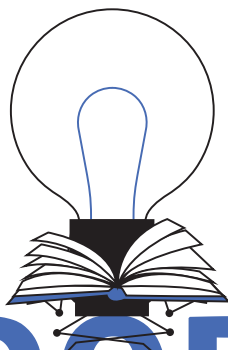
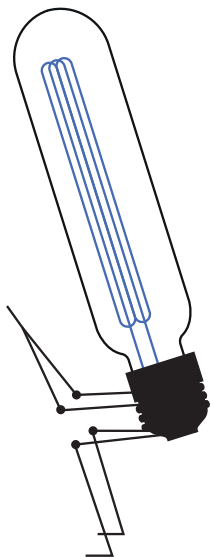
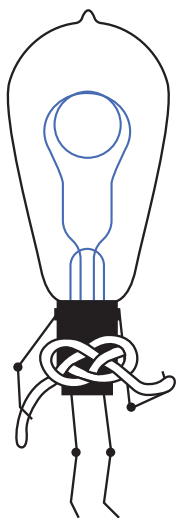
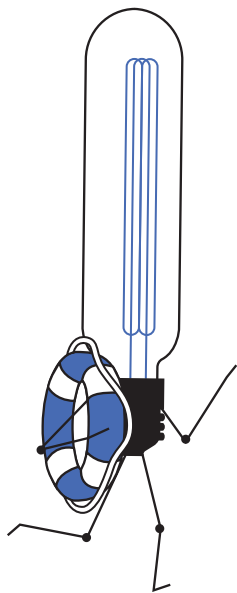
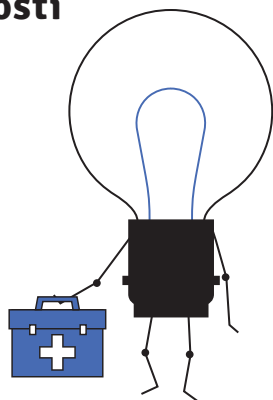
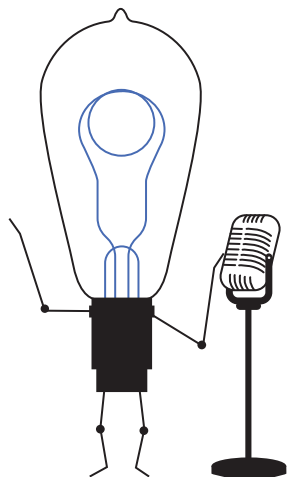


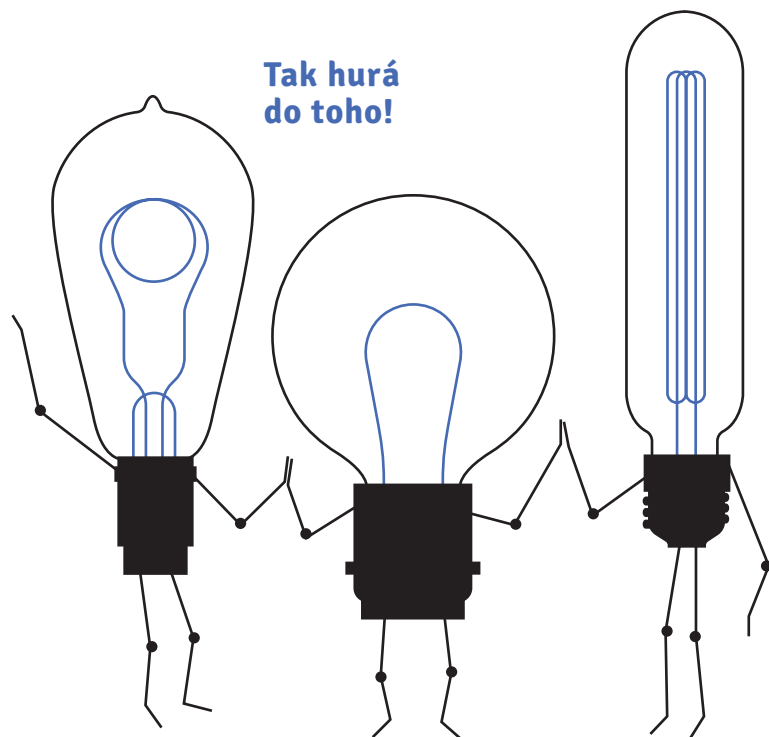
Průvodce po
stanovištích



DŮRO ŠŤÁK ^{2/2}

Stežka - Dovednosti





Dorošťák a Kompas pro vedoucí

Uplatni obsah stanovišť ve spojení s Kompasem, příručkou pro vedoucí, ve prospěch dětí v klubu/oddílu. Můžeš se inspirovat k přípravě schůzky před závodem i po závodu během roku. U každého stanoviště v Dorošťáku najdeš název kapitoly v příručce, která se nejvíc hodí ke stanovišti. Odkaz na samotnou příručku v elektronické příručce je dorostovaunie.cz/prirucka.

	Obsah
4	Úvod
6	Voda
8	Uzly
11	Sbal se
12	Workout
13	Šifra
13	Mozkovna
14	První pomoc
24	Všeobecné znalosti
25	Rétorika

Přehled stanovišť

Kolo	Region a finále
Příroda	3
Workout	2
Šifry + Mozkovna	2
První pomoc	1
Osobní rozvoj	2
Bible - Skutky	5
Biblický kotlík	5
Celkem	20

Úvod

**Ahoj kamaráde,
otevřel jsi průvodce s rozmanitými
stanovišti Biblické stezky. Tento
díl je zaměřen na různé disciplíny.
Neuč se všechno. Pěkně si to v hlídce
rozdělte. Rozložíte tak síly a závod
zvládnete společně jako tým.
U každého stanoviště najdeš
vysvětlení.**

**Nečekají tě nudné informace. Všechno
jsme se snažili dotáhnout do reálného
života. Jasně, někdy je potřeba trochu
teorie. Každopádně všichni víme, že
nejvíc se naučíš, když si to napsané
vyzkoušíš a zažiješ. Neváhej a zkoušej.
Do toho!**

Chodící výzva mimo soutěž

Hra na pozadí. Jen tak pro dobrý
pocit, ke zlepšení kondičky i psychické
pohody. Apoštol Pavel mohl ujít během
tří misijních cest až 9 604 km. To jsme
spočetali z map. Číslo ber s rezervou.
Výzva není porazit apoštola, ale o trošku
překonat sám sebe. Bud' můžeš přijmout
výzvu sám za sebe, nebo s kamarády.
Vše je na tobě. Změř si délku svého
kroku, abys věděl, kolik nachodíš
kilometrů. Inspiraci najdeš zde:
www.desettisickroku.cz/o-chuzi/1/jak-zmerit-svuj-krok.

*Já to mám tak, že chci letos
nachodit 2 023 kilometrů.
Začal jsem 10. února 2023.
Nainstaloval jsem si appku
na měření kroků. Mám ji
stále zapnutou. A uvidíme,
kdy dosáhnu 2 560 760
kroků :-).*

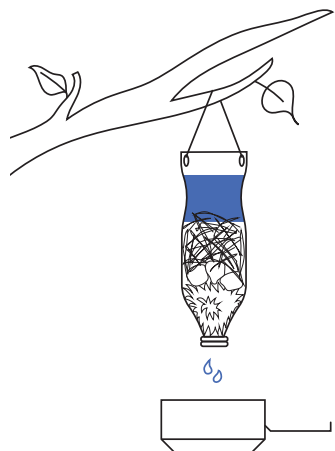


VODA Bez vody vydržíš 3 dny

1 Nalezení vody

Jsme v přírodě a voda z domova nám už došla? Musíme tím pádem najít nějaký pramen/potůček odkud si vodu vezmeme. Ale kde takové místo najít? Podívejte se do mapy. Předem se můžeš podívat na web www.estudanky.eu.

