

# mz



2019 **magazín mladého zdravotníka**



**KAZMA**

**BYL NA NAŠEM  
KURZU PRVNÍ  
POMOCI** str. 22

**1919 – 2019**

**SLAVÍME STOLETÍ ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE** str. 4

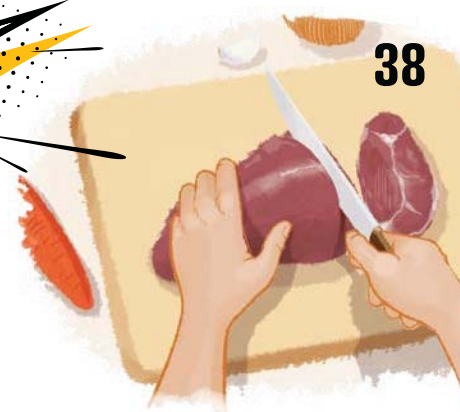
# 22



# 28



# 30



# 38



# 45



# 48

# TANR 50



# 52

Vydává: Český červený kříž, Rozděllovská 2467/63, 169 00 Praha 6, [www.cervenykriz.eu](http://www.cervenykriz.eu) **Autoři textů:** Eva Bernatová, Šimon Halámásek, Marek Jukl, Rudolf Král, Ivana Lišková, Lucie Špitálská **Foto:** archiv ČČK, Shutterstock a Profimedia **Ilustrace:** Martin Zach (3AX) **Autor fotoseriálu:** Tomáš Martinek **Redakce:** Miroslava Jirůtková  
Majetková práva k dílu vykonává Český červený kříž **ISBN:** 978-80-87729-29-8 **Výroba:** Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, [www.boomerang.co.com](http://www.boomerang.co.com) **Vydáno:** duben 2019

Velké poděkování redakce náleží společnosti Boomerang Communication s. r. o., fotografovi Tomáši Martinkovi a ilustrátorovi Martinu Zachovi (3AX). Redakce a autoři také děkují OS ČČK Praha 1 a figurantům Bohumilu Bartošovi, Šárce a Michalu Bernatovým.



# Obsah

## 4 Století

Český červený kříž slaví 100. narozeniny

## 6 Jak šel čas

Přehled nejdůležitějších milníků v životě ČČK

## 10 Kdysi a dnes

Co všechno se za posledních sto let změnilo?

## 16 Jak se zachraňovalo

Vyvíjelo se i poskytování první pomoci

## 18 Retro foto

Muž na ulici omdlel, v roce 1919 a 2019

## 22 Kazma

Velké povídání s hvězdou ONE MAN SHOW

## 28 „Někdo jiný“ neexistuje

Vezmeme vás do zákulisí natáčení reklamy

## 30 Hrdinové, kteří zachraňovali život

Saša, Metoděj, Ivan, Vít, Lukáš a Matěj

## 36 Humanitární akce

Český červený kříž pomáhá i ve světě

## 38 Hygiena rukou

Myjete si ruce často a správně?

## 36 Bezvědomí

Vše, co jste kdy chtěli i nechtěli vědět

## 45 AED

Defibrilátor umí znovu nahodit lidské srdce

## 48 Krvák

Namaskovali jsme pro vás ošklivá zranění

## 50 Přítel na telefonu

TANR aneb asistovaná resuscitace

## 52 Chytré apky

Čtyři top záchranářské aplikace

## 54 Angličtina

You never know what could happen

# Editorial



Českému červenému kříži přejeme  
hodně sil do další stovky!

Milí mladí čtenáři,

jsem rád, že se vám do rukou dostává další číslo Magazínu mladého zdravotníka. Víte, že jej vydáváme už 31 let? I přesto, že mnohokrát změnil svou podobu, jeho poslání je stále stejné – zábavnou formou podávat závažná témata související s lidským zdravím a poskytováním první pomoci. V letošním čísle jsme vás ale nechtěli ošidit o jednu významnou událost – připomínáme si totiž 100 let od vzniku Československého červeného kříže. Ano, Československý a Český červený kříž je tu s námi již celé jedno století. Vrátíme se tedy trochu do jeho historie, ale nebojte se, nebude to jen souhrn dat a událostí, nezapomněli jsme ani na některé zajímavosti spojené s výukou první pomoci. V magazínu najdete samozřejmě i současný pohled na témata související s první pomocí a zdravotní prevencí, dozvíte se o humanitárních pomocích ČČK do zahraničí a spoustu dalších užitečných i zábavných věcí. Přesně tak, jak jste u našeho magazínu zvyklí.

Přeji vám pěkné počtení i poučení,

**Marek Jukl**  
prezident ČČK



# Století s Červeným křížem 1919–2019

Na letošní rok připadá významné výročí historie Červeného kříže na našem území – v únoru 1919 byl založen Československý červený kříž.

**Č**ervený kříž v českých zemích pomáhal již dříve – od roku 1868, působil však v rámci Rakouské společnosti červeného kříže.

Teprve Československý červený kříž (ČSČK) mohl být samostatnou národní společností Červeného kříže, protože ta může působit jen v samostatném státě a tím byla až Československá republika vzniklá 28. října 1918. Proto byl ČSČK v době takzvané první republiky (1919–1938) chápán jako jeden ze znaků nově nabyté samostatnosti a mezi lidmi se těšil velké popularity. Jaké jsou nejdůležitější milníky stoleté historie ČSČK a ČČK? To není lehké říct – snad s výjimkou toho prvního, přesto některé přinášíme...



▼ Sestry Červeného kříže v lazaretu v Táboře za velké války.



Dožít se stovky, to se před sto lety rovnalo malému zázraku. Dnes už je to docela běžné, v Česku máme přes 1 200 stoletých seniorů a v roce 2050 by jich mohlo být dokonce více než 15 000!

# 100

**6. ÚNORA 1919**

Československý prezident T. G. Masaryk schválil ustavení Československého červeného kříže a do jeho čela jmenoval Alici Masarykovou. Nebylo to proto, že byla jeho dcerou, ale protože se ve zdravotnické a sociální problematice léta angažovala a do čela ČSČK byla navržena ustavujícím shromážděním několik dní předtím.

**1921**

Byl zaveden tzv. Mír Červeného kříže jako připomínka obětí válek a v celém státě se slavil na Bílou sobotu. Pro nás je důležité, že tuto myšlenku od nás převzal Mezinárodní červený kříž a v roce 1948 byl zaveden celosvětově jako dnešní Světový den Červeného kříže a Červeného půlměsíce – 8. květen.

**1925**

Na špatnou dostupnost neodkladné zdravotní péče jsme reagovali založením Automobilní záchranné služby ČSČK – předchůdkyně dnešní Zdravotnické záchranné služby.

**1931**

Pro zlepšení zdravotní péče o děti založil ČSČK dětskou odbornou léčebnu Bukovany, která funguje dodnes a nese jméno Charlotty G. Masarykové.

**5. SRPNA 1940**

Němečtí okupanti násilně rozpustili Červený kříž v Čechách a na Moravě, jako jeden ze symbolů československé samostatnosti. Řada jeho příslušníků byla zatčena i popravena, zkonfiskován byl majetek v hodnotě 780 milionů současných korun.

**1. ZÁŘÍ 1940**

V reakci na zrušení ČSČK v Protektorátu byl založen ČSČK v exilu, při londýnské vládě. Organizoval pomoc čs. zahraničním vojákům na Západě i na Východě. Čestnou předsedkyní byla Hana Benešová.

**1945**

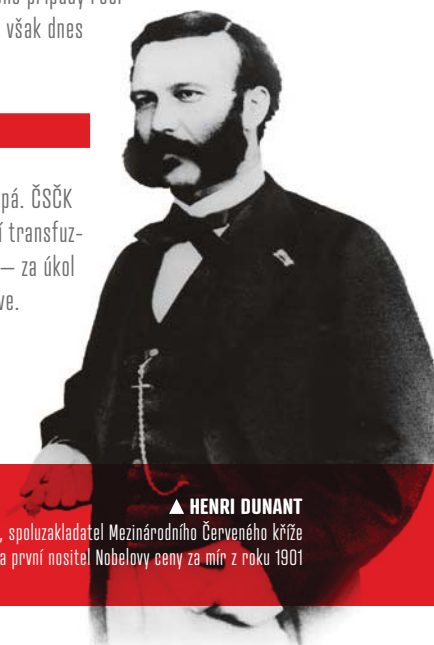
Poskytujeme zdravotnickou pomoc během květnového povstání v Praze a dalších městech. Podílíme se na likvidaci tyfové epidemie v Terezíně, které se obávali sami Němci, a činnost Červeného kříže připustili ještě před koncem války.

**1946**

Pátrací služba ČSČK vyřizuje jen v tomto jediném roce 414 000 žádostí o pátrání po nezvěstných z doby druhé světové války. Některé válečné případy řeší naše pátrací služba dosud, většinu však dnes tvoří současné případy.

**1949**

Potřeba krve ve zdravotnictví stoupá. ČSČK se zapojuje do nově vzniklé Národní transfuzní služby a má – stejně jako dnes – za úkol získávat nové dobrovolné dárce krve.



▲ HENRI DUNANT  
švýcarský obchodník a humanista, spoluzakladatel Mezinárodního Červeného kříže  
a první nositel Nobelovy ceny za mír z roku 1901

**1952**

Došlo ke znárodnění Zdravotní záchranné služby ČSČK – byla to tehdy rozsáhlá síť 392 záchranných stanic s 804 sanitkami! Znárodněna byla i léčebna v Bukovanech a všechna další naše zdravotnická i sociální zařízení a také sociální a zdravotnické školy, které jsme tehdy provozovali.

**1956**

Uspořádali jsme první soutěže mladých zdravotníků v poskytování první pomoci a pokračujeme v tom dodnes.

**1960**

Byla zahájena výchova k bezpříspěvkovému dárcovství krve.

1961

V Praze zasedá Rada delegátů a Rada guvernérů Mezinárodního červeného kříže. Je to dosud nejvýznamnější mezinárodní akce Červeného kříže u nás. Zapsala se i do dějin Mezinárodního ČK — byly zde schváleny Základní principy ČK a na náš návrh bylo vyhlášeno druhé motto Mezinárodního ČK: „Humanitou k míru“.

1983

Poprvé jsme udělovali Medaili za záchranu života. Je určena laickým záchráncům a má ukázat, že první pomoc se může naučit opravdu každý, pokud chce.

1992

Obnovili jsme profesionální domácí ošetrovatelskou péči ČSČK, staráme se o lidi přímo v prostředí jejich domovů. Tuto službu jsme pojmenovali „Alice“ po naší první předsedkyni.

1993

Rozdělilo se Československo, a tím pádem i ČSČK, v České republice se z něj stal dnešní Český červený kříž.

1994

Návrat předsedkyně-zakladatelky — uložení urny s ostatky Alice Masarykové, která zemřela v USA v roce 1965, do rodinného hrobu v Lánech.

1997

Zasahujeme při rozsáhlých povodních na Moravě (pomoc v číslech: 2 900 aut s 9 000 tunami pomoci, 565 milionů Kč, přímá finanční pomoc postiženým, postaveno 67 povodňových domků, 5 domů s pečovatelskou službou, obnova obydlí 168 rodin).

2002

Opět zasahujeme při rozsáhlých povodních, tentokrát v Čechách (3 463 aut, 2 395 tun pomoci, 331 milionů Kč, postaveno/opraveno přes 80 objektů).

2016

Vezeme humanitární pomoc přímo do srdce Sýrie našim kolegům ze Sýrského červeného půlměsíce. Je to první taková pomoc ze zemí EU!



▲ Znak Čs. Červeného kříže z období I. republiky a pod ním současný znak Českého červeného kříže

**Povolávací rozkaz**

příjmení, jméno, adresa

V duchu humanitních zásad Červeného kříže, jejichž nositelem jste se stali i Vy svým členstvím v Čs. Červeném kříži a jehož posláním jste se zavázali plnit převzetím funkce dobrovolné sestry ČSČK (členky zdravotnické hlavy ČSČK),<sup>\*)</sup>  
a podle výhlásky ministra zdravotnictví a nejvyššího potřebného počtu zdravotnických pracovníků pro úpravu práce ve zdravotnických zařízeních v době branné pohotovosti státu povoláváme Vás k nástupu zaměstnání do zdravotnického zařízení v

místo

\*) Službu jste povinni nastoupit \*) do ..... hodin,  
po vyhlášení situace ohrožení do ..... hodin,  
v ..... o ..... hodině se u .....  
místě státního zařízení o místě .....  
\*) Všichni dosavadní zaměstnatelé je povinen podle výše uvedených výhlášek Vás ihned na předložení tohoto povolávacího rozkazu uvolnit pro nástup do zdravotnického zařízení.  
Ode dne nastoupení služby stáváte se řádným zaměstnancem zdravotnického zařízení a vztahují se na Vás všeobecné platné předpisy a úpravy pracovních poměrů zdravotnických pracovníků za branné pohotovosti státu. Jste započtena na funkční místo jako plně kvalifikovaná zdravotnická pracovníce podle platných úprav zdravotnických pracovníků.  
\*) Bude-li Vás plat zdravotnické pracovníce nižší než dosavadní výdělek, bude Vám dopláacet příslušné zdravotnické zařízení reální měsíčním průměrným hrubým výdělkem za poslední 3 měsíce v dřívějším zaměstnání o platném zdravotnické pracovníce.  
\*) Po ukončení pracovního poměru ve zdravotnickém zařízení je Vás dřívejším zaměstnatel povinen Vás přilícovat znovu do pracovního poměru.

Datum

OV ČSČK: zařítka, podpis	OUIZ (MUNIZ): zařítka, podpis
-----------------------------	----------------------------------

\*) Neboliže se šetříte!  
\*) Štáta je v zdravotnické ČSČK káží volna v zaměstnaneckém poměru  
\*) Štáta je v zdravotnických pracovních povoláních na výzvě.

Zde oddělit

Potvrzuji převzetí povolávacího rozkazu na jméno .....  
adresa .....

Příkaz jsem převzala dne ..... v hodin

Podpis

11.440-1997/02

▲ VÍTE, ŽE...

Dobrovolné sestry Červeného kříže byly dříve povolávány do služby rozkazem. Dnes zajišťují hlavně zdravotnický dozor na různých akcích a jsou připraveny pomoci při mimořádných událostech.

# 100

## Sté výročí založení ČSČK ve stříbře a ve zlatě

Ke kulatým narozeninám vydala Česká národní banka pamětní minci a Česká mincovna pamětní medaili. Kdo by si chtěl pořídit pěknou památku, ten musí sáhnout do kapsy pořádně hluboko, stříbrná mince stojí kolem pětistovky, zlatá medaile dokonce skoro 25 tisíc korun!



Velikost velikost mince

Medaile je ražena ze zlata nejvyšší ryzosti 999,9/1000, má průměr 28 mm a hmotnost půl unce (15,56 g).

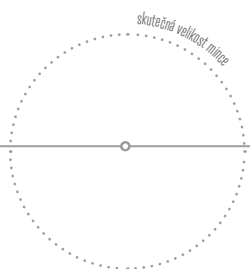
### STŘÍBRNÁ DVOUSETKORUNA 100 LET ČSČK

Rubová strana mince vychází ze znaku ČSČK doby první republiky, tedy symbolu kříže doplněného iniciálami ČS. Současně se zde promítá našich sedm Základních principů: Humanita, Nestrannost, Neutralita, Nezávislost, Dobrovolnost, Jednota a Světovost, které mají svou spojitost právě s Československem. Lící stranu zdobí kříž s heraldickými zvířaty velkého státního znaku ČR.

### ZLATÁ PAMĚTNÍ MEDAILE 100 LET ČSČK

Její emisní náklad čítá pouhých 99 číslovaných kusů. Kříž na averzní straně medaile předkládá výjev z lazaretu, kde sestry Červeného kříže pečují o nemocné. Na reverzní straně jsou do kříže zakomponována heraldická zvířata České republiky a citace sedmi Základních principů Červeného kříže a Červeného půlměsíce.





Mince má průměr 31 mm,  
hmotnost 13,0 g  
a je ražena ze stříbra  
ryzosti 925/1000.



▲ Zdravotnice ČSČK na chmelové brigádě  
v JZO Kněževěs, září 1959

### VÍTE, ŽE...

Od 50. let minulého století měl ČSČK na starosti tzv. zdravotní výchovu obyvatelstva, která zahrnovala třeba i boj proti infekčním nemocem, alkoholismu a jiným toxikomániím.

# 100 let, KDYSI A DNES

Uvědomili jste si někdy, kde všude se můžete každý den potkat s nějakou stovkou? Na louce žije spousta stonožek, naše hlavní město je stověžaté a u sebe doma zaléváte čaj stostupňovou vodou. Ale na tu pozor, protože může napáchat různé škody. Stejně jako stoletá voda — v té se zase schová celé jedno století — a za tu dobu se dá stihnout ledacos!

Často zapomínáme, jak málo toho máme společného s našimi příbuznými z počátku 20. století. Dá se říct, že žijeme v úplně jiném světě, než který znaly naše prababičky. Stačí, když se porozhlédnete po svém bytě, a hned napočítáte několik věcí, které by neznaly a neuměly použít – nejenom stolní počítač nebo mobilní telefon, ale třeba také myčku nádobí nebo mikrovlnnou troubu. A není to jen vybavení domácnosti, které prodělalo drastickou změnu. V průběhu divokého 20. století se totiž proměnily skoro všechny oblasti našeho každodenního života.

Zatímco ještě před sto lety měli lidé naději na dožití padesát let, dnes se nejen díky medicínskému pokroku lehce přehoupneme přes osmdesátku. A nejsme jenom starší, ale také o 10 procent vyšší a o 30 procent těžší!

Můžeme si vybírat z daleko rozmanitější nabídky automobilů, které brázdí silnice po celém světě ve stále větším množství. Když ještě stál v čele Československa Tomáš Garrigue Masaryk, na sto Pražanů připadl jeden automobil. Dnes se jejich počet skoro vyrovná počtu obyvatel – jen v hlavním městě je registrováno více než 1,1 milionu vozů!

Co dalšího se změnilo? A na které vymoženosti jsme si v uplynulých sto letech zvykli? Projděte si náš seznam, ať jste v obraze!

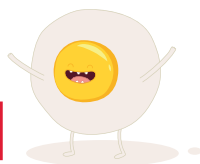
# 100

## PŘESNĚ PŘED 100 LETY...

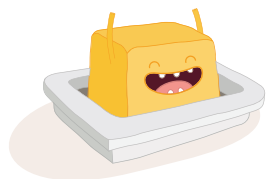
- ... byla založena Masarykova univerzita v Brně.
- ... přeletělo Atlantský oceán motorové letadlo bez mezipřistání.
- ... vznikl elektrický topinkovač.
- ... se poprvé začalo telefonovat z přístrojů s rotačními číselníky.
- ... byl založen Československý červený kříž.



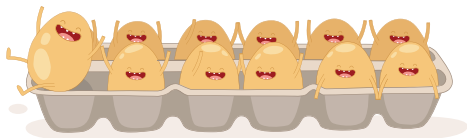
Co za kolik  
před 100 lety × dnes?



cukr (1 kg): 6,20 Kč × 15 Kč  
chléb (1 kg): 3,40 Kč × 30 Kč  
mléko (1 l): ? Kč × 19 Kč  
brambory (1 kg): 0,95 Kč × 18 Kč  
máslo (1 kg): ? Kč × 200 Kč  
vejce (1 ks): ? Kč × 4 Kč  
pivo (1 l): 2,90 Kč × 32 Kč



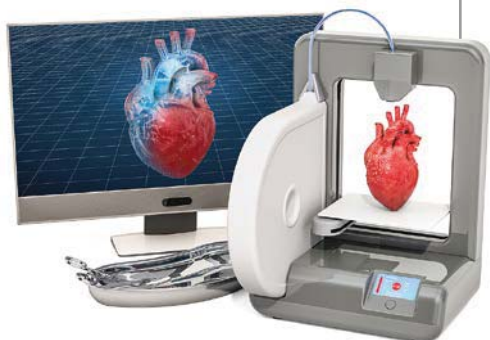
Vypadá to, že je dnes většina věcí mnohem dražší, že? Ale nezapomeňte, že průměrná mzda byla 1 360 Kč a dnes je 31 851 Kč!



