

### Slovo prezidenta

Vážené členové, zaměstnanci i dobrovolníci Českého červeného kříže. K poslednímu únorovému dni požádal o uvolnění z funkce ředitel Úřadu ČČK JUDr. Jiří Procházka - člověk, který tuto funkci zásadní důležitosti pro naši Národní společnost zastával 17 let.

Přání dr. Procházkovy odejít do důchodu připadá všem, kteří ho znali a znají, jistě předčasně, ale porovnání roku narození a aktuálního letopočtu nás přesvědčí o tom, že realita je taková. Přiznávám, že když mne dr. Procházka v loňském roce o svém záměru informoval, pokládal jsem tento okamžik za velmi vzdálený. Ale čas běží rychle.

První, co je v tuto chvíli zcela namístě, je poděkovat dr. Jiřímu Procházkovi za vše, co pro

ČČK vykonal – vždyť jeho zásluhou prošel cestu od součásti Československého červeného kříže, „nastaveného“ pro působení za zcela jiných společenských i ekonomických podmínek, po zcela samostatnou, životaschopnou a uznávanou národní společnost Mezinárodního hnutí ČK&ČP. Úřad ČČK pod jeho vedením vytvářel profesionální zeměmi pro činnost národní společnosti i pro činnosti našich oblastních spolků.

Tím druhým je nutnost vybrat nástupce. Po pečlivém uvážení schválila Výkonná rada ČČK návrh, aby funkci ředitele Úřadu ČČK zastával RNDr. Josef Konečný.

Dr. Konečný působí v ČSČK a ČČK již čtvrtstoletí, což je zárukou jeho dobré znalosti

naší národní společnosti. Navíc v posledních více než deseti letech se výrazně podílel na přípravě a realizaci důležitých projektů ČČK, ať již projektech pomoci ČČK obětem povodní v r. 1997 a 2002 či nových projektech bydlení pro seniory.

Jsem přesvědčen o tom, že osoba dr. Josefa Konečného, kterého do funkce ředitele Úřadu ČČK jmenuji od 1. března 2010, bude pro ČČK přínosem. Přeji mu na jeho novém místě hodně zdaru a současně prosím Vás všechny, abyste jej podpořili.

RNDr. Marek Jukl, Ph.D.  
prezident ČČK ■

### O řízení, spolupráci a poděkování na závěr

Vážené členové Českého červeného kříže, funkcionáři, pracovníci, dámy a pánové. Je to zřejmě naposledy, co vás oslovuji tímto způsobem v úvodníku Novin červeného kříže. Dovolte mi tedy jen malé ohlédnutí.

Sedmnáct let jsem řídil Úřad Českého červeného kříže, který je profesionálním ústředím celé naší Národní společnosti a byl jsem při všech rozhodujících okamžicích v tomto období. Při vzniku zákona o ČSČK, rozdělení ČSČK po rozdělení státu a vzniku nového Českého červeného kříže, formulování Stanov ČČK, znovupřijetí do mezinárodních struktur ČK a získání patřičného uznání, vytváření programu a ekonomické politiky nové Národní společnosti ČČK, při všech jednáních o postavení ČČK v České republice, o dotacích a dotační politice, při řešení velkých krizových situací a tak dále a tak dále. Viditelný výsledek byl vždy jen špička pomyslného ledovce ukrytého v moři práce. Ne vše se podařilo, ne vždy byla rozhodnutí přijímána se všeobecným pochopením. To je normální. Vstupovali jsme všichni do zcela nového prostředí, nových podmínek, budoucí vývoj se jen těžko odhadoval. Naším cílem bylo zahájit vytváření nové Národní společnosti ČČK, která obtočí s novým programem v nových podmínkách a získá podporu veřejnosti, podnikatelů a státu. Přes všechny problémy a nepochopení se v tvrdém konkurenčním prostředí podařilo

realizovat řadu projektů, položit solidní základy pro další práci. Vytvořit funkční organizační a ekonomickou strukturu ČČK, stabilizovat ji, dát ČČK jasný program a cíl. Pro jeho naplnění je limitující nestálé vnější prostředí a podmínky, nedostatek financí a nedostatek schopných lidí. Jak dobrovolníků tak profesionálů. Řešení je výzva pro budoucí.