V hledání vody nám také můžou pomoci zvířata. Zkuste se dívat po stopách zvířat, po cestách mravenců a také, kam létají ptáci. Zvířata potřebují pít, a proto často směřují k vodě. Při hledání vody nám může pomoci také příroda. Dívejte se, kde je větší počet stromů, květin, keřů a travin.



2 Úprava vody*

Můžete pít hned vodu, kterou někde jen tak najdete? Samozřejmě že můžete najít pitné prameny, o kterých víte už předem, že je v nich voda pitná, ale pokud jste na neznámém místě, nikdy nepijte vodu, o které nic nevíte!

Vodu nejdříve přefiltrujte. K tomu vám může pomoci tato filtrační sestava (odkaz na video níže).

<https://www.youtube.com/watch?v=nUwNSy33fkA>

3 Uskladnění vody

Vodu odeberte do nádoby, kterou může být PET lahev, termohrněk, vodní vak, plastová láhev, hydratační vak a další. Nepijte vodu, která je starší než den. I voda se může zkazit a měla by v sobě více bakterií. Starší vodu pak můžete použít třeba na umytí rukou.

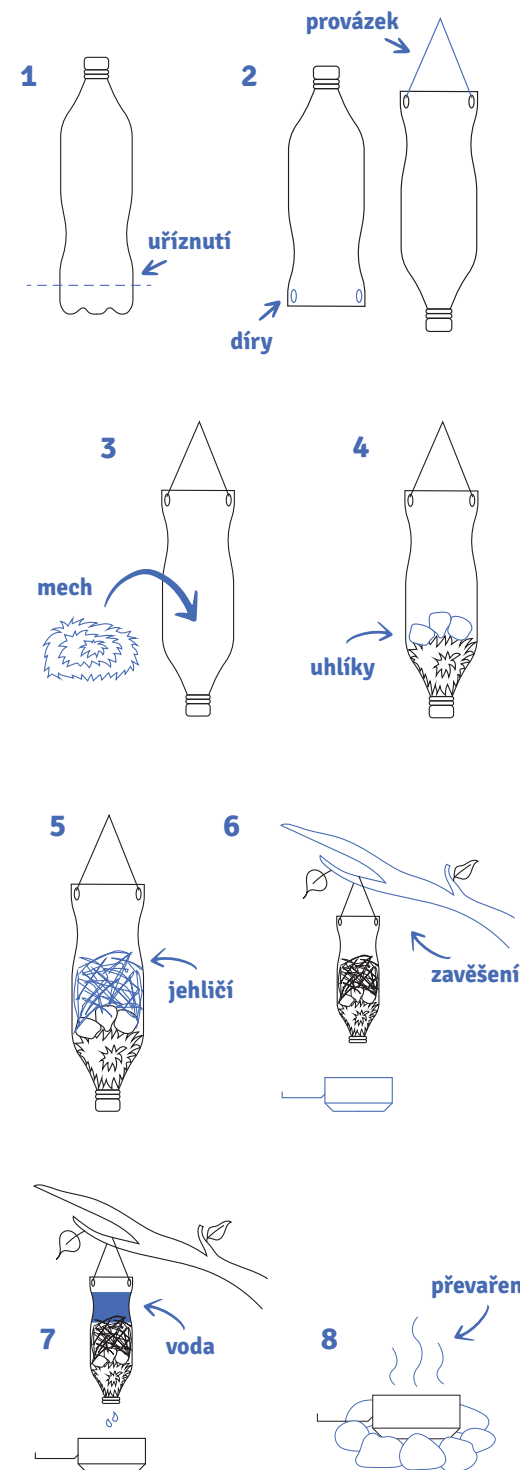
* Úprava vody

- 1 Uřízněte dno PET lahve.
- 2 U uříznutého kraje udělejte naproti sobě dvě dírký na zavěšení provázku, abyste lahev nemuseli neustále držet.
- 3 Do špičky lahve dejte mech nebo kousek látky.
- 4 Vložte pár malých uhlíků z ohně.
- 5 Doplněte slámou, trávou, jehličím nebo čistým pískem z potoka.
- 6 PET lahev uvažte na strom, odšroubujte víčko a pod láhev uložte další nádobu, do které bude odkapávat vyfiltrována voda.
- 7 Vodu nalijte do PET lahve a čkejte, než se přefiltruje.
- 8 Přefiltrovanou vodu vařte ještě alespoň 5 minut, čímž se zbavíte dalších bakterií.

Tuto vodu spotřebujte do 24 hodin.

Tip

Zajděte do přírody a takovou filtrační sestavu vyrobte. Ochutnejte rozdíl mezi normální pitnou kohoutkovou vodou a přefiltrovanou vodou.



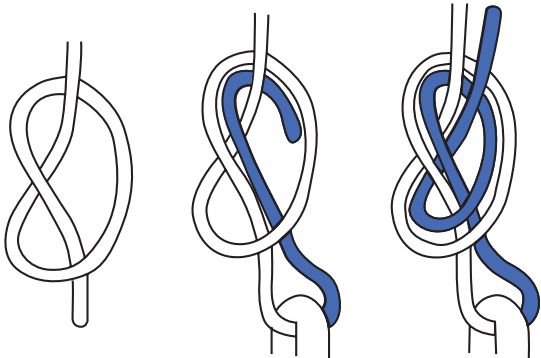
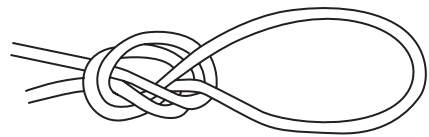
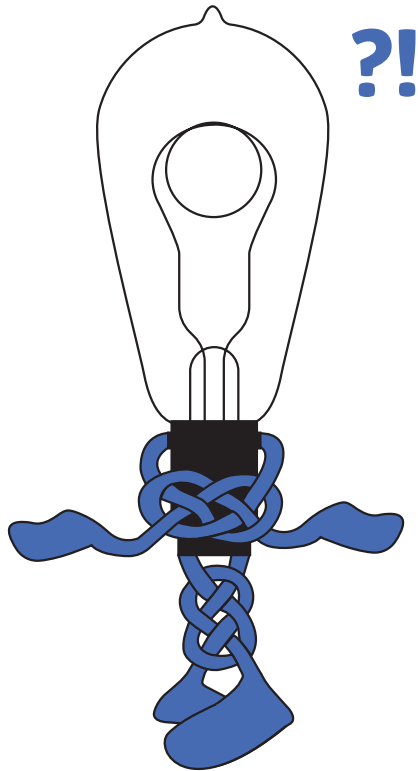
UZLY Věř uzlům, které ses naučil

Čas od času potřebujeme spojit dva kusy lana nebo provázku. Hodí se to při stavění přístřešků, vázání hamaky, věšení houpačky, při lezení, přípravě her atd. Použití uzlů a postupy uvazování jsou popsány na doporučeném webu. Držte se uvedených postupů, které tady pro stručnost neuvádíme, a dbejte na bezpečnost.