**TIPNĚTE SI, KOLIK STÁLO MLÉKO, MÁSLA A VEJCE...**

## Co přinese budoucnost?

- > S těmi největšími problémy nám pomohou ti nejmenší – nanoboti! Mikroskopické stroje budou schopné dopravit léčivo přesně na správné místo v těle nebo si poradí s nádorovými onemocněními, aniž způsobí pacientům nějaké nežádoucí účinky.
- > Z aut se stanou pojízdné obýváky. Budeme si do nich chodit zdržimnout, popovídat s kamarády nebo jen tak relaxovat, zatímco nás odvezou, kamkoli si jen budeme přát.
- > Je libo ledvinu, srdce, nebo slinivku? 3D tiskárny vyřeší problém s nedostatkem vhodných orgánů k transplantaci.



## Jak šel čas

v medicíně, první pomoci,  
záchrannářství  
i v obyčejném životě...

### ZAČALA SE PSÁT HISTORIE ČČK

Naším startovacím datem je 6. únor 1919, kdy byl oficiálně založen Československý (dnes Český) červený kříž.

6. 2. 1919



### PRVNÍ POUŽITÍ INZULINU



V roce 1922 se vůbec poprvé v historii lidstva dala léčit nemoc, která byla do té doby považována za smrtelnou. Šlo o cukrovku čili diabetes. Léčba inzulínem podali v kanadském Torontu, a to čtrnáctiletému Leonardu Thompsonovi – prvnímu léčenému diabetikovi na světě. Do Československa se tato revoluční novinka dostala již o rok později.

### V ČESKOSLOVENSKU ZAČAL VYSÍLAT ROZHLAS

První zvuky z rádia u nás lidé slyšeli 18. 5. 1923. Rádiové vlny se linuly ze skautského stanu v pražských Kbعلích a první dvě přenesená slova zněla: „Haló, haló.“ Československo se tak stalo po Velké Británii druhou evropskou zemí, kde začalo pravidelné rozhlasové vysílání.

HA LÓ

Kolik stálo... mléko (1 l) – 1,95 Kč, máslo (1 kg) – 25,75 Kč, vejce (1 ks) – 0,85 Kč



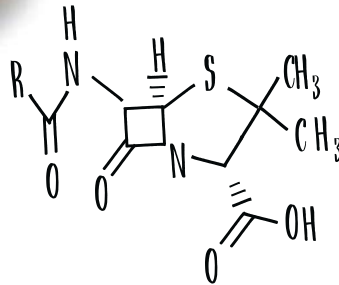
**TRAMTARADÁ**



Záchranný sbor v Praze fungoval na dobrovolnické bázi už od druhé poloviny 19. století, ale zásadního zlomu se dočkal až v roce 1924, kdy se stává obecní službou a získává povolení používat fanfárovou trubku.

**OBJEVENÍ PENICILINU**

Jednoho krásného dne roku 1928 si lékař a vědec Alexander Fleming náhodou všiml pozoruhodné věci – plísně, která se objevila na staré Petriho misce a pohlcovala okolní mikroby. Její jméno *Penicillium notatum* dalo název dnes známému antibiotiku penicilin. Izolovat se ho podařilo až o dvanáct let později a v roce 1941 byl úspěšně podán prvnímu pacientovi. Zajímavostí je, že během druhé světové války (1944) se penicilin – pod názvem mykoin – podařilo připravit i českým vědcům.



24. 3.



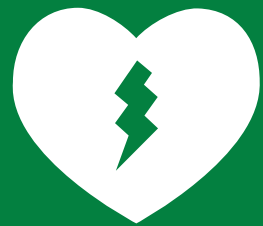
**PŘÍCHOD LÉKŮ PROTI TUBERKULÓZE**

Tuberkulóza je vysoce nakažlivé onemocnění. V pozdních stádiích se často projevuje vykašláváním krve a může končit až smrtí. Už více než sedmdesát let se však dá úspěšně zvládat – v roce 1943 objevili vědci antibiotikum streptomycin a svět si tak mohl alespoň částečně oddechnout.

**ELEKTŘINA VE SLUŽBÁCH ŽIVOTA**

První úspěšnou defibrilaci provedl hrudní chirurg Claude Beck v roce 1947. Použil defibrilaci výbojem střídavého proudu k resuscitaci čtrnáctiletého chlapce s akutní a velmi silnou poruchou srdečního rytmu.

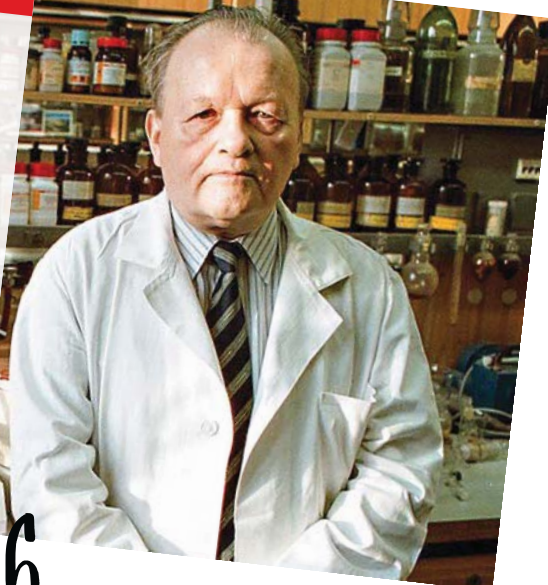
**AED**



**Automated external defibrillator**

**NARODIL SE ANTONÍN HOLÝ**

Jak je možné, že jeden nenápadný český chemik ovlivnil život milionům lidí po celém světě? Nepodařilo se mu nic menšího, než přijít s účinným a dostupným lékem proti viru HIV. S jednou z nejobávanějších nemocí konce 20. století se tak díky jeho objevům dá úspěšně bojovat. A nejen s ní – profesor Holý také vyvinul léky na vir pravých neštovic, pásového oparu nebo třeba vir hepatitidy typu B – jednu z příčin žloutenky!



1. 9. 1936

**VYNÁLEZ MĚKKÝCH KONTAKTNÍCH ČOČEK**

Za měkkými hydrogelovými čočkami stojí český vědec Otto Wichterle. Vymyslel je v 50. letech minulého století a od 60. let se postupně začaly dostávat do celého světa. A už v 70. letech tak mohli například Američané vesele odhodit brýle a nasadit přelomový český vynález!



## OBJEVENÍ IBUPROFENU

Jako spousta přelomových věcí i ibuprofen byl objeven náhodou. Stalo se tak ve Spojeném království v týmu doktora Stuarda Adamse. Ten měl původně za úkol najít lék, který by pomohl tlumit zánět u pacientů s revmatickou artritidou. Objevil však lék, který kromě hledaného protizánětlivého účinku tiší bolest silněji než aspirin a jemuž se dnes přezdívá „růžové štěstí“ pro své účinky a zbarvení tablety.

## A MÁME TELEVIZI!

Na Prvního máje roku 1953 začalo veřejné televizní vysílání v Československu. Šlo ale jen o krátké vystoupení herce Františka Filipovského. Pravidelné vysílání ČTV spustila až o rok později, první přímý přenos (hokejový zápas) byl v telce v roce 1955 a na barvu jsme čekali do roku 1970.



# Č

▲ První logo České (tehdy Československé) televize z roku 1963 bylo černobílé, stejně jako vysílání.

► Pořady v minulosti uváděli moderátoři, říkali si hlasatelé a Miloš Frýba byl nejslavnější.

## Spousta převratných a užitečných věcí byla objevena úplnou náhodou.

## VÍTE, ŽE...

Otto Wichterle vynalezl i silonky! Tedy spíš materiál, ze kterého se punčocháče dodnes vyrábějí. Silon v polovině minulého století nahradil drahé hedvábí a nedostatkový americký nylon.

*Otto Wichterle*

## SRDCE ZÍSKALO POSILU

Když nám srdce občas poskočí radostí, obvykle to ničemu nevádí. Když však bije příliš pomalu, pomůže kardiostimulátor! První byl úspěšně voperován ve Švédsku v roce 1958 a v pacientovi vydržel fungovat pouhé tři hodiny. Doby, kdy kardiostimulátory nevynikaly dlouhou životností a kvůli dobíjení baterie trčely z ran pacientů dráty, jsou, bohudíků, dávno pryč!

První baterky vydržely pár hodin, ty dnešní fungují až 17 let!

## PRVNÍ TRANSPLANTACE SRDCE

Chirurg Christiaan Barnard z Jihoafrické republiky si s myšlenkou na výměnu srdce pohrával velmi dlouho, než se 3. prosince 1967 k náročné operaci odhodlal. Pacientem byl zelinář jménem Louis, který umíral na vrozenou srdeční vadu. Voperováno mu bylo srdce dívky, která se stala obětí autonehody. První pacient žil sice jen 18 dní, ale ten druhý už déle než rok. Zajímavostí je, že v tehdejší Československu se první transplantace srdce uskutečnila jen o pár měsíců později, 9. července 1968.



## ZRODILA SE RESUSCI ANNE

U nás ji známe spíš jako „resuscitační Andulu“. Otcem první figuríny pro nácvik umělého dýchání a první pomoci je norský výrobce hraček Asmund Laerdal. Vytvořil ji roce 1958 v úzké spolupráci s anesteziology a odborníky ze Švédského a Amerického červeného kříže.

# VOLEJTE 155



**Vynález mobilního telefonu a internetu navždy změnil volání první pomoci.**

▲ Ke zřízení celostátní tísňové linky s jednotným telefonním číslem 155 došlo v roce 1973.

## MÁME METRO

Poprvé vyjelo 9. května 1974. Nejprve se otevřelo prvních devět stanic trasy C, následovala část trasy A. Dnes má pražské metro trasy tři, 61 stanic, z nichž tři páry jsou přestupní, a měří úctyhodných 65,2 km!

## MAPA PRAŽSKÉHO METRA



▲ Metro každý rok svezí půl miliardy cestujících. Děti do 15 let s kartou na MHD jezdí zadarmo.

## DÍTĚ „ZE ZKUMAVKY“

V roce 1978 se narodilo první miminko z vajíčka oplodněného mimo ženské tělo. To bylo v Anglii. U nás se první dítě „ze zkumavky“ narodilo až v roce 1982.

## ZÁCHRANKA LÉTÁ

Provoz letecké záchranné služby v ČR byl zahájen v roce 1987.

## VYVINUTÍ MAGNETICKÉ REZONANCE



Dalo by se říci, že jde o takový vylepšený rentgen. Vidí totiž i to, co by na obvyklých rentgenových snímcích zůstalo skryto – na rozdíl od rentgenu zobrazuje dobře měkké tkáně. Robustní přístroj, do kterého si člověk lehne, se používá od 90. let 20. století převážně k zobrazení vnitřních orgánů lidského těla.

## VYMČENÍ NEŠTOVIC

Jenom během 20. století zemřelo jejich vinou skoro 500 milionů lidí na celém světě. Díky soustředěnému programu očkování však byla tato prudce nakažlivá akutní choroba prohlášena v roce 1980 za zcela vymýcenou. I přes jejich podobný název však nemají s těmi planými vůbec nic společného!

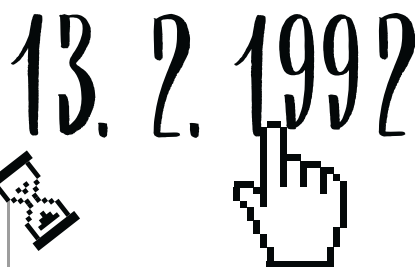


### VOLÁME Z MOBILU

V roce 1991 se nám díky první mobilní síti otevřely úplně nové možnosti volání. Mobily z devadesátých let byste si s sebou do školní lavice nevzali. Byly totiž velké jako kufr a vážily skoro pět kilogramů!

### MÁME I INTERNET!

Československo se oficiálně připojilo k internetu 13. 2. 1992, jako teprve 39. země na světě. Předtím fakt žádný nebyl.



### 2003: VYŘEŠENÍ LIDSKÉHO GENOMU

Lidský genom je soubor veškeré informace DNA v jednotlivých buňkách. Cílem Projektu lidského genomu bylo zmapovat 20–25 tisíc jeho genů z fyzikálního a funkčního hlediska a zjistit tak, co nás dělá lidmi. To v budoucnu pomůže cíleněji léčit různá onemocnění s pomocí genové terapie.



**Genová terapie by mohla pomoci s léčením dědičných chorob, jde vlastně o opravení DNA.**



### APPLE PŘEDSTAVIL PRVNÍ IPHONE

Přestože nebyl prvním dotykovým přístrojem na světě, společnosti Apple, která jej uvedla na trh, se podařilo přijít s natolik přívětivým a zábavným zařízením, že převrátila trh s mobilními telefony vzhůru nohama. Stalo se 9. 1. 2007.

### NOVÝ OBLIČEJ

Historie transplantací různých orgánů a částí lidského těla je velmi dlouhá. Posledním velkým úspěchem je transplantace obličeje z roku 2011, kterou v USA provedl tým pod vedením Čecha MUDr. Bohdana Pomahače.



▼ Na náhradě nosu, rtů, pokožky, svalů a nervů obličeje Dallase Winse pracoval tým plastické chirurgie pod vedením doktora Bohdana Pomahače dlouhých 15 hodin. Operovaný pacient byl těžce popálen elektrickým proudem, což mělo za následek zranění, při kterém ztratil všechny rysy obličeje. Nový obličej pro 24letého stavebního dělníka anonymně věnovala rodina dárce orgánů, záměna podoby však nehozí.

### TRANSPLANTACE LEBKY Z 3D TISKÁRNÝ

V Nizozemsku se v roce 2014 podařilo nahradit horní část lebky vytištěnou náhradou, a to dvaadvacetileté Nizozemce. Zárok trval 23 hodin a na jeho konci si mohli lékaři poblahopřát nejenom k úspěšně zvládnutému výkonu, ale i ke světovému prvenství.





# Jak se zachraňovalo PŘED 100 LETY?

Když se řekne první pomoc, mají i děti v první třídě poměrně jasnou představu, co to asi je. Bylo to tak i dříve? Jak se zachraňovali naši pradědečkové a prababičky?

**K** upodivu už starověk znal umělé dýchání a jsou o něm zmínky třeba i v bibli. Jenže bázlivý středověk zakázal vracet na svět lidi, kteří vypadali jako mrtví. A navíc takové umělé dýchání byl hodně nepřipustný kontakt mezi cizími lidmi.

Před sto lety už byla situace přece jen o něco lepší. Předem je však potřeba říct, že ani tehdy neexistovaly žádné ucelené a pevně dané metody poskytování první pomoci. Stejně tak se první pomoc nikdo neučil. Oni to totiž naši předkové měli mnohem složitější. I kdyby svého zraněného kamaráda nakrásně zachránili podle nejnovějších poznatků, nemohli vzít mobil (protože ho neměli) a zavolat záchrannou službu (protože sice existovala, ale auta k dispozici měla jen v Praze). Jaké metody záchrany tedy v minulosti používali?



▲ Dýchání z úst do úst bývalo základem první pomoci, dnes klademe větší důraz na masáž srdce.

## UMĚLÉ DÝCHÁNÍ PODLE SILVESTRA–BROSCHÉ

Zkuste se zeptat babičky nebo dědy na umělé dýchání. Možná se ještě někteří z nich učili ve škole tuto metodu. Pacienta položili na záda a něčím (svetrem, bundou) mu podložili lopatky. Zachránce si klekl za hlavu pacienta tak, že měl jeho hlavu mezi svými koleny. Potom ho chytil za obě předloktí, ruce mu složil na hrudník a přitiskl. Díky tomu pacient vydechl. Pak mu ruce upažil a zvedl nahoru až do vzpažení. To roztáhlo hrudník a pacient se nadechl. Postup se opakoval stále dokola.

## UMĚLÉ DÝCHÁNÍ PODLE HOLGERA NIELSENA

Tato metoda byla popsána v roce 1932 a je určena pro bezvědomé na břiše. Pacient má ruce složené pod hlavou. Zachránce klečel u jeho hlavy. Pro výdech stlačil zezadu jeho hrudník v oblasti lopatek – měl přitom napnuté ruce – a držel dvě vteřiny. Pak povolil, chytil pacienta nad lokty, zvedl mu lokty nahoru a opět dvě vteřiny čekal. To zařídilo nádech.

## METODA PODLE DR. ELYHO

V Anglii byla až do období po druhé světové válce používána kyvná metoda podle Dr. Elyho. Umístili oběť utonutí na kyvná nosítka a ta sklápěli střídavě hlavou nahoru a dolů asi desetkrát za minutu. Bránice se při tomto pohybu chová jako pumpa a střídavě vytlačuje z plic vzduch a zase umožňuje jeho návrat. Způsob to byl jednoduchý, dal se provozovat dlouho a zachránil život mnoha britským námořníkům za druhé světové války.



## ABECEDA PETERA SAFARA

V roce 1964 uveřejnil profesor Peter Safar svoji resuscitační abecedu. Ta dala základ resuscitačním pravidlům, která se učíme dnes. Jak tato abeceda zněla?

**A** = airways — dýchací cesty, tedy záklon hlavy pro jejich průchodnost

**B** = breathing — dýchání, tedy umělé dýchání

**C** = circulation — oběh, tedy masáž srdce...

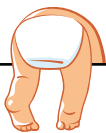
na ni navazovala profesionální část, péče po probuzení:

**D** = drugs — léky

**E** = E.C.G — EKG, tedy monitoring srdeční funkce

**F** = fluids — tekutiny, jejich doplnění

Z této abecedy vycházíme i dnes, jen používáme mírně pozměněné schéma — u dospělého nejprve uvolníme dýchací cesty, poté zahájíme stlačování hrudníku a teprve pak umělé dýchání (mohli bychom tedy shrnout do schématu ACB).



### A jak se zachraňovaly děti?

Oživování dětí zdaleka neprodělalo tolik zajímavých skoků. Nejčastěji se jednalo a dodnes jedná o resuscitaci právě narozených dětí. To mívaly na starosti porodní báby, které už ve starověku zjistily, že když narozené dítě nedýchá, je dobré mu vyčistit ústa a vdechnout do něj trochu vzduchu. Často se takto podařilo dítě oživit. Porodní báby si své umění předávaly z jedné generace na druhou, bez vlivu církve, pánů a dalších. Tento postup se po staletí neměnil a velmi podobně provádějí resuscitaci lékaři i v současnosti.



### ZAJÍMAVOSTI K RESUSCITAČNÍ ABECEDĚ:

- 1 Peter Safar měl české předky, jeho dědeček se jmenoval Josef Šafář a pocházel z Lukavic v Orlických horách.
- 2 Aby prokázal účinnost své metody, vyzkoušel ji nejprve na sobě a poté na dobrovolnících. Dnes by takto odvážný pokus nikdo nepovolil.
- 3 Vyslovil předpoklad, že resuscitace může být úspěšná jen tehdy, pokud ji umí co nejvíce lidí. Zasadil se tedy o vznik první resuscitační figuríny a začal se zabývat výukou resuscitace pro širokou veřejnost.

## 5 nejhorších hromadných neštěstí v novodobé historii Prahy

> 1975

Havárie dopravního letadla v pražském Suchbátově ulici vyžádala 79 obětí a 52 zraněných.



Letiště Praha-Ruzyně



Letiště Tivat, Jugoslávie

### Let JP 450

> 1982

Vykolejení tramvaje linky 26 na Špejcharu bylo nejtragičtější nehodou v historii pražské MHD. Zemřelo 7 lidí a 55 utrpělo zranění.

> 1990

Teroristický útok (1990) amatérsky sestrojenou bombou s nasekaným železem zranil na Staroměstském náměstí v Praze 18 osob.

> 1995

Při požáru hotelu Olympik letečtí záchranáři evakuovali přes 100 lidí ze střechy, přesto 8 lidí zemřelo a 34 bylo zraněno.

> 2002

Povodně na Moravě a Odře (1997) si vyžádaly rozsáhlou evakuaci obyvatel a velká voda vzala život 49 lidem. Ty na Vltavě (2002) stály životy 17 našich spoluobčanů.