Nyní můžeme konstatovat, že v uplynulém období byl vykonán velký kus práce. To by se nepodařilo bez vzájemné podpory a spolupráce.

Nelze poděkovat všem jmenovitě, ale přesto děkuji za spolupráci a podporu těm nejbližším. Prvnímu prezidentovi ČČK Dr. Zdenko Vlkovi, in memoriam. Děkuji Dr. Konečnému a Ing. Jedličkové, kteří byli u všech strategických rozhodování od počátku a při jejich realizaci. Dále děkuji Mgr. Švejnhovi, Mgr. Procházkové a p. Jůzlové, kteří pracovali úspěšně na řešení konkrétních úkolů a situací, které byly rozhodující pro další vývoj ČČK. Děkuji Dr. Zapletalovi za trpělivou práci směrem k OS ČČK, děkuji vedoucí mého sekretariátu p. J. Krulišové za vytváření potřebného zázemí pro práci. Děkuji všem pracovníkům ÚČČK.

Děkuji většině funkcionářů, delegátům, členům SD, a zvláště pak těm, kteří pracovali ve VR ČČK a DR ČČK a přispěli podporou, nápady či dokonce vlastní prací k vytváření něčeho nového, nebo k realizaci našich úkolů. Poděkování si za-

slouží i většina vedení OS ČČK, zvláště pak paní ředitelky a páni ředitelé, za odvahu a vytrvalost tam, kde přispěli k rozvoji práce jejich OS ČČK.

Jsou i tací, kterým není za co děkovat, věřím, že to oni sami vědí a nějak vhodně s touto skutečností naloží.

V neposlední řadě děkuji Dr. Marku Juklovi, současnému prezidentovi ČČK, který již druhé funkční období svojí pracovitostí významně ovlivňuje vývoj v ČČK a jako profilující se osobnost je i naší perspektivou do budoucnosti nejen na území ČR, ale také v mezinárodním hnutí ČK/ČP.

Budoucí vývoj nebude jednoduchý, bude vyžadovat rázná a mnohdy nepopulární opatření a tvrdou práci. Mému nástupci, Dr. Konečnému, který má rozsáhlé zkušenosti, praxi a znalost prostředí, přeji hodně štěstí a dobrou spolupráci. Vás všechny prosím o jeho podporu a pochopení. Jedna etapa končí, další, nová začíná.

Přeji Českému červenému kříži úspěšné naplnění jeho poslání, získání odpovídajícího místa v naší společnosti. K tomu Vám všem přeji moudrost, sílu a statečnost. Děkuji Vám všem za vše pozitivní, co jsem v Českém červeném kříži prožil a někdy nashledanou.

JUDr. Jiří Procházka  
ředitel Úřadu ČČK ■

## Výkonná rada ČČK 12. 12. 2009

Výkonná rada na svém posledním zasedání minulého roku projednala a schválila návrh časového plánu zasedání Výkonné rady ČČK, Komor ČČK a Shromáždění delegátů ČČK na rok 2010 – 2011 a rámcový plán činnosti na stejné období. Byla schválena žádost OS ČČK Brno – venkov o poskytnutí bezúročné půjčky, VR ČČK vyslovila příslib schválení půjčky OS ČČK Příbram, budou-li předloženy žádané dokumenty. Dále VR ČČK schválila návrh na mimořádné udělení Zlaté medaile MUDr. Jana Janského a pokrytí nákladů vynaložených OS ČČK v souvislosti s bleskovými povodněmi 2009.

