkušený a trénovaný záchranář je provádí ještě během dopravy tonoucího ke břehu (na loďce nebo na plováku).

- Resuscitaci nikdy neukončujeme před příjezdem záchrané služby. To platí i v ostatních případech, u tonoucích ale dvojnásob. Jsou prokázány případy tonoucích (hlavně dětí) ve velmi studené vodě, kdy byla resuscitace úspěšná i po několika desítkách minut bezdeší.

- Častým rizikem při skoku do vody je poranění páteře. Jak tedy postupovat v případě tohoto nebezpečí? Platí úplně stejná pravidla jako jindy. Nejdůležitější je bezpečnost zachránce. Pokud je tonoucí v bezvědomí, otočený obličejem do vody, musíme jej z vody co nejrychleji vytáhnout a na možné poranění páteře v tuto chvíli nelze brát ohledy. Úkolem zachránce je dostat tonoucího z vody a co nejdříve zahájit resuscitaci. Jedině pokud je tonoucí při vědomí a máme podezření na poranění páteře, dotáhneme jej po hladině do bezpečného místa, kde počkáme na záchranáře s páteřní deskou. Záchranáři desku vsunou pod tonoucího a vytáhnou jej z vody se zafixovanou páteří.

Resuscitaci zahaj co nejdříve, prováděj umělé vdechy a nevytlévej vodu z plic.

Letní drama

U ŘEKY

Koupačka a pohodička u vody se během pár vteřin změnila v pořádně napínavou záchrannou akci. Naštěstí nakonec všechno dobře dopadlo a naši tři hlavní aktéři si mohli v klidu oddechnout.

1. KRÁSNÝ LETNÍ DEN A POČASÍ LÁKÁ VEN, TAK SI MICHAL A ŠÁRKA VYRAZILI K ŘECE. MICHAL VŽDY S NEZBYTNÝM TELEFONEM V RUCE MÁ O ZÁBAVU POSTARÁNO. JENŽE ŠÁRKA SE ZAČÍNÁ NUDIT.



2. „JDU DO VODY,“ OHLÁSILA ŠÁRKA A UŽ SE HRNE K ŘECE. MICHALOVI SE DO VODY MOC NECHCE, JE TO STUDENÉ A MOKRÉ, NA BŘEHU JE LÍP. SEDÍ A MYSLÍ SI NA SVOJE JEDNIČKY A NULY. JENŽE NAJEDNOU SE NĚCO DĚJE. ŠÁRKA PLAVE NĚJAK DIVNĚ. MRSKÁ SE NA JEDNOM MÍSTĚ A KAŽDOU CHVÍLI SE ZANOŘUJE POD VODU. TO NEVYPADÁ DOBRĚ.



3. ONA SE TOPÍ! MICHAL NEVÁHÁ ANI CHVILKU. MUSÍ TAM SKOČIT A ŠÁRKU VYTÁHNOUT. BĚŽÍ KE BŘEHU A CHYSTÁ SE SKOČIT DO VODY. JENŽE HO NĚKDO ZACHYTÍ. „TO NEMŮŽEŠ,“ TAHÁ HO TERKA ZPÁTKY.



4. „ALE ONA SE TOPÍ!“ OPAKUJE MICHAL. „POJĎ, POMŮŽEME JÍ!“ TERKA UKAZUJE NA MÍČ V SÍTI ZAVĚŠENÝ NA BŘEHU. MICHAL TO POCHOPÍ BĚHEM CHVILKY.



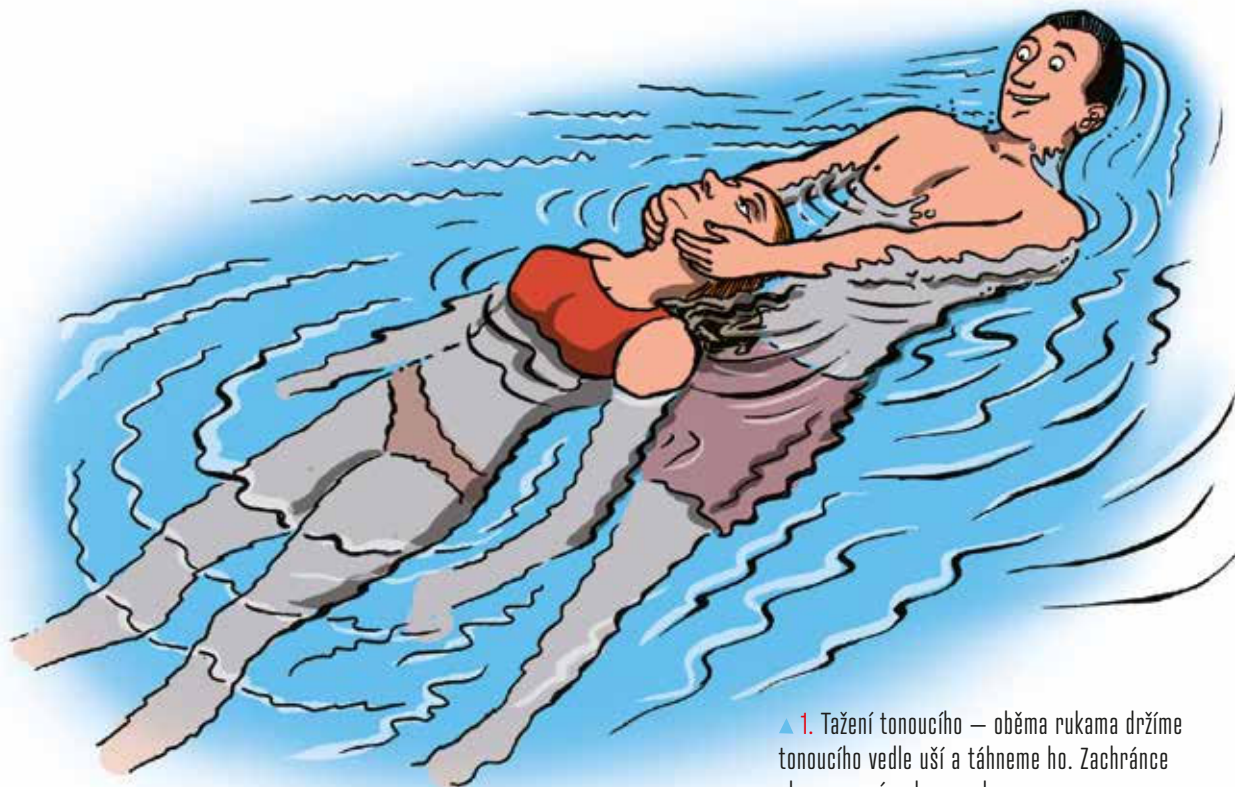
5. MICHAL RYCHLE VEZME MÍČ A VRACÍ SE S NÍM KE BŘEHU. HLÍDÁ SI LANO A MÍČ HÁZÍ ŠÁRCE.



6. TA UŽ JE POŘÁDNĚ VYČERPANÁ, ALE CHYTNE SE MÍČE A MICHAL JI LEHCE DOTÁHNE KE BŘEHU.



7. „DOSTALA JSEM KŘEČ, NEMOHLA JSEM PLAVAT, BYLO TO DĚSNÝ,“ FŇUKÁ ŠÁRKA NA BŘEHU. ALE TEĎ UŽ JE VŠE V POŘÁDKU. ŠÁRKA SI PRO PŘÍŠTĚ BUDE DÁVAT VĚTŠÍ POZOR A MICHAL VÍ, ŽE SKÁKAT PRO NĚKOHO DO VODY NENÍ VŽDY JEDINÁ MOŽNOST NA ZÁCHRANU.



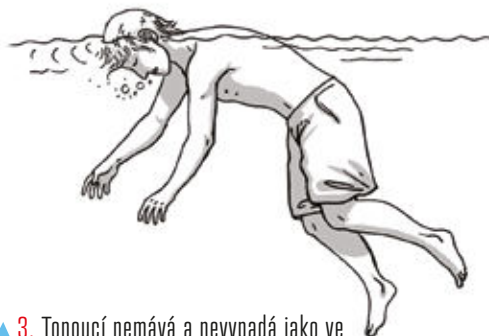
▲ 1. Tažení tonoucího — oběma rukama držíme tonoucího vedle uší a táhneme ho. Zachránce plave prsové nohy pozadu.

Zachraň kámoše

PODLE OBRÁZKU



▲ 2. Vdechování do tonoucího je velmi důležité. Takto lze provádět umělé dýchání ještě během transportu na břeh.



▲ 3. Tonoucí nemává a nevypadá jako ve filmech. V kalné vodě bychom viděli jen kousek hlavy a zad tonoucího. V plném bazénu si sotva všimneme, že si plavec vedle nás nehraje, ale nemůže se vynořit z vody.



▲ 4. Pokud máme k dispozici záchrannářskou pomůcku, můžeme tonoucího táhnout na ní. Výborně se k tomu hodí „žížaly“ využívané při výuce plavání.

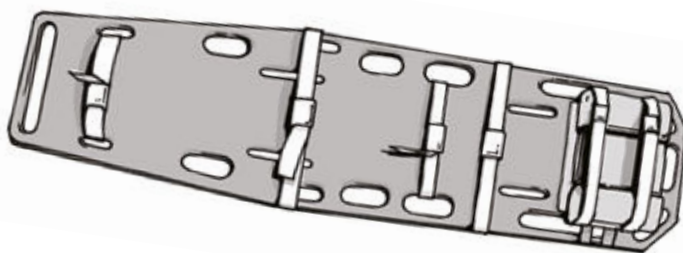


▲ 5. Vytažení na břeh z bazénu vyžaduje opatrnost a je dobré spolupracovat s druhým záchráncem.



▲ 6. Druhý záchránce si chytí ruce tonoucího křížem a vytáhne ho na břeh.

**Ve dvou se to lépe táhne.
Přivolej někoho na pomoc.**



▲ 7. Pokud máme k dispozici páteřní desku, využijeme ji k vytažení na břeh. Jedná se o profesionální pomůcku, která „pohlídá“ páteř tonoucího ve správné poloze. Popruhy se využijí k připoutání pacienta, hranoly drží hlavu v rovné poloze. Deska je vyrobená z lehkého materiálu, musí plavat na vodě.



▲ 8. Vytahování z vody s pomocí páteřní desky.

Co se mohu naučit, abych někoho dokázal zachránit?

Pokud chceš zachraňovat na vodě, vyhledej si některou z poboček Vodní záchranné služby ČČK a zjisti, jestli se k nim můžeš přidat. Pochopitelně musíš umět dobře plavat. Existuje ale několik technik a triků, které si můžeš nacvičit sám. Pozor, nacvičuj vždy tam, kde to znáš, a pod dohledem dospělého.

ŠLAPÁNÍ VODY

Technika používaná při vodní záchranně. Stojíš svisele ve vodě a šlapáním vody udržuješ hlavu nad hladinou. Používá se při záchranně tonoucího, když musíš chvíli čekat, rozmýšlíš se a podobně.

HOD POMŮCKOU NA CÍL

Vyrob si házečí pomůcku. Použij starý míč (raději nějaký těžší), který dáš do síťovky a přivážeš na lano. Trénuj s touto improvizovanou záchrannou pomůckou hod na cíl na různé vzdálenosti, a to jak na klidné vodě, tak v proudu, ve větru a za různých podmínek.

PÓLISTICKÝ KRAUL

Nejrychlejší plavecký styl pro přiblížení k tonoucímu plaveš stejně jako normální kraul, jen hlavu držíš celou dobu nad hladinou. Tento způsob plavání je rychlejší než prsa. Hlava nad hladinou zůstává proto, abys měl oční kontakt s tonoucím.



HVĚZDIČKA

Tuhle jednoduchou techniku zvládnou i batolata. Slouží k sebezáchraně, když ti při plavání docházejí síly, ztratil ses nebo máš jiný problém. Lehni si na hladinu obličejem nahoru a roztáhni ruce i nohy. Tvoje tělo vytvoří tvar hvězdy, jen obličej máš nad vodou. Chvilí trvá, než se tuto techniku naučíš, ale může ti být velmi užitečná. Ve spolupráci s rodiči ji můžeš naučit i mladší sourozence, kterým může zachránit život třeba při pádu do bazénu.



Správné odpovědi: 1. úkol: Správný postup je v bodcích: b) a f). Mohli kluci postupovat ještě lépe? Ano! Nejlepší postup by byl: Svléknout bundy, jedena volá záchrannou službu, druhý zachraňuje. Nejprve je lépe se pokusit o zachráněnou z lodky nebo pomocí míče. Po vylázení z vody nenecháváme pacienta samotného, předáme ho záchranné službě nebo alespoň rodičům. 2. úkol: 1D, 2E, 3F, 4B, 5C, 6A



? 1. ÚKOL

CO KLUCI UDĚLALI ŠPATNĚ?

Patrik a Matěj se procházeli kolem řeky. Najednou uviděli malou holčičku, jak spadla z loďky do vody. Kluci se okamžitě rozhodli, že holčičku zachrání. Přitom ale udělali spoustu chyb. Zkuste najít, které části postupu jsou nesprávné.

- A** Patrik a Matěj šli ze školy. Nebylo žádné velké horko, proto měli oba kluci bundy. Než skočili do vody, hodili na zem batohy a sundali si bundy.
- B** Potom oba rychle skočili do vody.
- C** Plavali k topící se holčičce, ale měli strach se přiblížit úplně až k ní. Proto chvíli čekali na místě kousek od ní.
- D** Jenže dívka sebou stále házela ve vodě a kluci nevěděli, co dělat. Proto Patrik zůstal na místě a Matěj plaval zpátky ke břehu. Měl vedle batohu položenou tašku s míčem, který používali na tělocviku.
- E** Matěj se i s míčem vrátil k tonoucí holčičce, podal jí míč, ona se míče chytila a spolu s Patrikem ji dotáhli ke břehu. Na břeh už holčička vylezla sama, i když měla trochu problém protáhnout se kolem pramice přivázané u břehu.
- F** Patrik a Matěj se holčičky zeptali na její adresu. Bydlí nedaleko a šla si jen něco koupit do obchodu. U řeky uviděla loďku a chtěla ji vyzkoušet. Chlapci usoudili, že holčička je v pořádku, doporučili jí, aby šla domů, vzali si svoje věci a šli domů také.