Vázání uzlů si zkoušejte. Pak je uvážete levou zadní i poslepu.

Doporučený web: uzly.8u.cz

Abyste věděli, na co se zaměřit, vybrali jsme několik uzlů s jejich stručnou charakteristikou a použitím.

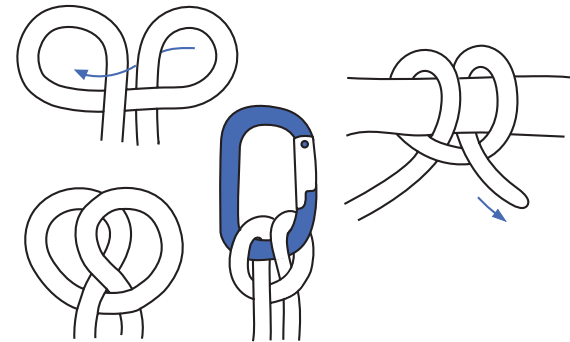
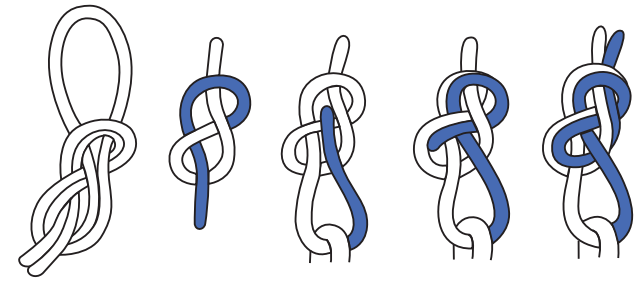


Vůdcovský uzel

Vytvoří oko kdekoli na laně. Do něho lze navázat další lano, nebo pevný bod (např. větev). Výhodou tohoto uzlu je jeho jednoduchost, rychlost uvázání a možnost vázat jej i jednou rukou. Ačkoli se to na první pohled nemusí zdát, drží dobře.

Osmičkový uzel

Lepší než jednoduchý uzel. Má větší pevnost a lépe se rozvazuje. V protisměrné vazbě se používá například na navázání sedáku na lano. Proto je dobré znát oba způsoby vazby.

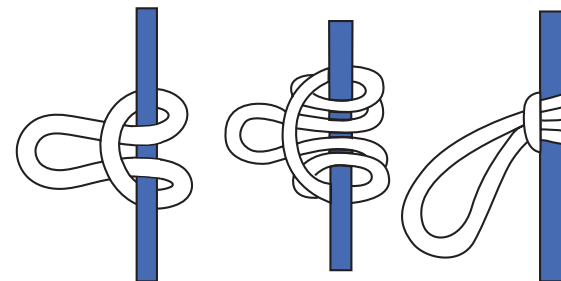
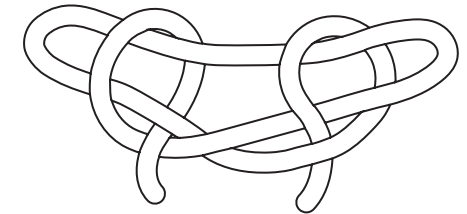


Lodní smyčka

Uzel slouží k ukotvení lana na pevný bod (strom, kůl, tyč, karabinu). S lanem je možné jednoduše manipulovat (utahovat, povolovat), a proto je vhodný tam, kde nevíme, jakou délku lana budeme přesně potřebovat. Po zatížení dobře drží.

Zkracovačka

Ideální uzel nejen na zkracování příliš dlouhého lana, ale i na výrobu pout na lotry i jiné zlosyny všeho druhu :-).



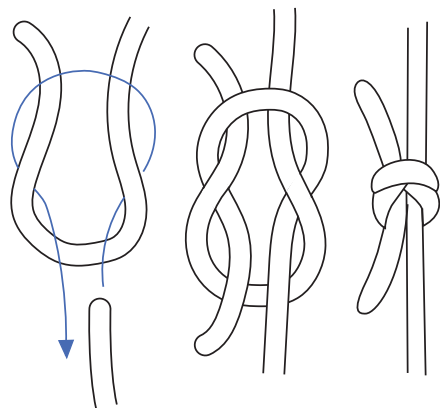
Prusík

Uzel, který lze jednoduše posouvat po silnějším lanu. Lze použít pro napínání plachty nebo pohybu po laně.

Ambulanční uzel

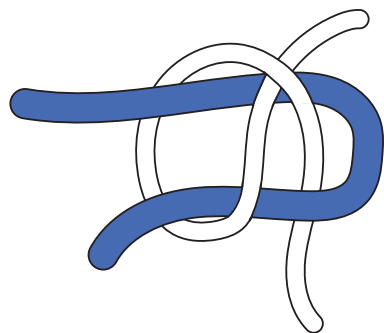
Jeden z nejběžnějších uzlů. Používá se skoro všude. Občas se povoluje.

Je dobré mít dlouhé konce!



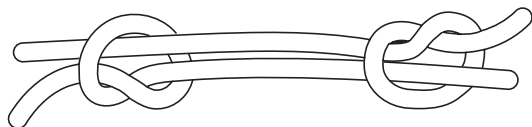
Škotova smyčka

Spojení dvou nestejně silných provazů nebo provazu a cípu plachty. Smyčkou přivážete lano ke stanové celtě.



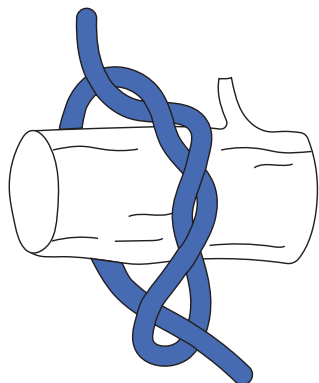
Rybářský uzel (autička)

Spojení dvou provazů nebo vlasců, které se jinak rády prosmeknou. Spojení provazů je pevné a nepovoluje se.



Tesařská smyčka

Přípevnění provazu (lana) na strom nebo kotvící bod, který má větší průměr (cca od 10 cm). Čím víc je zatížen, tím lépe drží.



SBAL SE Balení batohu

Co potřebujete k balení?

- 1. dost věcí**
 - 2. selský rozum**
 - 3. hrubou sílu**
- Balení batohu bývá „painful“ (čti pejnfl, překl. bolestivý). Špatně sbalený batoh může potrápít tvoje záda a krční páteř. Výsledkem budou bolestivé vzpomínky na puťák. To nechceš. Předejdeš tomu tak, že teď natrénuješ správné balení batohu. Sbal se podle Prochyho, zkušeného vedoucího. Řadu let pracoval v turistickém oddíle. Ve videu ti ukáže, co nedělat a jak to udělat dobře. Sleduj, dej like, sbal se a vyraž s batohem na zádech ven. Na stanovišti na tebe bude čekat jeden batoh ke sbalení.



Pusť si video, kde Prochy ukazuje, jak sbalit batoh.
video <https://www.youtube.com/watch?v=JKr7IPO50h8>

Kontrolní list z videa:

Kam patří těžké boty? A proč?

Co dává do boulí?

Z jakého důvodu se Prochy vyhýbá „díře“ v batohu?

Proč chce nechat mikinu navrchu?

Co způsobí extrémní „závaží“ na jednu stranu?

Kam dává Prochy těžké a lehké věci?

Proč je dobré hlídat tvar batohu?

Do jakého tvaru balí Prochy věc?