V rámci informačních zpráv vzala Výkonná rada ČČK na vědomí přehled platných usnesení

VR ČČK přijatých od r. 1993, které mají dopad do činnosti OS ČČK a uložila jejich zveřejnění ve Věstníku ČČK. Dále VR ČČK vzala na vědomí zprávu o činnosti prezidenta ČČK a Úřadu ČČK a přehled aktivit Úřadu ČČK a OS ČČK se sdělovacími prostředky za uplynulé období. Dále vzala na vědomí informaci o sestavování rozpočtu ČČK na rok 2010, informaci o předávání Zlatých křížů mnohonásobným bezplatným dárcům krve v roce 2009, informaci o ústředních školeních ČČK v roce 2009, informaci ze zasedání Komor ČČK, zprávu ze zahraniční služební cesty a přehled vnitřních předpisů ČČK aktualizovaných ke dni 31.12. 2009.

## Tisková konference ČČK

Dne 19.1. 2010 proběhla v prostorách Úřadu ČČK plánovaná tisková konference, v rámci níž byl médiím oficiálně představen spot s tematikou první pomoci a názvem „Pozdě“ mediím. Zástupce médií čekala i další překvapení, a to prezentace doprovodného printu s názvem „Anděl“ a video z natáčení, které může shlédnout každý návštěvník webových stránek [www.kurzypvni-pomoci.eu](http://www.kurzypvni-pomoci.eu).

Otázky, které zástupci médií kladli, byly typu: Proč tematika první pomoci, jak je na tom národ se znalostmi v této oblasti, mnoho otázek se týka-

lo samozřejmě kreativního návrhu a pojetí spotu, dále byly kladeny dotazy související se systémem výuky první pomoci obecně či problematika výuky první pomoci v autoškolách.

Vzhledem k tomu, že výše uvedený spot vyvolal a vyvolává opravdu velký zájem ze strany médií, byl pozván pan ředitel do živého Studia 6 na ČT24, dále byl na ČT24 odvysílán blok tiskové konference a ČT1 odvysílala informace o spotu v pořadu regiony. Pokud jde o radiové stanice, byly různé reportáže, komentáře odvysílány na Radiu Impuls a ČRO1 – Radiožurnál.

## Hvězdy českého showbusinessu darovaly krev

Dne 26.1.2010 uspořádal Český červený kříž ve spolupráci s Ústavem hematologie a krevní transfúze další odběrovou akci na podporu projektu bezplatného dárčování krve. Evu Čerešňákovou, tvář tohoto projektu, doprovodili tentokrát hvězdy české hudební scény a nechyběly ani krásné dívky s tituly miss.

S cílem motivovat své fanoušky a vrstevníky k bezplatnému dárčování krve přišla do pražského ÚHKT zpěvačka Iva Frühlingová, zpěvák Petr Kolář, frontman skupiny Chinaski Michal Malátný, Marek Ztracený, producent a kytarista Martin Ledvina a členové skupiny Post-It. Krásné dívky reprezentovaly statečné missky Lucie Váňová, Zuzana Štěpanovská a modelka Andrea Šoponová.

Všichni zpěváci přišli k odběru poprvé, takže není divu, že jejich pocity byly zprvu trochu smíšené, ale po odběru jsme mohli slyšet např. Marka Ztraceného, který byl mile překvapený, že odběr není vůbec náročný a nebolí.

Petr Kolář, který byl už při příchodu velmi pozitivně naladěný, k odběru dodal, že jeho tatínek dával krev pravidelně, akcí byl nadšený a rád by v dárčování pokračoval a chodil darovat krev pravidelně. Iva Frühlingová, která se nakonec samotného odběru krve z důvodu nízkému krevnímu tlaku nedočkala, věří, že k odběru bude motivovat i své fanoušky a že jí někdy příště zdravotní stav dovolí krev darovat.