Zoo Praha-Troja



### Gaston

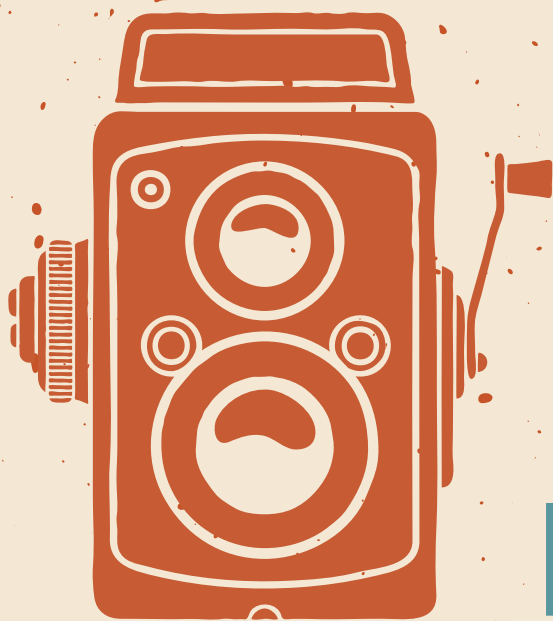


Praha — Malá Strana — Kampa

207 cm

▲ Výška hladiny vody na Kampě

▲ Gaston byl lachtan jihoafrický, který žil v pražské zoologické zahradě mezi léty 1991 až 2002. Proslavil se v době povodní 2002, kdy jej ze zoologické zahrady odnesla voda. Gaston doplaval po Vltavě a Labi až do Německa přes 300 kilometrů, bohužel vyčerpáním uhynul v Lutherstadt-Wittenbergu.



# Retro & NOW

Zachránit život a minimalizovat zdravotní následky. To byly a stále jsou hlavní úkoly první pomoci. Jenže postupy se za poslední století dost proměnily.

A tak jsme skočili do stroje času a přenesli se do roku 1919, abychom si vyzkoušeli tehdejší postupy první pomoci. Pak jsme se vrátili do současnosti a zkusili si ve stejné situaci pomoci s dnešními znalostmi. Kdo ví, jak to bude za dalších 100 let...



1

Je krásný letní den roku 1919. Jenže krásný jen pro někoho. Zaměstnanec pojišťovací firmy náhle zkolaboval na chodníku. Co bude dál?



2

Naštěstí jej našla Boženka, která si právě hrála v blízkém parku. Sice je to cizí člověk, ale Boženka ví, že by mu měla pomoci. Má u sebe malé zrcátko, proto vyzkouší, jestli muž dýchá. Je to špatné, zrcátko se neorosilo.

**3**

Na místo příběhl i Boženčin starší bratr Bohumil. Zkouší, zda má muž pulz na krční tepně. Vypadá to špatně, pulz se mu nedaří nahmatat.

**4**

Času není nazbyt. Boženka naštěstí ví, že doktor Kohout, který obě děti léčil při spalničkách, bydlí nedaleko. Utíká, jak nejrychleji může, a za chvíli už klepe u pana doktora. Naštěstí je doma a je na podobné situace zvyklý, lidé z celého okolí u něj často hledají pomoc. Když se něco nenadálého stane, popadne svoji brašnu a utíká za pacientem.

**5**

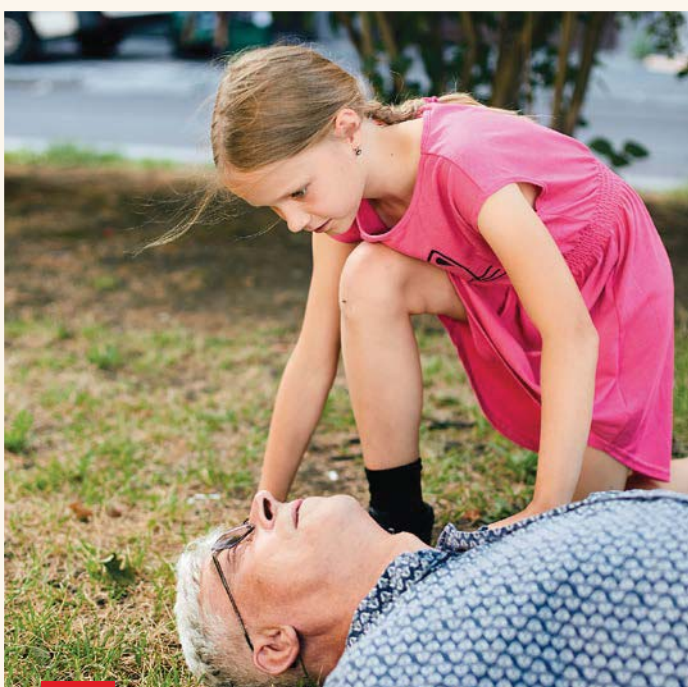
Bohumil neztrácí čas, a když Boženka běží pro doktora, sám hned jedná. Viděl výcvik plavců v Podolí, proto se pokusí muže oživit. Zahájí umělé dýchání přesně tak, jak to dělali plavci. Klekne si za hlavu bezvědomého a nejprve mu upaží a pak vzpaží ruce.

**6**

Poté stejným obloukem vede mužovy ruce na jeho hrudník a vši silou přimáčkne. Je to namáhavé, ale postup je potřeba opakovat pořád dokola. Boženka s panem doktorem už jsou na cestě.

**VÍTE, ŽE...**

Ještě na začátku 21. století se fotilo hlavně na film – měl obvykle 36 okének a na každé se vešel jeden snímek. Negativ se pak musel vyvolat a teprve potom se z něho celkem složitě vyráběly fotky. Zeptejte se rodičů, jak se fotilo, když nebyly smartphony.



1

Je krásný letní den roku 2019. Jenže krásný jen pro někoho. V parku u hřiště zkolaboval nějaký muž. Šárka to zpozorovala a přiběhla se podívat, co se děje. Zkusila muže oslovit, ale ten nereaguje, vypadá to, že je v bezvědomí.

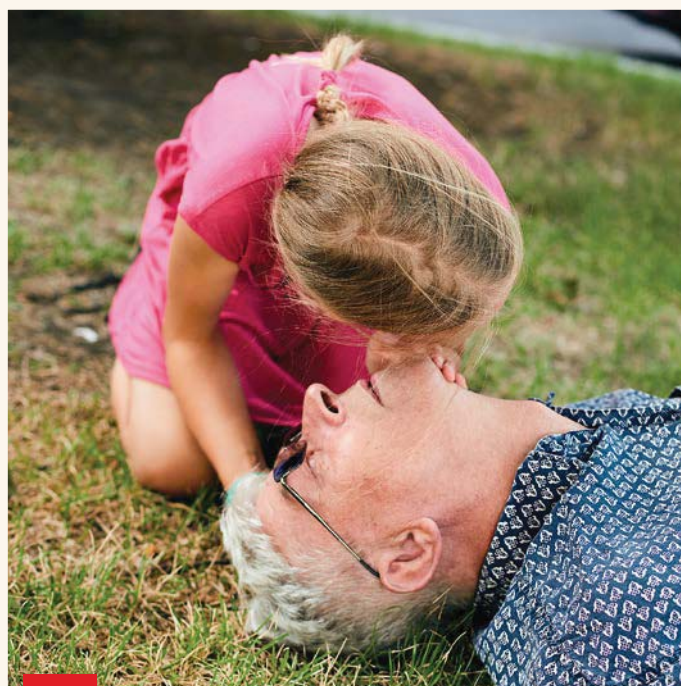


Máte v mobilním telefonu staženou nějakou aplikaci, která vám pomůže zavolat záchranou službu a poskytnout první pomoc?



2

Šárka páňovi zakloní hlavu, aby uvolnila dýchací cesty. Hlavu teď musí v záklonu držet. Vypadá to, že se nic nezměnilo.



3

Přiložením ucha k ústům neznámého Šárka zjistila, že muž nedýchá. To je špatné a je potřeba rychle reagovat. Naštěstí přiběhl Šárčin bratr Michal.



VÍTE, ŽE...

Spoustu užitečných tipů a návodů na záchranu lidského zdraví a života najdete na webu [mladyzdravotnik.cz](http://mladyzdravotnik.cz).



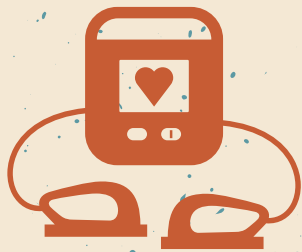
4

Šárka vezme mobilní telefon a volá záchranou službu na čísle 155. Nahlásí jim, kde se nachází a že našli pacienta v bezvědomí.



5

Sanitka už je na cestě. Michal ale zatím nezáváhal. Zahájil stlačování hrudníku neznámého. Musí stlačovat silně a v pravidelném tempu 100 stlačení za minutu. Tak se to učili ve škole.



▲ AED čili automatický externí defibrilátor můžete najít na stovkách veřejně přístupných míst.

6

Operátorka záchrané služby Šárce poradila, že v blízkém hotelu mají automatický externí defibrilátor. Šárka tedy pro něj rychle doběhla a spolu s Michalem se jej pokusí použít.



# Kazma:

BYL JSEM VŽDYCKY

PROVOKATÉR A TŘÍDNÍ ŠAŠEK

Nestává se často, aby kluk narozený v jednom hlučném paneláku v Kroměříži vymyslel show, která svou návštěvností už pátým rokem bourá český internet. A taky pořádně děsí všemožné celebrity, protože si nikdo nemůže být jistý, jestli zrovna teď Kazmič nechystá něco právě na ně. Vzhledem k tomu, kolik lidí musí mít na Kamila Bartoška alias Kazmu pífku, jsem před naším rozhovorem čekal přísná bezpečnostní opatření. Nakonec ale nebyli žádní bodyguardi, příchod na tajné místo se zavázanýma očima ani osobní prohlídky. Úplně normálně jsme si povídali v Kazmově kanceláři a nic podezřelého se během té doby nedělo.

► Svoje první videa točil už na základce — a prý je celkem rád, že tenkrát nebylo tak snadné je sdílet.

## KAMIL BARTOŠEK „KAZMA“

Už na základce v rodné Kroměříži vymýšlel nejrůznější fórky a provokoval učitele i spolužáky. Měl to štěstí, že se později mohl svým šaškováním začít živit. Moderoval vlastní pořad na Fajn Rádiu a od roku 2008 je moderátorem i producentem ONE MAN SHOW běžící na internetové televizi Stream.cz. Ta začínala jako víceméně klasická talk show, potom ale Kazma přišel s originálním pojetím chytře vymyšlených a drze provedených kousků, na jaké si u nás do té doby ještě nikdo netroufl. A tak se najednou na vyhlášení Českých lvů objevil na pódiu falešný Jim Carrey, ruská média pátrala po tom, kdo se v šatně národního týmu vymočil do brusle kapitánovi Pavlu Dacjukovi, nebo v televizní soutěži Prostřeno řešili neuvěřitelně sprostě mluvícího soutěžícího. V posledních dílech se Kazmovi spolu s režisérem Markusem Krugem a dalšími členy týmu daří diváky nejen bavit, ale i je upozorňovat na závažnější společenské problémy, jako je nemoc Touretův syndrom nebo hrozivě nízké procento řidičů, kteří zastaví u dopravní nehody.





### **PAMATUJEŠ SI SVÉ PRVNÍ VIDEO, KTERÉ JSI DAL NA INTERNET?**

To je dokonce ještě pořád dohledatelné na YouTube, na mém starém kanálu. Bylo to před dvanácti lety na studentském privátě, kdy jsme s kámoši ze střední tancovali na jednu písničku Davida Hasselhoffa. Já ale točil videa už dřív, ještě na základce. Akorát že tehdy nebyl tak rozšířený internet, takže to nebylo kam dávat a naštěstí to vidělo jen pár lidí.

### **ČÍM SES TEDA BAVIL, KDYŽ TI BYLO 10 NEBO 12 LET A VYRŮSTAL JSI BEZ POČÍTAČŮ A INTERNETU?**

Já jsem hrozně rád, že v té době nic takového nebylo. Dneska je pro děcka strašně těžké odolat všem těm lákadlům typu internetu, virtuální reality nebo počítačových her, a jít si hrát ven. Já byl takovej ten kluk z paneláku, co přišel domů ze školy, hodil tašku do kouta a už zvonil na kamarády. Buď jsme lítali kolem baráku nebo jsme dělali „chodbovice“.

### **CO TO JE, O TOM JSEM V ŽIVOTĚ NESLYŠEL?**

To byl náš vynález. Prostě jsme se sešli v baráku na chodbě a kecali jsme. Měl jsem jednoho nejlepšího kámoše na patře a druhého pak o dvě patra výš, takže ta chodba byla vlastně taková naše klubovna. Sousedi to samozřejmě nenáviděli, protože jsme tam asi dost povykovali, ale my si to fakt užívali.

### **JSOU DNEŠNÍ ŠKOLÁCI ZALEZLÍ DOMA JENOM VE VELKOMĚSTECH, NEBO JE TO TAK VŠUDE?**

Nejspíš všude. Tuhle jsem byl třeba u své babičky na vesnici a ona mi říkala, jaký je tam teď divný klid. Dřív po návsi lítaly děti a bylo tam hodně živo, ale teď se prý podívá z okna a nikde nikdo. I na té její vesnici se svět strašně změnil a všichni sedí doma u počítačů a tableťů.

### **TŘEBA KOUKAJÍ NA ONE MAN SHOW. VIDĚLA NĚKDY BABIČKA NĚJAKÝ DÍL, NEBO ALESPŮŇ ROZUMÍ TOMU, CO DĚLÁŠ?**

Nejspíš ví, že dělám nějaké šaškárny na internetu, na kterém ona nikdy v životě nebyla, ale asi si to tak úplně neumí představit. Možná jí to někdo z rodiny pustil při nějaké sešlosti, sám jsem jí nikdy nic neukazoval a moc se spolu o tom ne bavíme. Já když k ní přijedu, tak spíš poslouchám a zajímá mě, jak se dívá na svět někdo, kdo toho tolik prožil a ví o životě víc než my všichni dohromady.

### **MĚL JSI JAKO MALÝ NĚJAKÝ SEN, ČÍM BYS CHTĚL JEDNOU BÝT?**

Určitě jo, ale už si to moc nepamatuju, asi se to s věkem různě měnilo. Já vlastně už docela brzy směřoval k tomu, že chci být bavič. Šel jsem si za tím a nakonec to vážně dělám, takže se mi ten sen splnil.

### **PROJEVOVAL JSI TYHLE SKLONY TŘEBA UŽ NA ZÁKLADCE?**

Je až děsivé, jak přesně moje tehdejší fungování ve třídě na základce odráží to, co dělám teď. Já byl vždycky třídní šašek a dost velký provokatér. Třeba mě hrozně bavilo čtyřicet čtyři minut z pětáctýřicetiminutové školní hodiny popichovat kluka v lavici za mnou, o kterém jsem věděl, že je silnější a dá mi do drčky. No a tu poslední minutu, než zazvonilo, jsem ho uplácel vším, co jsem měl, aby to neudělal.

### **A JAK TO DOPADLO?**

Většinou jsem mu dal pět nebo deset korun a on mě nechal být. Ten prvek rizika a nebezpečí tam ale vždycky byl a zrovna tak je i teď ve ONE MAN SHOW. Tehdy za tím mým blbnutím ale samozřejmě nikdo žádný potenciál neviděl. Spíš jsem byl takový ten vyvrhel, co se moc neučí, a ještě dělá kraviny. No a dneska se změnila doba a mě za ty kraviny platí.

### **KDYŽ UŽ TI NEUBLÍŽIL TEN SILNĚJŠÍ SPOLUŽÁK, UBLÍŽIL SIS NĚKDY SÁM? MĚL JSI V DĚTSTVÍ NĚJAKÝ VĚTŠÍ ÚRAZ?**

Nejhorší, co se mi stalo, bylo, když jsem sjel na tříkolce do sklepa a naboural hlavou do zdi. Byla to taková ta tříkolka, co se na ní brzdí šlápnutím dozadu. Pamatuju si, že jsem nějak zvedl nohy a pak už jsem jen viděl, jak se ty šlapky strašně rychle točí a já už tam ty nohy nedokážu vrátit. Napral jsem to čelem rovnou do stěny, a k tomu jsem ještě v puse žužlal nějaký kolík, který jsem si zarazil do patra. Táta mě tehdy musel odvézt do nemocnice na šití.



### **SPOUSTA DNEŠNÍCH DĚTÍ SNÍ O TOM, ŽE SE STANOU YOUTUBEREM NEBO NĚKÝM, KDO MÁ SVŮJ POŘAD NA STREAMU JAKO TY. DÁŠ JIM RADU, JAK NA TO?**

Mně to, že někdo chce být hlavně hvězdou, nepřipadá jako úplně zdravý postoj. Myslím, že cílem by nemělo být v první řadě získat hodně fanoušků a stát se internetovou celebritou. Ta sláva by měla být spíš vedlejší efekt k tomu, co zájímavého vytvoříš. Když tvoje věci budou dobré a originální, tak přijdou i fanoušci a popularita. Pokud ale někdo chce být jenom slavnější, většinou stejně nepřijde na to, jak to udělat. Zkuste radši přemýšlet o tom, co tady pro lidi a svět můžete nového udělat, a když se to podaří, všechno ostatní přijde samo.



**Dělali jsme chodbovice**



## DOPORUČIL BYS JIM HNED DÁVAT VŠECHNY VĚCI NA INTERNET, NEBO JE LEPŠÍ NEJDŘÍV TO UKÁZAT JEN PÁR KAMARÁDŮM?

To je asi každého věc, ale je dobrý si uvědomit, že to, co tam dneska dáte, bude dohledatelné i za spoustu let. Člověk se samozřejmě nějak vyvíjí, takže se může snadno stát, že za něco, co ti dneska přijde hrozně cool, se budeš za pár let stydět.

## JAKÉ VLASTNOSTI MUSÍ MÍT ČLOVĚK, KTERÝ CHCE ROZJET VLASTNÍ INTERNETOVÝ PROJEKT A STÁT SE JEHO TVÁŘÍ?

Měl by být asi spíš extrovert, tedy člověk, který se cítí dobře ve společnosti a rád se projevuje navenek. Ona třeba většina youtuberů začíná tak, že si něco sami točí ve svém pokojíčku. Když to pak má ale úspěch, tak jim stejně nezbude, než s tím vyjít ven mezi lidi, a to už pro méně společenské povahy nemusí být příjemný. Lidi tě poznávají, chodí za tebou, pokřikují na tebe a ty to musíš unést. Dělat něco veřejně prostě znamená, že se k tomu každý může veřejně vyjadřovat.

## A TŘEBA I PSÁT NENÁVISTNÉ KOMENTÁŘE. JAK SE TY SÁM S HEJTY VYROVNAVÁŠ?

Král českého internetu a zakladatel Seznamu Ivo Lukačovič kdysi prohlásil: „Internetové diskuze nelze vyhrát, vyhrávají pouze ti, kteří se jich neúčastní.“ A přesně takhle to mám i já. Podívám se na nějaký vzorek komentářů, abych viděl, jestli to video bude úspěšný, ale dál už se jimi nezabývám. Já se snažím lidem dát ze sebe to nejlepší, aby si to spíš užili, než aby to hodnotili. Proč si mám brát k srdci komentář někoho, koho vůbec neznám, a nevím, proč píše zrovna tak hnusné věci, jaké píše? Dost často si tím tihle lidi léčí nějaký svůj mindrák. Třeba se s nimi v normálním životě nikdo nebaví, tak plivou jed a dělají chytré na internetu. Kdyby tě ale potkali na ulici, tak ti to do očí nikdy neřeknou.

## CO BY PODLE TEBE MĚL ČLOVĚK DĚLAT, KDYŽ SE STANE OBĚTÍ KYBERŠIKANY? TŘEBA, KDYŽ SE MU NA NETU SPOLUŽÁCI POSMÍVAJÍ, NEBO MU DOKONCE VYHROŽUJÍ.

Internet má výhodu, že ho můžeš vypnout nebo od něj odejít. Když tě někdo šikanoje ve škole a odchytne si tě na záchodě, tak máš problém. Tady to ale nemusíš číst ani na to reagovat. Jediná rada, která mě napadá, proto zní: vykašlete se na to. Já vím, že to není lehký, ale nejlepší je na kyberšikanu vůbec nereagovat. Ono to ty pitomce brzy přestane bavit a začnou se navázet do někoho jiného.

## Internetové diskuze nelze vyhrát

## KDY SES PŘI NATÁČENÍ ONE MAN SHOW NEJVÍC BÁL?

Určitě tehdy, když jsme natáčeli díl s Justinem Bieberem, dostali jsme se do kolony aut s jeho ochrankou a došlo tam i na rvačku. My měli plán, jak proniknout do jeho blízkosti, dál už jsme ale museli improvizovat. Navíc to bylo opepřený tým, že ti Amíci samozřejmě netušili, kdo jsme a co děláme. Být to Češi, tak už by nás asi poznali, došlo by jim, o co jde, a neprali by se s námi.

▲ Stát se hvězdou podle Kazmy není cíl, lepší je dělat, co vás baví.