Co balí do batohu Prochy jako první?

K čemu jsou přezky, popruhy?

WORKOUT Silné nohy

Na dvou stanovištích potrénuješ nohy a další části těla. Ve zdravém těle, zdravý duch. Už lehké cvičení zlepšuje náladu a posiluje odolnost proti stresu.

Hbité nohy (žabáky)

Trénuj výbušnou sílu nohou. Zkoušej dřepy s výskokem nebo skoky do dálky sounož.

Postřeh

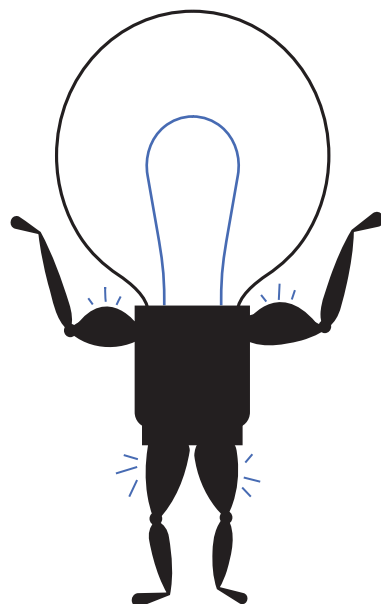
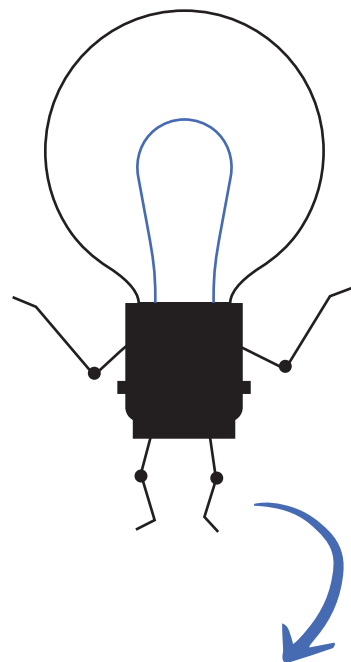
Trénuj postřeh házením a chytáním míčku o nerovnou stěnu. Nebo nech někoho, aby ti pouštěl tyčku (nebo i koště), a chyt' ji dřív, než spadne na zem.

Silné nohy (dřepy)

Natrénuj 50 dřepů za co nejkratší čas. Čím rychleji uděláš 50 dřepů, tím lepší skóre. Myslíme poctivé dřepy – až dolů a až nahoru. Dřep musí být v rozsahu: dole nohy v 90° nebo menším úhlu a nahoře propnuté nohy.

Rovnováha

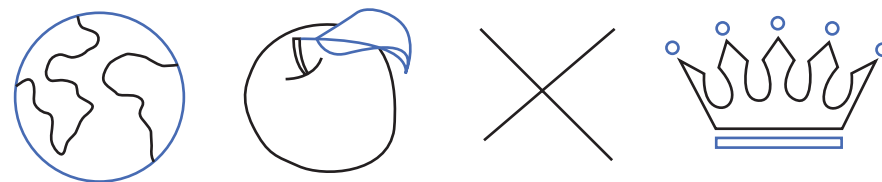
Trénuj rovnováhu a sílu středu těla. Chod' po čtyřech v medvědí chůzi (aby se kolena nedotýkala země). Když uvidíš bezpečnou kládu nebo zábradlí, zkus po něm přejít jako chameleon po rukách a po nohách, aniž bys ztratil rovnováhu a spadl.



ŠIFRA Jazyková

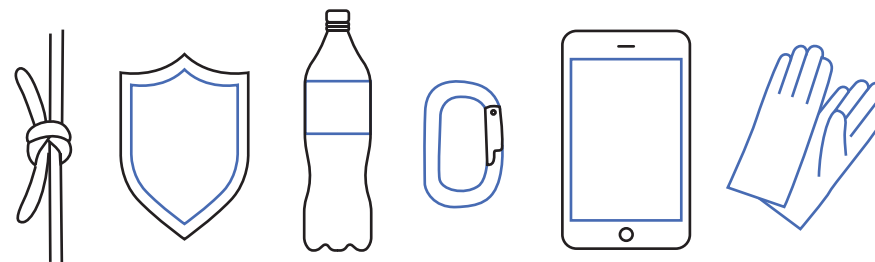
Když se naučíte všechna stanoviště z Biblického kotlíku v Doroštáku Bible, budete mít znalosti na rozluštění skrytého odkazu.

Mechanismy šifer vám prozradit nemůžeme, ale kdybyste si chtěli zkrátit dlouhou chvíli, můžete se zamyslet, jak rozdělit dort na jedenáct dílů čtyřmi rovnými řezy. Nebo jak se píše hebrejsky slovo „Hospodin“?



MOZKOVNA Kimovka

Znáte to, večer si hledáte čas odjezdu vlaku, podíváte se, v tu chvíli víte. Ani si to nezapíšete, protože je to jen čas. Jdete spát a ráno nic. Hledáte spoj znovu a ztrácíte čas. Tomu už je konec. Začal jsem si časy psát. Nicméně ne vždy máte tužku a papír. Je třeba si věci pamatovat déle.



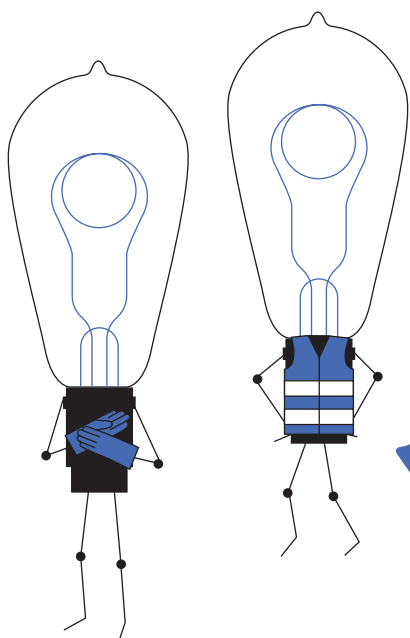
Zapamatuj si tyto obrázky, pak je zakryj rukou a vyjmenuj je podle pořadí zprava doleva.

PRVNÍ POMOC

Začneme tím úplně nejdůležitějším: **myslete na svoji vlastní bezpečnost!** Vždy se rozhlédněte, zda vám nehrozí nějaké nebezpečí.

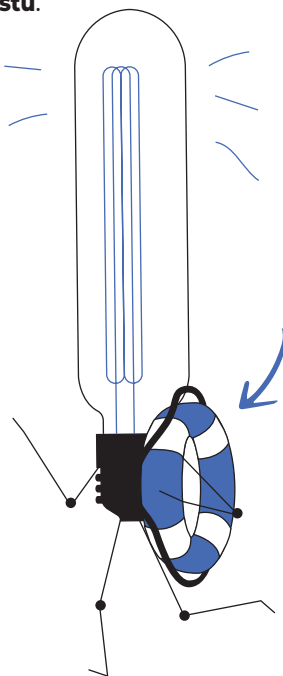
Na následujících obrázcích si prohlédněte několik příkladů, jak na sebe dát pozor. Nejedná se jen o závod, první pomoc se vám může hodit vždy a všude ;-).

Všímejte si svého okolí. Přemýšlejte, **co by kdyby**, tedy přemýšlejte, co by se mohlo stát a jak byste reagovali. Do přírody vyražte s nabitým telefonem a ve vhodném oblečení. Nepřeceňujte své síly.