## SPOLKOVÝ ŽIVOT



### Advent u seniorů

V domě s pečovatelskou službou v Brloze bylo 7. prosince rušno. V podvečerních hodinách se sem scházely členky MS ČČK, aby zde spolu s obyvateli domu prožily pěkné chvíle při adventním posezení. Toto adventní posezení se už stalo tradicí a všichni se na něj těšili. Sešli jsme se do krásně vyzdobené místnosti a při svitu svíček a při konzumaci kávy, čaje a sladkostí jsme očekávali příchod Mikuláše. Ten na sebe nenechal dlouho čekat. Dostavil se rovnou se dvěma čerty, vlastně čerticemi. Mikuláš měl sepsané „hříchy“ přítomných a ti se museli vykoupit básničkou či písničkou. Při veselém žertování s těmito veselými osobami čas rychle utíkal. Každý z nás byl obdarován dárkovým balíčkem, oříškem od Mikuláše a uhlím od čertů. Kdyby si snad někdo myslel, že po odchodu Mikuláše nastal rozchod, ten by se hodně spletl. Začalo se totiž zpívat. Sorva dozněla jedna písnička, už někdo začal zpívat druhou a my se všichni přidávali. Zvládli jsme i dvojhlas. Zpívali jsme koledy i lidové písně a jak jinak, na konci jsme se rozloučili písní Dobrou noc.

Všichni jsme odcházeli spokojení. Organizátoři výbor MS ČČK, pan starosta L. Lev, který je na našich akcích už pravidelným a vždy vítaným hostem, personál domu i my ostatní účastníci.

Na vesnici měli lidé k sobě vždycky blízko, dovedli spolu prožívat časy veselí a smutné a já jsem opravdu moc ráda, že toto nevymizelo. Že spolu dokážeme být a že je nám při tom moc hezky.

Marie Anderlová  
MS ČČK Brloh ■

### Medicína katastrof v Hradci Králové

Ve dnech 26. – 27. listopadu 2009 se v Hradci Králové uskutečnil už 6. ročník odborné konference s mezinárodní účastí Medicína katastrof Hradec Králové a souběžně i 9. ročník konference odborné Společnosti vojenských lékařů, farmaceutů a veterinárních lékařů ČLS JEP. Konference si už mezi odbornou veřejností získala jméno a mezi ostatními konferencemi svého oboru má nezastupitelné místo. Věnuje se možnostem řešení mimořádných událostí, traumatologickému plánování, přípravě na katastrofy a v neposlední řadě i možnosti zapojení neziskových organizací. Spolupředatelem byl i letos Oblastní spolek ČČK Hradec Králové.

Šestý ročník hradecké konference ze zaměřil především na organizační aspekty problematiky medicíny katastrof. Důraz byl v referátech předních českých odborníků kladen na situace chemických, biologických, radiačních a nukleárních hrozeb (CBRN).

Záštitu nad konferencí Medicína katastrof HK 2009 převzali děkan Fakulty vojenského zdravotnictví Univerzity obrany Prof. MUDr. Roman Prymula, Ph.D., CSc., a rektor Univerzity Hradec Králové Doc. RNDr. Josef Hynek, MBA, Ph.D.

Karel Žabka  
ředitel OS ČČK Hradec Králové ■

### Vádemékum zotavovacích akcí

Specializovanou příručku pro pořadatele zotavovacích akcí vydal Oblastní spolek ČČK Hradec Králové. „Vádemékum zotavovacích akcí“ se věnuje především organizačním, hygienickým, bezpečnostním a zdravotním aspektům zotavovacích akcí. Obsahuje řadu užitečných praktických návodů a rad, jak akce pro děti udělat ještě lepší a bezpečnější. I proto se jedná z příloh věnuje také základům poskytování první pomoci.

Na vzniku brožury se podílel kolektiv autorů s mnohaletými zkušenostmi z jednotlivých oborů i se zkušenostmi s pořádáním dětských

pobytových akcí. Příručka si neklade za cíl být „kuchařkou“ zotavovacích akcí, která by mohla pořadatele vést od začátku do konce přípravou a realizací. Chce být pomocníkem v otázkách, kde, jak víme z vlastních zkušeností, hrozí chyby a rizika, a to především pro děti. Byli bychom velmi rádi, kdyby čtenářům naše publikace pomohla vyhnout se zbytečným problémům a pořádat akce především s důrazem na bezpečí dětí.