## Ještě jsme to nikdy nezabalili



### AMERIČTÍ BODYGUARDI ASI ZATÍM ONE MAN SHOW MOC NESLEDUJÍ. ODNESLI JSTE SI Z TÉ POTYČKY I NĚJAKÁ ZRANĚNÍ?

Nějaká lehčí ano. Třeba náš režisér Markus Krug má dodnes problémy s ramenem a chodí kvůli tomu na rehabilitace.

### NATÁČENÍ JEDNOTLIVÝCH DÍLŮ BÝVAJÍ VŮBEC HODNĚ DOBRODRUŽNÁ. STALO SE, ŽE BYSTE NĚJAKÉ MUSELI STOPNOUT TĚSNĚ PŘED, NEBO DOKONCE V PRŮBĚHU REALIZACE?

Ještě se to nestalo. Všechno, co jsme zatím začali točit, jsme taky dokončili, sestříhali a pustili do světa. Sám jsem překvapen, že máme takhle stoprocentní úspěšnost, ale fakt jsme to ještě nikdy nezabalili.

### KOLIK NÁPADŮ SE DOSTANE AŽ DO FÁZE NATÁČENÍ? JAKÝ JE POMĚR MEZI TĚMI, CO JDOU NA STREAM, A TĚMI, KTERÉ SKONČÍ U LEDU?

Vypadá to, že musí určitě být velký, ale není to pravda. Máme za sebou nějakých devět dílů a žádný jsme nezrušili za bodem, odkud už není návratu. Byly dva díly, které jsme rozpracovali a pak opustili, bylo to ale v době, kdy to ještě šlo.

### JAK TAKOVÝ BOD, ZA NÍMŽ UŽ NENÍ NÁVRATU, VYPADÁ?

My si u každého nápadu nejdřív děláme průzkum a zjišťujeme na všech stranách, jestli je to průstřelný. Když pak nashbíráme dostatek informací, že to jde, tak se do toho pustíme na sto procent s tím, že to urveme. V tu chvíli se pak řeší peníze, podepisují smlouvy a tak dále. No a to je právě ten bod, o kterém jsem mluvil.

### PODLE ČEHO SI VYBÍRÁŠ LIDI DO TÝMU? CO MUSÍ SPLŇOVAT ČLOVĚK, KTERÝ MŮŽE NA ONE MAN SHOW DĚLAT?

Obecně se dá říct, že lidi, se kterými děláme, to neberou jako práci, kam si jdou pro peníze, ale vnímají to jako srdcovku. Běžná praxe je, že pro nás ze začátku dělají dokonce zadarmo, já jsem vlastně taky takhle začínal. Není to tak, že bychom měli nějak pevně daná pravidla, podle kterých si vybíráme. Jde spíš o to, s čím přicházíš a co můžeš nabídnout.

### KOLIK VÁS NA TÉHLE SHOW PRACUJE?

Na plný úvazek nás je v kanceláři pět až šest, kteří denně ty věci posouváme dál. Na nějaké širší bázi na ONE MAN SHOW dlouhodoběji spolupracuje ještě třeba nějakých dvacet lidí, a když pak jdeme do akce, tak se přidávají další. Na posledním place už nás bylo asi sto.

### ABSOLVOVAL JSI I SE SVÝM TÝMEM KURZ PRVNÍ POMOCI U ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE. POMOHOLO VÁM TO? CÍTÍTE SE TEĎ, TŘEBA KDYŽ JDETE DO AKCE, BEZPEČNĚJI?

Člověk nikdy neví, kdy tyhle dovednosti může potřebovat. Jsem moc rád, že jsem si po letech oživil hlavně takové ty základní věci, třeba masáž srdce nebo umělé dýchání. Všechno z toho kurzu se samozřejmě zapamatovat nedá, ale myslím, že je dobré si to vždycky po nějakém čase zopakovat. Tím spíš, že většina z nás něco takového slyšela naposledy na střední, nebo dokonce na základní škole a ty postupy se taky časem mění a vyvíjejí.

### TROUFNUL BY SIS UŽ TEĎ UJMOUT SE TŘEBA OŽIVOVÁNÍ NĚKoho, KDO SE TOPIL?

To asi ani není otázka volby. Pokud by se taková situace naskytla, tak to člověk prostě musí udělat a nepřemýšlet o tom.

### ŽE BYS TO UDĚLAL, KDYBYS TAM BYL JEDINÝ, JE ASI JASNÉ. SPÍŠ MĚ ALE ZAJÍMÁ, JESTLI BYS BYL MEZI PRVNÍMI, KTERÍ BY SE TOHO UJALI, KDYBY VÁS TAM BYLO VÍC.

Já myslím, že byl. A teď už bych díky absolvování toho kurzu navíc taky líp věděl, jak na to.

# Vybíráme

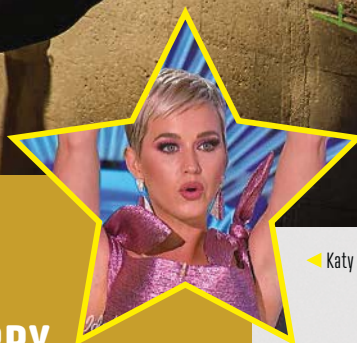
## TOP 5 epizod z ONE MAN SHOW



◀ Jim Carrey



▲ Markus Krug a Kazma



◀ Katy Perry

### 1. DACJUKOVA BRUSLE

Kameraman OMS dokázal natočit pár vteřin záběru na šatnu ruských hokejistů. To Kazmovi stačilo, aby vytvořil její dokonalou repliku a nafingoval video, které obletělo celý svět a málem způsobilo mezinárodní skandál.

### 2. PROSTŘENO

Další Kazmův parádní kousek. Tentokrát se mu podařilo nastrčit vlastního člověka do oblíbeného televizního soutěžního pořadu, a ještě tím upozornit na problémy lidí s psychickým onemocněním.

### 3. JIM CARREY

Léta si všichni stěžovali, že vyhlášený Českých lvů chybí opravdová hvězda, tak jim Kazma jednu zařídil. Jeho dvojníka Jima Carreyho spolkla produkce večera i s navijákem a pustila ho v hlavní vysílací čase na pódium.

### 4. KATY PERRY

První video udělané stylem, který ONE MAN SHOW proslavil. Nastrčit do hotelu dvojnici populární Katy Perry a nechat ji si užít svou chvilku slávy před jásajícími fanoušky, bylo zábavné, drzé a odvážné. Hodně vysoko nasazená laťka.

### 5. LEOŠ MAREŠ

Zatím poslední Kazmův kousek odnesl Leoš Mareš, který se v rádiu vsadil o své Ferrari a pak se nestačil divit. Zároveň se ale tímhle dílem podařilo upozornit na to, že jen jeden z deseti řidičů zastaví u dopravní nehody. Leošovi slouží ku cti, že on zastavil.



▲ Leoš Mareš

Ww Koukněte na  
www.tz10.cz

# UŽ 100 let nečekáme, AŽ POMŮŽE NĚKDO JINÝ

Ke kulatým narozeninám dostal Český červený kříž nové video. Spíš než reklama je to ale pořádně mrazivý vzkaz, který se dotýká každého z nás. Podívejte se, co se dělo na natáčení našeho nového spotu...



## KDO JE NĚKDO JINÝ?

Když před námi stojí nepříjemný úkol nebo zodpovědná činnost, často se spoléháme, že to za nás udělá Někdo jiný. Každý z nás ho zná, ale nikdo ho nikdy neviděl. Svěřili byste někomu takovému životně důležitý úkol? Někdo jiný by se nám hodil, když jde třeba o úklid nebo o venčení psa. A co teprve při životně důležitých okamžicích, jakými jsou darování krve, nebo dokonce záchrana života. Jenže Někdo jiný neexistuje. Nespoléhejte se na něj. Je to na vás.



▲ [goo.gl/1Wp6Xi](https://goo.gl/1Wp6Xi)

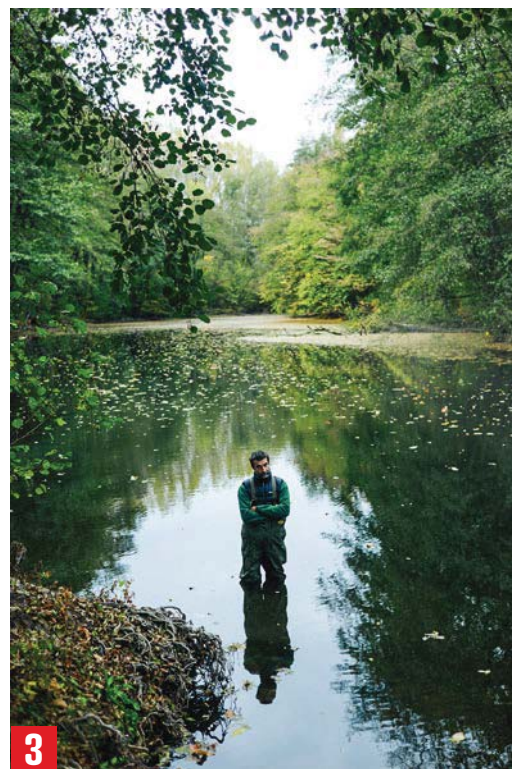


▲ „Někdo jiný“ komunikuje nejdůležitější poslání Českého červeného kříže — pomáhat ostatním. Spot vytvořila reklamní agentura Comtech\_Can, která s organizací spolupracuje už od roku 2007.

[www.100letcck.cz](http://www.100letcck.cz)

**TÝM KAMPANĚ „NĚKDO JINÝ“**  
> KREATIVNÍ AGENTURA:  
COMTECH\_CAN  
> PRODUKČNÍ AGENTURA:  
BOOGIE FILMS  
> REŽIE SPOTU: WOLFBERG

▼ „Dost lidí spoléhá na to, že se vždy najde někdo jiný, kdo pomůže. To chceme změnit,“ vysvětlují autoři z agentury Comtech\_Can.



„Někdo jiný“ komunikuje nejdůležitější poselství Českého červeného kříže.



▲ Wolfberg je režisérská dvojice Jan Kalvoda a Přemek Ponáhlý. V reklamním průmyslu se pohybují od roku 2008. Rádi do svých spotů a filmů vnášejí jedinečný vizuální styl, suchý humor nebo svěží příběhy, ale také netradiční postupy a alternativní filmové techniky. A tohle všechno vložili i do videa Českého červeného kříže.



- 1 Noční natáčení dodalo spotu pořádně napínavou atmosféru.
- 2 Muž v bezvědomí, reálná situace pro reálný život.
- 3 Ano, museli jsme i do vody – a teplo zrovna nebylo.
- 4 Pekelné soustředění celého týmu, klapka, jedem.
- 5 To není strašidlo, to je náš Někdo jiný – zelená maska se v postprodukci vyzmizíkuje.
- 6 Pomoci může každý z nás, i v běžných a méně dramatických situacích.

W w Více inspirace  
www.mladyzpavotnik.cz

# Poskytli první pomoc A JSOU NAŠI HRDINOVÉ

Český červený kříž se už od svých počátků snaží v lidech posilovat jejich rozhodnost a osobní statečnost, aby v případě potřeby zachránili lidský život — nebo se o to alespoň pokusili. Přečtěte si příběhy malých i velkých hrdinů, kteří ani na chvíli nezaváhali a poskytli první pomoc. Dokázali byste to také?

Alexandra Lukešová, 9 let

Metoděj Renza, 24 let

Ivan Valenta, 62 let

Vít Penka, 17 let

Matěj Šindelář, 17 let

Lukáš Kozel, 14 let

▼ Miroslava Jirůtková z Českého červeného kříže předává Saše poukaz na kurz první pomoci a další dárky.



## Saša Lukešová: Pomoc jako od seriálové hrdinky

Žákyně třetí třídy základní školy v Úvalech u Prahy Alexandra Lukešová si musela poradit během velmi náročné situace, kdy její 89letá prababička spadla ze schodů a těžce si zranila hlavu. Nezmatkovala a postupovala přesně tak, jak to viděla u herců seriálu Modrý kód ve společné kampani Českého červeného kříže a FTV Prima Když jde o život. Za profesionální postup Saša dostala pozvání na natáčení svého oblíbeného seriálu a také Interaktivní kurz první pomoci pro sebe a své kamarády.

## SAŠO, ŘEKNI NÁM NEJDŘÍV NĚCO O SOBĚ, CO MÁŠ RÁDA A CO TĚ BAVÍ VE VOLNÉM ČASE?

Ze všeho nejraději zpívám a chodím na dramatickou výchovu. Od první třídy hraji na kytaru a na flétnu. Chodím na tanečky, na aikido a také do klubu mladých vědců, kde hrajeme deskové hry a děláme pokusy. Také mě baví nosit různé účesy, a tak jsme s mamkou a sestřičkou natočily na internet 1. školu účesů, kde ukazujeme holkám, jak a co si učesat. Je tam také účes, kterému jsem dala název Modrý kód, protože mám moc ráda tento seriál.



▲ Setkání s herci z Modrého kódu byl zážitek na celý život.

## K PRVNÍ POMOCI SES DOSTALA HODNĚ MALÁ, BYLO TI SOTVA 9 LET. V ČEM TO PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI PODLE TEBE MAJÍ DĚTI TĚŽŠÍ NEŽ DOSPĚLÍ?

Dospělí jsou silnější a dokážou člověka třeba přetočit na záda, což mně právě u babičky, které jsem dávala první pomoc, nešlo. Také mají větší sílu, a můžou tak poskytnout lepší masáž srdce. Ale to se asi netýká naší party, která byla na kurzu první pomoci, protože když jsme trénovali masáž srdce, tak jsme málem tou silou promáčkli figurínu. Největší sílu měli Šimon a Máťa, kteří jsou moji kamarádi z aikida. Dospělí mají jednodušší i to, že mají mobil pořád u sebe. Některé děti ho třeba nemají vůbec.

## BYLO ŠTĚSTÍ, ŽE JSI MOBIL MĚLA ZROVNA U SEBE. NEBO HO MÁŠ S SEBOU VŽDY?

Vždycky ne. Občas ho zapomenou nebo ho nemám dobitý. Ale teď si dávám už pozor. Když jsme jely k prababičce, tak jsem si ho málem zapomněla doma. Když jsem potřebovala volat 155, tak jsem měla jenom 12 % baterie a měla jsem velký strach, aby se nevybil. Od té doby se ho snažím mít nabitý a u sebe.



**Když můžeme, tak máme poskytnout první pomoc.  
Ale to, jestli život bude zachráněný, už nemůžeme ovlivnit.**



◀ Sabina Laurinovou Saša moc obdivuje, a tak jí namalovala obraz.

### **ŽIVOT TĚ UŽ TAKTO MALOU DOSTAL DO SITUACE, KDY BYLO POTŘEBA POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC. CO SE VLASTNĚ STALO?**

Jeli jsme s mamkou a sestřičkou Míšou za prababičkou. Bylo jí skoro 89 let. Žila už sama. Bylo to akorát na čarodějnice. Ráno jsme snídaly a dlouho si povídaly. Maminka ještě předtím, než jsme měly odjet domů, jela s mojí sestřičkou babičce na nákup. Mně se nechtělo, chtěla jsem být ještě s babičkou, a tak jsem zůstala s ní a dívaly jsme se na televizi. Babička pak vstala, se půjde na záchod, a najednou jsem slyšela obrovskou ránu. Tak jsem hned vyběhla, abych zjistila, co se stalo. Babička spadla ze schodů a ležela na zemi. Později jsme se dozvěděli, že se nesmekla, ale že jí selhalo srdíčko.

### **TY JSI NEVÁHALA A POSKYTLA JÍ IHNEDE PRVNÍ POMOC. PRŮ JSI BYLA STRAŠNĚ STATEČNÁ. CO JSI UDĚLALA?**

Věděla jsem, že musím ihned něco dělat, protože jsem doma sama. Vybavil se mi v hlavě takový návod, co mám udělat. Nejdřív jsem na babičku promluvila, abych zjistila, jestli je při vědomí. Ale neodpovídala. Pak jsem zkontrolovala, že babička dýchá — dýchala hodně nahlas. A potom jsem ji zkoušela přetočit na záda, ale nešlo mi to. Věděla jsem, že když tyto věci udělám, tak teprve pak mám volat 155. A to jsem tak i udělala.

### **KDE SES TENHLE POSTUP NAUČILA?**

Ve škole jsme se učili, že máme volat 155, když se něco děje. Ale abych přesně věděla krok po kroku, co mám dělat, mi pomohly televizní spoty o tom, jak se zachraňuje lidský život. Hned se mi vybavila doktorka Krutinová ze seriálu Modrý kód. V jednom ze spotů stojí u člověka, který se nehýbe, a říká lidem, co mají přesně dělat. Naštěstí jsem si to pamatovala a udělala to podle ní.

### **VIDĚLA JSI VŠECH PĚT DÍLŮ TELEVIZNÍ KAMPAŇE KDYŽ JDE O ŽIVOT?**

Moc ráda se dívám na seriál Modrý kód, a proto mě také zaujalo, jak lékaři ze seriálu ukazují, jak se zachraňují životy. Viděla jsem všechny díly několikrát, protože běžely v televizi často.

### **DOSTÁVÁME SE K SAMOTNÉMU VOLÁNÍ 155. VZPOMENEŠ SI, JAK JSI PŘI HOVORU POSTUPOVALA?**

Ještě než jsem se představila, tak jsem řekla město, kde babička bydlí, a ulici a číslo domu. Řekla jsem, že jsem sama s babičkou, že je v bezvědomí, že jí teče krev z hlavy, že dýchá a že mi nejde otočit. Pán na telefonu se mě zeptal, jestli je někde blízko dospělý člověk a jestli když pro něj půjdu, to nebude nebezpečné. Řekla jsem, že půjdu za tetou Miládkou, která je babiččina sousedka. Řekl mi, ať nepokládám telefon. Předala jsem ho tetě na ucho a ona už pak šla babičce pomoci. Asi za dvě minutky potom už tam byla záchranka.

### **DOKONCE TEN PAN ZÁCHRANÁŘ POTOM ZA TEBOU PŘIJEL DO ŠKOLY, ABY TI PŘEDAL OCEŇENÍ...**

Ano. Přijeli dva, a přímo lékařským autem. Povídali si s námi ve třídě a pak nám ukazovali auto, a mohli jsme vyzkoušet i houkačku.

### **ZA ODMĚNU A JAKO PODĚKOVÁNÍ SES BYLA TAKÉ PODÍVAT V ZÁKULISÍ NA NATÁČENÍ SERIÁLU. POTĚŠILO TĚ TO?**

Z toho jsem měla obrovskou radost! Nemohla jsem se ani dočkat, až tam půjdu, protože seriál Modrý kód mám moc ráda. Nejvíc jsem se těšila na Mery, kterou hraje Sabina Laurinová, a moc jsem si přála, aby tam zrovna ten den byla. Chtěla jsem pro ni připravit dárek, tak jsem jí namalovala obraz, kde je ona.

### **CO TĚ NA ZÁKULISÍ SERIÁLU NEJVÍC PŘEKVAPILO?**

Prostory v seriálu, když se na něj díváte v televizi, vypadají menší, ve skutečnosti jsou obrovské, aby se tam vešly kamery. Nejvíc mě překvapila bábovka, kterou tam měli jako rekvizitu. Říkali mi, že je pravá, ale akorát už ztvrdlá. Krásně ale pořád ještě voněla. Ale nejlepší bylo, že si na mě Sabina Laurinová udělala čas a všude mě provedla a také mi nabídla tykání. A měla velkou radost z toho obrazu.

### **PRŮ TAM NA TEBE ČEKALO JEŠTĚ JEDNO PŘEKVAPENÍ.**

Celou dobu jsem se dívala, jak herci natáčejí, a s některými jsem si povídala. A pak to přišlo... Paní Jirůtková z Červeného kříže ke mně přišla a dala mi obrovský voucher, kde bylo napsáno, že dostávám kurz první pomoci pro mě a mých 11 kamarádů. Najednou mě ti herci zvedli, posadili na takový ten pult, co mají na recepci, vzali k sobě a začali tleskat. To bylo velké překvapení.

### **JAK JSTE SI KURZ UŽILI A CO VÁS BAVILO NEJVÍC?**

Užili jsme si ho všichni. Povídali jsme si o tom, jaká čísla se mají kdy volat a proč. Co se může stát a jak se máme zachovat. Nejvíc nás ale bavilo, že nám pan doktor Honza dělal na ruku různá zranění, která byla jenom jako. Někdo byl třeba jako popálený a měl na ruce puchýře, někdo pořezaný, někdo měl jako zlomenou ruku, někomu se udělalo jako špatně. A ostatní museli poznat, co nám je a dát nám první pomoc.