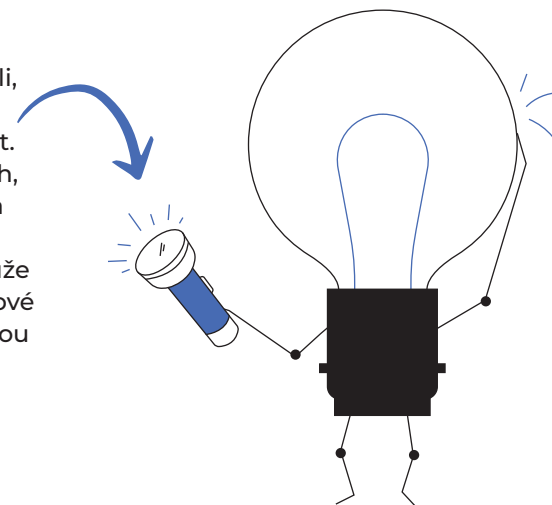
Při ošetřování druhých osob používejte zdravotnické rukavice. Nejlepší je nosit vždycky jeden pár s sebou. Můžete je mít připravené v aktovce, v KPZ nebo v peněžence. Jsou malé, ale mohou vás ochránit před nemocemi přenášenými krví (žloutenka, HIV virus...). Koupíte je za pár korun v lékárně.

Když pomáháte ostatním v silničním provozu, buďte vidět. Vždy použijte **reflexní vestu**.



Při záchraně tonoucího může pomoci jen opravdu dobrý plavec. Velmi těžko vytáhnete někoho, kdo váží více než vy. Pozor, abyste se nezačali topit také. Pokud to jde, použijte pro záchranu **plovoucí předměty**. Můžete se podívat na www.bezpecnedetstvi.cz, což je web projektu „Bezpečné dětství – u vody bez nehody“, který dlouhodobě informuje o prevenci tonutí, pořádá kurzy a mnoho dalších aktivit.

Poproste rodiče, aby vám ukázali, kde máte doma hlavní jistič (pojistky), a naučte se ho vypínat. Je to velmi užitečné při požárech, zkratech nebo když nějaký filuta strká šroubovák do zásuvky, zasáhne ho proud a on se nemůže pustit. Můžete poprosit i dorostové vedoucí, aby vám ukázali, kde jsou pojistky v klubovně.



Stáhněte si do mobilu **aplikaci Záchranka**, je zdarma. Když zmáčknete nouzové tlačítko, spojíte se s operátorem záchrané služby (stejně jako při volání 155). Navíc váš telefon odešle GPS souřadnice, takže operátor přesně ví, kde jste. To se hodí hlavně při výletech, táborech, pobytu v neznámém městě apod. Tato aplikace spolupracuje i s horskou službou a funguje také ve slovenských horách a v celém Rakousku a Maďarsku. Další super novinkou je přenos obrazu z místa, odkud voláte. To se nejčastěji používá při autonehodách.

Zde není prostor pro podrobné informace, ale můžete se podívat na www.zachrankaapp.cz.

Na stanovišti První pomoc si vylosujete jednu ze tří modelových situací. Ošetřete zranění, jak nejlépe umíte, a vedoucí vás ohodnotí. Na ošetření máte limit 7 minut.

Situace číslo 1

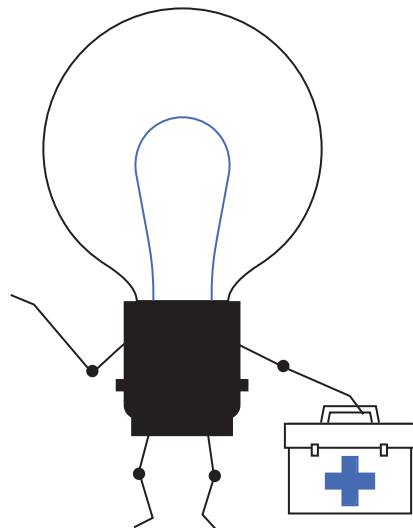
OTRAVA

Když Adam a Eva ochutnali ovoce v zahradě Eden, neotrávili svoje tělo, ale svoje srdce (hříchem) a mělo to dalekosáhlé důsledky.

Pojďme se podívat, jak můžeme pomoci, když se někdo přiotraví. Zaměříme se na otravy, které si lze přivodit požitím nebezpečné látky, nadýcháním se nebezpečné látky nebo zasažením očí, sliznic a kůže a na uštknutí hadem.

Ještě než si přečtete o konkrétních případech, doporučuji uložit si do telefonu číslo na Toxikologické informační středisko (TIS) **224 919 293** a **224 915 402**. Tyto telefonní linky fungují 24 hodin denně a budete mluvit přímo s lékařem-toxikologem, tedy s lékařem, který dokáže poradit při požití nebezpečné látky. Platíte klasickou cenu hovoru, lékař je placený ze zdravotního pojištění. Jsou to opravdoví odborníci a poradí, i když si nejste jistí, jestli jet do nemocnice, nebo ne (např. „vypít“ obsahu chemické svítící tyčinky), nebo když nevíte, co malé dítě snědlo („nějaké červené bobule“). I svým rodičům doporučte, aby si tato čísla uložili.

Také u otrav platí, že nejdůležitější je prevence. Tedy snažit se, aby k otravě vůbec nedošlo.

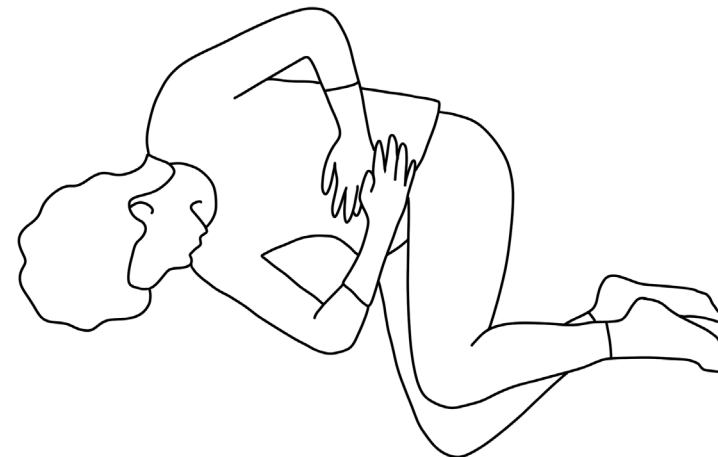


Jak na to?

- V lese sbíráme jen houby, které opravdu dobře známe!
- Chemikálie (nejčastěji čisticí prostředky, prací gely a kapsle, ředidla) nikdy nedáváme do lahví od jídla!
- Léky mějte uložené na bezpečném místě a vždy v originální krabičce či lahvičce!
- Při práci s nebezpečnou chemikálií zjistěte, jak s ní bezpečně zacházet. (Čtete návody a řiďte se jimi!)
- Nejezte nic, co divně smrdí (výjimku tvoří olomoucké tvarůžky)!
- Nedrážděte hada bosou nohou!

1. Otravy z jídla

Může se stát, že vy nebo někdo z vašeho okolí omylem sní něco, co by neměl. Nejčastěji se mluví o otravě houbami, ale otravu můžete mít i ze zkaženého masa nebo nevhodně skladovaných potravin.



Příznaky

Nevolnost, zvracení, bolest břicha, křeče, ve vážnějších případech i poruchy vědomí.