? 2. ÚKOL

CO JE CO?

Spoj pojmy s vysvětlením:

1. Házečka

A) lahev naplněná vzduchem určená k potápění

2. Páteřní deska

B) oblek ze speciálního materiálu používaný k potápění

3. Bomba

C) trubka směřující do úst potápěče, která umožní dýchání těsně pod hladinou

4. Neopren

D) sáček naplněný lanem, který se používá jako záchranná pomůcka

5. Šnorchl

E) něco jako nosítka, která použijeme pro vytažení z vody a fixaci páteře

6. Tlaková lahev

F) to, co dostanete, pokud nesprávně označíte tlakovou lahev

JISTOTA

Nejsi si ve vodě jistý? Vezmi si nějakou pomůcku, která tě může zachránit: nafukovací kruh, lehátko nebo jednorožce. Budeš cool a v bezpečí. I přesto se ale raději pohybuji na mělčině, protože každá pomůcka může selhat, vyfouknout se atd.





1

Jako tři mušketýři

Nechod' se koupat sám. K vodě (stejně jako do hor) bychom měli vyrážet nejméně ve třech. Tohle jednoduché pravidlo vychází z toho, že když se jednomu něco stane, druhý mu pomáhá a třetí běží pro pomoc nebo ji volá.

Šťastnou plavbu (A BEZPEČNOU)

Koupání je paráda, zvláště v létě, kdy se dá plavat i venku v přírodě. Než popadnete osušku a plavky, podívejte se na naše desatero příkázání. Když budete dodržovat pravidla, podvodní karamboly se vám vyhnu obloukem. A leccos z toho se vám šikne i v zimě, až si s partou kámošů půjdete zařadit do bazénu nebo aquaparku.



Jen pro potápky

Je jasné, že ve vodě si chceš hrát a řídit, ale nikdy nebuď hrubý a bezohledný. Možná jsi dobrý plavec a chvilka pod vodou ti nic neudělá. Jenže pro někoho z kamarádů může být stažení pod vodu ten nejhorší zážitek, jaký si dokáže představit.

2



3

Co asi číhá pod hladinou

Silný proud, vodní rostliny, naházené odpadky, to všechno na tebe může ve vodě čekat. Proto neplav a neskákej do vody v neznámých místech. Šipka po hlavě sice vypadá báječně, ale v „zaneřáděné“ vodě to může být poslední věc, kterou uděláš. Častým úrazem u vody bývají rozříznutá chodidla o střepy a věci na dně. Pozor tedy i na to, kam šlapeš.

4

Vocad' pocad'

Plav jen ve vyznačeném a bezpečném prostoru. Jedině tak máš záruku záchrany života, když budeš potřebovat pomoc. Některá místa jsou označena pro plavbu lodí nebo nevhodná k plavání kvůli silnému proudu a jinému nebezpečí. Respektuj tedy značení. Ale pozor, plavčíci nezodpovídají za to, co kdokoli provede.





Bacha na parníky

Neplav do blízkosti plavidel a jejich plavební dráhy, protože posádka lodě by tě mohla snadno přehlédnout. Navíc velkému plavidlu trvá manévr na vodě dlouho, nevyhne se plavci během chvilky. Pokud se ocitneš blízko velké lodě, snaž se dostat co nejrychleji pryč – na zádi totiž mívá lodní šroub, který je velmi silný a nebezpečný.

Hlavně klídek

Neplav, pokud jsi rozpálený nebo unavený. Prudké ochlazení těla může vést až k srdeční zástavě – i u dětí! Plavání je navíc velmi vyčerpávající činnost. Pokud jsi tedy před chvilkou přijel na kole nebo jsi absolvoval jiný sportovní výkon, zůstaň raději na mělčině nebo blízko břehu. Během plavání by se mohla dostavit únava nebo křeč.

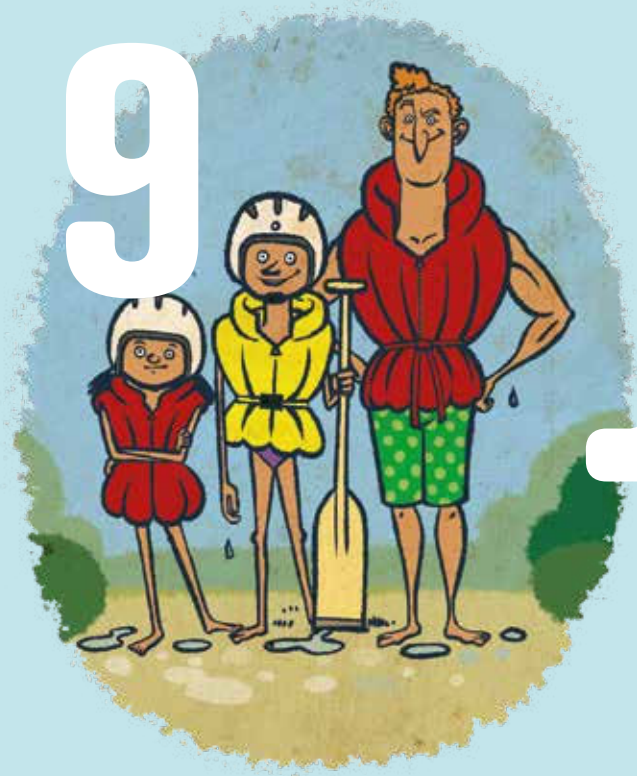


Dej si siestu

Neplav hned po jídle a nech si alespoň 1 hodinu odstup. Ke strávení snědeného jídla potřebuje tvoje tělo hodně energie, tak mu ji dopřej. Po hlavním jídle si odpočiň (tak jako to dělají praví Italové) a pak se zase můžeš s chutí vrhnout do vln.



8 9 10



Drž se na dohled

I dobrý plavec může najednou mít ve vodě problémy, proto neplav daleko od břehu. A když už chceš plavat dál, zajisti si doprovod loďky. Kamarád na lodičce ti v případě potřeby může pomoci dostat se na břeh.



Natáhni slušivou vestičku Záchranáři jsou hrdinové

Pamatuj, že děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest na plavidla nepatří. Nosit v lodi vestu není ostuda! A když se v řece v silném proudu vyklopíte, ocení vestu i dospělák. Na divoké vodě vestu určitě doplň ještě helmou.

Práce vodních záchranářů je důležitá a náročná. Každý rok zachrání spoustu životů. Proto členům Vodní záchranné služby ČČK důvěřuj, poslechni jejich pokyny a nepřekážej jim při práci. Pomoz, kde je potřeba, ale nemotej se tam, kde se zasahuje.



Vodní záchranná služba ČČK, z. s. (zkratka VZS), byla založena v roce 1968. V současné době působí v deseti krajích České republiky a je aktivní součástí Integrovaného záchranného systému ČR.



Záchrana z ledu je hodně nebezpečná, led může kdykoli prasknout a zachraňující se tak může sám stát obětí a bojovat o život. To je důvod, proč se doporučuje záchranu z ledu nechat výhradně na profesionálech.

A takhle zasahují PROFÍCI

Jak jsme už psali, náš vlastní život je na prvním místě! Pokud neumíte plavat nebo jste slabí plavci, neměli byste o záchraně tonoucího vůbec uvažovat. Může se stát, že i dobrý plavec je zrovna po nemoci nebo po úrazu, anebo je ten, kdo se topí, na nás prostě moc velký a těžký. Pokud jste v plaveckém bazénu nebo u hlídáního rybníka, měl by na místě být plavčík. Pokud ne, volejte v případě potřeby pomoc na telefonním čísle 150 nebo 112. Zachránit tonoucího pak přijedou hasiči s člunem a potápěči.

VODNÍ ZÁCHRANÁŘI OBČAS VYTAHují I RYBÁŘE

Pro každého záchránce, i profesionála, je zachraňování z vody nebezpečné. Hrozí totiž podchlazení, vyčerpání, poranění o překážku ve vodě (třeba skálu nebo větve stromu) nebo infekce ze znečištěné vody. Sám záchránce se může utopit! Proto i profesionální záchranáři používají různé pomůcky (například záchranný kruh, házečku, neopreny, čluny apod.). Všichni vodní záchranáři a hasiči musí také záchranu z vody pravidelně trénovat.

Osoby se ale nezachraňují jen přímo z vody. Mnohdy se stane, že někdo uvízne s lodí na nějaké vodní ploše nebo na jezu. Do nebezpečných situací se dostávají i rybáři, kteří uvíznou v močále nebo v bahně. Záchranáři dokonce vyprošťují i lidi z vozidel, která po dopravní nehodě spadla do vody.

POD VODOU ZASAHUJÍ POTÁPĚČI

Pokud po příjezdu záchranářů není tonoucí vidět, okamžitě jej začnou hledat potápěči. Je to bohužel akce, kdy jen ve výjimečných případech tonoucího najdou a zachrání. I tak se ale musí celá akce vyhledávání zahájit co nejdříve. Celou záchrannou akci i její výsledek ovlivňuje hloubka vody, jaké je dno (bahnité, plné klacků), čistota vody. A také to, jak je pod hladinou vidět, jak je silný proud, a další vlivy. Potápěči ale nepátrají jen po lidech, často také hledají a vyzvedávají předměty po pádu do vody, pracují v kontaminované vodě při ochraně životního prostředí, spolu-

pracují s policií. A konkrétně pražští potápěči se také starají o údržbu různých staveb, které pomáhají chránit město při povodních. K jejich revíru tudíž patří i jezy a břehy vodních ploch.

ZACHRAŇUJE SE I V ZIMĚ

Během záchranu na ledu musí být záchránce obzvlášť opatrní, hlavně jakmile vstoupí na led. Nikdy není pořádně jasné, jak pevný led je – navíc během záchranu led pracuje a praská. Proto je nutné přistupovat k zachraňovanému velmi opatrně. Na led se vstupuje nejlépe po čtyřech, aby se co nejméně rozložila váha člověka. Záchranu z ledu provádí převážně hasiči, kteří každý rok zásah na ledě cvičí. Musí co nejpřesněji poznat, jak je led tvrdý, co unese, musí umět pracovat s lezeckým vybavením a s různými pomůckami. Každý záchránce, ať už se propadl do ledové vody, nebo ne, potřebuje okamžitě zahřát a ošetřit, protože může velmi rychle dojít k podchlazení záchránce i zachraňovaného. V ledové vodě k podchlazení dochází během několika málo minut a člověk v tu chvíli ztrácí cit v končetinách. To znamená, že bez pomoci je pro něj během chvíle v podstatě nemožné dostat se z vody ven.

Záchrana života S MOBILEM V RUCE

Máte mobil? A máte v něm i nějaké užitečné appky? S tím, jak se technologie posouvají dopředu, mění se i možnosti při poskytování první pomoci. Aplikací a vychytávek pro mobilní telefony je k dispozici celá řada a dokáží fantastické věci. Například volání pomocí aplikace Záchranka usnadní záchranářům zjištění polohy zraněného. A to se může hodit, nejen o prázdninách.

ZÁCHRANKA: PŘIVOLEJTE SI POMOC STISKNUTÍM TLAČÍTKA

Stačí tři sekundy podržet nouzové tlačítko a dispečink zdravotnické záchranné služby získá GPS polohu volajícího. A nejen to. Aplikace zároveň posílá informaci o stavu baterie, síle signálu, jméno a telefon volajícího a veškeré zdravotní údaje, které si vyplnil ve svém osobním profilu. Výborný pomocník, nemyslíte? Aplikace současně vytáčí hovor na linku 155 a ten potom probíhá standardně, jen s malým rozdílem – na dispečinku jsou už o několik cenných informací napřed.

Aplikace má i modul „První pomoci“, který vám poradí, jak se zachovat v krizových situacích od alergické reakce až po úrazy elektrickým proudem. Najdete v něm také interaktivní návod resuscitace, užitečnou funkcí je i „Lokátor“, který umožňuje vyhledat nejbližší pohotovost, pohotovostní lékárnu nebo třeba automatický externí defibrilátor. Záchranka má také systém varovných upozornění k rychlému informování občanů v krizových situacích.

Záchranka je oficiální aplikací zdravotnických záchranných služeb v ČR, Horské služby ČR a Vodní záchranné služby ČČK. Kromě Česka funguje také v Rakousku, Maďarsku a na slovenských horách v úzké spolupráci s Horskou záchrannou službou Slovenska.

Aplikace funguje od roku 2016 a je dostupná zdarma. Do svého telefonu už si ji nainstalovalo více než 1 700 000 Čechů. Od počátku svého působení zaznamenala aplikace více než 80 000 volání.

Stačí, když podržíš tři vteřiny nouzové tlačítko, a dispečink hned získá informaci, kde jsi.

MÁTE JE STAŽENÉ VE SVÉM TELEFONU?

První pomoc od Českého červeného kříže

V aplikaci najdete praktické rady a tipy, jak postupovat v případech záchrany života či zdraví.

IDOS nebo Jízdní řády

Když jedete k babičce a autobus vám frkne před nosem, můžete se podívat, jestli za chvíli nejede vlak a kdy vám pak navazuje tramvaj.

Mapy.cz

Navigace a skvělý průvodce od Seznamu pro všechny, kdo se ztratili ve městě nebo v přírodě. Můžete si tu plánovat trasy pěšky nebo třeba na kole, vyhledávat zajímavosti v okolí a podobně. Appka funguje i offline, takže si nevyplácáte všechna data.