Michal Plecháček  
vedoucí oddělení zdravotnictví  
OS ČČK Hradec Králové ■

## Hradecký kříž provozuje bazén

Oblastní spolek ČČK Hradec Králové převzal do svého provozování bezbariérový areál krytého plaveckého bazénu. Areál patří obci se nachází ve Věstarech, jen 3 kilometry od města. Kromě bazénu nabízí také saunu



a další doplňkové služby. Mezi ně patří i masáže, které zajišťují spolupracovníci OS. Nápad provozovat bazén vznikl shodou náhod. Obec chtěla bazén pronajmout a my si řekli, že to zkusíme. Za korunové nájemné teď poskytuje-

me služby veřejnosti a na oplátku jsme získali zázemí pro vlastní kurzy. V nové moderní učebně zde bude OS pořádat pravidelné kurzy první pomoci, ve spolupráci s profesionální masérskou školou pak nabídne i rekvalifikační kurzy pro sportovní a rekondiční masáže.

Naše služby orientujeme hlavně na děti, rodiny s dětmi a seniory. Je to vhodný doplněk našich rekondičních aktivit, které si získaly velkou oblibu. V neposlední řadě se nám tím zlevnil nácvik záchrany tonoucího v rámci kurzu Zdravotník zotavovacích akcí.

Účastníci kurzů mají ve Věstarech navíc možnost levného ubytování a jako bonus ke kurzům získávají i vstup do bazénu zdarma. Bezbariérová ubytovna nabízí až 20 lůžek. Pokud někdy pojedete přes Hradec Králové, rádi Vás přivítáme. Informace najdete i na [www.cckhk.cz](http://www.cckhk.cz).

**Lukáš Pochylý**  
předseda OS ČČK  
Hradec Králové ■

## IV. koncert pro jihočeské dárce krve



Oblastní spolek ČČK České Budějovice s Nemocnicí ČB, a.s. za významné podpory Jihočeského kraje úspěšně pokračoval v tradici koncertů - divadelních představení pro jihočeské bezplatné dárce krve. V letošním 4. ročníku se poprvé k této prestižní akci připojilo i Jihočeské divadlo a 1. prosince 2009 uvedlo pro 200 mnohonásobných BDK z celého kraje krásné představení oblíbené operetky Mam'zelle Nitouche. Díky za podporu!

**Jitka Kosáčková**  
OS ČČK České Budějovice ■

## Červený kříž školil sestry

Ve dnech 22.10. a 24.11.2009 uspořádal výbor odborové organizace Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče ČR Kroměřížské nemocnice a.s. odbornou konferenci pro střední zdravotnické pracovníky na téma První pomoc – povinnost nás všech. Lektorky Oblastního spolku ČČK Kroměříž proškolyly více než 140 sester.



Zdravotní sestry poskytovaly první pomoc bez možnosti využití speciálních pomůcek. Školitelky Českého červeného kříže perfektně připravily hromadné neštěstí v terénu s 10 figuranty, kteří byli namaskováni jako zranění a každý z nich představoval specifické zranění od dětí, studentů, dospělých a nechyběla zraněná těhotná žena. Zdravotníci si vyzkoušeli ošetření a první pomoc v terénu bez možnosti použití přístrojové techniky a bez léčebných a diagnostických pomůcek. Součástí byl nácvik KPR.

Ve druhé části byli přítomni seznámeni s problematikou týraných a zneužívaných dětí. Na ukázkách z dataprojektoru byly také ukázný následky dopravních nehod se statistikou v kroměřížském okrese.

O odborné konferenci je v naší nemocnici velký zájem a totožné téma je vždy ve dvou termínech. K vysoké úrovni přispívá nejen dobrá organizace a především zájem zdravotníků z jiných zařízení.

Jménem všech zdravotníků si dovoluji poděkovat p.ředitelce OS ČČK Kroměříž Alici Juračkové a skvělým lektorkám H. Jelínkové, M. Chocholaté, Mgr.P. Piskořové a v neposlední řadě studentům ze Zdravotnické a Veterinární školy Kroměříž.

**Jaroslava Doleželová**  
předsedkyně OS ČČK Kroměříž ■

## Oceňování BDK v K. Varech a Sokolově

V předvánočním čase ocenil Červený kříž v Karlových Varech a Sokolově bezpříspěvkové dárce krve medailemi MUDr. Jana Janského.