První pomoc

Pokud nemocný nezvrací, vyvolejte zvracení. (Zní to nechutně, ale nejlepší je strčit prsty do krku. Pokud je toho nemocný schopen, může si zvracení vyvolat sám, což je trochu méně nechutné).

POZOR: Zvracení nesmíme vyvolat při požití chemikálií ani u nemocných s poruchou vědomí!!!

- 1.** Vezměte vzorek snědeného jídla nebo zvratků do sáčku či uzavíratelné nádoby.
- 2.** Pokud má nemocný poruchu vědomí nebo dýchání, volejte záchranku. Viz minulé Dorošťáky.
- 3.** Pokud máme, můžeme rozdrtit 4–6 tablet živočišného uhlí, rozmíchat v troše vody a dát nemocnému vypít. Opět platí, že to nesmíme udělat u nemocného s poruchou vědomí nebo dýchání.
- 4.** Zajistěte odvoz do nemocnice. S sebou přibalte odebraný vzorek jídla.

2. Požití chemikálií

Jak jste četli výše, nikdy neskladujte chemikálie v obalech od potravin. Při jejich vypití často dochází k poleptání sliznic v ústech, jícnu a žaludku. Zvracení proto napáchá víc škody než užítku, látka prochází trávicím ústrojím znovu nahoru a poleptá ho podruhé. Stejně tak je nebezpečné vyvolávat zvracení při požití saponátů (například přípravků na mytí nádobí), ty pěny, pěna by mohla být vdechnuta a způsobit poruchu dýchání.

Příznaky

Nevolnost, bolest břicha, poškozená sliznice v ústech, dráždivý kašel, poruchy vědomí či dýchání.

První pomoc

- Zabraňte dalšímu kontaktu s chemikálií.
- Volejte záchranku.
- Pokud máte originální obal od chemikálie, připravte ho.
- Nesnažte se vyvolat zvracení, nedávejte léky proti bolesti.
- NIKDY se nesnažte neutralizovat kyselinu louhem nebo louh kyselinou!!!
- Ústa, ale i oči či kůži oplachujte čistou vodou.



3. Otrava léky

Jedná se asi o nejčastější otravu vůbec. Může jít o spolknutí špatného léku nebo spolykání většího množství léků než nemocný užívá. Neplatí pravidlo, že čím větší dávka léku, tím více zdraví. Většina léků má lékařem přesně předepsané dávkování a vyšší dávka může být zdraví škodlivá. Existují léky, kde ani několikanásobně vyšší dávka nezpůsobí vážnější problémy, ale jsou léky, kde může i několik málo tablet znamenat vážné ohrožení zdraví nebo života. Proto je doporučeno vždy situaci konzultovat s Toxikologickým informačním střediskem.

Poznámka

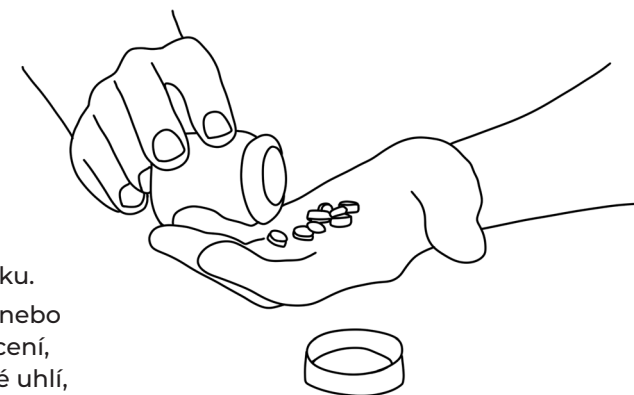
Pokud někdo pozře nemrznoucí kapalinu (např. Fridex), volejte okamžitě záchranku, a pokud seženete, podávejte jakýkoli co nejsilnější alkoholický nápoj.

Příznaky

Velmi různorodé, záleží na účincích léků.

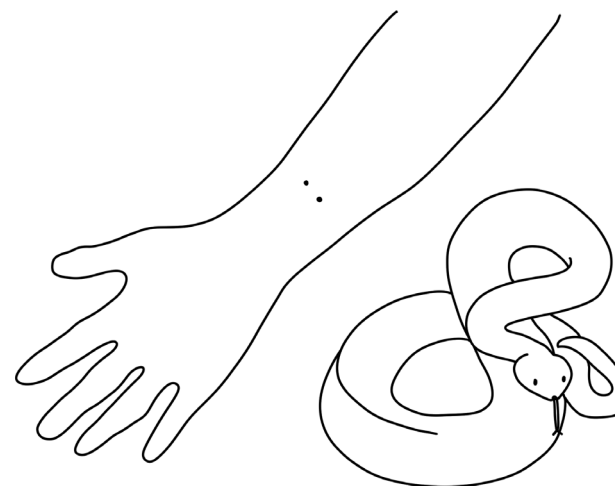
První pomoc

- Zjistěte množství a druh snědených léků.
- V případě pochybností volejte TIS nebo záchranku.
- Nemí-li porucha vědomí nebo dýchání, lze vyvolat zvracení, případně podat živočišné uhlí, viz výše.



4. Uštknutí hadem

V naší zemi žije z jedovatých hadů jen zmije a její jed nepředstavuje pro zdravého dospělého člověka žádné vážnější nebezpečí. Přesto je dobré situaci konzultovat s lékařem, případně záchranou službou. Pozor na alergické reakce.



Poznámka

NIKDY nevysáváme ústy jed z rány!!!

V případě uštknutí exotickým hadem u chovatele okamžitě voláme záchranku, případně podáme antisérum, pokud ho chovatel má.

5. Otrava oxidem uhelnatým

Oxid uhelnatý (neplést s oxidem uhličitým, který vydechujeme) je plyn bez barvy a zápachu vznikající při nedokonalém hoření v malé, špatně větrané místnosti. Jde o prudký jed, který se váže na červené krvinky a brání jim v přenosu kyslíku, protože tato vazba je několiknásobně silnější než vazba s kyslíkem (oxid uhelnatý je silák, který čapne červené krvinky, drží se jich a pro kyslík už není místo).

Příznaky

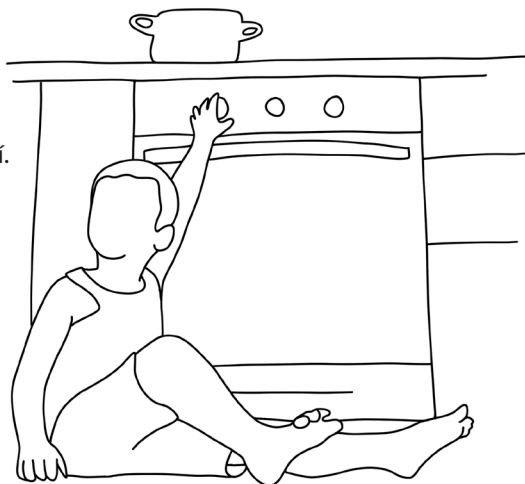
Zpočátku nenápadné – únava, motání hlavy, bolest hlavy, hučení v uších, pocit na omdlení. Nastupuje porucha vědomí, dýchání a zástava oběhu.

První pomoc

- Myslete na svoje bezpečí! Nejprve začněte větrat.
- Dostaňte postiženého z místnosti ven.
- Volejte záchranku.
- Při poruše dýchání zahajte resuscitaci. Viz Dorošťáky z minulých let.