### **ZJISTILA JSI TAM O PRVNÍ POMOCI NĚCO, CO JSI DO TÉ DOBY NEVĚDĚLA?**

Naučila jsem se, jak se váže šátek, když má někdo zlomenou ruku.

### **PŘÍBĚH TVOJÍ BABIČKY NAKONEC SKONČIL SMUTNĚ. ŘÍKALA JSI DO MÉDIÍ NĚCO MOC MOUDRÉHO, CO URČITĚ POMŮŽE DALŠÍM DĚTEM A LIDEM, MŮŽEŠ NÁM TO PŘIPOMENOUT?**

Že když můžeme, tak máme poskytnout první pomoc. Ale to, jestli život bude zachráněný, nemůžeme už ovlivnit. To už záleží na tom, co můžou udělat lékaři nebo také na nějaké vyšší moci. Proto bych chtěla všem říci, že ať se děti nebojí a jsou statečné a ať udělají maximum.

### **A TEĎ Z TROCHU VESELEJŠÍHO SOUDKU: UŽ BRZY BUDOU VELKÉ LETNÍ PRÁZDNINY. CO MÁŠ V PLÁNU?**

Pojedu do Letní herecké školy a tam se těším nejvíc. Budeme tam zpívat, moderovat, natáčet, hrát. A na ten tábor se jezdí podívat i herci a byla tam i Sabina Laurinová a možná tam zase přijede. Dostala jsem taky od Červeného kříže hodně knížek o první pomoci. Učila jsem už nějaké věci mojí sestřičku Míšu a možná to budu ukazovat i ostatním dětem na táboře.



# MET ODĚJ



## Metoděj Renza: Použil AED a zachránil mladého hokejistu

**D**nešní student medicíny a budoucí lékař Metoděj Renza zachránil život mladíkově, který během hokejového tréninku náhle upadl do bezvědomí. „Je naprosto nepochybné, že svým včasným a správným zásahem mladému hokejistovi zachránil život a uchránil jej vážných neurologických následků, které by s vysokou pravděpodobností nastaly v případě, že by sinusový srdeční rytmus nebyl včas obnoven,“ uvedla MUDr. Tučková z Pediatrické kliniky FN Brno, kde byla pacientovi následně poskytnuta odborná pomoc.



▲ Na hokejovém tréninku zajišťoval Metoděj zdravotnickou službu.

### NEDÁVNO JSI ZACHRÁNIL ŽIVOT OSMNÁCTILETÉMU HOKEJISTOVI, ALE TO NEBYLO POPRVÉ.

Je to už pár let zpátky, takže si nevzpomínám úplně přesně, ale tuším, že jsem byl v posledním ročníku na gymnáziu, tudíž mi bylo asi 18 let. Šel jsem v pátek večer nakupovat do obchodního centra. Hned při vstupu jsem si všimnul, že mezi pokladnami bezvládně leží starší muž. Zkusil jsem, zda muž dýchá. V tu chvíli u něj byl přítomen již jen tzv. gasping, lapavé dýchání, které je indikací k zahájení resuscitace. V ní jsem pokračoval až do příjezdu zdravotnické záchranné služby, kterou volal někdo z přítomných už před mým příchodem.

### VĚDĚL JSI TENKRÁT NĚCO O PRVNÍ POMOCI?

Pamatuji si, že jsme na gymnáziu mívali školení první pomoci se záchranáři. Byla to klasická hodina a půl strávená nad figurínou k nácviku resuscitace. Sám jsem se o první pomoc taky trochu zajímal, ale žádným speciálním školením jsem neprošel. První kurz jsem absolvoval až právě asi měsíc po této první záchraně.

### VZPOMENEŠ SI JEŠTĚ, CO SE TI TENKRÁT HONOIL HLAVOU?

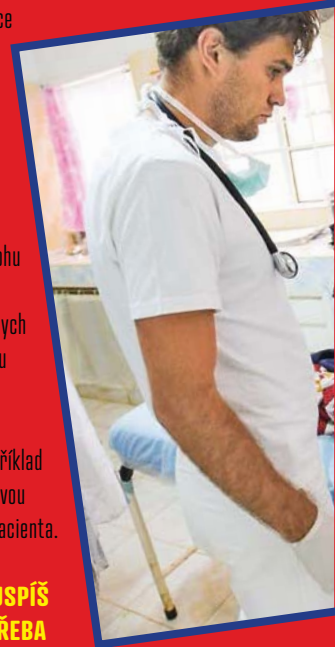
Upřímně musím říci, že příliš moc nevím. Jen vím, že nijak velký stres nebo paniku jsem nepocítoval. Obvykle se mi v podobných krizových situacích daří oprostit od přebytečných emocí, které by výkon jen komplikovaly. Někdy je to však těžké.

### TEĎ PODRUHÉ TO ASI BYLO JINÉ, KDYŽ STUDUJEŠ MEDICÍNU NA 3. LÉKAŘSKÉ FAKULTĚ UNIVERZITY KARLOVY. ALE PŘESTO, MYSLÍŠ, ŽE BY MLADÉHO HOKEJISTU, KTERÝ ZTRATIL VĚDOMÍ, DOKÁZALY ZACHRÁNIT TŘEBA I DĚTI?

Jiné to trochu přece jen bylo, ale v principu je to vždy stejné v situaci, kdy člověk resuscituje. Myslím, že i děti by to určitě zvládly, a sám jsem viděl několikrát v životě různá videa, kdy právě mladí zdravotníci nebo prostě jen přítomné děti velice kvalitně poskytovaly první pomoc, nebo dokonce resuscitovaly.

**ŠLO O SRDEČNÍ KOLAPS. JAKO PRVNÍ BYLI U MLADÍKA TRENÉŘI, KTEŘÍ ZAHÁJILI SRDEČNÍ MASÁŽ, ALE TY JSI NEZAVÁHAL A VZAL SIS NA POMOC AED. ROZHODLO PŘÁVĚ TOHLE O ŠTASTNÉM KONCI?**

Každá vteřina, kdy srdce nepracuje tak, jak má, se počítá. Tudíž myslím, že přítomnost automatického externího defibrilátoru byla v tomto případě stěžejní. Nicméně nemohu hodnotit, jak by celý případ skončil, pokud bych defibrilátor na stadionu neměl. Mimo jiné jsem využil i jiného vybavení k resuscitaci, jako například tzv. ambuvak s obličejovou maskou pro ventilaci pacienta.



### SPOUSTA LIDÍ NEJSPIŠ VŮBEC NEVÍ, ŽE TŘEBA NA STADIONU JE AED K DISPOZICI. NEBO SE BOJÍ, ŽE BY NEVĚDĚLI, JAK HO POUŽÍT. MÁŠ PRO NĚ NĚJAKOU RADU NEBO TIP?

Je to přesně tak, jak říkáš. Důležité je, aby přístroj byl na dobře dostupném a viditelném místě. Dále by mělo místo být označeno zelenou tabulí s bleskem a nápisem AED. Samotné použití není složité, naopak, přístroj záchránce přesně naviguje, jak postupovat. Je to jednodušší, než by se mohlo zdát.

### JAKÝ JE TO POCIT, ZACHRÁNIT LIDSKÝ ŽIVOT?

Upřímně musím říci, že se mě na tuto otázku ptá hodně kamarádů, kolegů a dalších lidí, ale nijak zvláštní pocit jsem z toho neměl. Velice intenzivní to určitě musí být pro pacienta nebo jeho rodinu, kteří si mohou říci, že dotčený člověk dnes zde již nemusel být s námi.

### MAGAZÍN MLADÉHO ZDRAVOTNÍKA ČTOU HLAVNĚ DĚTI A TEENAGEŘI. PROZRADÍŠ JIM NĚCO DŮLEŽITÉHO K PRVNÍ POMOCI?

Podle mě by každý občan měl být schopen provést alespoň základní první pomoc, tudíž zastavit masivní krvácení nebo rozpoznat srdeční zástavu a provádět kvalitní resuscitaci. Sám si totiž uvědomuji, že jednou tuto pomoc budu pravděpodobně potřebovat i já sám. Pokud ovládám tyto dvě až tři základní dovednosti, tak se nemusím bát pomoc poskytnout. Vše ostatní je víceméně nad rámec a stačí trocha selského rozumu a vzdělání.



▼ S organizací Adra byl Metoděj na humanitární misi v Keni.



Samotné použití AED není složité, přístroj přesně naviguje.



▲ Metoděj pořádá zážitkové kurzy první pomoci.

### A TEĎ NĚCO O TOBĚ... CO MÁŠ RÁD A CO TĚ BAVÍ VE VOLNÉM ČASE?

Studium a aktivity okolo univerzity a fakulty mě zaměstnávají na 110 procent, nicméně ve volném čase se snažím odpočívat, jak pasivně, tak především aktivně. Rád jezdím na horském kole, chodím po horách, lezu a celkem nedávno jsem okusil skialpinismus, který mě začal velmi bavit. Máme výbornou partu spolužáků, se kterou jezdíme na různé výlety po republice i mimo ni.

## Ivan Valenta: Zbytečně neriskovat a nejezdit sám

**C**yklistický výlet a ošklivý pád z kola. Tak by se ve stručnosti dalo popsat jedno červnové odpoledne loňského roku. Hlavní postavy příběhu: Ladislav Nekvinda jako zachraňovaný, Ivan Valenta jako zachránce. „Při pádu z kola pana Nekvindy mohlo dojít při neposkytnutí první pomoci k nevratnému poškození zdraví vlivem dalších možných komplikací,“ shrnul situaci Aleš Malý ze ZZS Pardubického kraje.

Dělá mi radost, že kamarád je už částečně v pořádku, a hlavně žije!



# I V A N

### CO SE STALO, ŽE JSTE MUSEL KAMARÁDOVI LADISLAVOVI ZACHRAŇOVAT ŽIVOT?

S partou kamarádů jezdíme do Čenkovic — tenis, ohýnek, párky, kytary atd. S Láďou jsme se ve dvou vraceli domů na kolech. Láďa jel přede mnou asi 500 metrů a najednou spadl do příkopu. Kdybych ho neviděl, možná jsem ho i minul... Cesta mezi Lanškrounem a Damníkovem navíc není moc frekventovaná, v tu chvíli tam nikdo nebyl.

### CO JSTE UDĚLAL, JAK JSTE POSTUPOVAL?

Nehýbal se, bylo ticho. Příkop byl příkrý, ležel na dně skrčený, kolo bylo opodál. Snažil jsem se k němu dostat, sundal jsem mu helmu. Prsty pod bradou jsem uvolňoval dýchačí cesty, ale stále nedýchal. Podařilo se mi ho bezvládného opřít o příkop a povytáhl jsem mu jazyk. Konečně krátce vydechl, začal chrčět a oči mu šly v sloup. Zavola jsem 155 a jednou rukou jsem mu stále držel bradu. Už přerývaně dýchal. Záchranka přijela rychle, i policie.

### BYL JSTE V KLIDU, NEBO NA VÁS DOLEHL STRES?

Měl jsem strach, ale když nad tím přemýšlím zpětně, věděl jsem, co dělat. Největší potíž bylo dostat se k němu v příkopě, sundání helmy. Taky jsem trochu zamatkoval při komunikaci s operátorkou na telefonu. Chtěla popisovat místo havárie a situaci, ale Láďa se mi kácel na bok... Musel jsem mobil položit a dostat ho zpět, teprve pak jsem znova volal s operátorkou.

### DALO VÁM TO NĚJAKOU DŮLEŽITOU ZKUŠENOST? NĚCO SE VE VAŠEM ŽIVOTĚ ZMĚNILO?

Ano: pokud možno zbytečně neriskovat, nejezdit sám, helma je samozřejmostí. A dodržovat bezpečnostní pravidla, všude. Jsem starší generace a každá taková situace mnou zpětně otřese. Že by se něco zásadně změnilo v mém životě, to ne. Spíš mi dělá radost, že kamarád je už částečně v pořádku, a hlavně žije!

### UMÍTE POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC? KDE JSTE SE TO NAUČIL?

Myslím, že ano. Desítky let jsem pracoval u naší firmy WestRock Svitavy a tam jsem měl pravidelná školení první pomoci. V člověku něco zůstane, nezapomene.

### NÁŠ MAGAZÍN ČTU HLAVNĚ DĚTI A TEENAGEŘI. JAKOU RADU DO ŽIVOTA BYSTE JIM VZKÁZAL?

Absolvujte kurzy první pomoci a dávejte pozor. Stát se může cokoli i nejbližším v rodině — a je potřeba umět pomoci a znát důležitá telefonní čísla.

### NEZANEVŘEL JSTE NA JEZDĚNÍ NA KOLE? JAKÉ DALŠÍ ZÁJMY MÁTE?

Na kolo se vždycky vyloženě těším, baví mě i tenis a volejbal, dřív jsem běhal a hrál závodně fotbal. Jinak jsem velký čtenář knih, nejvíc čtu fantasy a severské krimi. Mám rád hudbu všeobecně, rock, folk, moravské písně, ale také hard rock. A s manželkou máme také malou zahrádku, kde pěstuji bonsaje a jiné rostliny.



# VÍT MATĚJ

## Vít Penka a Matěj Šindelář: Drama v aquacentru

**S**tudenti střední průmyslové školy elektrotechnické se účastnili plaveckého výcviku. Po skončení lekce se spolužák Kryštof chtěl pochlubit, jak dlouho vydrží pod vodou – protože se věnuje sportovnímu potápění. Málem se utopil. Naštěstí byli na místě Vít s Matějem. „Potvrzuji, že na základě dostupných informačních zdrojů ZZS Pardubického kraje byl skutečně Kryštof v bezprostředním ohrožení života. Vytažení z vody, poskytnutá první pomoc a neodkladná resuscitace sehrály zásadní roli a nepochybně vedly k záchraně života tohoto chlapce,“ potvrdil MUDr. Bečvář, lékař pardubické záchranky.

### NEDÁVNO JSTE V PARDUBICKÉM AQUACENTRU ZACHRÁNILI ŽIVOT TOPÍCÍMU SE SPOLUŽÁKOVI KRYŠTOFOVI. JAK SE TO CELÉ SEBĚHLO?

**Matěj:** Všechno se to seběhlo rychle.

**Vít:** Všichni plavali ve skokanském bazénu. Kryštof se potápěl a flexil u dna. Najednou tam jen ležel a nehýbal se, potom už to šlo rychle.

### KRYŠTOF PRŮ JE ZDATNÝ PLAVEC, A DOKONCE SE VĚNUJE SPORTOVNÍMU POTÁPĚNÍ. CO SE MU STALO?

**V:** Prý měl šok, nemyslím si, že by mu nevystačil vzduch, každopádně měl plíce plné vody.

### KDO Z VÁS SI HO VŠIML JAKO PRVNÍ?

**M:** Vít

**V:** Já.

### NA CO JSTE PŘI TOM MYSLELI? NEMĚLI JSTE STRACH O VLASTNÍ ŽIVOT NEBO ZDRAVÍ?

**M:** Důležité bylo, aby se Kryštof dostal na břeh.

Na strach jsem nemyslel.

**V:** Strach o sebe jsem neměl, myslel jsem hlavně na to, aby se dostal co nejrychleji na hladinu.

Strach o sebe jsem neměl,  
hlavní bylo rychle pomoci.

### VĚDĚLI JSTE HNED, CO MÁTE DĚLAT?

**V:** Já moc ne, prvně jsme si mysleli, že se jen vytahuje a dělá to schválně.

**M:** Hned, jak jsme viděli, že není v pořádku, jsme volali plavčici, která začala okamžitou první pomoc.

### A VY UMÍTE POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC? KDE JSTE SE TO NAUČILI?

**M:** Ano, ve škole. Myslím, že vše potřebné znám, ale odborník nejsem.

**V:** Já to taky znám ze základní školy.

### LÉKAŘ ZÁCHRANKY ŘEKL, ŽE VÁŠ SPOLUŽÁK BYL SKUTEČNĚ V BEZPROSTŘEDNÍM OHROŽENÍ ŽIVOTA. JAKÝ JE TO POCIT, ZACHRÁNIT LIDSKÝ ŽIVOT?

**M:** Hřejivý.

**V:** Je to velmi dobrý pocit.

**ZA SVŮJ ČIN JSTE BYLI NOMINOVANÍ  
NA VYZNAMENÁNÍ OD ČESKÉHO ČERVENÉHO  
KŘÍŽE „ZA ZÁCHRANU ŽIVOTA“. CO TO PRO  
VÁS ZNAMENÁ?**

**M:** Určitě to je pocta.

**V:** Je to veliká pocta.

**KDYBYSTE MĚLI DÁT ČTENÁŘŮM NAŠEHO  
MAGAZÍNU JEDNU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ RADU  
OHLEDNĚ PRVNÍ POMOCI, CO BYSTE  
VZKÁZALI?**

**M:** Snažit se vyhledat pomoc odborníka.

**V:** Zachovat chladnou hlavu a okamžitě přivolat odborníka.

Myslím, že vše potřebné  
k poskytnutí první pomoci  
znám ze školy, ale odborník nejsem.

### CO VÁS BAVÍ DĚLAT VE VOLNÉM ČASE? A CO CHYSTÁTE NA PRÁZDNINY?

**M:** Baví mě všemožné sporty, rád se bavím s kamarády a rád cestuji. V létě pojedu na tábor jako praktikant a další plány budou asi spontánní.

**V:** I já jedu jako praktikant na letní tábor. Baví mě astronomie, občas zajdu do posilovny.



► Plaketa ČČK „Za záchranu života“ je nejčastěji udělována za poskytnutí první pomoci spoluobčanům bezprostředně ohroženým na životě.

## Lukáš Kozel: Pro cyklistu letěl vrtulník

# LUKÁŠ



▲ Rád jezdí na kole a chodí na túry, ale také hraje počítačové hry.

**D**va kamarádi, Lukáš a Jakub, jeli v pohodě na kolech domů z posilovny a během okamžiku bylo všechno jinak. Stačila chvilka nepozornosti a dvěma klukům se život obrátil naruby

### LONI V LÉTĚ JSI ZACHRÁNIL ŽIVOT KAMARÁDOVI JAKUBOVI. CO PŘESNĚ SE STALO?

Jakub jel se mnou na kole. Jeli jsme přes jednu uličku, kde byl asfalt. Jenomže tam kousek chyběl a byl tam štěrka. Kolo se mu smeklo a spadl. Bylo to ještě ke všemu v rychlosti. Spadnul a udeřil se hlavou o patník. Když jsem se otočil, odložil kolo a doběhl za ním, tak ležel, klepal se, obracel oči a nekomunikoval.

### JAK JSI MU POMOHL, JAK JSI KROK ZA KROKEM POSTUPOVAL?

Když jsem viděl, že má na sobě kolo a klepe se, kolo jsem z něj sundal a podíval se mu do pusy. Měl zapadlý jazyk. Vytáhnul jsem ho a zavolal záchranku. Pokračoval jsem podle jejich pokynů. Hlavní bylo kontrolovat, jestli dýchá a je při vědomí. Ještě si vzpomínám, že jsem mu dal pod hlavu svůj batoh, aby jí neměl na asfaltu.

### MĚL JSI STRACH, NEBO SE TI Povedlo zachovat klid a pomáhal jsi s čistou hlavou?

Měl jsem hrozný strach. Asi se ani nedá říct, že jsem zachoval klid, protože jsem se z toho na místě rozběčel strachy. Ale to mi nezabránilo, abych udělal vše, co bylo v mých silách pro to, aby Jakub přežil.

### ZRANĚNÉHO JAKUBA TRANSPORTOVAL DO NEMOCNICE VRTULNÍK, NECHTĚL SES TAKY PROLETĚT?

V takové situaci jsem na takovou věc ani nepomyslel. Jediná věc, na kterou jsem myslel, bylo doufání, aby vše dopadlo dobře.

### CO SE DĚLO DÁL?

Zavolal jsem tátovi, abych ho poprosil, jestli by pro mě nepřijel. Pak jsem musel počkat na příjezd policistů, kteří mě vyslechli, ptali se, co se stalo a podobně.

### TY UŽ JSI ASI HODNĚ POKROČILÝ ZACHRÁNĚ, PROTOŽE JSI ABSOLVOVAL RŮZNÉ KURZY PRVNÍ POMOCI. JAKÉ PŘESNĚ? A CO TĚ NA NICH NEJVÍC BAVILO?