Ocenění, jímž karlovarský Červený kříž dává najevo uznání bezplatným dárčům, převzalo 182 z těch, kteří docházejí na transfúzní stanice v K. Varech a Sokolově.

Necelá polovina z nich - 73 - získala bronzovou medaili za deset bezplatných odběrů. 59 bezplatných dárčů získalo stříbrnou medaili za 20 odběrů a 50 dárčů medaili zlatou za 40 odběrů.

Lidem, kteří nezištně darují svou krev, přišli poděkovat nejen zástupci měst a obcí z regionu ale i zdravotních pojišťoven. Všichni ocenění obdrželi vedle medailí také upomínkové předměty.

Všem vyznamenaným dárčům blahopřejeme a děkujeme za všechny, kterým darovaná krev zachránila zdraví nebo život.

**Věra Sládková**  
ředitelka OS ČČK K.Vary ■

## Podolská krev

I přesto, že jsme již přivítali nový rok, tak vás chci seznámit s akcí, která se uskutečnila ještě v roce loňském. Akce s názvem „Podolská krev“ probíhala od 1.7. do 31.12. 2009. Tento projekt měl za cíl informovat studenty (především mladé lidi na VŠ) o problematice bezpříspěvkového dárcovství krve a motivovat je k samotnému odběru. Cílová skupina „studenti“ byla zvolena i z toho důvodu, že hlavním organizátorem projektu byl Michal Sivák, student ČVUT Praha (České vysoké učení technické). S Michalem jsme členy studentského klubu Pod-O-Lee, který má působíště na koleji ČVUT (městská část Podolí v Praze – od toho odvozen název projektu). S akcí jsem mu pomáhala a doporučila spolupráci s ČČK. Propagace „Podolské krve“ proběhla prostřednictvím nenásilné kampaně (plakáty na kolejích Podolí, Strahov a v dalších objektech ČVUT) mimo to i prostřednictvím webových stránek projektu, které byly pro tento účel vytvořeny a jsou na nich všechny důležité informace: [www.pod.cvut.cz/krev](http://www.pod.cvut.cz/krev).

V rámci akce se 11.11. 2009 na kolejích Podolí uskutečnil seminář ve spolupráci s ČČK, který zabezpečil jeho odbornou část.

Po celou dobu akce jsme spolupracovali s ÚHKT, kde byly rovněž vyvěšeny plakáty upozorňující na právě probíhající akci zaměřenou na vysokoškolské studenty. Z koleje Podolí jsme organizovali i společné odchody na transfúzní stanici (týkalo se především prvodárců). Celkově se do projektu „Podolská krev“ zapojilo 73 studentů, z toho 31 prvodárců. Tito dárci spolu s organizátory akce, dostali nebo v blízké době dostanou odměnu v podobě trička s logem akce. Propagace bezpříspěvkového dárcovství, tak bude tímto prostřednictvím probíhat i nadále. A to nejen v okruhu ČVUT, ale i značným procentem studentů jiných vysokých škol, kteří byli touto akcí osloveni a účastnili se jí.

**Bc. Lenka Zuská**  
členka OSM Teplice a členka DR M-ČČK ■

## Zájem o první pomoc na Hradecku roste

Neustálá propagace znalosti první pomoci se na Hradecku vyplácí. V loňském roce výrazně přibýlo lidí, kteří absolvovali naše kurzy první pomoci. Oblastní spolek ČČK Hradec Králové kurzy neustále připomíná a ve spolupráci s regionálními médii se snaží trvale připomínat důležitost znalostí alespoň základní první pomoci. Velmi přínosná je mimo jiné spolupráce s Českým rozhlasem Hradec Králové. Kromě informací o kurzech a živých diskusí o základech první pomoci je malé okénko o první pomoci pravidelnou součástí motoristického magazínu, který regionální

rozhlasová stanice vysílá každý pátek. Jedna z větších mediálních kampaní byla načasována na závěr loňského roku a nyní pokračuje díky aktivitě Úřadu ČČK a videoklipu o první pomoci.