Vodní kočka

Připomene vám, že máte žízeň. Vaše osobní kočka ohlídká pitný režim a naučí vás pít dost a hlavně pravidelně.

WC Kompas

I tahle appka vás může zachránit, když to na vás přijde. Nejbližší veřejné toalety vyhledá na základě aktuální geografické polohy.



Stáhni si appku **Záchranka** v QR kódu a pomoc budeš mít vždy po ruce!



A DAY

AT THE LAKE

Judy and Harry woke up early that Saturday and they were really excited. Their parents have promised to take them on a trip to a **nearby** lake that weekend. "What are you bringing along?" Judy asked her brother. "Everything!" Harry replied while trying to fit a whole football into his tiny backpack. "We should bring some board games." His sister said. "And **swimsuits!** It's supposed to be sunny today." Harry added. He learned how to swim last summer and was excited to practice some more.

Their loud packing woke mom up, who suddenly appeared **in the doorway**. "Look at you two! Ready to go?" She smiled. "Dad's making **scrambled eggs**, so come by for breakfast once you're done packing."

After a quick breakfast, Judy and Harry were the first ones to get in the car, **yelling** at their parents **impatiently**. "Mom, Dad, come on! We have to get there before everyone else does." Judy shouted from the backseat. Mom and dad quickly **followed**, started the car and they all took off on their adventure.

They arrived just at the right moment. There weren't a lot of people around, so they were able to find the perfect **spot** to lay out their beach towels. Judy and Harry immediately **darted** towards the lake. The water was warm and they were both having a lot of fun – **splashing** at each other, **holding their breath** underwater, trying to swim as fast as they could. "Remember, don't go too far!" Mom shouted at them. "The water can be **tricky**." She took out a pen, sat in a **folding chair**, and started doing **crossword puzzles**. Dad remembered to bring a **hammock** to the lake, so he immediately hung it between two nearby trees. Once it was all set up, he jumped into it and quickly fell asleep, **snoring** loudly.

In the afternoon, Judy and Harry were sitting wrapped in their beach towels, playing board games. More people arrived at the lake now, and they were having all sorts of fun. Some were building **sandcastles**, others were playing badminton.

But all of a sudden, Judy saw someone's hand

in the lake, **waving furiously**. She knew exactly what was happening. "Harry! Mom! Dad! I think a kid is **drowning** in the lake!" She screamed. Both mom and dad **sprung up** and looked towards where Judy was pointing. "Quick, Harry, run to the **lifeguard** and let him know what's going on!" Mom told Harry, who **nodded** and ran to get help. Meanwhile, mom and dad ran as fast as they could to the lake to help. They got into the water and as close to the drowning boy as possible. He was **unconscious**. "Let's get him out of the water!" Mom shouted at dad. They quickly pulled him to the **shore**, where a lifeguard was prepared to help, alongside Harry and Judy.

The lifeguard laid the boy on his back. He turned his head to the side to get rid of any water in his mouth. He **slapped** to him to see if he wakes up, then quickly checked his pulse. He tilted the boy's head backwards, **pinched** his nose and breathed a couple of times **directly** into his mouth. "What is he doing?" Harry asked. "It looks that his heart is beating." Dad replied. "Now, the lifeguard needs to get all the water out of the kid's **airways** so he can breathe again."

Luckily, after about five breaths into the boy's mouth, he opened his eyes and started **coughing up** water. He kept looking around, **confused**, still coughing and breathing heavily.

The lifeguard turned to Harry and Judy. "You saved his life! If it hadn't been for your quick reaction, things could have gone a lot worse." They all smiled at each other and everyone **breathed a sigh of relief**.



QUIZ

1. Where did Judy and Harry go on a trip?

- a) They went to the city.
- b) They went to the mountains.
- c) They went to the lake.

2. What accident happened that afternoon?

- a) Someone fell off a bicycle.
- b) Someone was drowning.
- c) Someone got food poisoning.

3. How did Harry help?

- a) He saw someone drowning.
- b) He ran to the lifeguard to get help.
- c) He started a fire.



!



5 tips to prevent water trouble!

1. Never go swimming alone.
2. Don't swim too far from the shore.
3. When on a boat, wear a life vest.
4. If you see someone drowning, immediately call an ambulance.
5. Always ask an adult for help — never try saving someone from drowning on your own.

?

Butterflies in the water

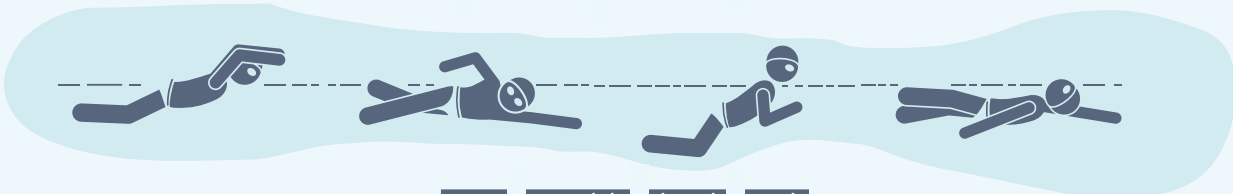
There's more than one way to swim! Do you know which style is which?

backstroke

freestyle

butterfly

breaststroke



prsa

motýlek

kraul

znak

DICTIONARY — SLOVNÍČEK

lake — jezero

nearby — nedaleký

swimsuit — plavky

in the doorway — ve dveřích

scrambled eggs — míchaná vejčička

yell — křičet

impatiently — netrpělivě

follow — následovat

spot — místo

dart — vystřelit (běžet)

splash — cákat

hold (their) breath — zadržovat dech

tricky — zrádný

folding chair — skládací židle

crossword puzzles — křížovky

hammock — houpačí síť

snore — chrápat

sandcastle — hrad z písku

waving — mává

furiously — zuřivě

drowning — topící se

sprung up — vyskočili

lifeguard — plavčík

nodded — pokývnul

unconscious — v bezvědomí

shore — břeh

slapped — dát facku

tilted — naklonil

pinched his nose — zacpal mu nos

directly — přímo

airways — dýchací cesty

coughing up — vykašlávat

confused — zmatený

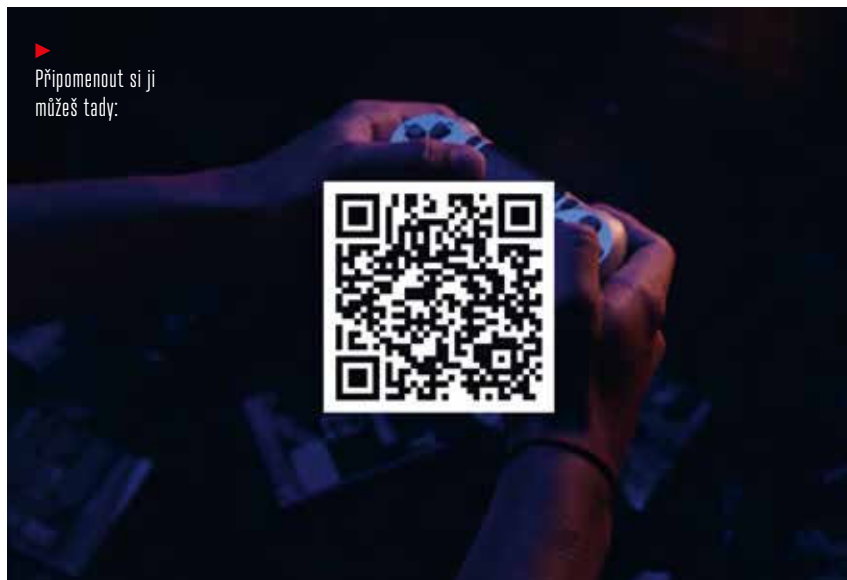
breathed a sigh of relief — oddychnout si



Pamatuješ na naši televizní kampaň „RUCE“? I díky ní se nám v minulém roce podařilo zpomalit klesající trend v počtu bezpříspěvkových dárců krve. Navíc v době pandemie, kdy lidé navštěvovali zdravotnická zařízení o 20 % méně. A TO JE BLOODY SUCCESS!

Z něčeho nám ale přece jen nepřestávala tuhnout krev v žilách – z rostoucího věku dárců. Společně s kreativním týmem reklamní agentury COMTECH CAN s. r. o. tak máme prsty v další odvážné kampani, kterou bychom rádi oslovili mladé prvodárce.

▶ Připomenout si ji můžeš tady:



SOUTĚŽ

I ty svoji ruku můžeš využít chytřeji. Vymysli další díl komiksu Hloupá & Hloupější. Ten nejlepší se objeví v deníku Metro. Ruku na to! Svoje příběhy posílej do 31. 8. na info@comtechcan.cz.



Uvádíme seriál **Hloupá & Hloupější...**

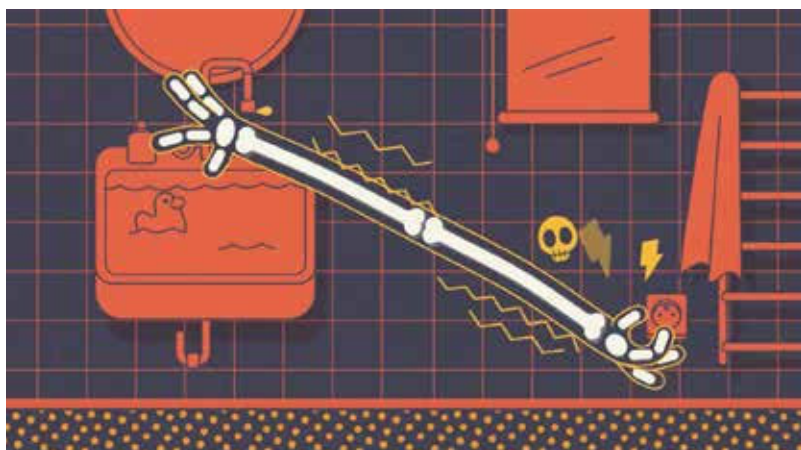
... sérii příběhů o rukách, co jsou úplně mimo. Doslova.



◀ Bez tebe jsou totiž tvoje ruce ztracený. Jedna hloupější než druhá.

Jen ty můžeš vzít rozum do hrsti a dát svým rukám i jejich činům hlavu a patu.

Třeba s nimi darovat krev (po oslavě 18. narozenin).



◀ Ruce nemusí mít prsty jen v hloupostech, ale můžou konat i dobro.



Animované video epizody od ilustrátorů z celého světa (Uruguay, ČR, Venezuela) jsou ke zhlédnutí na Facebooku Českého červeného kříže nebo na webových stránkách hloupahloupejsi.cz. Tam také najdeš interaktivní online mapu transfuzních stanic.

▶ PERRO studio, Uruguay

Ujeté stories **Hloupá & Hloupější** můžeš potkat i v Metru. Loni v září se v pražském deníku Metro objevil první comic strip, další budou vycházet v průběhu celého letošního roku.



◀ Bez tebe se tvoje ruce můžou jít klouzat. Jen ty jim můžeš dát lepší význam.

Těš se na nové díly! My všichni se budeme těšit na nové dárce krve.



Jiřina Prokopová: NEJMLADŠÍ ŠACHOVÁ ROZHODČÍ

Pro někoho to může být překvapení, ale i šachové soutěže mají své rozhodčí. **Jiřina Prokopová** má v téhle profesi hned několik rekordů — a všechny začínají slovem „nejmladší“. Mezinárodní rozhodčí se totiž stala už v jednadvaceti letech. V současné době pracuje pro platformu Tornelo, která umožňuje management všech typů turnajů, včetně hraní online. Díky tomu může žít jako digitální nomád a střídat země podle nálady nebo počasí. A tak jsme si s ní povídali na dálku a lehce jí záviděli sluníčko na Kanárech, kde se teď na čas zabydlela.

VŠICHNI DOBRĚ VĚDÍ, CO DĚLÁ ROZHODČÍ VE FOTBALE NEBO V HOKEJI. V ŠACHÁCH ALE NEJSOU OUTY, FAULY ANI ŽLUTÉ KARTY. CO TEDY HLÍDÁ A ROZHODUJE ŠACHOVÝ ROZHODČÍ?

Je to vlastně dost podobné jako v jiných sportech. Rozhodčí dohlíží na to, aby se dodržovala pravidla hry. Všichni vědí, jak figurky táhnou, ale pak jsou ještě nějaká širší turnajová pravidla, která rozhodčí musí znát a na která musí dohlížet. Když se vyskytne nějaký problém, hráči mohou rozhodčího zavolat a ten jim nějakým způsobem pomůže. Zároveň je rozhodčí většinou i organizátor. Na základě párovacích programů a pravidel řeší, kdo bude s kým hrát, kdo bude mít v kterém kole černé a kdo bílé figurky a podobně. Poslední dobou je čím dál důležitější téma fair play a prostředků, které chrání hru proti podvádění. To je také jedna z rolí rozhodčího — dohlíží na to, aby všichni používali jen svůj mozek, a ne nějaké externí zdroje.

JAKÁ JSOU NA TURNAJÍCH OPATŘENÍ, ABY SE PODVÁDĚNÍ ZABRÁNILO?

Záleží na úrovni turnaje a na tom, jestli má někdo vůbec motivaci na něm podvádět, tedy jestli se o něco hraje, nebo je to hra jenom pro zábavu. Základem je, že rozhodčí informuje všechny hráče o pravidlech a zásadách, aby nedocházelo k proviněním nedopatřením. Může je třeba požádat, aby nechali svůj mobil v šatně. Pokud se ale jedná o oficiální turnaj, kde se hraje o finanční ceny a takzvané normy, které jsou takovou branou k profesionálnímu šachu, tak tam už je to přísnější a dělají se třeba i namátkové kontroly pomocí detektoru kovů. Když je to ještě prestižnější turnaj, tak se všichni hráči v vstupu prohledávají a nesmějí mít u sebe žádné elektronické přístroje. Kromě toho se mohou dělat náhodné kontroly po partiích. A pokud bychom se bavili třeba o olympiádě nebo mistrovství světa, tak tam hráči třeba nesmějí mít ani vlastní propisovací tužky, hodinky, vlastně skoro nic.