K otravě může dojít i oxidem uhličitým, který běžně vydechujeme a je přítomen v ovzduší. Na některých místech (jeskyně, studny) může být jeho velmi vysoká koncentrace. Bezvědomí může přijít opravdu velmi rychle. Postup je stejný jako u otravy oxidem uhelnatým. Výhodou je, že oxid uhličitý umí tělo zpracovat a při vytažení na čerstvý vzduch dochází zpravidla rychle ke zlepšení stavu.

Kapitola otrav je velmi obsáhlá a mohli bychom sem zařadit i všechny otravy alkoholem a drogami, ale těmi se zabývat nebudeme.



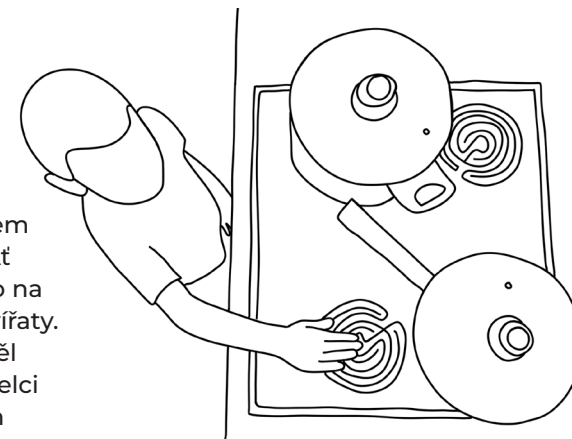
Situace č. 2 POPÁLENINY

V biblických dobách se mnohem více než dnes používal oheň. Ať už k vaření, či pro zahřátí, nebo na obranu před nebezpečnými zvířaty. Také v náboženském životě měl oheň nezastupitelnou roli. Izraelci měli propracovaný celý systém obětí. A proto jistě nebyla o popáleniny nouze.

Popáleniny jsou poranění způsobená kontaktem s vysokou teplotou. Může jít o horké předměty (horký hrnec, prut na opékání buřtů, žehlička...), kapaliny (vařící voda, karamel, vosk...), páry a určitě všichni známe i popáleniny od slunce. Speciální kapitolou je popálení elektrickým proudem a poleptání chemikáliemi.

Jako u všech zranění i zde platí, že nejdůležitější je prevence. U práce přemýšlejte a vyhněte se rizikům.

1. Nepřibližujte se k drátům elektrického vedení.
2. NIKDY, NIKDY, NIKDY, NIKDY nepřelézajte vagony!!! Zde vás může zasáhnout elektrický proud i ve vzdálenosti 1,5 metru od drátu.
3. Horké nádoby (hrnce, hrnky) stavte dál od kraje stolu, aby na ně nedosáhlo malé dítě. To stejné platí pro rychlovarnou konvici. (Zde pozor na šňůru. Pokud visí z linky dolů, je lákadlem pro malé děti.)



4. Pozor na spaní u ohně v silonovém spacáku.
5. Při pobytu na slunci používejte vhodný opalovací krém a pokrývku hlavy. Viz Dorošťáky z minulých let.
6. Přemýšlejte, zda to, co chcete uchopit, nemůže být horké.

Více informací na www.popalky.cz (spolek zabývající se prevencí a pomáhající popáleným a jejich rodinám).

Popáleniny můžeme dělit podle hloubky poškození a podle velikosti popálené plochy, ale pro první pomoc nemusíme přesné dělení znát. Obecně platí, že čím větší popálenina a čím rozsáhlejší poškození kůže, tím hůř. Každý z vás se určitě spálil o horký čaj a víte, jak moc to bolí. A to je přitom nejméně závažná popálenina.

Příznaky

Bolest, zčervenání, puchýře, zuhelnatění (záleží na stupni popálení). Při rozsáhlých popáleninách dochází k rozvoji šoku.

První pomoc

- Myslete na svoje vlastní bezpečí. Pozor, aby nebyl popálený i zachránce!
- Zabraňte dalšímu kontaktu s horkým předmětem.
- Svlékněte zasažený oděv. Pokud je přiškvařený do kůže, nestrhávejte ho násilím, pouze ostříhňte kolem a ponechtejte volné okraje nepříškvařené látky.
- Je-li popálenina vážnější (hlubší zasažení kůže, popáleniny u malých dětí, popáleniny v obličejí, v dýchacích cestách a v oblasti genitálií), volejte záchranku.
- Co nejdříve začněte chladit. Použijte co nejčistší a nejchladnější vodu. Pozor, nepoužívejte led! Chladíme jen popálené místo a jeho okolí. Vodu necháme na popáleninu volně stékat i několik desítek minut nebo do příjezdu záchranky.
- Pokud to jde, sundejte hodinky, náramky, prstýnky (jednak vedou teplo a jednak začne popálené místo brzy otékat).
- Snažíme se nemocného udržet v teple, v tichu a co nejvíc ho utěšit.
- Po ukončení chlazení můžete překrýt místo sterilním krytím, které se na kůži nepřilepí, snažte se zabránit rozšíření infekce v poškozené kůži.
- Pokud se někdo nadýchal kouře při požáru, měl by být vždy vyšetřen v nemocnici. Ke zhoršení stavu může dojít i několik hodin po požáru.

Situace č. 3 TRANSPORT

V Matoušově evangeliu se můžeme dočíst i o transportu nemocného, a to v příběhu, kde nesli kamarádi chromého k Pánu Ježíši a rozebrali střechem.

Existují různé způsoby transportu a můžete se o nich dočíst v řadě příruček.

V dnešní době mají záchranáři k dispozici špičkové vybavení pro dopravu pacienta téměř odkudkoli.

Horská služba vlastní čtyřkolky, skútry, nosítka na transport lyžařů atd. I hasiči záchranářům pomáhají v těžko dostupných místech. A na místa, kde je terén nejhůře dostupný (horské svahy, skály), létá vrtulník, z něhož se lékař spustí na laně a nemocného či raněného po ošetření přepraví v podvěsu pod vrtulníkem na místo, kam lze dojet či kde lze přistát. Je-li situace vážná, může neodborný transport více ublížit než pomoci!!! Například u bezvědomí, podezření na poranění páteře či otevřené zlomeniny. V těchto případech vždy volejte 155 nebo použijte aplikaci Záchranka (která je u zranění v přírodě mnohem vhodnější). Pokud stav zraněného nevyžaduje zásah záchranářů, například podvrtnutý kotník, nevolnost, naražené rameno a podobně, můžete nebožákovi pomoci sami.



Obr. č. 2

Jednu ruku (tu zdravou) nemocného si přehodíme kolem svých ramen a chytíme ji. Svoji druhou rukou uchopíme nemocného kolem pasu. A můžeme vyrazit.

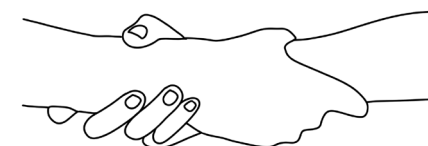
Druhým způsobem je „stolička“. Existuje několik způsobů provedení, ale nejbezpečnější je znázorněn na **obr. č. 2**, kdy oba zachránci spojí svoje ruce pod stehny zraněného chytí se navzájem za zápěstí, **obr. č. 3** a druhou rukou použijí jako podpěru zad zraněného. Ten se jich chytí kolem ramen. V této poloze mohou zachránci podpírat zraněného, i když ztratí rovnováhu nebo začne omdlávat. Takto můžeme přenést osobu s podvrtnutým kotníkem, ránou na noze a podobně.