Že bych byl zkušený, to se asi úplně říci nedá. Kurzy byly nepovinné, vždy přednáška a praxe na figuríně, nejčastěji ve škole nebo na nějaké přehlídce, kde jsem se učil resuscitaci, umělé dýchání a další užitečné věci.

### CHYSTÁŠ SE V TĚTO OBLASTI JEŠTĚ DÁL VZDĚLÁVAT? CHTĚL BYS BÝT TŘEBA DOKTOREM?

Doktorem bych asi být nechtěl. Ale vzdělávat se asi ještě trochu v tomto směru budu, pro všechny podobné případy.

### JAKÁ JE TVOJE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ RADA OHLEDNĚ PRVNÍ POMOCI?

Neváhat, nebát se a zachovat chladnou hlavu, protože po zavolání na tísňovou linku vám přesně řeknou, co dělat.

### JAKÉ MÁŠ PLÁNY PRO NEJBLIŽŠÍ I VZDÁLENĚJŠÍ BUDOUCNOST?

Na letošní léto zatím žádné velké plány nemám, možná jen zajít si někde do přírody na túru s kamarády. Ve volném čase rád chodím ven, poslouchám písničky, povídám si s kamarády a hraji hry. Po škole bych se chtěl vzdělávat v oboru multimediální tvorby, což je střih videí a podobné věci.

Zavolal jsem záchranku a pokračoval podle jejich pokynů. Hlavní bylo kontrolovat, jestli dýchá a je při vědomí.

# SÍLA HUMANITY

VIS HUMANITATIS — LE POUVOIR DE L'HUMANITE —

ZDRAVOTNICKÉ PŘÍSTROJE A MATERIÁL PRO SÝRII, SANITKY PRO UKRAJINU

Červený kříž je tu mimo jiné proto, aby pomáhal řešit humanitární krize, ať už se objeví v kterékoli části světa. Do humanitární pomoci se zapojují i jednotlivé národní společnosti, včetně Českého červeného kříže. Lidskému utrpení se snažíme předcházet nebo je zmírňovat přímo v místě jeho vzniku. Aktuálně pomáháme například v Sýrii a na Ukrajině.



## SÝRIE

**V** Sýrii se naše pomoc už tradičně zaměřuje na zlepšení dostupnosti zdravotní péče. Zatím poslední zásilku humanitární pomoci ČČK jsme předali Syrskému arabskému červenému půlměsíci letos v lednu v Damašku. Šlo celkově už o osmou zásilku humanitární pomoci, kterou vypravil ČČK od roku 2016.

### PROČ TO DĚLÁME?

V případě každého ozbrojeného konfliktu je dostupnost zdravotní péče velmi omezena. A ani zdaleka se to netýká jen péče o lidi raněné v bojích. Pomoc ve velké míře potřebují i lidé, kteří trpí například chronickými nemocemi.

Ve 148 zdravotnických zařízeních Syrského arabského červeného půlměsíce (což je jedna ze 191 národních společností Mezinárodního Červeného kříže, podobně jako Český červený kříž) bylo loni poskytnuto 2,9 milionu ošetření. A to zásadně nestranně, bez ohledu na příslušnost raněných a nemocných či na to, která ze stran konfliktu danou oblast ovládá.

### ČÍM KONKRÉTNĚ POMÁHÁME?

Letošní humanitární zásilku Syrskému arabskému červenému půlměsíci předal Dr. Josef Konečný, ředitel Úřadu ČČK. Pomoc byla poskytnuta díky finanční podpoře Ministerstva zahraničních věcí. Tentokrát šlo o vybrané zdravotnické přístroje a materiál, především ultrazvukové diagnostické přístroje, bioanalýzátory a bronchoskopy, vše včetně příslušenství a zásoby spotřebního materiálu. Celkem jsme darovali 27 přístrojů v hodnotě 4,9 milionu Kč.



**POWER OF HUMANITY**

# UKRAJINA

## Ukrajinská zajímavost

Až do roku 1918 byla Česká republika se západními oblastmi Ukrajiny součástí jednoho státu, známého Rakouska-Uherska. A až do roku 1938 byla současná Zakarpatská oblast Ukrajiny součástí Československé republiky. Dodnes toho máme hodně společného a dobře spolu vycházíme. Možná i ve vaší třídě nebo mezi kamarády je někdo s ukrajinskými předky.

**HUMANITA**  
NESTRANNOST  
NEZÁVISLOST  
NEUTRALITA  
DOBROVOLNOST  
JEDNOTA  
SVĚTOVOST

**NEZÁVISLOST**  
**HUMANITA**  
**NESTRANNOST**

**HUMANITY**  
IMPARTIALITY  
INDEPENDENCE  
VOLUNTARY SERVICE  
**UNITY**  
UNIVERSALITY

## Syrská zajímavost

Před občanskou válkou bývala Sýrie vyhledávanou turistickou destinací s bohatou historií a mnoha památkami. Bojovníci však celou řadu architektonických památek nevratně zničili. Alespoň jedna se ale dočkala znovuzrození. Věrnou kopii slavného vítězného oblouku, který stál v syrském pouštním městě Palmýra už od 3. století našeho letopočtu, postavili v Londýně. Oproti tomu původnímu byl sice trochu menší, ale na tom londýnském zase pracovali roboti! Stavbu vytvořili ze skutečného mramoru na základě 3D modelu.

**O** konfliktu na Ukrajině už se sice tolik nepíše, ale přesto tam stále trpí spousta lidí. Pomoc Českého červeného kříže proto – po určité odmlce od poslední pomoci – dále pokračuje. Koncem loňského roku se na cestu vydala již jedenáctá zásilka humanitární pomoci.

### UŽ DESET SANITEK POMÁHÁ

Stejně jako v minulosti i poslední zásilka ČČK byla cílena na podporu schopnosti Ukrajinského červeného kříže poskytovat zdravotnickou a humanitární pomoc. Předmětem této pomoci jsou tři automobily značky Ford transit, které bude Ukrajinský červený kříž používat k přepravě raněných, jako mobilní ambulance a podobně.

Celkem tak díky pomoci ČČK putovalo na Ukrajinu již deset těchto sanitek. Personál zdravotnických zařízení Ukrajinského červeného kříže si tento typ vozů velmi oblíbil, sanitky od nás už dokonce několikrát zasahovaly i přímo v místech bojů. Poslední zásilka v hodnotě 1 295 000 Kč byla plně financována z Fondu humanity ČČK, kde shromažďujeme peníze také pro humanitární aktivity. Věříme, že podpora z České republiky pomůže lidem strádajícím situací na Ukrajině.

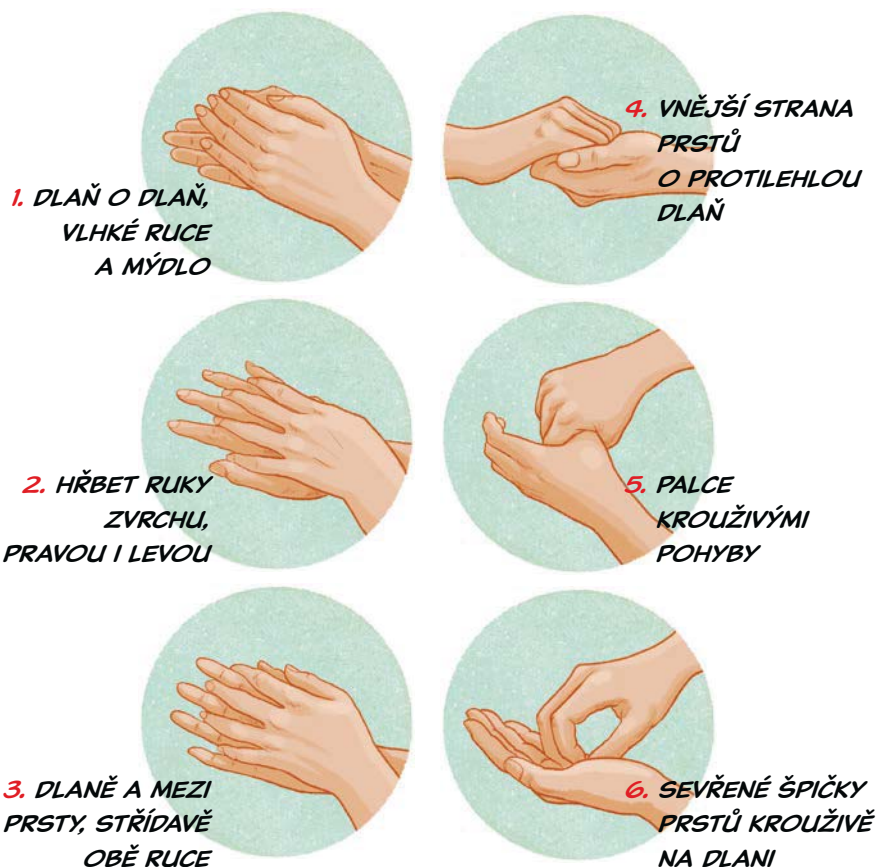
# Výzva:

## ČISTÉ RUCE

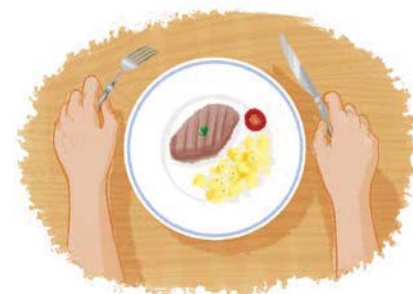
### PRO VŠECHNY MLADÉ ZDRAVOTNÍKY

Až 80 % infekcí se šíří špinavými rukama. Nedostatečná hygiena rukou vede k riziku závažných infekčních onemocnění, jako jsou chřipka, žloutenka typu A nebo infekce bakterií E.coli. Projděte si naše hygienické obrázky a připomeňte si, v jakých situacích byste si měli mýt ruce.

#### NÁVOD NA MYTÍ RUKOU:



#### VEČEŘE JE NA STOLE



„A umyl sis pořádně ruce?“ Tuhle větu slyšíme od rodičů před jídlem všichni a často. Většina z nás protestuje, že přece „máme ruce čisté“. Tady však nejde jen o špínu, ale hlavně o mikroby. Pouhým okem je sice nevidíme, ale jsou tam. Přes den jsme jich nasbírali plné ruce. A i když při jídle používáme příbor, ruce máme blízko úst a obličjeje — a sáhneme si každý do svědomí, kdo si někdy nepřihnul trochu rýže na vidličku prstem, co?

#### DOMÁCÍ MAZLIČCI

Ať už vaši mazlíčci běhají na zahradě, nebo je chodíte venčit do parku, vždycky si umyjte ruce po muchlování s nimi. Zvířata totiž mají svoje vlastní mikroby, které jsou trochu jiné než ty naše. A i když jim vůbec nevdají a jsou s nimi celkem spokojeni, s námi už se ty breberky tolik kamarádit nemusí. Všichni určitě po pejscích venku sbíráme hovínka. A po tom si taky pořádně umyjeme ruce. Pro hlazení a hraní si s domácími mazlíčky našich kamarádů platí úplně stejná pravidla.





### KUCHAŘ POMOCNÍK

Pokud pomáháme mamince v kuchyni s přípravou oběda, nestačí si umýt ruce jen před tím, ale také potom. Zejména pokud pomáháme krájet nebo obalovat syrové maso, kousky se nám mohou dostat za nehty a tam se potom držet. Za našimi nehty, hlavně pokud jsou trošku delší, mají bakterie ideální prostředí pro množení, jsou v bezpečí a schované. Ale jen do té doby, než se rozhodneme pořádně si vydrhnout ruce, zejména za nehty, kde jsme zapomněli ty malinkaté částičky jídla. To už se jim tam potom tolik líbit nebude.

### ZÁCHOD

Tak tohle ví už malé děti ve školce, že po záchodě si musíme umýt ruce. Je důležité, aby si to každý zvykl dělat hned od malička, protože pak už na to v dospělosti nebudou muset tolik myslet a budou si mýt ruce automaticky. Ve střevěch máme bakterie, které jsou nám prospěšné a pomáhají nám například správně rozložit potravu. Tyhle bakterie jsou ale prospěšné právě jen ve střevě — a pokud by se dostaly někam jinam, můžou tam udělat pěknou paseku. Co patří na záchod, to necháme tam a nebudeme si to na rukou nosit nikam jinam.



### BARVY, BARVY, BARVIČKY

Různé barvy, lepidla, modelína a další materiály, po kterých sáhneme, když nás popadne tvůrčí nálada, obsahují chemikálie a látky, které pomáhají materiálu udržovat jeho vlastnosti a barvu. Pokud by se ale nějaká taková látka dostala třeba do pusy nebo do oka, mohla by způsobit alergickou reakci nebo třeba i parádní infekci. Proto když pomáháme tatínkovi vymalovat pokoj nebo si malujeme sami jen tak pro radost na papír, předtím než si půjdeme dát svačtinu nebo si mnout oči, pořádně si umyjeme ruce teplou vodou a mýdlem.



### HEPČÍ

A je to tady. Rýma, kašel, teplota. Není nám dobře a zůstali jsme doma v posteli s teplým čajem. Všichni si umíme zakrýt pusou, když kašleme nebo kýcháme, protože víme, že není hezké prskat bacily kolem sebe. Když si ale pusou zakryjeme, tak kam ty bacily vyprskneme? Do ruky! A proto si ji potom jdeme umýt a spláchnout všechny ty neviditelné mikroorganismy do umyvadla. Nejenom že je to ohleduplné vůči ostatním členům domácnosti, na které by se tyhle bacily mohly přilepit, ale taky je dost možná, že se o trochu dřív uzdravíme, když si nebudeme tolik bacilů nechávat kolem sebe. Totéž platí, když jdeme navštívit nemocného kamaráda nebo na prohlídku k doktorovi, kde v čekárně taky často bývá spousta smrkalů.



### MHD

Cestování tramvají, metrem nebo autobusem je součástí našeho každodenního života. Když se držíme tyče v městské hromadné dopravě, nevíme, kdo se jí držel před námi a kdo před tím minulým a kdo ještě před ním a ještě před před ním. Ne každý ví, kdy a jak si správně mýt ruce, proto po příjezdu do naší cílové stanice nebo jednoduše kdykoli po návratu domů zamíříme rovnou do koupelny. MHD totiž není jediné místo, kde se na nás můžou nalepit nějaké mikroorganismy. Můžou to být i nákupní košíky, kliky u dveří, mince, bankovky, tlačítko zvonku nebo výtahu, zkrátka všechno, na co mohla sahat už spousta lidí před námi.

### KLÁVESNICE, MOBIL, MYŠ... BAKTERIE NEVIDÍŠ



Napadlo by vás, že záchodové prkénko bývá často čistší než počítačová klávesnice? No a je to tak. Z hygienických důvodů u počítače nemáme nikdy jíst. Drobky a malé zbytky jídla padající do klávesnice jsou totiž úplný magnet na přilákání bakterií, které se tam potom začnou množit. Klávesnice se taky musí pravidelně čistit, stejně jako myš a mobil. Mobil s námi v žádném případě necestuje na záchod. Tam se to bez něj obejde.

**NAŠTĚTÍ TO S NÁMI VYPADÁ CELKEM DOBRĚ A VĚTŠINA Z NÁS SI MYJE RUCE PO CESTĚ V MHD A PO PŘÍCHODU Z VENKU DOMŮ. OBČAS TROCHU ZAPOMÍNÁME NA MYTÍ RUKOU PO KONTAKTU S DOMÁCÍMI MAZLÍČKY A MYTÍ RUKOU PŘED JÍDLEM. JENOM MÁLO MIKROBŮ, SE KTERÝMI PŘIJDEME DENNĚ DO KONTAKTU, JE PRO NÁS OPRAVDU ŠKODLIVÝCH. ALE KDYŽ NÁHODOU NA NĚJAKÉHO TAKOVÉHO NARAZÍME, NEDEJME MU ŠANCI!**

Masáž srdce děláme do hloubky 5–6 cm  
rychlostí 100–120 stlačení za minutu  
(asi 2 stlačení za sekundu)

# Bezvědomí

Honza jel na kole bez helmy a spadl. Hlavu si rozbil o kámen. Karolína má cukrovku. Zapomněla se najíst a projevila se u ní hypoglykemie. Marek se ve dvou letech topil v zahradním bazénku. Zachránili ho až rodiče, kteří mu poskytli první pomoc. Co mají tito tři společného? Všichni byli v bezvědomí, tedy nebezpečném stavu a v přímém ohrožení života.

## Jak bezvědomí vzniká?

Možných příčin je celá řada. Patří sem ty úrazové (úder do hlavy, dušení, ztráta krve), neúrazové (některá onemocnění jako cukrovka, epilepsie a další), otravy (jedovatými plyny, léky, rostlinami, drogami, alkoholem). Při první pomoci není nutné zjišťovat příčinu, abychom dokázali účinně pomoci. Když přijdeme ke kamarádovi do pokoje a najdeme ho na zemi v bezvědomí, mohl se uhodit do hlavy, mohl se začít dusit bonbonem, může mít nějaké závažné onemocnění, mohl sníst něco jedovatého, mohla ho štípnout vosa, na kterou má alergii, nebo mohl vypít větší množství alkoholu. Pro bezprostřední pomoc na místě ale není naším úkolem prohledávat pokoj a zjišťovat, co se stalo. První pomoc bude ve všech případech stejná.





## Jak člověk v bezvědomí vypadá?

Bylo by hezké mít bezvědomí určené jednoznačně a odškrtnout si na seznamu příznaky. Jenže naše tělo není jako mobil nebo televize, které jsou buď vypnuté, nebo zapnuté. Přesný popis stavu vědomí nám dává Glaskowská stupnice bezvědomí. Pro základní orientaci si můžeme říct, že člověk v bezvědomí má uvolněné svaly a nereaguje na okolní podněty.

### GLASKOWSKÁ STUPNICE BEZVĚDOMÍ

Ukazuje hloubku bezvědomí při vyšetření. Reakce na podnět je ohodnocena body. Maximum je 15 bodů a platí, že čím méně bodů, tím hůře na tom postižený je.

Vyšetření	Výsledek	Bodů
<b>Otevření očí</b>	neotvírá	1
	na bolest	2
	na oslovení	3
	spontánně (sám od sebe)	4
<b>Nejlepší hlasový projev</b>	žádný	1
	nesrozumitelné zvuky	2
	nepřiměřená odpověď, lze rozeznat jednotlivá slova	3
	zmatený, ale odpovídá na otázky	4
	orientovaný, spontánní řeč	5
<b>Nejlepší motorická (pohybová) odpověď</b>	žádný pohyb na jakýkoli podnět	1
	na bolestivý podnět flexe (ohnutí)	2
	na bolestivý podnět nespecifická reakce – flexe	3
	uhýbá bolestivému podnětu	4
	lokalizuje bolestivý podnět	5
	pohybuje končetinami podle příkazu	6

Pokud má pacient nad 13 bodů, hodnotí se jako při vědomí nebo s lehkou poruchou vědomí. Mezi 9 až 12 body je to středně těžká porucha vědomí a pod 8 bodů závažná porucha vědomí.

## Proč to vlastně řešíme?

Proč ale tolik psát o bezvědomí? Vždyť je to taková hlubší forma spánku, tak proč nepočkat, až se z toho člověk vespí? Bohužel takto nemůžeme uvažovat, protože bezvědomému hrozí určitá rizika, která mohou způsobit poškození jeho zdraví, nebo dokonce smrt. Jedním z možných rizik je zapadnutí kořene jazyka. K němu dochází, když člověk v bezvědomí leží na zádech. Jeho uvolněné svaly zařídí, že mu kořen jazyka zapadne do dýchacích cest a náš pacient se dusí. Dalším rizikem je zvracení – pokud člověk v bezvědomí začne zvracet, může se stát, že tekutinu vdechne a začne se dusit. A v neposlední řadě to jsou další možné komplikace, které mohou způsobit zástavu životních funkcí, dýchání a srdeční činnosti.

### MALÝ POKUS:

## ZÁKLON



K uvolnění dýchacích cest se používá záklon hlavy. Hodně zakloň hlavu (podívej se na strop) a zkus polknout. Pokud máš opravdu velký záklon hlavy, nejde ti polknout. Je to proto, že při záklonu hlavy je kořen jazyka napnutý a nemůže pracovat. K polknutí bychom ho potřebovali.

Zapadnutí kořene jazyka může poškodit zdraví, nebo dokonce způsobit smrt.