EXISTUJÍ NĚJAKÉ FINTY, JAK ODHALIT „NEFÉROVÝ DOPING“?

Rozhodčí během celé partie dohlíží na hráče a sleduje i to, jestli se v jejich chování objevují nějaké vzorce, které by ukazovaly, že by mohlo docházet k nějaké vnější pomoci. Pak se také partie analyzují pomocí nástrojů statistické analýzy, která se snaží odhalit, jestli tahy zahrál člověk, nebo počítač.

PODLE ČEHO SE TO POZNÁ?

V partiích jsou určité momenty, kdy máte jeden tah, který vede k výhře, a druhý, který vede zrovna tak k výhře, ale jeden z nich je nějakým způsobem lidštější. K výhře třeba míří jednodušší a méně riskantní cestou. Roli hraje i čas, tedy co si mohl hráč dovolit, jestli měl prostor počítat nějaké složité kombinace, nebo jestli by se spíš snažil zjednodušit pozici. Na to se mohou podívat i další silní hráči a dát poradní hlas.

NA SVĚTĚ



◀ Správný rozhodčí musí rozumět šachům a lidské psychice, ale také počítačům, se kterými hodně pracuje.

V JEDNADVACETI LETECH JSTE SE STALA VŮBEC NEJMLADŠÍ MEZINÁRODNÍ ŠACHOVOU ROZHODČÍ NA SVĚTĚ. SOUDCOVALA JSTE DOKONCE I ŠACHOVOU OLYMPIÁDU. DÁ SE JÍT JEŠTĚ DÁL? JAKÁ JE NEJVYŠŠÍ META, KTERÉ MŮŽE ŠACHOVÝ ROZHODČÍ DOSÁHNOUT?

Na velkých turnajích vždycky existuje nějaká hierarchie rozhodčích. Někteří dohlížejí třeba jenom na fair play. Jiní, například na olympiádě, zase sledují jenom jeden zápas, který se hraje mezi dvěma týmy. Jsou rozhodčí, kteří dohlížejí na rozhodčí, kteří dohlížejí na zápasy, takže mají na starost celý sektor a starají se tím pádem o větší množství hráčů. A potom tam máme hlavního rozhodčího a zástupce hlavního rozhodčího, kteří mají na starost celý turnaj. Co to obnáší, se liší turnaj od turnaje. Olympiáda je pochopitelně největší turnaj, kde je ohromné množství rozhodčích. Takže ten nejvyšší cíl by asi měl být hlavním rozhodčím nějakého světového turnaje, což se mi zatím podařilo jenom u online akcí.

VĚTŠINA DĚTÍ MÁ SEN, ŽE BUDOU POPELÁŘEM, KOSMONAUTEM NEBO ZVĚROLÉKAŘKOU. BYL VÁŠ SEN STÁT SE ŠACHOVOU ROZHODČÍ?

Jako malá jsem sama hrála, tak samozřejmě začínají všichni rozhodčí. Ale já jsem vždycky dávala přednost škole. Chtěla jsem se věnovat fyzice, studovala jsem přístrojovou fyziku, potom aplikovanou fyziku, pak jsem začala pracovat na doktorátu z astronomie a astrofyziky — ten jsem ale nakonec nedokončila, protože jsem se rozhodla věnovat raději šachu. Už od patnácti to byl můj koníček, lákala mě možnost zkusit něco nového, cestovat, rozšířit si obzory... Zároveň jsem měla velkou touhu zlepšit situaci rozhodčích v České republice.

JE ŠACHOVÝ ROZHODČÍ PROFESÍ? TEDY DÁ SE TO DĚLAT PROFESIONÁLNĚ A UŽIVIT SE TÍM?

Špatně. Není to úplně běžné. Asi by se tím dalo uživit, ale je to nestálý příjem a člověk musí spoléhat na to, kam ho pozvou. Takže většinou to dělají lidé s flexibilním povoláním a práce rozhodčího je pro ně taková druhá kariéra. Nebo pracují naplno v šachu, ale nejen jako rozhodčí, ale třeba i jako trenéři nebo organizátoři.



PODVÁDÍ ŠACHISTÉ I JINAK? TŘEBA ŽE SCHVÁLNĚ ROZPTYLUJÍ SOUPEŘE?

Já jsem o podvádění v šachu napsala práci a pamatuji si jeden citát ze 16. století, který říká, že je nutné soupeře umístit tak, aby mu do očí svítilo slunce, a vám ne, protože pak je to pro vás výhodou. Podle pravidel šachu by oba hráči měli mít stejné podmínky. Takže pokud přijedete jako rozhodčí někam do klubovny, kde z jedné strany svítí slunce a domácí si ho nechali strategicky v zádech, musíte tomu čelit a situaci vyřešit nějakými závěsy, pootočením stolu a podobně. Někdy si také hráč třeba brouká nebo pokašlává a nemusí to ani být naschvál. Ale šachisty, kteří jsou do partie velmi zabraní, to může opravdu rozhodit. Tomu by měl rozhodčí předejít. Často je ale těžké rozeznat, jestli ten člověk kašle naschvál, aby to přitáhlo soupeři, nebo jestli se snaží nekašlat, ale nemůže si pomoci.

JAK SE VLASTNĚ POZNÁ DOBRÝ ŠACHOVÝ ROZHODČÍ? MUSÍ BÝT I DOBRÝ HRÁČ, MUSÍ ZNÁT ZPAMĚTI SLAVNÉ PARTIE A PODOBNĚ?

Rozhodčí musí mít nějakou základní znalost hry, a čím lepší znalost má, tím je to pro něj lepší. Je pak jednodušší sledovat partie a poznat kritické momenty. Typická je situace, kdy rozhodčího přivolají k partii, protože hráč chce reklamovat, že pozice, která je na šachovnici, se v té partii objevila už potřetí. V šachách se hráči mohou kdykoli domluvit na remíze a někdy, když soupeř nesouhlasí, může si jeden z nich remízu vynutit na základě toho, že řekne, že stejná pozice se v partii objevila předtím už dvakrát (podle pravidla tří stejných pozic v takové situaci partie končí remízou — pozn. red.). V tu chvíli je rozhodčí přivolán, aby partii podle zápisu zrekonstruoval a rozhodl, jestli to tak opravdu bylo, nebo ne. Když je člověk lepší hráč, tak jsou pro něj takové úkoly výrazně snazší. Ale znám i spoustu velice kvalitních rozhodčích, jejichž šachová síla je velmi nízká, takže to určitě není podmínkou.

LIDI SI ČASTO DĚLAJÍ LEGRACI Z TOHO, ŽE ŠACHY JSOU SPORT, I KDYŽ SE PŘI NICH SEDÍ NA ŽIDLÍ. CO Z NICH TEN SPORT DĚLÁ?

Je to souboj mysli. Každý ví, že když třeba píšeme test ve škole, je to náročné a jsme potom unavení. Že se to nestane samo. Člověk, který vydrží nad partií přemýšlet celé hodiny, musí být ve skutečnosti v dobré fyzické kondici. Když se podíváte na nejlepší hráče světa, jsou ve výborné kondici a musí na sobě hodně pracovat. Když třeba někdo střílí z luku, tak celý jeho výcvik také nespočívá jenom ve střílení. Bude i běhat, posilovat a tak dále. U šachu to sice vypadá, že se vlastně nic neděje, ale stále je to sportovní utkání a patří k němu i vypětí, hlavně to psychické. Je dokázáno, že hráči šachu mají ve vrcholné časové tísní stejně vysoký tep jako boxeři v ringu. Často vidíte, že se hráči u šachovnice potí.

JEDNÍM Z TÉMAT MLADÉHO ZDRAVOTNÍKA JE I MOZEK. VÍ SE, JAKÝ MOZEK JE POTŘEBA NA ŠACHY? NEBO JINAK — JSOU ŠACHY PRO KAŽDÉHO, NEBO JE NA NĚ POTŘEBA NĚJAKÁ SPECIFICKÁ VÝBAVA?

Já si myslím, že šachy jsou pro každého. Samozřejmě pro toho, kdo má větší talent, mohou být snazší, ale i všem ostatním toho můžou hodně přinést. Šachy učí trpělivosti, soustředěnosti, prostorové představivosti. Spousta šachových klubů má hesla, která říkají, že šachy tříbí mozek a dělají lidi chytřejšími. Je to skvělý způsob, jak si mozek rozvíjet, pokud na sobě člověk chce pracovat.

TAKŽE JAKO U VŠECH SPORTŮ I U ŠACHŮ JE POTŘEBA NĚJAKÝ TALENT, TEDY TEN MOZEK, A PAK DŘINA. JAKÝ JE JEJICH POMĚR?

Já myslím, že je to stejné jako u všeho ostatního. Talent jsou nějaká dvě procenta a devadesát osm procent je těžká práce. Dá se to naučit různými způsoby, každý fungujeme trochu jinak. Ale neexistují žádné velké překážky, proč by se člověk nemohl stát dobrým hráčem. Každý nemůže být mistr světa, ale stát se slušným hráčem a odehrát pěkné partie, mít z toho ten zážitek, hrát v nějakém týmu, to je podle mě dosažitelné pro každého, kdo je ochotný do toho investovat dřinu a čas.

JE POČÍTAČ V ŠACHÁCH VŽDYCKY LEPŠÍ NEŽ ČLOVĚK, NEBO MŮŽE ČLOVĚK NĚKDY VYHRÁT?

Dneska už je počítač lepší než člověk. Když v roce 1996 hrál mistr světa Garri Kasparov proti počítači Deep Blue, tehdy ještě nějaké body získal. Ale v dnešní době už by ani mistr světa s počítačem nehrál, protože by to pro něj nedopadlo dobře.

Šachisti mohou mít tep jako boxeři v ringu



▲ Podle Jiřiny Prokopové jsou šachy silně adrenalinový sport.

MAJÍ TEDY „LIDSKÉ“ ŠACHY V DOBĚ POČÍTAČŮ JEŠTĚ VŮBEC NĚJAKOU BUDOUCNOST?

Určitě mají. Nejde vždycky jenom o to, najít nejlepší tah. Co je na šachu hrozně pěkné a co se mi líbilo odmalička, je, že šachy nejsou jenom sport a nejde jenom o výhru. Šachová partie totiž může být svým způsobem jako umění. Jako když se někdo podívá na obraz a říká si, že je to pěkný pohled. Stejně tak když člověk odehraje skvělou partii, může se s ní potom pochlubit přátelům a ukázat, jak to pěkně zahrál. Jsou partie, které šachisté oslavují proto, jak jsou krásné. Takže jde o prožitek. A skutečnost, že existuje správná odpověď, kterou by zahrál ten stroj, vlastně není až tak podstatná.

V JEDNOM ROZHOVORU JSTE ŘÍKALA, ŽE MÁTE RÁDA ATMOSFÉRU ŠACHOVÝCH TURNAJŮ. CO SE VÁM NA NÍ LÍBÍ?

Skvělou atmosféru samozřejmě vytvářejí lidé, jejich snaha a napětí, které je cítit ve vzduchu. Já mám poměrně silný cit pro spravedlnost. Hrací sál vidím jako svůj svět, kde je na mně, jestli bude fér, nebo ne. A já jsem tam od toho, abych zaručila, že to bude tak fér, jak to jenom může být. A že všichni budou mít stejnou šanci vyhrát. To je moje zodpovědnost.

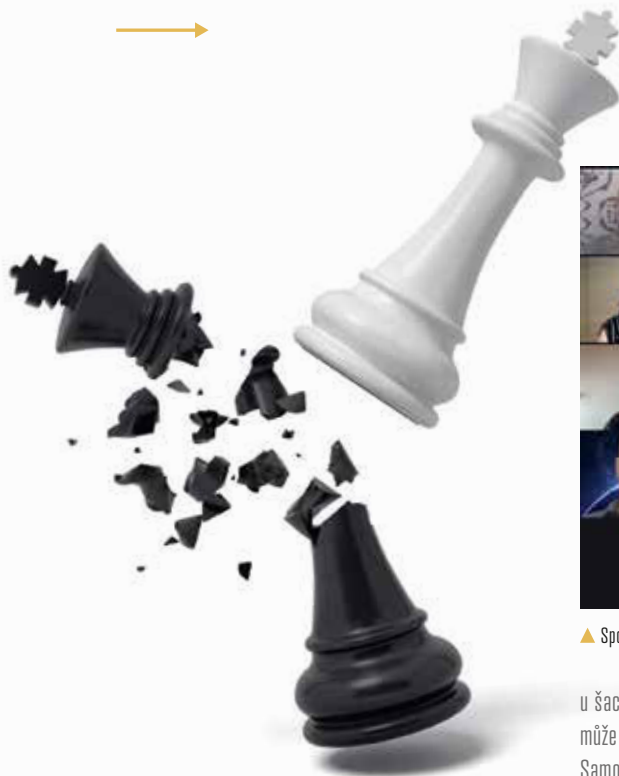
CO SI ČLOVĚK NESMÍ ZAPOMENOUT, KDYŽ JEDE NA ŠACHOVÝ TURNAJ?

Vypnout zvonění na mobilu.

VYZVĚTE HRÁČE Z CELÉHO SVĚTA
A ZAHRAJTE SI ŠACHY ONLINE
WWW.CHESS.COM/CS/PLAY/COMPUTER

HRAJÍ V SOUTĚŽÍCH ŽENY PROTI MUŽŮM, NEBO JSOU TO ODDĚLENÉ KATEGORIE?