Díky trvalé podpoře kurzů si lidé a také firmy začínají postupně uvědomovat nutnost znalostí základní laické první pomoci. Nejvýrazněji se to odrazilo v kurzech pro zaměstnance. Zájem podniků a firem je stále větší. Svou zodpovědnost si už uvědomují i ryze české podniky, když ještě před několika lety měly o proškolení svých zaměstnanců v souladu se zákoníkem práce zájem spíše

nadnárodní firmy a společnosti se zahraničním vlastníkem. Meziročně se tak počet proškolených zaměstnanců zvýšil o více než 20% a překročil hranici 300 osob. Zaměstnavatelé mají největší zájem o život zachraňující úkony. Každý kurz se pak přizpůsobuje individuálním podmínkám firmy, které reagují na její obor činnosti a na konkrétní pracovní rizika.

**Michal Plecháček**  
vedoucí oddělení zdravotnictví  
OS ČČK Hradec Králové ■

## Vyhodnocení bezpríspevkových dárců krve

Dne 2.12.2009 se opět sešli v obřadní síni v historické budově Městského úřadu v Rakovníku několikánásobní bezpríspevkoví dárci krve především z Rakovníka a okolí, aby za 40, 20 a 10 bezpríspevkových odběrů krve převzali ocenění ČČK Plakety prof. MUDr. Jana Janského.

Český červený kříž udělil dárcům krve 6 zlatých medailí (za 40 odběrů krve), 13 stříbrných (za 20 odběrů) a 12 bronzových (za 10 odběrů).

Dále jsme pak první letos obdarovali i dárci za 100 odběrů a více (do 120ti, pak již dostávají Zlatý kříž ČČK 2. třídy v Praze), protože i jich si velice vážíme. Dárci ještě obdrželi od OS ČČK potravinové poukazy na nákup zboží v potravinách „U Lutovských“, od VZP též všichni zúčastnění dostali dárky. Byla zde i zástupkyně zdravotní pojišťovny METAL - ALLIANCE, která své pojištěnce obdarovala poukazy a diplomy.

Slavnostní ocenění a předání darů organizoval Oblastní spolek Českého červeného kříže Rakovník spolu s partnerem SBS ZERO s.r.o. a hlavním sponzorem Procter and Gamble.

Dárcům patří dík všech obyvatel. Jediné, co pro ně můžeme udělat, je vyjádřit jim úctu, za to, že jsou ochotni darovat tu nejcennější tekutinu, která v našem těle koluje.

**MUDr. Jana Vlková**  
předsedkyně OS ČČK Rakovník ■

## Tradiční oslava Nového roku – zdravotní dozor

Královéhradecký Červený kříž se už po několik let drží zásady „Jak na Nový rok, tak po celý rok“. A tak se už tradicí staly zdravotní dozory na oslavách přelomu letopočtu. V Hradci Králové jsou k tomu hned dvě příležitosti. První o samotné silvestrovské půlnoci, kdy se především Velké náměstí na starém městě zaplní stovkami Hradečanů, kteří

spontánně oslavují příchod nového roku. Tady není bohužel o potíže nouze. Druhý zdravotní dozor pak zajišťujeme 1. ledna odpoledne na oficiální městské slavnosti, která je spojena s rozdáváním čočkové polévky, aby se nás po celý rok držely pevně, a se slavnostním ohňostrojem.

Letošní dozory byly naštěstí poměrně klidné. Oslavám nepřálo počasí s deštěm a teplotami kolem nuly. I tak si ale půlnoční zásah vyžádal tři ošetření. V jednom případě byl na vině alkohol doprovázený rvačkou. Po ošetření menších tržných ran na hlavě musela Městská policie HK odvézt hlavního aktéra na záchytnou stanicí. Měl v krvi přes 3,5 promile. V dalších dvou případech ošetřili zdravotníci Oblastního spolku ČČK Hradec Králové popáleniny rukou způsobené zábavní pyrotechnikou. Nejsmutnější na všech případech bylo, že zraněnými byli mladí lidé ve věku kolem 18 let.