## Dvě možné cesty

U bezvědomého nás bude nejvíce zajímat jeho základní životní funkce – dýchání. Pokud člověk v bezvědomí dýchá, můžeme s klidem říct, že mu funguje srdce. Tím pádem se do jeho krve dostává kyslík. A náš pacient v tomto stavu může zůstat několik hodin i dnů. Při první pomoci je naším úkolem zařídit, aby nepřestal dýchat. Horší situace je, když člověk v bezvědomí nedýchá. Jeho srdce buď už nepracuje, nebo brzy přestane. Při první pomoci tedy na nic nečekáme a resuscitujeme – a to co nejdříve.

### MALÝ POKUS:

## DÝCHÁNÍ

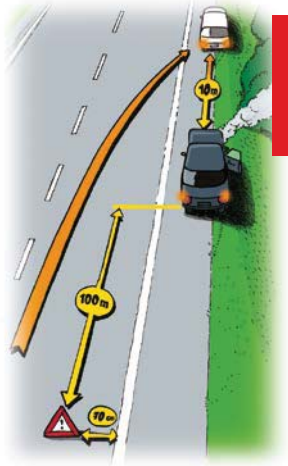


Až někdo z rodiny (rodiče, babička, sourozenec) usne, zkus sledovat projevy jeho dýchání. Co vidíš, co slyšíš? Pozor, může to být různé, nejsme všichni stejní. Zkus neposlouchat zvuky a dát spícímu ruku před nos a ústa. Na své ruce cítíš teplý vydechovaný vzduch. Kolik sekund je od jednoho výdechu ke druhému?

Při první pomoci je naším úkolem zařídit, aby postižený nepřestal dýchat.



# PRVNÍ POMOC PŘI BEZVĚDOMÍ



**ZAJISTI SVOJI BEZPEČNOST**

**NEVSTUPEJ**  
Nevstupuj do nebezpečného prostředí, jako je požár, voda, místo s jedovatou látkou... Zajisti označení místa dopravní nehody.

Zkus ho **PROBUDIT**.  
Oslov ho, zatřes s ním, nezdržuj se tím moc dlouho.

**ANO**

**ZEPEJ SE**,  
co mu je, ošetři další poranění.

**REAGUJE?**

**NE**

**ZAKLOŇ** hlavu.

**ZVEDÁ SE MU HRUDNÍK?**  
Cítíš, že mu z úst proudí vzduch? Věnuj této kontrole 10 sekund.

Prsty chyť pod bradou a druhou rukou za čelo. Bradu tlačíš nahoru a čelo dolů. Přední strana krku se viditelně naplnula.



**DÝCHÁ?**

**ANO** **VOLEJ**  
záchrannou službu na čísle **155**.

**VOLEJ**  
záchrannou službu na čísle **155**.

**NE**

Pokus se přivolat **POMOC**.

Do jejich příjezdu **DRŽ ZÁKLON HLAVY A KONTROLUJ DÝCHÁNÍ**



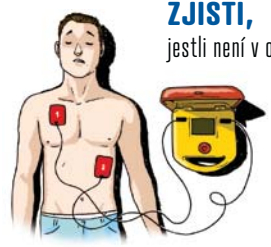
**ZAHAJ RESUSCITACI.**  
Pokračuj do příjezdu ZZS nebo reakce pacienta.

Když **PŘESTANE DÝCHAT.**

**SILNÉ KRVÁCENÍ**  
ošetřuješ jako první.

Stlačuj prostředek jeho hrudníku nebo kombinuj stlačení hrudníku a umělé vdechy v poměru 30 stlačení na 2 vdechy.

**ZJISTI**,  
jestli není v okolí defibrilátor (AED).



# ZOTAVTE SE V ZOTAVOVAČCE

Zotavovací (dříve se říkalo stabilizovanou) polohu zná každé malé dítě. Ale víte, jak ji správně použít? Určitě to není tak, že bychom do ní převraceli každého člověka v bezvědomí. Do zotavovací polohy patří člověk v bezvědomí, který dostatečně dýchá. Použijeme ji v případech, kdy od bezvědomého musíme odejít nebo pokud hrozí vdechnutí žaludečního obsahu (to je riziko především u opilých).

## BUDEME SI TEDY PAMATOVAT...

### Důležité je:

- dávat do zotavovací polohy jen lidi, kteří dostatečně normálně dýchají
- polohu provést tak, že má bezvědomý zakloněnou hlavu a jeho ústa směřují k zemi

### Musíme:

- uložit do zotavovací polohy opilého a zvracejícího a také bezvědomého, od kterého odcházíme
- kontrolovat dýchání do příjezdu záchranné služby

### Není důležité:

- na kterém boku leží
- jestli má pokrčenou tu či onu nohu, ruku před sebou nebo za sebou

### Nesmíme:

- uložit do zotavovací polohy člověka, u kterého si nejsme jisti, zda dýchá
- přetočením na bok ukončit svoji aktivitu, pořád hlídáme, zda bezvědomý dýchá, a jsme kdykoli připraveni zasáhnout

Ukládáme tak bezvědomého,  
který dýchá a mohl by zvracet.



MALÝ POKUS:

## ZOTAVOVACÍ POLOHA

Zkus se položit do zotavovací polohy a chvíli tak zůstat. Zjisti, jak má být umístěná ruka, která je pod tělem, abys ji neměl přeženu. Zkus si tuto polohu v různém terénu – na trávě, na posteli, v kopci, na trampolíně...



## Je to dřina

Resuscitace je namáhavá. Je ale nutné ji provádět, abychom zachránili lidský život. Ukončíme ji až při předání bezvědomého záchranářům, při vystřídání dalším záchránce anebo při svém vlastním vyčerpání. Pokud by při resuscitaci došlo k obnovení životních funkcí pacienta a jeho srdce začalo správně pracovat, není potřeba se bát, že bychom si toho nevšimli. V takové chvíli bezvědomý na stlačování hrudníku zareaguje, otevře oči, pohne se nebo se ozve. Zdaleka se to ale nestává tak často, jak vidíme ve filmech.

► Naše srdce za celý život provede více než 2,5 miliardy úderů. Lidské srdce je velké jako pěst a váží zhruba 340 gramů. Srdce modré velryby (plejtvák obrovský) je velké jako traktor a váží 680 kilogramů!



**MALÝ POKUS:**

**TEMPO**

**RESUSCITACE** →

Nastav si stopky tak, aby ti za 1 minutu zapípaly. Pak zkus fukat tužkou nebo tleskat v pravidelném rytmu a počítej si údery. Pokud jich máš za minutu víc než 100 a méně než 120, povedlo se ti trefit správné tempo resuscitace.

## Resuscitace bez legrace

Ožívování nebo také kříšení, tak překládáme výraz resuscitace. O co jde a jak ji udělat, abychom bezvědomému pomohli? Není to nic složitého a každý se ji dokáže naučit. Když dojde k zástavě srdce, začínají bezvědomému odumírat mozkové buňky. Počítejte s námi: mozková buňka vydrží 5 minut bez kyslíku. Při zástavě srdce padá člověk k zemi a 2 minuty trvá, než záchránce zjistí, co se stalo, další 2 minuty, než zavolá záchranou službu. V tuto chvíli zbývá 1 minuta, aby záchránce zahájil resuscitaci. U zástavy srdce nejde jen zavolat pomoc a čekat.



▲ Mozková buňka vydrží 5 minut bez kyslíku.

### BACHA NA GASPING

Koho bychom tedy měli resuscitovat? Resuscitaci děláme u člověka, který je v bezvědomí a nedýchá. Problém je, když u bezvědomého nastane takzvaný gasping (lapavé vdechy). Jde o pozůstatek dýchacího reflexu, který připomíná nádechy. Nastává však ve chvíli, kdy došlo k zástavě srdce. Vidíme člověka, který leží, nereaguje na podněty a jen otvírá ústa pohybem připomínajícím rybu. Může u toho pohybovat hlavou, může chrčít. Gasping není normální dýchání a nesmíme se jím nechat zmást. Případy, kdy záchránce vyhodnotili gasping jako dýchání a jen vyčkávali, jsou poměrně časté. Pokud si nejsme jistí, jestli člověk dýchá normálně, je lepší zahájit resuscitaci než vyčkávat. Pokud bychom se spletli a člověk byl v pořádku, bude se resuscitaci bránit.

## Dospělák

Resuscitace se skládá z masáže srdce a umělého dýchání. U dospělého bývá nejčastější příčinou zástavy životních funkcí zástava srdce. Dospělého nejčastěji resuscitujeme v důsledku srdečního onemocnění. Pro zjednodušení si můžeme představit, že člověk dýchá a najednou se mu zastaví srdce. Proto má v krvi dostatek kyslíku a není nutné provádět umělé dýchání. Jenže jeho srdce nepracuje, a proto je nutné provádět masáž srdce.

### Masáž srdce děláme:

- na prostředku hrudníku (přibližně mezi prsními bradavkami)
- hranou dlaně (to je ta část dlaně nejbliže k zápěstí)
- do hloubky 5–6 cm (to je hodně hluboko)
- rychlostí 100–120 stlačení za minutu (asi 2 stlačení za sekundu)
- s nataženými lokty, stlačení a uvolnění trvá stejnou dobu

**KDYŽ TO UMÍME A JSME K TOMU OCHOTNI, JE MOŽNÉ MASÁŽ SRDCE SPOJIT S UMĚLÝM DÝCHÁNÍM.**

### Při umělém dýchání:

- držíme hlavu pacienta v záklonu a ucpeme jeho nos
- přitiskneme se ústy na ústa pacienta a vdechneme do něj
- sledujeme hrudník pacienta — pokud se zvedl, je vdech správně provedený
- můžeme použít roušku nebo masku na ochranu před infekcí

**KOMBINUJEME V POMĚRU 30 STLAČENÍ : 2 VDECHY.**

# AED

Automatizovaný externí defibrilátor, zkráceně AED, je přístroj, který umí zjistit, jak pracuje pacientovo srdce. A pokud je potřeba, dá do něj elektrický výboj, který může obnovit normální činnost srdce. Defibrilátor podává výboj v případě fibrilace srdce. Fibrilaci můžeme přeložit jako chvění – projevuje se tak, že jednotlivé srdeční buňky ztratí svůj pravidelný rytmus a začnou pracovat chaoticky. Kdybychom se v tuto chvíli na srdce podívali, bude nám připadat, že se jen chvěje. Tím pádem nepumpuje krev, pacient je bez krevního oběhu a okamžitě upadá do bezvědomí. Z vnějšího pohledu se zdá, jako by se jeho srdce zastavilo. Defibrilátor je ale schopen takový moment rozeznat a poslat do srdce elektrický výboj, který dá každé srdeční buňce pokyn k organizované činnosti. Tím pádem je chaos odstraněn a srdce začne pracovat správně. Automatizované defibrilátory najdeme na místech s velkou koncentrací lidí a rizikem srdeční zástavy. Jsou to letiště, obchodní centra, bazény a sportovní stadiony, hotely a další. Mívají je v autech policisté i hasiči. Přístroj je určený k tomu, aby ho použil kdokoli, nejen lékaři a záchranáři.

## Postup s AED

- 1** Pacient kolabuje – **promluv na něj, zkus jej probudit.**
- 2** Zakloň hlavu pacienta – **tah za bradu, tlak na čelo.**
- 3** Zjisti, jestli dýchá – **pokud ano, zařid, ať zavolají záchranou službu, a do jejího příjezdu kontroluj dech.**
- 4** Nedýchá – **pověř někoho zavoláním záchrané služby a někoho přinesením defibrilátoru.**
- 5** Okamžitě zahaj resuscitaci – **než přinesou AED, stlačuj hrudník a případně prováděj umělé dýchání.**
- 6** Zapni AED a nalep elektrody – **lepí se na holé tělo pod pravou klíční kost a na levý bok. Během toho druhý záchránce pokud možno stlačuje hrudník.**
- 7** Poslouchej pokyny přístroje a postupuj podle nich – **další pokyn bývá nedotýkat se pacienta.**
- 8** Pokud tě k tomu přístroj vyzve, podej výboj stisknutím tlačítka s bleskem – **během výboje se pacienta nikdo nedotýká.**
- 9** Pokračuj v resuscitaci – **přístroj většinou napovídá, jak resuscitaci provádět. A dále postupuj podle pokynů přístroje AED.**

### MALÝ POKUS: VELKÉ PÁTRÁNÍ

Podívej se ve svém okolí po místech, kde by mohl být defibrilátor. Zkus hledat značku srdce s bleskem v kancelářských budovách, obchodních centrech, nádražích nebo u benzinové pumpy. Možná budeš sám překvapen, kolik jich kolem tebe je.



## Co defibrilátor umí?

- **OBNOVIT SRDEČNÍ ČINNOST**
- **ROZPOZNAT, JESTLI SRDCE NORMÁLNĚ PRACUJE, FIBRILUJE, NEBO VŮBEC NIC NEDĚLÁ**

## neumí?

- **PODAT VÝBOJ PŘES TRIČKO**
- **PODAT VÝBOJ, KDYKOLI CHCEME, PROVEDE HO, JEN POKUD ZJISTÍ FIBRILACI SRDCE**



▲ AED jsou defibrilátory optimalizované pro širokou veřejnost, která by za jejich pomoci měla být schopna poskytnout efektivnější kardiopulmonální resuscitaci. Přístroj záchránce navádí hlasitými mluvenými pokyny.

# Bezvědomí?

## 1 Šimon je šikula

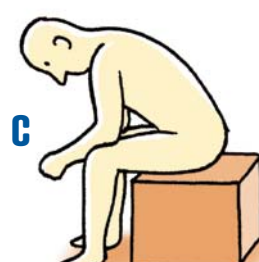
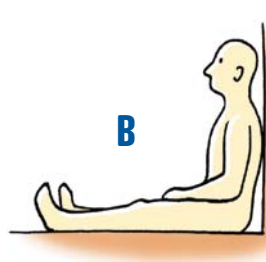
V následujícím příběhu zjistíte, do jaké polohy ukládal Dominik svého kamaráda Šimona při ošetřování. Přiřadte k číslicím z textu písmena z obrázků. Pozor, v jedné z poloh se Šimon ocitne dvakrát.

**P**o hodině výtvarné výchovy zůstali ve třídě už jen Dominik a Šimon. Chtěli dodělat nádherné auto z krabic a papíru. Šimon spěchal a snažil se pracovat co nejrychleji. Jenže nůžky mu bohužel ujely po hladkém papíru a Šimon se bodl do ruky. Dominik to viděl a ukázal na Šimonovu ruku. V mžiku byla celá od krve. Dominik ale neváhal, uložil Šimona do polohy (1) a podal mu kapesník, aby si ruku otřel. Zjistili, že rána není až tak velká. Dominik chtěl dojít pro paní učitelku, ale včas si všiml, že Šimon začíná blednout. Začaly se mu dělat mžítiky před očima a bylo mu slabo. Dominik jej rychle uložil do polohy (2). Napadlo ho také, že by pomohlo otevřít okno. To pomohlo a Šimonovi se ulevilo. Jenže venku bohužel kvetla lípa a Šimon je na ni alergický. Větrník zavál do místnosti čerstvý voňavý vzduch a Šimon dostal astmatický záchvat. Dominik jej uložil do polohy (3) a podal mu inhalátor. „Uf, už je to dobrý,“ rozpráhl Šimon ruce. Při tom ale bouchnul do skříňe, ze které spadla velká keramická socha. Rozbila se, ale naneštěstí o Šimonovu hlavu. Vteřinku ležel a nevnímal, ale teď už je při vědomí. Motá se mu hlava a chce se mu zvracet. Dominik jej uložil do polohy (4) a nařídil mu, aby se nehýbal. Teď nastal čas přivést učitele. Dominik tedy doběhl do kabinetu. Jenže Šimon se zatím ve třídě nudil. Vzal tedy nůžky a strčil je do zásuvky. Prásk! Rána jako z děla a elektřina v celé škole vypadla. Šimon leží na zemi a nehýbá se. V tu chvíli příběh Dominik s panem učitelem. Když viděli, co se stalo, uložili Šimona do polohy (5) a zjistili, zda dýchá. Bohužel nedýchá, takže Dominik volá záchrannou službu a pan učitel ho začíná resuscitovat. A to v poloze (6). Záchranka je na cestě a pan učitel krásně zvládá resuscitaci. Šimon se během ní pohnul a vykřiknul. Pan učitel jej uloží do polohy (7) a zjistí, zda Šimon dýchá. Naštěstí ano. Ale zdá se, že bude zvracet. Pan učitel jej tedy ještě uloží do polohy (8) a kontroluje dýchání. Naštěstí ke zvracení nedojde a Šimon se probere. Pan učitel tedy předává záchrance Šimona při vědomí a oba s Dominikem jsou rádi, že už se o něj nemusí starat.

## 2

### Jak to jde za sebou?

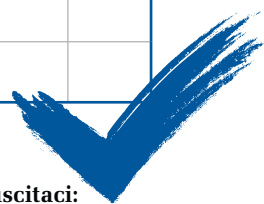
Při tréninku zkolabovala trenérka (dospělá). Leží na zemi, nehýbá se a nereaguje. V jakém pořadí je správné poskytnout první pomoc?



### 3 Kdo je v bezvědomí?

Urči, ve které z těchto situací jde o bezvědomí:

	Bezvědomí?	
	Ano	Ne
1. Úředník dostal v práci infarkt. Nejdřív se chytil za srdce, chvíli těžce dýchal a teď leží na zemi, nehýbá se a nedýchá.		
2. Mladík se opil na večírku. Sedí na židli, zpívá a vypráví nesmysly.		
3. Dívka spadla na hřišti z prolézačky. Vyrázila si dech. Leží na zemi, nedýchá, vyděšeně kouká a mává rukama.		
4. Chlapec po pádu z kola zůstal ležet na zemi. Nereaguje, nehýbá se, krvácí z hlavy, dýchá.		
5. Žena se připravuje na operaci zánětu v břiše. Lékaři ji uvedli do celkové anestezie („uspali ji“). Leží na operačním sále, dýchá přes dýchací masku, nehýbá se, nereaguje na podněty.		
6. Chlapec trpící epilepsií dostal záchvat. Leží na zemi, tělo má v křeči, bouchá kolem sebe rukama i nohama, má pěnu u úst.		
7. Muž usnul ve vlaku.		
8. Matka krmila dvouleté dítě. Dítě vdechlo kousek zeleniny a začalo se dusit. Je červené v obličeji, kašle a tečou mu slzy.		



### 4 Dítě, nebo dospělák?

U následujících postupů a úkonů urči, co se dělá při resuscitaci:

A: dospělého C: kojence  
B: dítěte (od 1 roku do puberty) D: nikdy

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. Stlačování hrudníku provádíme jen jednou rukou.          | A | B | C | D |
| 2. Umělé dýchání je zakázané.                               | A | B | C | D |
| 3. Stlačujeme na hrudní kosti.                              | A | B | C | D |
| 4. Stlačujeme hrudník pomocí dvou prstů.                    | A | B | C | D |
| 5. Vdech je tak silný, aby se zvedl hrudník.                | A | B | C | D |
| 6. Při umělém dýchání zakláníme hlavu bezvědomého.          | A | B | C | D |
| 7. Pokud zlomíme žebro, resuscitaci ukončíme.               | A | B | C | D |
| 8. Záchranou službu voláme před zahájením resuscitace.      | A | B | C | D |
| 9. Záchranou službu voláme po 1 minutě resuscitace.         | A | B | C | D |
| 10. Pokud je záchránců více, mohou se střídát.              | A | B | C | D |
| 11. Resuscitaci ukončíme, pokud se po 5 minutách neprobere. | A | B | C | D |
| 12. Záklon hlavy je jen velmi mírný, hlava je téměř rovně.  | A | B | C | D |
| 13. Rychlost stlačování je 100–120 za minutu.               | A | B | C | D |



**POZOR, NĚKTERÉ POSTUPY SE TÝKAJÍ VÍCE KATEGORIÍ.**



1. řešent: 1B, 2A, 3C, 4F, 5E, 6D, 7E, 8G  
2. řešent: DCAB  
3. řešent: 1. Ano, 2. Ne, 3. Ne, 4. Ano, 5. Ano,  
6. Ano, 7. Ne, 8. Ne  
4. řešent: 1B, 2D, 3ABC, 4C, 5ABC, 6AB, 7D, 8A,  
9BC, 10ABC, 11D, 12C, 13ABC

# Krve NENÍ NIKDY DOST

Nelekejte se, není to opravdická krev, jen ta maskovací. Používá se pro lepší představu o zraněních, když se učíme, jak ošetřovat jednotlivé úrazy. Kolemjdoucí to ale někdy vyděsí. Dokázali byste určit, kdy je potřeba zavolat záchrannou službu a kdy stačí jen poprosit o pomoc rodiče nebo jiného dospělého?