Standardně jsou kategorie „open“ a „ženy“. Takže teoreticky by ženy mohly hrát proti mužům, ale většinou se to nestává a spíš hrají mezi sebou. Výkonnostní rozdíl tam prostě je. Je to podobné jako třeba v kulečnicku. Člověk by si také řekl, že není důvod, aby tam byly samostatné kategorie. Ale jsou, a když hrají ženy s muži, je tam také stále ještě rozdíl ve výkonnosti. Takže ženy mají vlastní kategorii a i mezi dětmi hrají holčičky zvlášť. Tedy pokud jich je dost. Jinak hrají všichni dohromady a jen vyhlášení jsou zvlášť.



▲ 10⁴³ je počet možných pozic v šachu, to je jednička a za ní 43 nul.

TOHLE JE U ŠACHŮ ZAJÍMAVÉ TÉMA, ŽE JE TRADIČNĚ HRAJÍ SPÍŠ MUŽI...

Vzpomínám na jeden krajský přebor, který jsem hrála už jako malá, a byla jsem tam tehdy jediná dívka. Skončila jsem poslední, uhrála jsem půl bodu v těžké konkurenci. Ale vyhrála jsem kategorii žen. A nejen kategorii žen, ale také juniorku do dvaceti, do osmnácti, do šestnácti i do čtrnácti let. Vyhrála jsem všechny tyhle tituly a měla jsem si jít pro pohár. Cítila jsem se hrozně. Takové vítězství je vlastně jenom iluze nějaké slávy.

KDO JSOU VAŠI ŠACHOVÍ HRDINOVÉ?

Jako dítě jsem měla ráda Evžena Gonsiora, což byl hlavní trenér v Královéhradeckém kraji, kde jsem šachově vyrůstala. Ten s námi jezdil na turnaje, dělal rozborby partií, někdy jezdil i na tábory. Potom mě nějakou dobu trénoval a já jsem se cítila velmi poctěna, že jsem v péči takového velkého trenéra. Z rozhodčích bych jmenovala Takise Nikolopoulou z Řecka, který je v současné době asi jedním z nejznámějších rozhodčích. Snažila jsem se od něj naučit způsob myšlení rozhodčího a bylo to velmi zajímavé.

PŘEDPOKLÁDÁM, ŽE V POSLEDNÍCH DVOU LETECH SE KVŮLI COVIDU ASI I ŠACHY HODNĚ PŘESUNULY DO ONLINE PROSTŘEDÍ. JAKÝ JE ROZDÍL MEZI ŠACHY „TVÁŘÍ V TVÁŘ“ A ONLINE?

Ten rozdíl je výrazně menší než u jakéhokoli jiného sportu. Samozřejmě existují různé nástroje, jak hrát tenis nebo fotbal online pomocí herních konzolí, ale



▲ Spousta turnajů se hraje online, nejen za covidu.

u šachu ta partie může být úplně stejná a člověk ji může hrát s někým, kdo je na druhém konci světa. Samozřejmě je tu zvýšená možnost podvádění, protože je to o hodně snazší, než když je rozhodčí s vámi v místnosti. Každý má telefon na dosah ruky a je strašně těžké se na něj nepodívat, protože v něm jsou všechny odpovědi. Je to jako když před dítě postavíte mísu bonbonů a řeknete mu: „Nesmíš si vzít!“ Strašně snadno se k tomu sklouzne. Člověk se podívá na jeden tah, aby si ověřil, že to není chyba. Potom se podívá podruhé, ví, že to vymyslel sám, ale jen pro kontrolu. A dřív, než se naděje, najednou mobil používá. A sám sebe pak většinou ještě přesvědčuje, že nedělá nic špatného, že mu to pomáhá se něco naučit. Naše mysl se tímhle způsobem strašně snadno zblbne.

CO PROTI TOMU DĚLÁTE?

Na oficiálních akcích k tomu přistupují velmi striktně. Když se hrají turnaje online, hráči musí být připojeni přes nějakou online video platformu, kde sdílí obrazovku a jsou zároveň na kameře. Rozhodčí pak hlídají, co se děje na počítačích i co se děje na kamerách. U vyšších soutěží se vyžaduje, aby hráči měli dvě kamery — jednu ze strany a jednu zepředu.

PŘI ONLINE TURNAJÍCH URČITĚ HRAJE VELKOU ROLI I KVALITA INTERNETOVÉHO PŘIPOJENÍ...

To je samozřejmě problém. Když se třeba člověk dívá online na film nebo seriál a připojení zakolísá, tak to není až takový problém. Ale pokud máte pár sekund na hodinách, musíte rychle udělat tah, a když ho neuděláte, prohrajete na čas, tak to je velmi emotivní věc. A když po hráčích vyžadujeme, aby měli zapnutý zoom a kamery, tak to všechno vyžaduje poměrně vysokou kvalitu a stabilitu připojení. Když máme globální turnaje, chceme pro všechny hráče stejné podmínky.

KDYŽ JSTE ZMÍNILA EMOCE – SPOUSTA LIDÍ SI ŠACHY PŘEDSTAVUJE TAK, ŽE DVA POSTARŠÍ PÁNOVÉ SEDÍ PROTI SOBĚ, ZAMYŠLENĚ HLEDÍ NA ŠACHOVNICI, OBČAS SE PODRBOU VE VOUSECH A ZA TŘI HODINY HNOU FIGUROU, NEBO V LEPŠÍM PŘÍPADĚ ŘEKNOU „MAT“. JAK SE V ŠACHU EMOCE PROJEVUJÍ?

Emoce jsou ohromná část celého procesu a myslím, že je to tak u všech vrcholových sportovců. U šachu je každopádně psychická vyrovnanost základem úspěchu. Často vidíte, že si hráči poklepávají nohou, někteří se třesou, viděla jsem jednoho i spadnout ze židle. Je to obrovské psychické vypětí. Šachy jsou navíc strašně přísné. Když tenista jednou uklouzne a zahraje špatně míček, tak je tam vždycky další míček. Ale u šachů sedíte tři hodiny a v jednu chvíli uděláte malou nepřesnost. A ta jedna malá nepřesnost znamená, že tu partii už nejde zachránit. Vy pak musíte bojovat aspoň o remízu, trpět další dvě hodiny a nedá se s tím nic dělat. To vyžaduje opravdu velké odhodlání. Úkolem rozhodčího je ochránit hráče od jakéhokoli dalšího stresu. Když totiž něco noubourá jejich koncentraci, už se to nedá vrátit. Zároveň hráči těžce nesou, když se jim partie nepovede, a rozhodčí je někdy první na ráně, kdo to schytá. Věřte, že klidnit šachisty je neskutčná věc.

MLADÝ ZDRAVOTNÍK SE ČASTO ZABÝVÁ PRVNÍ POMOČÍ. JSOU TY EMOCE NA TURNAJI NĚKDY TAKOVÉ, ŽE JE POTŘEBA POSKYTOVAT PRVNÍ POMOČ? ZAŽILA JSTE NĚJAKÝ „ŠACHOVÝ ÚRAZ“?

Nějaké úrazy jsem zažila, je povinnost mít na turnaji zdravotníka. V době školních turnajů se myslím stalo, že se někdo popral. Na velkých soutěžích se nic takového samozřejmě neděje. Ale na olympiádě jednou došlo k tragické události, kdy hráč v průběhu partie dostal infarkt.



CO VÁS TEĎ V ŠACHOVÉM I OSOBNÍM ŽIVOTĚ ČEKÁ, NA CO SE TĚŠÍTE, JAKÝ SI CHCETE SPLNIT SEN?

V srpnu má být v Praze mistrovství Evropy žen, kde bych měla být hlavní rozhodčí. Kromě toho jsem dostala neoficiální dotaz, jestli bych byla volná na jeden turnaj. Zatím o tom ještě nesmím mluvit, ale kdyby se to povedlo, bylo by to skvělé a byl by to asi největší turnaj v mé kariéře.

▲ Šachy přinášejí i vypjaté situace. Každý chce vyhrát...



600

milionů lidí na světě
umí hrát šachy



43.

na světě je v současnosti
nejlepší český hráč
David Navara

19 000

členů má Šachový svaz ČR



1

milion
lidí na světě
má mezinárodní rating



▲ Na turnajích někdy bývá jako jediná žena.

▲▲ Mozek rozhodčí pracuje na plné obrátky, takže na konci turnaje se vždy dostává psychická únava.

JIŘINA PROKOPOVÁ

Studovala na Přírodovědecké fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, konkrétně přístrojovou fyziku se zaměřením na astronomii a astrofyziku a také aplikovanou fyziku. Od 15 let se ale zároveň věnuje práci šachové rozhodčí. Ve svých 21 letech získala jako nejmladší v historii titul FA (FIDE Arbiter) a na olympiádě v roce 2016 jela jako nejmladší IA (International Arbiter, mezinárodní rozhodčí) na světě. V roce 2020 se stala mezinárodní rozhodčí kategorie A, opět jako nejmladší vůbec. A nejmladší je i jako FIDE Lecturer, tedy trenér, který mezinárodní šachové rozhodčí učí.

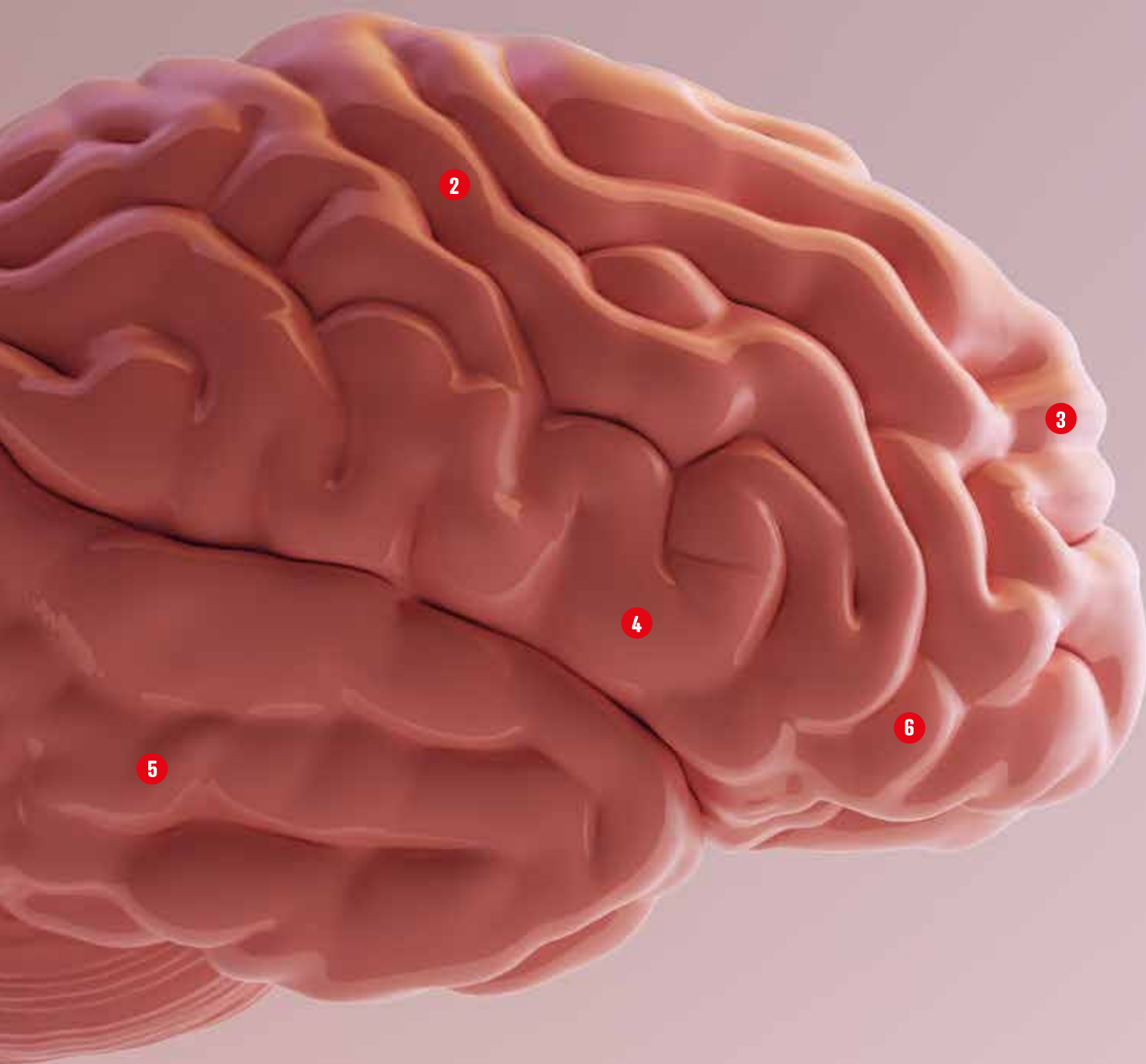
Počítač ve tvé hlavě



„Používej mozek!“ „Máš v hlavě vzduchoprázdno.“ Také jste někdy slyšeli něco podobného? Není to moc příjemné a autor těchto hlášek určitě sám věděl, že bez mozku by to v našem těle ale vůbec nefungovalo. Zkusíme si ukázat, jak lidský mozek vypadá a jaké v našem těle plní úkoly.