**Lukáš Pochylý**  
předseda OS ČČK Hradec Králové ■

## DALŠÍ ZAJÍMAVOSTI, TÉMATA



## Jak správně přednášet a prezentovat IX

### Přestávky

Vědět, kdy začít, a vědět, kdy skončit, tedy v našem případě, kdy udělat přestávku. To je další z důležitých umění školitele. Nestačí jen fakta správně a poutavě podat. Sebelepší výklad oživený praxí, ukázkami i humorem nevydrží posluchači vnímat věcně. A ani sám lektor by po příliš dlouhou dobu nebyl schopen podávat konstantní výkon. Proto musíme umět do kurzů vkládat přestávky.

Zatímco ve škole je to jednoduché – zazvoní a je pauza – při každém našem kurzu to tak snadné být vůbec nemusí. Pokud nejsme limitováni právě oním zvoněním, můžeme si čas vhodný na přestávku i její trvání určit sami. To je velká výhoda. Má to ale i úskalí.

Kdy udělat přestávku? Situace se bude velmi různit podle publika, prostředí, celkové délky přednášky nebo výuky, podle tématu i v závislosti na zvycích lektora. Obecně platí, že malé děti udrží pozornost daleko kratší dobu, asi 10 – 20 minut, starší školní děti asi 30 minut, dospělí pak přibližně

50 – 60 minut. Děle se dokáží soustředit vysokoškoláci a také ti posluchači, kteří mají o téma zájem a na kurzu jsou dobrovolně či dokonce za vlastní peníze. Naopak zaměstnanci, kteří dostali školení „befelem“ a ještě třeba v době svého volna, budou nesrovnatelně méně motivováni a jejich pozornost nebude ani vysoká, ani dlouhodobá.

Nejvhodnější tedy je, pro dospělé publikum, dělat přestávky zhruba jednou do hodiny tak, že výukový blok trvá 50 minut, zbývajících 10 minut je pauza. Na tento rámec je přece jen větší na z nás ze školy naučena.

Velmi dobře se ale osvědčuje přizpůsobit přestávky tématu. Šikovný lektor se s jedním tématem (např. otravy) vejde právě do jedné hodiny nebo dovykládá dvě kratší témata opět přibližně za hodinu a pak vyhlásí přestávku. Je také možné rozdělit dlouhé a náročné téma přestávku na polovinu. Cílem je, aby se vždy ucelené téma vešlo do uceleného bloku a posluchačům jsme „nepřetrhli nit“.

Po každé pauze nezapomeneme vhodně navázat, stručně zopakovat, co předcházelo, vybrat nejdůležitější body. Stačí pár vět. Např.: „*Před přestávkou jsme se dozvěděli, co dělat při otravách, jaké druhy známe a jaké jsou nejčastější škodliviny, nyní se zaměříme na křeče a před další pauzou ještě stihneme tak zvanou hyperventilaci.*“

Samozřejmě před přestávkou shrnete obsah končícího bloku, dejte šanci dotazům a nezapomeňte zdůraznit délku pauzy a čas začátku dalšího bloku, případně jaké pomůcky budou posluchači potřebovat, pokud se liší od předcházejících. To se týká třeba situace, kdy budete po pauze navíčovat transport a frekventanti budou potřebovat pevnou obuv a mají si pro vlastní bezpečí sundat prstýnky a řetízky.

Příště se zkusíme zaposlouchat do řeči těla.

**Bc. Lukáš Pochylý**  
člen Otevřené databáze expertů ČČK  
a mediální poradce

NOVINY ČERVENÉHO KŘÍŽE vydává Úřad Českého červeného kříže Praha, registrační číslo MK ČR E 7302, redakční zpracování  
Ing. Jana Štrejnová ve spolupráci s úseky Úřadu ČČK. Redakce, administrace a inzerce Thunovská 18, 118 04 Praha 1 – Malá Strana, tel. 251 104 111.  
Kontaktní adresa redakce: strejnova.jana@cervenykruz.eu  
Příspěvky posílejte na tuto elektronickou adresu a to ve formátu MS Word, obrázky jednotlivě ve formátu jpg, tif, bmp apod.