**STŘEP V CHODIDLE. PŘESNĚ TOHLE NÁM HROZÍ, KDYŽ BĚHÁME BOSÍ NEBO SE KOUPEME V RYBNÍCE. RÁNA NEBUDE MOC KRVÁCET, A POKUD JE STŘEP HLUBOKO, PŘI PRVNÍ POMOCI SE DOPORUČUJE JEJ NEVYTAHOVAT.**

**NASTŘÍŽENÁ KŮŽE. PĚKNĚ V HRANĚ MEZI PALCEM A UKAZOVÁKEM, TO JE RAZ DVA. NĚKDO MÁ VÝTVARKU RÁD, ALE KDYŽ TO S NŮŽKAMI MOC NEUMÍME, MŮŽE TO SKONČIT ŠPATNĚ. RÁNA NEJSPIŠ HODNĚ KRVÁCÍ A S VYSTŘIHOVÁNÍM JE NA CHVÍLI KONEC.**





## OTEVŘENÁ ZLOMENINA PŘEDLOKTÍ.

URČITĚ NĚKDO  
Z VAŠICH  
KAMARÁDŮ NEBO  
SPOLUŽÁKŮ  
MĚL ZLOMENÉ  
PŘEDLOKTÍ  
A NOSIL ŠÁDRU.  
JENŽE KDYŽ  
MÁ ZRANĚNÝ  
VELKOU SMŮLU,  
KOST (ZDE  
KOST VŘETENNÍ)  
PROPÍCHNE  
KŮŽI A VYTVOŘÍ  
OTEVŘENOU RÁNU.  
PŘI OŠETŘOVÁNÍ  
JE DŮLEŽITÉ  
DODRŽOVAT  
OPRAVDU STERILNÍ  
POSTUPY. INFEKCE  
BY PRODLOUŽILA  
LÉČENÍ. BYLO  
BY VHODNÉ  
PŘEDLOKTÍ  
NAROVNAT?



### BRÝLOVÝ HEMATOM.

TENHLE SE UDĚLAL PO DOPRAVNÍ NEHODĚ, DÍVKU  
JE NAVÍC V BEZVĚDOMÍ. KOLEM OČÍ MÁ VÝRAZNÉ  
PODLITINY, NA SPÁNKU ODŘENINU. CO JI ALE  
OHROŽUJE NEJVÍC?



**PNEUMOTORAX.**  
JDE O ZÁVAŽNÉ  
PORANĚNÍ  
HRUDNÍKU. ZDE  
K NĚMU DOŠLO  
V DŮSLEDKU  
BODNÉ RÁNY  
DO HRUDI.  
Z RÁNY VYTÉKÁ  
ZPĚNĚNÁ KREV  
A PACIENTOVI SE  
ŠPATNĚ DÝCHÁ.  
V JAKÉ POLOZE  
SE MU BUDE  
DÝCHAT LÉPE?

# TANR

## TELEFONICKÁ ASISTOVANÁ NEODKLADNÁ RESUSCITACE

My zdravotníci už víme, jak se dělá KPR (kardiopulmonální resuscitace). Jsou ale lidé, kteří se jí nikdy neučili. Když zavolají na záchrannou službu, operátoři je navádí po telefonu právě pomocí TANRu.

### POMOC KROK ZA KROKEM, OD ZAČÁTKU DO KONCE

Telefonická asistovaná neodkladná resuscitace vlastně znamená, že operátor tísňové linky je na telefonu s volajícím a postupně mu říká, co přesně má dělat. Asistuje mu třeba i po celou dobu hovoru až do příjezdu záchranné služby. Je to velmi důležitá součást řetězce přežití, na jehož začátku je ten, kdo zavolá záchranku a začne s KPR na ulici nebo třeba doma. Dalším článkem řetězce jsou pak záchranáři a péče v sanitce, posledním článkem je péče v nemocnici.

Už jenom poradit, jak správně zaklonit hlavu a jak poznat, jestli pacient dýchá, bývá pro operátora velký oříšek. Operátor musí myslet i na drobnosti, jako kleknout si vedle pacienta, protože pokud nějaký sebemenší krok vynechá, záchrana se může zkomplikovat, nebo to dokonce může záchránce vzdát.

Pokud zástava životních funkcí nastane u dítěte a jsou přítomni oba rodiče, resuscitaci provádí vždy tatínek a na telefonu je maminka, která říká pokyny nahlas. Tak jsou oba rodiče zaměstnáni a nemají moc času na paniku. Rozdíl mezi TANRem u dětí a dospělých je stejný, jako rozdíl mezi KPR dětí a dospělých.

### PLUSY A MINUSY TANRU

TANR má spousty výhod — telefon má dnes skoro každý a volající mají na telefonu zkušeného operátora záchranky, který umí poradit a ví, co dělat. Telefon jde snadno zapnout na hlasitý odposlech a záchránce má potom obě ruce volné, pokyny zároveň slyší další lidé a mohou taky

pomoc (třeba jít otevřít dveře, sehnat deku, dojít na křižovatku navádět záchranku apod.). Operátor má velkou šanci, že volajícího přesvědčí, aby se do KPR pustil. Svými radami operátor taky může zabránit spoustě chyb, které by záchránce mohl udělat. Například po celou dobu resuscitace udává rytmus slovíčkem TEĎ, aby záchránce během mačkání hrudníku třeba nezrychloval. Jsou tu ale i nevýhody. Operátor není na místě a nevidí, v jaké poloze pacient leží, jak vypadá, jestli třeba nekrváčí, jestli záchránčům nehrozí nějaké nebezpečí a tak podobně. Na tohle všechno se musí nejdřív vyptat. Velikým problémem taky bývají nedorozumění. Volající často používají špatné termíny, například řeknou, že je člověk v bezvědomí, ale myslí tím, že mu je zle nebo ho bolí hlava.

**Pokud voláme záchrannou službu a oni nám asistují při resuscitaci, měli bychom následovat jejich rady a pokyny.**

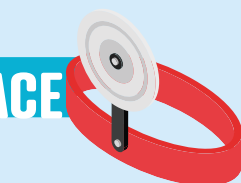
### KDY TANR UKONČIT?

Pro TANR platí stejné podmínky jako pro „běžnou“ KPR, jak ji známe. A ta se ukončuje, když je záchránce vyčerpaný, když zachraňovaný začne dýchat nebo když na místo dojede záchranka a resuscitaci převezme záchranáři.

Pokud se někdy ocitneme v situaci, že budeme volat záchrannou službu a oni nám budou asistovat při resuscitaci, měli bychom následovat jejich rady a pokyny, i když víme, co máme dělat. Operátor si totiž nikdy nemůže být jistý, jestli je na druhé straně opravdu někdo, kdo všechno umí.

### KDY SE TANR NEPOUŽÍVÁ?

Operátor se ani nepokusí TANR zahájit, pokud je jasné, že pacient nedýchá už dlouho (třeba několik hodin), nebo pokud je zraněný tak moc, že by to nemělo cenu (třeba když pacient vykrvácel nebo utrpěl velký úraz hlavy). Taky se nezkouší oživit, pokud umřel někdo, kdo byl dlouho nemocný, například rakovinou, a jeho blízcí už čekali, že je brzy opustí. TANR ani žádné poskytování první pomoci se nedoporučuje, pokud záchránce hrozí nějaké nebezpečí nebo pokud by to nevládl (třeba když má ruku v sádře nebo je moc malý na to, aby rozuměl pokynům operátora). Často se taky stává, že operátor přijme tzv. volání z třetí ruky. To znamená, že záchránce zavolá nějakému svému kamarádovi a ten teprve zavolá záchranku.





## ZAJÍMAVOSTI:

> PRVNÍ TESTOVACÍ PROGRAM PRO TANR VZNIKL V ROCE 1981 VE WASHINGTONU.

> V ROCE 2018 ZZS VYJÍŽDĚLA K 640 PŘÍPADŮM ZÁSTAVY OBĚHU, U 500 PŘÍPADŮ SE PROVÁDĚL TANR.

> V LOŇSKÉM ROCE SE TAKÉ V PRAZE VYJELO K 60 PŘÍPADŮM ZÁSTAVY U DĚTÍ A TANR SE PROVÁDĚL VE VŠECH PŘÍPADECH.

> OPERÁTOŘI ZZS POSKYTUJÍ TANR JEN V ČESKÉM JAZYCE. POKUD SE DOVOLÁ CIZINEC, VŽDY JIM TLUMOČÍ TÍŠŇOVÁ LINKA 112, KDE NĚKTERÍ OPERÁTOŘI MLUVÍ I PĚTI CIZÍMI JAZYKY.

## ZKUSTE TO

Operátoři se v TANRu školí tak, že sedí zády k zachránce a navádí ho, jako by to bylo opravdu. A zachránce dělá pouze a přesně to, co mu operátor řekne. Celé se to natáčí kamerou, aby si potom operátor mohl celou akci prohlédnout a viděl, jak zachránce na jeho rady reagoval.

### MODELOVÝ HOVOR TANR

Operátor: Záchraná služba Praha, dobrý den.

Volající: Dobrý den, tady Novák. Našel jsem tu na ulici ležet pána.

Vůbec se nehýbe!

O: Kde jste přesně?

V: Je to Vrchlického 473, vedle pošty.

O: Druhé číslo 76?

V: Ano. Prosím přijďte rychle!

O: Sanitka už jede na místo. Teď se pánovi pokusíme pomoci, ano? Leží ten pán na zádech?

V: Ano, leží na zádech.

O: Tak si k němu teď klekněte a tahem za bradu mu zakloňte hlavu tak, aby brada směřovala k nebi.

V: Už jí má zakloněnou.

O: Jste moc šikovný! Teď mi řekněte TEĎ pokaždé, když se pán nadechne a zvedne se mu hrudník.

V: No hrudník se mu vůbec nezvedá, on vůbec nedýchá!

O: To znamená, že mu netluče srdíčko, a než přijede sanitka na místo, musíme pánovi pomoci a mačkat mu hrudník. Dejte si teď telefon na hlasitý odposlech, abyste měl obě ruce volné.

V: Už ho tak mám a slyším dobře.

O: Perfektní. Takže mu rozeprňte bundu a položte mu obě ruce dlaněmi přes sebe na hrudník a mačkejte, co nejvíc to jde, víte jak?

V: Ano, měli jsme v práci trénink.

O: Tak to je dobře! Už mačkáte?

V: Ano.

O: Budu vám počítat, jak rychle máte mačkat: teď, teď, teď, teď... Pořád mačkáte?

V: Ano, už tu budu?

O: Už jsou na Plzeňské, za minutku jsou u vás, hlavně nepřestávejte! Já teď s vámi hovor ukončím, kdyby se cokoli stalo nebo změnilo, zavolejte znovu.

V: Ano, díky, už je slyším.

O: Ano, už jsou skoro u vás. Jste moc šikovný! Děkujeme a na shledanou.

# Aplikace PRO ZDRAVOTNÍKY

„Co pořád v tom mobilu hledáš? Samý hry a blbosti.“ Možná slyšíte podobné hlášky. Možná jsou pravdivé. Ale nemusí být. Mobilní telefony umí víc než hry a věci pro pobavení. Přinášíme vám tipy na některé užitečné aplikace související se zdravím a první pomocí.

## PRVNÍ POMOC

Aplikaci vydal Český červený kříž. Seznámíte se zde přehledně se základními pravidly první pomoci. U každého stavu se dozvíte, jak vypadá, čím je nebezpečný a jak rychle pomoci. Nejdůležitější témata jsou doprovázena krátkými videi se správným postupem první pomoci. Pokud si chcete ověřit své znalosti, zkuste si vyplnit některý z kvízů. Aplikace není přímo určena pro krizové situace – nebudete ji zapínat nad kamarádem, který spadl z kola. Ale když čekáte ve frontě na zmrzlinu, není od věci zjistit, jak postupovat při bodnutí vosou. Dozvíte se zde také, jak se zachovat při mimořádné události, jako je třeba povodeň, co si sbalit do evakuačního zavazadla atd.

## ZÁCHRANKA

Přivolání záchranné služby v krizové situaci není jednoduchá věc. Aplikace Záchranka vám s tím pomůže. V případě krizové situace stisknete nouzové tlačítko a aplikace vás spojí s dispečerkou záchranné služby. Přitom pošle polohu vašeho telefonu dispečerce záchranné služby. Ta ihned vidí na mapě, kde se nachází člověk, kterého má právě na telefonu. Aplikace automaticky vyhodnotí, zda je lepší volat záchrannou službu, nebo na horách Horskou službu. Připojit se můžete v České republice, Rakousku a částečně na Slovensku. Kromě volání záchranné služby zde najdete další užitečné informace, jako jsou nejbližší lékařské pohotovosti nebo umístění automatizovaných externích defibrilátorů v okolí.



## QCPR INSTRUCTOR

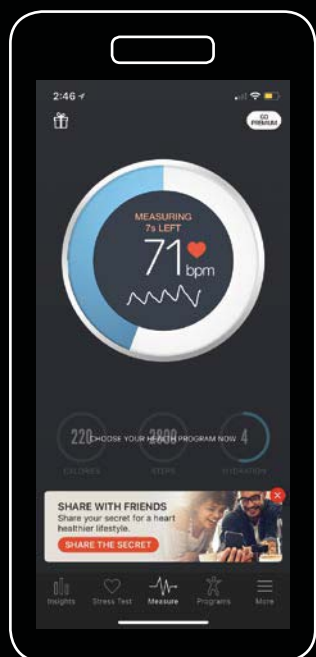
Nejen lidi, ale i Anduly mají svoji aplikaci.

Resuscitační figurína se speciálním senzorem v hrudníku se dá připojit k aplikaci a ta vyhodnotí kvalitu resuscitace, kterou jste prováděli. Hodnotí se hloubka stlačení, jestli stlačení provázíte také uvolněním stisku a zda probíhá ve správném tempu. Můžete nastavit, jestli děláte jen srdeční masáž, nebo ji kombinujete s umělým dýcháním.

K aplikaci QCPR Learner lze připojit jednu figurínu, u pokročilejší verze QCPR Instructor může být figurín až šest.



Nezapomeňte mít vždy nabitý mobilní telefon a nebo mít ještě powerbanku.



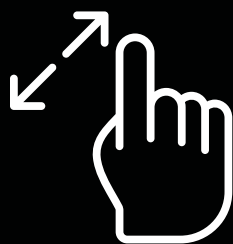
## MĚŘENÍ TEPU

„Změř mu tep a zeptej se, jak se cítí...“

– typická věta ze soutěže první pomoci nebo jiného zásahu. S měřením tepu vám může pomoci mobilní aplikace. Existuje jich velká řada a některá další zařízení, třeba chytré hodinky, tuto funkci nabízejí také. U klasického smartphonu se měření provádí tak, že přiložíte prst na fotoaparát telefonu a chvíli počkáte. Na základě velmi malé změny zabarvení prstu změří aplikace vaši tepovou frekvenci.



Aplikaci První pomoc vydal Český červený kříž a je ke stažení zdarma.



# TIM AND KELLY TO THE RESCUE!

It was a beautiful spring morning – birds were singing, the sun was shining and it was pleasantly warm. Tim and Kelly were already having breakfast in the kitchen when their grandpa came in. “It’s wonderful outside!” he said as he stood by the table. “We should go outside and enjoy the forest before it starts raining!”

Tim and Kelly both nodded and ran to their room to get dressed. Grandpa was waiting for them at the door. Kelly was carrying a backpack with a water bottle inside and Tim was just about to put his cell phone into his pocket when his grandpa asked: “What do you need that for? You don’t need to play any of those stupid games while outside!” But Tim refused to put his phone away. “Oh no, grandpa,” he shook his head. “You never know what could happen. A cell phone might come in handy!” Grandpa just sighed and they went out the door.

The sky was blue, the air was fresh and the forest was shivering as the breeze swept through it. Tim and Kelly were walking ahead when grandpa shouted: “Look kids! There’s a squirrel over there!” as he pointed to the left of the trail. Tim and Kelly froze as they watched the little rascal sit below a tree, chewing on a nut. “Grandpa, that’s the biggest squirrel I’ve ever seen!” Tim yelled in excitement as he turned around to face his grandfather. But once he looked back, he saw his body lying on the ground. “Grandpa!” Tim screamed.

Kelly turned around as well and immediately understood what happened. Grandpa had fainted and because he was old, she suspected that he may be having a heart attack. “Tim, quickly get your telephone and call an ambulance,” she instructed her brother and ran to the grandfather who was lying still on the trail. He was on his

back, looked pale, wasn’t breathing, and didn’t respond to any questions or physical contact. Kelly folded her arms and started pressing the centre of his chest. She remembered she was supposed to press it at least one hundred times per minute which meant that she kept pushing as fast as she could.

Tim quickly approached her with his cell phone. “Here, Kelly, I’ve put it on speaker,” he explained.

A woman’s voice spoke from the phone: “Hello Kelly, my name is Susan. Tim explained the situation to me, an ambulance is on its way. Do you know how to perform CPR?”

“Yes, I’m doing it right now,” Kelly said as she continued to press grandpa’s chest. “That’s great Kelly! Tim, I’m going to need your help as well. Make sure that you tilt your grandpa’s head to the back. That way he might start breathing. Hold on guys, help is on its way!”

After what seemed like hours but was only two or three minutes, grandpa started breathing and moved his arms and legs a bit. Shortly after that, the ambulance arrived. A couple of medics hopped out of the car and transported grandpa inside. One of them kneeled down and faced Tim and Kelly: “Wow. You two kids are heroes. Only thanks to your help, grandpa is going to be just fine!”



## ? KVÍZ

### 1 What happened to grandpa in the forest?

- a) He found a treasure.
- b) He had a heart attack.
- c) He met his neighbour.

### 2 What did Kelly do when she saw her grandpa on the ground?

- a) She called an ambulance.
- b) She started performing CPR on him.
- c) She ran away.

### 3 What important object did Tim bring along?

- a) A sandwich.
- b) A kaleidoscope.
- c) A cellphone.

## ? ANAGRAM

What did Kelly perform? Rearrange the letters in this sentence into ONE word and find out!

**“CAUTION,  
SISTER!”**



## What is CPR?

Cardiopulmonary resuscitation is an emergency lifesaving procedure performed when the heart stops beating.



## Dancing to CPR

Did you know that there's a couple of popular songs that have the ideal tempo (100–120 beats per minute) for performing CPR?

Try listening to:

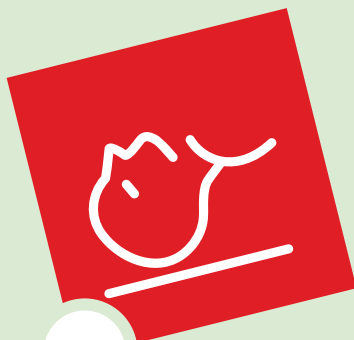
- Stayin' Alive by The Bee Gees (103 bpm)
- Crazy by Gnarls Barkley (112 bpm)
- Rumor Has It by Adele (120 bpm)



## Doing CPR the right way!

IMAGINE YOU'VE FOUND SOMEONE LYING ON THE FLOOR UNRESPONSIVE. WHAT DO YOU DO?

K obrázkům přiřaďte správný postup a popište, jak kroky půjdou po sobě.



1. CHECK IF THE PERSON IS BREATHING. HE ISN'T!  
 2. CALL AN AMBULANCE.  
 3. TILT THE PERSON'S HEAD BACK SO HIS AIRWAYS ARE CLEAR AND UNOBSTRUCTED.  
 4. START COMPRESSING HIS CHEST IN RAPID SUCCESSIONS — 100 TO 120 COMPRESSIONS PER MINUTE.  
 5. WAIT FOR THE AMBULANCE TO ARRIVE.  
 OR UNTIL HIS VITAL SIGNS ARE RESTORED.

1



### DICTIONARY – SLOVNÍČEK

pleasantly — příjemně  
 nod — pokývat  
 refuse — odmítnout  
 shiver — třást se

trail — cesta  
 rascal — rošťák  
 faint — omdlít  
 suspect — podezírat

pale — bledý  
 fold — přelozit  
 chest — hrudník  
 tilt to the back — zaklonit

CPR — kardiopulmonální resuscitace  
 hop out — vyskočit  
 unobstructed — průchodný

rapid successions — rychlá opakování



Správné odpovědi: Kviz: 1b, 2b, 3c, Anagram: RESUSCITATION



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



[100LETCCCK.CZ](http://100LETCCCK.CZ)