Zajímavosti o lidském mozku

1 Mozek dospělého člověka váží přibližně 1 300 g, objem má zhruba 1 200 cm³ a s přibývajícím věkem se zmenšuje. 2 V mozku je 50 až 100 miliard neuronů, jen 2 % tělesné hmotnosti, ale spotřebuje 20 % veškeré energie a kyslíku. 5 Každou sekundu zpracuje tolik informací, že by to nedokázal ani nejvýkonnější



Neuron je základní nervová buňka. **3** Někdy se dočtete, že používáme jen 10 % kapacity mozku. Není to ale pravda. Využíváme ho celý. **4** Mozek představuje počítač světa. **6** Celých 78 % mozku tvoří voda, proto vypadá jako nasáklá houba.





Přilbu na hlavě nebo v hlavě

Mozek je měkký a křehký. Abychom jej mohli používat a brát s sebou všude, musíme jej dobře ochránit. Hlavní ochrannou funkci má lebka, která slouží jako přilba chránící mozkovou tkáň. Jenže samotná lebka nestačí. Kdyby byl mozek v lebce jen tak položený, při pohybu by narážel na její stěny, jednoduše by v lebce „chrastil“. Ochranu mozku zajišťují mozkové pleny (někdy se také nazývají mozkové blány, obaly) a prostor mezi nimi vyplňuje tekutina, které se říká mozkomíšní mok. Díky této důkladné ochraně můžeme tancovat, dělat kotrmelece nebo skákat na trampolíně a náš mozek se nepoškodí. I přesto je lepší mozek při nebezpečných aktivitách (například jízda na kole nebo na lyžích) chránit pomocí helmy. Když totiž při pádu praskne helma, je to lepší, než kdyby praskla lebka.

Cyklistická přilba ochrání mozek, když spadnete z kola.
V Česku ji do 18 let musíte mít povinně.

Mozek se skládá z několika částí:

KONCOVÝ MOZEK

Největší část mozku. Je rozbrzděna zářezy, které vytvářejí mozkové závitky. Koncový mozek je úložištěm všech informací, které získáváme, stejně tak jsou v něm centra pro vnímání (zrak, čich, chuť...) i pro pohyb. Koncový mozek má několik laloků. V čelním laloku se nacházejí centra pro pohyb a řeč, v temenním laloku se nachází centrum kožní citlivosti, v týlním laloku je centrum zraku.

STŘEDNÍ MOZEK A MEZIMOZEK

Pomáhají v práci koncovému mozku. Také se zde nachází podvěsek mozkový (hypofýza), což je orgán, který šéfuje produkci hormonů v celém našem těle. A že jich tam běhá hodně a mají funkce od růstu přes práci s živinami v těle až po přípravu na útěk nebo boj a pochopitelně rozmnožování.

MOZEČEK

Má za úkol udržování rovnováhy a koordinaci pohybů. Je hodně citlivý na alkohol. Proto pokud je člověk opilý, není schopný jít rovně a netrefí se klíčem do zámku.

PRODLOUŽENÁ MÍCHA

Spojuje mozek s míchou. Sídlí v ní důležitá centra, která řídí dýchání a krevní oběh, krevní tlak a trávení. Kromě toho jsou zde centra reflexů pro žvýkání, polykání, zvracení, kašel a další. Poškození prodloužené míchy je životu nebezpečné.

VAROLŮV MOST

Spolu se středním mozem a prodlouženou míchou tvoří mozkový kmen. Procházejí jím všechny dráhy nervů z mozku do míchy.



▲ Tvar vlašského ořechu napovídá, že když budeme tato jádra pravidelně konzumovat, bude nám to pěkně myslet.

LEVÁ A PRAVÁ HEMISFÉRA

Koncový mozek je rozdělen na dvě polokoule (hemisféry), které ovládají opačné části těla. Při úrazu nebo onemocnění levé části mozku můžeme pozorovat problémy s pohybem pravou rukou či nohou nebo špatné vidění pravým okem. Pravá hemisféra má na starosti tvoření, fantazii, umění. Levá zase logické myšlení, vyjadřování a matematiku. Není to ale přesně rozděleno, na většinu úkolů potřebujeme obě hemisféry. K určení dominantní hemisféry se používá několik jednoduchých testů. Například když zatleskáte, ruka, která je vespu, patří k dominantní hemisféře. Nebo když dostanete pokyn, abyste mrkli jedním okem, pak oko, které zavřete, je na dominantní straně.

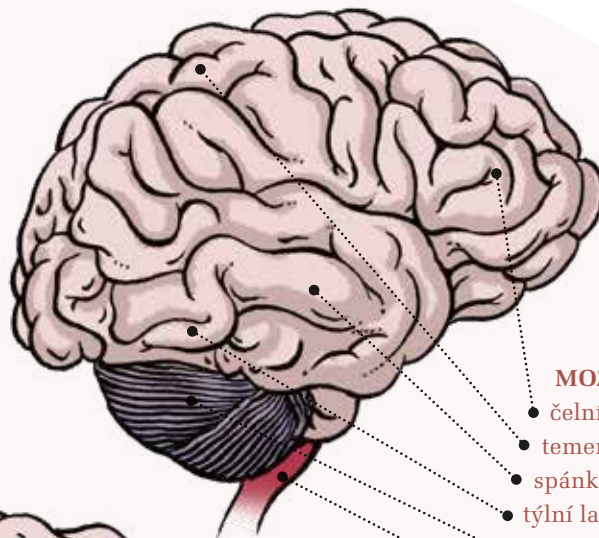
**LEVÁ HEMISFÉRA –
OVLÁDÁ PRAVOU
PŮLKU TĚLA**

**analytické myšlení
logika
jazyk
věda
fakta
čísla
vůle
matematika**



**PRAVÁ HEMISFÉRA –
OVLÁDÁ LEVOU
PŮLKU TĚLA**

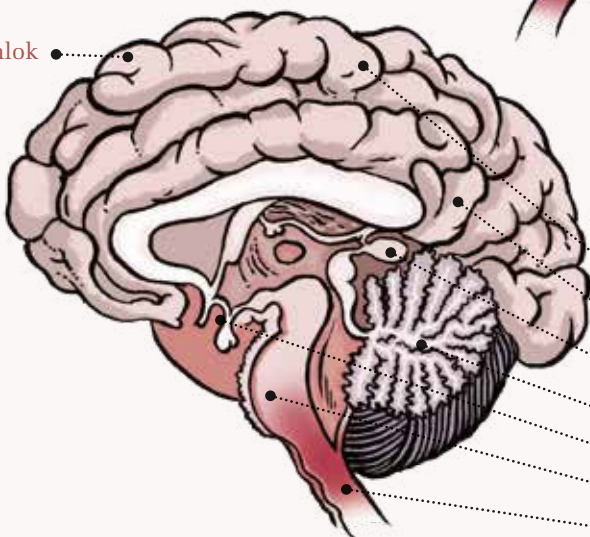
**holistické, celostní myšlení
tvořivost
intuice
umění
hudba
emoce
humor
fantazie**



MOZEK zevní plocha

- čelní lalok
- temenní lalok
- spánkový lalok
- týlní lalok
- mozeček
- prodloužená mícha

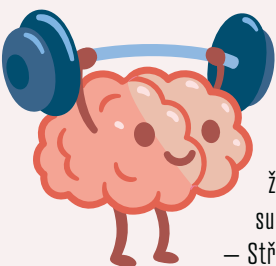
čelní lalok



MOZEK ve střední rovině

- temenní lalok
- týlní lalok
- šišinka (epifýza)
- mozeček
- podvěsek mozkový
- Varolův most
- prodloužená mícha

5 tipů, jak každý den trénovat mozek a zlepšovat jeho výkon



— Potrapte mozkové závity chytrými hlavolamy, hádankami a logickými kvízy. A jestli už žádné nemáte, vyluštěte alespoň sudoku.

— Střídejte pravou a levou ruku.

Zkuste třeba druhou rukou než obvykle sníst polévku, učesat se, zapnout knoflíky nebo napsat vzkaz mamce. Procvičíte mozek i jemnou motoriku, a navíc se trochu pobavíte.

— Počítejte věci kolem sebe, třeba cestou do školy. Kolik projelo kolem červených aut? Kolik ptáků sedí na větvi? Jaký je součet číslic na autobusu, kolik schodů vede do tvé třídy a za kolik minut zvoní?

— Popusťte uzdu fantazii, sněte, vymýšlejte a rozvíjejte v duchu různé příběhy, rozmotávejte zápletky, představujte si třeba věci kolem sebe v jiných barvách...

— Zpívejte nahlas. Tak potěšíte mozek hned dvakrát: texty písniček potrénujete paměť a hlasitým zpěvem se pěkně rozdýcháte a mozků tak pošlete pořádnou zásobu kyslíku.

Co mozek nemá rád?

— Špatné stravovací návyky, hlavně výkyvy a extrémy jako vynechání snídaně nebo přejídání.

— Nedostatek spánku a celkově relaxace a odpočinku, protože se nestačí dostatečně zregenerovat.

— Pasivitu a nečinnost. Mozek potřebuje průběžně trénovat, jinak zakrní.

— Kouření. S tím vůbec nezačínajte, ani ho nezkoušejte. Jedovaté látky by vám doslova sežraly mozkovou hmotu.

— Alkohol, ale i další škodlivé látky a potraviny jako bílý cukr, nezdravé tuky nebo průmyslově zpracované suroviny.



Nechte ho, AŽ SI ODPOCINE

Spánek je pro mozek zásadní a velmi důležitý. Strávíme v něm přibližně třetinu našeho života! Během spánku se v mozku ukládají vzpomínky a třídí informace, které jsme přes den nasbírali.

Spánek ale není stejný po celou dobu. Dělí se do několika fází. Nejvýraznější jsou dvě: REM (rapid-eye-movement) a NREM (non-REM). REM fáze je hodně hluboký spánek, člověk je v tuto chvíli těžké probudit. Mozek má velkou spotřebu kyslíku, v této fázi se zdá většina snů. Při NREM spánku se zpomalí životní funkce a tělo doopravdy odpočívá.



KDYŽ NEMŮŽU USNOUT...

Pokud se vám nedaří usnout přibližně do půl hodiny, je dobré z postele vstát a projít se po místnosti. Častou příčinou špatného usínání bývají různé problémy, stres a životní situace, na které nemůžete zapomenout. Je dobré se zkusit na situaci podívat nezávisle a rozmyslet si, jestli je to opravdu tak vážné a naléhavé. Dalším trikem pro usnutí je koktejl z mléka, medu a banánu. A pokud to umíte, může pomoci i některá meditační nebo relaxační technika.



Jste skřivan, nebo sova?

Jako skřivani se označují lidé, kterým nedělá problém brzy ráno vstávat. Nejaktivnější jsou dopoledne a také se v tuto dobu nejlépe soustředí. Oproti tomu sovy vydrží večer dlouho vzhůru a nejvýkonnější jsou odpoledne a navečer. Toto není mýtus, existence dvou typů lidí byla vědecky prokázána.



JAK DLOUHÝ SPÁNEK JE SPRÁVNĚ?

Potřeba spánku je u každého člověka různá. Nejčastěji se uvádějí tyto doby spánku podle věkové kategorie:

Mladší školní věk (6–12 let)

= 9 až 11 hodin

Starší školní věk (12–18 let)

= 8 až 10 hodin

Dospělost (18–64 let)

= 7 až 9 hodin

Senioři (nad 65 let)

= 7 až 8 hodin

? ÚKOL

Spánek je důležitý a lenost se neodpouští. Tak to bylo, je a bude. Proto se tyto dvě veličiny objevují v mnoha českých příslovích. Dokázali byste je doplnit?

1. Ráno moudřejší...
2. Mladí ležáci, staří...
3. Jak si kdo ustele, tak si...
4. Komu se nelení, tomu se...
5. Kdo spí, ...
6. Ranní ptáče dál...
7. Líná huba, holé...

Správné odpovědi: 1. večera, 2. zebřec, 3. lehne, 4. zelení, 5. nevyhraje, 6. doskáče, 7. nešestí.

Mozečku, OTŘES SE!

O pár stránek dříve jsme psali o tom, že se příroda postarala, aby byl lidský mozek hodně dobře chráněný, zabalený v mozkových plenách a zalitý mozkomíšním mokem. Jenže i ta nejlepší ochrana může někdy selhat. A v takových situacích dochází k úrazům hlavy. Jedním z nejčastějších je otřes mozku.



Při podezření na otřes mozku nechte pacienta ležet na zádech a podložte mu hlavu. Nezapomeňte ho ale hlídat.

JAK SE TO STANE?

K otřesu mozku dochází při prudkých nárazech na hlavu, ale i při pádech na jiné části těla. V takové chvíli se stane, že ochranné obaly mozku nedokáží zabránit tomu, aby mozek narazil do vnitřní stěny lebky. Mozek při nárazu není poškozen, ale okamžitě nás upozorní, že jsme se k němu chovali ošklivě.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY?

Prvním příznakem otřesu mozku je krátkodobé bezvědomí. Někdy trvá opravdu jen několik sekund. Po probuzení je pacient zmatený, dezorientovaný, nepamatuje si na okolnosti úrazu. Často mu bývá špatně od žaludku, může zvracet, bolí ho hlava a je unavený.

CO S TÍM?

První pomoc v případě otřesu mozku není nic složitého. Zraněného necháme v poloze, jaká mu vyhovuje. Je důležité, aby poloha byla pro pacienta bezpečná (aby nikam nespadl), proto se nejčastěji nechává vleže na zádech s podloženou hlavou. Důležitým krokem je zavolání záchranné služby. Otřes mozku totiž vyžaduje vyšetření v nemocnici, aby se zjistilo, zda není komplikovaný nějakou zlomeninou kostí lebky nebo zda nedochází k vnitřnímu krvácení do mozku. Do příjezdu záchranné služby pacienta sledujeme, nenecháme jej usnout a zajistíme jeho celkovou pohodu — teplo, klid, žádnou námahu. Komplikací v případě úrazu hlavy by bylo bezvědomí. V takovém případě postupujeme jako u každého jiného bezvědomí.

▶ Michal leží na schodech a nehýbá se. Naštěstí jde kolem Terka.

Otřes NA SCHODECH

Všichni pořád někam spěcháme. I Michal. Při cestě ze školy upadl na schodech, prostě mu ujela noha. Nic hrozného se nestalo. Asi.



▶ Terka chvíli váhá, ale pak si řekne, že by nejspíš měla něco udělat. Michal leží na schodech a vůbec nic se neděje. Terka se pomalu přiblíží a s úsměvem zanotuje: „Dobrý den, dobrý den.“ Stále nic, takže jde k Michalovi a zatřese s ním: „Haló, slyšíš mě?“ To už Terka opravdu křičí. Naštěstí Michal otevře oči. Tak to je dost úleva.



▶ „Pomoz mi, prosím tě, sednout si,“ poprosí Michal Terku. Ta mu pomůže se zvednout. „Díky, to už zvládnou,“ pokračuje Michal. „Takhle tě tady nemůžu nechat. Co se ti stalo? Ležel jsi tady a vůbec ses nehýbal,“ vypyřádává se Terka. Michal chvíli přemýšlí: „No já vlastně nevím, ale budu v pohodě, vážně, díky, můžeš jít, za chvíli se zvednu a půjdu domů.“

▼ „Nevypadáš dobře. Hele, mám nápad,“ odpoví mu Terka a vyndá z batohu malé plastové vajíčko.



▼ Ve vajíčku má schované rukavice. Dostala je od maminky, kdyby se něco stalo. Terka si natáhne rukavice.



▲ „Podívám se, jak jsi na tom,“ řekne Terka a rukama v rukavicích projede Michalovi po vlasech vzadu na hlavě. Na rukavicích je okamžitě vidět krev. „Koukni,“ ukáže rukavice Michalovi. Ten je dost překvapený, to nečekal.

▼ „Zavolám ti záchranku,“ rozhodne Terka a už bere do ruky telefon. Počká ještě s Michalem na příjezd záchranářů. Ukáže se, že šlo opravdu o otřes mozku a Michal si přes noc poleží v nemocnici.



Volej 155 z mobilu nebo přes appku Záchranka. Ty ji ještě nemáš? Vrať se na stranu 25 a instaluj!



Podívejte se na video, které názorně a zábavně ukazuje metodu FAST (jen záchranku v Česku volejte na číslo 155).

Nebud' mrtvý PO MRTVICI

Mrtvice. Už to samotné slovo navodí pocit něčeho velmi nepříjemného, co se dá jen těžko přežít. Proč tak naši předkové začali říkat tomuto stavu, je asi jasné. Vypadalo to, jako by na člověk sáhla smrtka.

Co je mrtvice?

Mrtvice se správně jmenuje cévní mozková příhoda a dnes už víme, jak k ní dochází. Lidská krev může obsahovat kousky sražené krve (nazývané tromby), které putují naším krevním oběhem. Pokud některá taková částička dopluje do cévy, která je pro ni příliš úzká, tuto cévu zatarasí, ucpe a krev nemůže dál proudit. Když tento stav nastane v mozku, nazýváme ho cévní mozkovou příhodou, lidově mrtvicí.

Existuje i druhá varianta, kdy některá céva v mozku praskne. Pro první pomoc se nedá rozlišit, o který z těchto případů se jedná – a ani to vědět nepotřebujeme. Výsledek je ten, že některá část mozku nedostává krev a přestává pracovat. Příznaky budou hodně různé podle toho, která část mozku byla zasažena. Stejně tak budou různě závažné podle toho, jestli je ucpaná velká céva, nebo jen některá malinká.

FAST
=
FACE
ARMS
SPEECH
TIME



FACE JE OBLIČEJ

Při mrtvicí je časté ochrnutí některé části obličeje. Například povislý koutek úst, nefunkční oční víčko a podobně. Vyzveme pacienta, aby se usmál, pokud má mrtvicí, je možné, že se usmívá nesymetricky, každou půlkou obličeje jinak.

ARMS ČILI PAŽE

Příznakem je ochrnutí jedné horní končetiny. Vyzveme pacienta, aby předpažil obě ruce. Při mrtvicí jednu z rukou nepředpaží, nebo ji neudrží před sebou, padá mu a on ji musí „dorovnávat“.

SPEECH JE ŘEČ

Při mrtvicí dochází k poruchám řeči. Pacient nemůže mluvit, má problémy s výslovností, nebo odpovídá, ale úplně na jiné otázky. Vyzveme jej, aby po nás opakoval jednoduchou větu.

TIME JE ČAS

Znamená, že změna nastala náhle. Každý asi znáte někoho, kdo má problémy s výslovností odjakživa, nebo kdo nepředpaží ruku, protože se mu pořádně nezahojila po zlomenině. Při mrtvicí se příznak objeví náhle, v kteroukoli část dne nebo noci.

Při vyšetření podle metody FAST tedy požádáme pacienta, aby se usmál, aby předpažil ruce a opakoval větu. Pokud jeden z úkolů nedokáže splnit, máme podezření na mrtvicí.

JAK TO VYPADÁ?

Pro určení, že se jedná o mrtvicí, se používá metodika FAST. Slovo FAST je z angličtiny a znamená „rychle“. Mělo by nám to připomenout, že pokud máme podezření na mrtvicí, měli bychom pracovat rychle.

CO S TÍM?

Pokud máme podezření na mrtvicí, měli bychom jednat rychle (FAST). Celý problém doma nevyřešíme, proto voláme záchrannou službu a do jejího příjezdu se o pacienta postaráme. Měl by zůstat v klidu, v bezpečné poloze a neměl by se namáhat. Sledujeme jeho stav a reagujeme na případné změny. Existuje reálné nebezpečí, že pacient upadne do bezvědomí, a dokonce přestane dýchat. V takovém případě postupujeme jako u každého jiného bezvědomí.



? POKUS

VYZKOUŠEJ SI, JESTLI NEMÁŠ MRTVICI

Při podezření na otřes mozku nebo mrtvici nás v nemocnici vyšetří specialista – neurolog. Několik částí z vyšetření můžeme zkusit.

- 1** Stojíš rovně a rozpačíš obě ruce. Zavřeš oči a úkolem je dotknout se špičky svého nosu ukazováčkem jedné a pak druhé ruky.
- 2** Sedíš na židli a jednu nohu si přehodíš přes druhou. Lékař uhodí speciálním kladívkem do horní části bérce těsně pod česčkou. Pokud je vše provedeno správně, dolní končetina „vykopne“ dopředu.
- 3** Ležíš na zádech se zavřenýma očima. Patou jedné nohy se dotkneš svého kolene a sjeď se po bérce až k nártu.
- 4** Vyplázneš jazyk (překvapivě u různých onemocnění či stavů mozku nejsou pacienti schopni vypláznout jazyk rovně před sebe).
- 5** Lékař před tebou pohybuje nějakým předmětem vodorovně a poté svisle (do kříže). Máš zakázáno pohybovat hlavou (držíš si ukazováčkem bradu). Lékař hodnotí, zda sleduješ předmět dostatečně rychle a plynule.

? ÚKOL

SPRÁVNĚ, NEBO ŠPATNĚ?

Při mrtvici může dojít k bezvědomí, a dokonce i k zástavě dechu. Následující pokyny se týkají pomoci člověku (dospělému) v bezvědomí, který nedýchá, tedy resuscitace. Rozděl je na ta, která jsou správně, a na ta, která jsou špatně.

- A** Pokud je pacient v bezvědomí a nedýchá, budeme zahajovat resuscitaci.
- B** Před zahájením resuscitace zjistíme, zda má pacient puls na krční tepně.
- C** Nejprve voláme záchrannou službu a pak zahájíme resuscitaci.
- D** Stlačování hrudníku provádíme uprostřed hrudníku přibližně mezi prsními bradavkami.
- E** Snažíme se provádět stlačování hrudníku maximální možnou rychlostí.
- F** Resuscitaci ukončíme po 10 minutách, pokud se stav pacienta nezmění.
- G** Pokud je k dispozici AED, někoho pro něj pošleme.
- H** Resuscitace je nedostatečná, pokud jsme nezlomili aspoň jedno žebro.
- I** Pokud je na místě víc záchránců, je dobře, když se vystřídají.

SPRÁVNĚ

ŠPATNĚ

▼ V kuchyni Šárka najde paní Bílou opřenu a tak trochu zhroucenou.



Poznáš MRTVICI?

Šárka chodívá za svojí sousedkou paní Bílou docela často. U Bílých se učí hrát na klavír nebo jen tak blbne s jejich dcerou Amálkou. Jenže dnes je Amálka na školním výletě. Tak alespoň bude čas na klavír, těší se Šárka.



▲ „Co se vám stalo?“ Paní Bílá se zvedne a Šárka vidí, že vypadá dost divně. Má pusku nakřivo a nezdá se úplně v pořádku.



▲ „Sedněte si, paní Bílá. Je vám něco?“ vyzvídá Šárka. „Jsem dneska strašně unavená, asi přijď na klavír jindy,“ odpoví paní Bílá. Jenže pořád má pusku nakřivo a Šárce se to celé vůbec nelíbí.



◀ Pak Šárka dostane nápad: „Usmějte se, předpažte obě ruce, zkuste promluvit.“ Paní Bílá se směje úplně nakřivo, levou ruku vůbec nepředpaží, mluví ale normálně. To bude ono, řekne si Šárka.

Pamatuješ si všechny čtyři příznaky mrtvice podle metody FAST? Připomeň si je na straně 46.

▼ „Zavolám vám záchranku, paní Bílá,“ rozhodne Šárka. Sousedka ani neprotestuje, vypadá dost unaveně.



▶ Než se dočkají záchranky, podá Šárka paní Bílé židli. Neustále ji sleduje a hlídá. Těch deset minut, než přijedou záchranáři, je vážně nekonečných. Nakonec ale všechno dobře dopadne a paní Bílou po týdnu propustí z nemocnice. Šárka dostane od záchranářů pochvalu za správné rozpoznání mrtvice.

MOZEK

SI NĚKDY DĚLÁ, CO CHCE...

MUDr. Petra Uhlíková pracuje na Psychiatrické klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice a jejím oborem je dětská a dorostová psychiatrie. Nyní se věnuje především dospívajícím dětem a pomáhá jim řešit psychické potíže, orientovat se v sobě, ve vztazích i v životě. Co dnes děti nejvíc trápí a jak si s tím mohou poradit?

ČÍM SE DĚTŠTÍ PSYCHIATŘI ZABÝVAJÍ?

Psychiatr je vystudovaný lékař, jehož hlavní náplní práce je diagnostika a léčba duševních nemocí. Aby mohl pracovat s dětmi, musí mít po šestiletém studiu medicíny ještě atestaci z dětské psychiatrie, což obnáší dalších pět let studia a praxe. Dětských psychiatrů je u nás bohužel málo, přitom je to hezký a pestrý obor, kdyby ho chtěl někdo ze čtenářů Magazínu mladého zdravotníka studovat.

CO DNES DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ TRÁPÍ, S ČÍM ZA VÁMI PŘICHÁZÍ?

Dříve jsem se věnovala menším dětem, teď pracuji s adolescenty. Chodí za mnou tedy především děti s problémy, které se týkají dospívání, osamostatnění a vytvoření vlastní osobnosti, děti, které experimentují se vztahy (s každým si totiž není možné rozumět, to by člověk nemohl být sám sebou), s různými filozofiemi a názorovými směry a s vlastní identitou, mají i neshody s rodiči. Témata jsou podobná bez ohledu na covid nebo politickou situaci, ale samozřejmě v poslední době přibývá stresu. Když děti nemohly za covidu do školy, přišly o své vrstevníky, ale byla i docela velká skupina dětí, kterým to vyhovovalo. Teď jsou naopak děti, které obtížně zvládají návrat do školy, situace je stále nejistá, pořád jsou nějaká omezení, někdo je nemocný, jsou záskoky za učitele. Covid zatím definitivně neskončil a následky se s námi asi ještě nějakou dobu potáhnou.

JAK ODLÍŠIT PSYCHICKÉ STAVY, KTERÉ JSOU V URČITÉM VĚKU BĚŽNÉ, OD TĚCH, KDY UŽ JE VHODNÉ PORADIT SE S ODBORNÍKEM?

V dospívání je normální, že o sobě člověk pochybuje, přemýšlí, co ho v budoucnu čeká, jak zvládne všechny nároky. Nemá ještě vytvořené sebevědomí, takže se například sám sobě nelíbí, má z toho špatnou náladu a nálady u něj kolísají. Dospívající se zpravidla cítí dobře, když jsou s kamarády. Ale doma, kde jsou na své myšlenky a nejistoty sami, na ně všechno padne. Je na místě uvažovat o poradě s odborníkem, když to, co prožívají, zasáhne do jejich normálního fungování, nejsou schopni kvůli tomu odejít do školy, nechce se jim ven s kamarády. Když děti netěší ani jejich koníčky, o všechno ztrácejí zájem a raději jsou zalezlé samotné doma, měly by se s někým poradit. A také tehdy, když jsou najednou nadměrně veselé, nepotřebují spát, mají tolik nápadů, že je nestíhají realizovat. To zase může být porucha nálady, které se říká mánie. V dospívání je vzácná, ale o to spíš by se jí měla věnovat pozornost.

MŮŽE NASTAT I SITUACE, KDY VIDÍM, ŽE MÁ POTÍŽE MŮJ KAMARÁD. CO PAK?

Nejlepší je pomoci mu s tím, aby se obrátil na odborníka, říci o tom někomu dospělému. Je lepší způsobit planý poplach, než si pak vyčítat, že jsem nepomohl. Vyhledat pomoc je potřeba i v případě, že ten, komu není dobře, pomoc odmítá, protože když je člověk psychicky špatně, nechce vůbec nic. Chce, aby ho všichni nechali být. Pořád u nás navíc panuje obava, že je ostuda dostat se na psychiatrii.

PŘITOM POSTARAT SE O SVÉ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ JE STEJNĚ DŮLEŽITÉ JAKO STARAT SE O SVÉ TĚLESNÉ ZDRAVÍ. SE ZLOMENOU NOHOU NEBO BOLAVÝM ZUBEM TAKÉ JDEME K LÉKAŘI...

Ve světě je dokonce móda mít svého terapeuta nebo kouče, tak daleko u nás ale ještě nejsme. Děti se však opravdu nemusí bát vyhledat pomoc. Jak jsem už říkala, dětských psychiatrů je u nás nedostatek, a než se k nim děti

dostanou, nějakou dobu to trvá. I proto je dobré řešit své potíže včas a nečekat, až budou opravdu hrozné. Každý den, kdy není člověku psychicky dobře, je utrpení. Je lepší začít své potíže řešit hned ve chvíli, kdy se něco začne dít. Pak je také snadnější najít řešení a vrátit se k normálnímu fungování.

PRO DĚTI NEMUSÍ BÝT VŽDY SNADNÉ MLUVIT O TAKOVÝCH VĚCÍCH S RODIČI. KUDY NA TO?

Doporučuji dětem otevřenost i vůči rodičům. Řekněte si rodičům o pomoc. Jako příklad zmíním léčbu poruch příjmu potravy, což je jedna z oblastí psychiatrie. To je příklad nemoci, kdy se v léčbě využívají režimová opatření – děti se léčí nácvičkou zdravého jídelníčku, změnou hodnot a podobně. Léčba se tak bez rodiny neobejde.

ČASTO SI PŘEDSTAVUJEME, ŽE NÁVŠTĚVA PSYCHIATRA ROVNÁ SE ODEJÍT S LÉKY, TAK TO ALE NENÍ. JAKÉ DALŠÍ NÁSTROJE LÉČBY, KAM PATŘÍ I ZMÍNĚNÁ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ, NAPŘÍKLAD MÁTE?

Určitě není cílem dát dětem hned léky. Cílem je v první řadě dítě vyšetřit, zjistit, co se děje, a hledat nejlepší řešení. Někdy jde třeba jen o to, poučit rodiče, nebo doporučit terapii. Léky jsou nezbytné až v případech těžkých depresí a dalších vážných duševních nemocí, na které nestačí psychoterapie. Základní nástroj psychiatra je ale právě psychoterapie, a to od obyčejného podpůrného rozhovoru po trénování různých dovedností, což se hodí třeba u úzkosti.

CO PSYCHICKÉ POTÍŽE VŮBEC SPOUŠTÍ, JAKÉ JSOU JEJICH PŘÍČINY?

Většina duševních nemocí má bio-psycho-sociální příčinu. To znamená, že se na nich podílí dispozice (osobnostní, genetická), prostředí a momentální psychický stav nebo vývojová fáze, ve které se dítě nachází. Stejná situace tak u dětí různého věku vyvolá různou reakci. Když zůstanu u příkladu poruch příjmu potravy, jen poznámky o vzhledu a váze nemoc

nespustí. Váhu a diety řeší většina populace, ale jen u někoho se rozvine nemoc, když se nevhodné poznámky sejdou i s dalšími faktory. Komplikace je v tom, že nevíme, kdy, u koho a co duševní nemoc opravdu odstartuje.

URČITÉ NÁZNAKY A VIDITELNÉ FAKTORY ALE URČITĚ VYSLEDOVAT LZE...

Pro vznik duševních nemocí je rozhodně rizikový stres, přetěžování dětí, nepřiměřené požadavky ve škole. Velký problém je u nás v této souvislosti i šikana, které by se měla věnovat větší pozornost. Děti by k sobě měly být ohleduplnější, protože nikdy neví, do jakého vnitřního prostředí se u druhého trefí, třeba jen zdánlivě nevinným nejapným vtípkem. Měly by si pokaždé představit, jak by se samy cítily, kdyby si role vyměnily. Navíc ze studií víme, že traumatická je šikana i pro ty, kterých se přímo netýká a kteří jí „jen“ přihlížejí.

JE JEŠTĚ NĚJAKÉ TÉMA, Z VAŠEHO POHLEDU PALČIVÉ, A ZATÍM JSME O NĚM NEMLUVILI?

Problémový spánek. Je to téma na pomezí psychiatrie a neurologie, lékařského oboru, který se zabývá nervovou soustavou. Děti málo spí. Do noci jsou vzhůru a ráno musí vstávat do školy, často už kolem šesté. Přitom by měly spát osm až devět hodin. I puberťáci by tak měli jít v devět do postele, což vnímají jako neúnosné, často tráví večer na sociálních sítích nebo se učí. Velká většina dětí a dospívajících spí přes týden málo a pak to dospívá o víkend do oběda, což je nejhorší varianta. Ničí si tak vnitřní nastavení času, které nám říká, kdy máme spát a kdy ne. Když se porouchá, léčba je urputná, proto je potřeba dodržovat pevný režim. Dobrý spánek a snídaně jsou přitom nezbytné i pro dobrou pozornost ve škole.

MUDR. PETRA UHLÍKOVÁ DODÁVÁ TIPY PRO RODIČE:

- > Nebojte se na věci kolem výchovy zeptat, nejhorší strategie je čekat, jak se co vyvine.
- > Jako prevenci psychických potíží budujte u dětí systém hodnot, který pro ně bude celoživotně platný a nebude povrchní.
- > Děti by měly mít koníčky, nějaký zájem a náplň volného času. Měly by se však vyhýbat všemu, co má riziko návyku – ať už jsou to návykové látky, počítačové hry či sledování videí na mobilu.
- > Děti dnes mají spoustu možností, jsou přehlcené podněty, všechno nemohou stihnout. Naučte je vybírat si z toho, co se jim nabízí, a jděte jim v tom příkladem.
- > Děti potřebují hranice, zažít nepříjemné emoce, které k životu patří, to, že jim někdo něco nedovolí, nedostanou všechno, aby se naučily takové situace zvládnout. Budují si tím psychickou odolnost, navíc pak mohou zažít i opravdovou radost, když se jim něco povede.
- > V souladu s povinnostmi dávejte dětem i pravomoci a výhody.
- > Dospívající děti nejvíce zajímají vztahy. Diskutujte s nimi o tématech, která souvisejí se sexualitou, ať nejsou odkázané jen na internet.

Více informací získáte například na webu Asociace dětské a dorostové psychiatrie www.addp.cz.



Věděli jste, že když se bojíme,
zapomínáme správně dýchat?

Mozku se tak nedostává kyslíku a my se bojíme ještě víc. Stačí otevřít okno, pustit dovnitř čerstvý vzduch a soustředit se na svůj dech — a pocit strachu se brzy zmírní.



VYZKOUŠEJTE APLIKACE PRO ŠTASTNÝ ŽIVOT

**JAK POSTUPOVAT,
POKUD SE NECÍTIŠ PSYCHICKY DOBŘE,
NEBO MÁ POTÍŽE TVŮJ KAMARÁD?**

- > Obrať se o pomoc k někomu dospělému, otevřeně o tom mluv s rodiči.
 - > Pokud to nejde, je možné i anonymně zavolat na Linku bezpečí 116 11.
 - > Ve škole ti může pomoci školní psycholog nebo výchovný poradce.
 - > Dál tě může nasměrovat i dětský lékař.
- Od 15 let nebo se souhlasem rodičů k němu můžeš jít sám či sama.
- > Když se v krizové situaci obrátíš na jakéhokoli lékaře, měl by tě ošetřit i bez přítomnosti rodičů.
 - > Můžou ti pomoci také sociální pracovníci, kteří jsou například na obecních a krajských úřadech.

NEPANIKÁŘ

Aplikace má sedm základních modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškození, myšlenky na sebevraždu, sledování nálady, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc. Součástí je spousta funkcí a šikovných pomocníků, například dechová cvičení, řízená relaxace, počítání nebo různé záchranné plány.



VOS HEALTH

Česká aplikace první psychické pomoci, která pomáhá pečovat o duševní zdraví. Nabízí například sledování nálady, osobnostní testy nebo chytrý deník a celou řadu dalších užitečných funkcí.



neděle

TAK KDY VLASTNĚ?

1 Jestliže je dnes neděle, jaký den bude dva dny po dni před dnem po zítřku?



Mozko amy

Protože mozek potřebuje pravidelný trénink, roztočte mozkové závitky na plné obrátky a rozlouskněte pár záhad a hádanek. Při luštění se navíc zklidníte a získáte duševní pohodu.



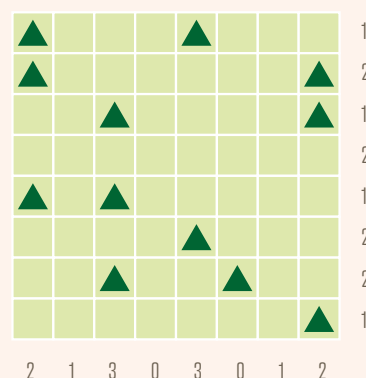
HLAVONOŽCI

3 V zoologické zahradě vidíte 78 nohou a 35 hlav. Kolik je tam plameňáků a kolik leopardů?



KEMP V LESE

2 U každého stromu stojí stan – vodorovně, nebo svisle. Ale: dva stany nesmějí být vedle sebe, a to ani úhlopříčně. Podle čísel po stranách zjistíte, kolik stanů se v jednotlivých řadách a sloupcích nachází. Dokážete je všechny umístit?



98

je podle aktuálních měření IQ průměrného Čecha. Máte na víc? To nevíme, ale tréninkem určitě nic nezkažíte. Inteligenční kvocient totiž odráží celou řadu aspektů, vedle genetické výbavy a kvality vzdělání například výkonnost paměti, rychlost uvažování, schopnost vidění logických souvislostí nebo prostorovou představivost.

HLADINY IQ

- 130–142: velmi vysoké IQ (2 % populace)
- 110–129: vyšší IQ (23 % populace)
- 90–109: normální, průměrné IQ (50 % populace)
- méně než 90: podprůměrné, nižší IQ (25 % populace)

PESTOBAREVNÝ KRYPTOGRAM

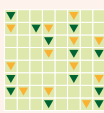
4 Vyměňte písmena za číslice tak, aby rovnice platila

$$BLACK + GREEN = ORANGE$$

KUDY Z LESA?



5 Houbař bloudí v hlubokém lese, až dojde na rozcestí. Ví, že jedna cesta vede z lesa ven a druhá do bažin. Na rozcestí sedí dva bratři – jeden vždy mluví pravdu a druhý vždy lže, jenže se nedá poznat, který je který. Houbař smí pouze jednomu z nich položit jedinou otázku. Na co a koho se zeptá?



Správné odpovědi: 1. Jestliže je dnes neděle, den dva dny po dni před dnem po zítřku bude STŘEDA. 2. Viz obrázek. 3. V zoo jsou 4 leopardi (16 nohou) a 31 plameňáků (62 nohou). 4. Řešení je víc, například: 35 148 + 26 779 = 61 927 nebo 79 208 + 53 446 = 132 654. 5. Jakou cestu by označil váš bratr jako cestu do bažin? Ať se zeptá lháře, nebo pravdomluvného, oba ukáží cestu z lesa ven.



UKRAJINA

POTŘEBUJE NAŠI POMOC



Posláním Červeného kříže je zmírňovat lidské utrpení, chránit zdraví a životy, podporovat mír mezi národy. Když kdekoli na světě vypukne válka, Červený kříž okamžitě zmobilizuje všechny síly a vyrazí pomáhat lidem v tísni. A protože rusko-ukrajinská válka se bezprostředně dotýká také nás, zapojuje se do humanitárních akcí i Český červený kříž (ČČK), oblastní spolky ve všech krajích, dobrovolníci a dárci napříč celou zemí.



VZKAZ VÁLČÍCÍM ZEMÍM

▲ Válka začala ráno 24. února 2022 ruským útokem na Ukrajinu. Hned ve stejný den vystoupil prezident Mezinárodního výboru Červeného kříže Peter Maurer a připomněl světu nutnost dodržovat mezinárodní humanitární právo a zejména Ženevské úmluvy, které mají za úkol zajistit ochranu civilního obyvatelstva během ozbrojeného konfliktu.

KONCERT DĚTEM UKRAJINY

▼ V neděli 6. března zorganizovala televize Prima benefiční koncert, jehož výtěžek putoval prostřednictvím ČČK na zdravotnický materiál a vybavení dětských nemocnic ve válkou sužované Ukrajině. Během koncertu se podařilo získat přes 16 milionů korun.



KDO RYCHLE DÁVÁ, DVAKRÁT DÁVÁ

◀ Český červený kříž poskytuje Ukrajině humanitární pomoc dlouhodobě, už od roku 2014. Ukrajinskému červenému kříži dodáváme sanitky, traumasety, zdravotnické přístroje, materiál a léky určené na pomoc nemocným a raněným na Ukrajině. Jednu takovou velkou zásilku jsme předali 23. února, tedy jeden jediný den před zahájením války. Od března pak začala proudit na Ukrajinu humanitární pomoc od ČČK prakticky nepřetržitě.



NA POMOC UKRAJINSKÝM UPRCHLÍKŮM

▲ Od prvních dnů války z Ukrajiny prchaly miliony lidí, především maminek s dětmi. Pracovníci a dobrovolníci ČČK okamžitě nastoupili do první linie a pomáhali se zvládnutím uprchlické vlny. Dělalí a stále dělají vše, co je potřeba – v evakuačních vlacích, na hraničních přechodech, v krajských asistenčních centrech pomoci Ukrajině...

#herostory 1