Obr. č. 1

Prvním příkladem je chůze s dopomocí. Viz **obr. č. 1**. Použijte ji v případě, že je zraněný schopný chodit a jen potřebuje trochu podepřít.

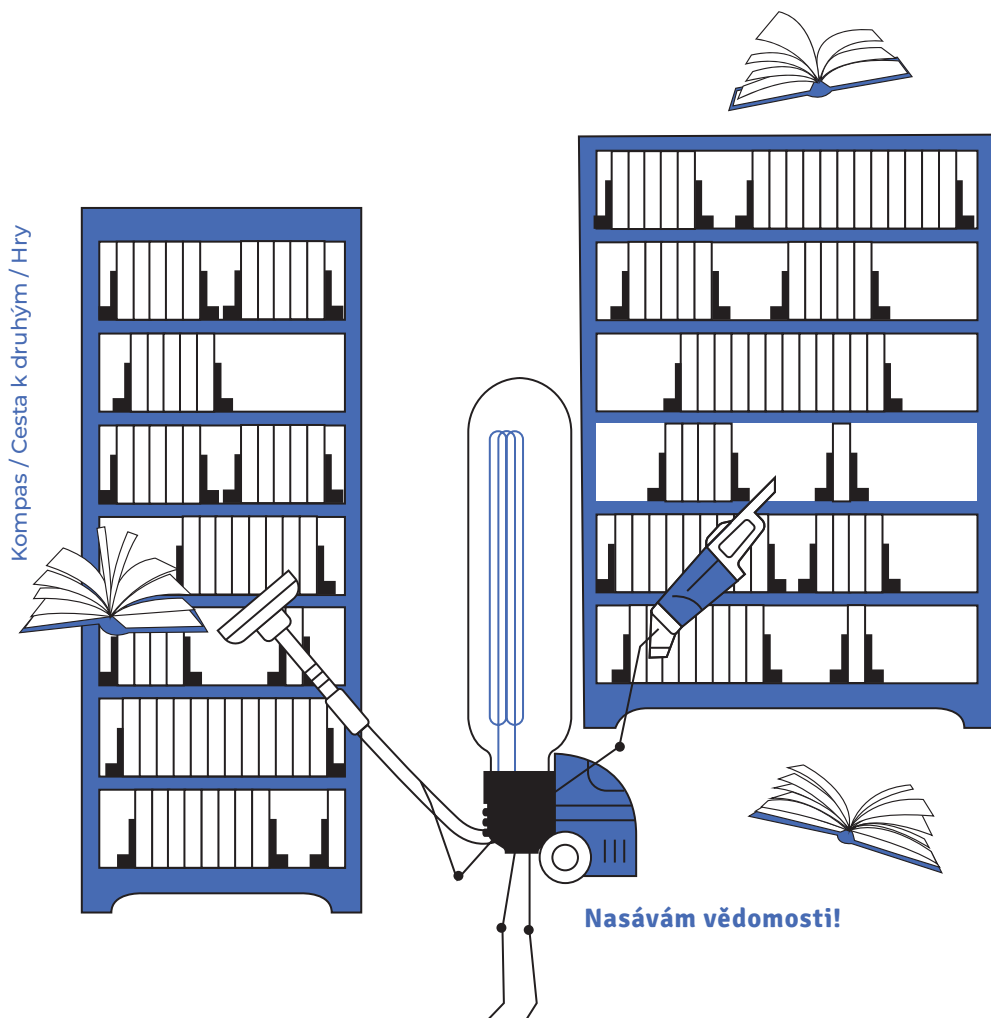
Obr. č. 3



VŠEOBECNÉ ZNALOSTI

Chytrý jak rádio

Je to takový AZ kvíz. Je oblíbený. Znáš ho? Googluj „AZ kvíz junior zahrajte si“. Můžeš potrénovat sám nebo s kamarády na webu České televize. Na závodě to nebude těžké. Budete se moci poradit. Čekají vás otázky z různých oblastí života, které už můžeš znát ze školy, z domova nebo od kamarádů.



OSOBNÍ ROZVOJ

V RÉTORICE Mluvit jako profík

Apoštol Pavel byl manuálně zdatný – uměl šít stany. Byl zdatný v rétorice – dokázal přesvědčivě mluvit. Jednou přišel mezi filozofy na athénský kopec (Skutky 17, 16–34) a během pár vteřin všechny zaujal. Hned si povíme, jak to udělal. Měl předpoklady. Jako křesťan měl Božího ducha a dokázal mluvit o Bohu. Díky znalostem židovské i místní kultury a zkušenostem věděl, co a jak říct. To všechno nezískal automaticky. Učil se a trénoval.

Všichni z nás čas od času potřebují říct něco menší skupince nebo širšímu publiku ve škole, na schůzce klubu/oddílu nebo jinde. V následujících odstavcích ti dáme několik tipů. Na častých chybách vysvětlíme, jak bys mohl lépe prezentovat „svoji věc“.

Každý z hlídky si připraví jeden proslov (1–2 minuty dlouhý). Téma může být pro obě kola stejný. V regionálním kole použijete 2 tipy a pro finále 4 tipů pro srozumitelné mluvení. Rozhodčímu předem řekneš, které tipy jsi použil, aby je rozhodčí mohl zkontrolovat.

6 tipů pro srozumitelné mluvení (hodnotí se v závodě)

1. Mluv pomalu. Většina z nás, ať už prezentujeme referát před třídou, či si povídáme s kamarády, mluvíme stále stejnou rychlostí. To je považováno za chybu. Při cíleném mluvení k lidem nemůžeš mluvit stejně jako ke kamarádovi, který stojí metr od tebe a je na tvoje vyjadřování zvyklý. Při mluvení k lidem se snaž nechvátat. Mluv pomalu. Představ si, že jsi ve zpomaleném filmu nebo že jsi lenochod. Obecně užívej pravidlo, že čím větší je místnost, ve které mluvíš, a čím více je v ní lidí, tím pomaleji mluv.

2. Mluv nahlas a mezi jednotlivými slovy, větami a souvětími dělej pomlky. Zvláště v prostorech s dobrou akustikou, jako jsou třeba gotické kostely, divadla, velké třídy či koncertní haly, je dobré nechat jednotlivá slova „doznít“. Pokud bys nečekal, stane se z tvého proslovu změť tónů a slov. Protože jedno slovo teprve doznívá k zadním řadám a ty už posíláš další. Proto je velmi vhodné obhlédnout si prostor dřív, než „pojedeš naostro“, pokud to jde.

3. Mluv ve stoje. Pokud budeš mluvit ve stoje, nejen že lépe zapojíš bránici, budeš mít více dechu a hlasitější tón, ale také tím upozoríš na to, že se něco děje a že jsi to právě ty, kdo něco povídá. Určitě se nám všem stává, že slyšíte, že někdo něco mluví, ale nevidíte, kdo to je. Tím, že se postavíš, tomuto problému efektivně předejdeš.

4. Využívej větné přízvuky.

Větný přízvuk je zdůraznění určitého slova ve větě. Ukazuje nám na to, co je v dané větě klíčové. Jaké slovo je nejdůležitější ve větě „Veverka utekla s klíčem na strom“? Jednou dej důraz na slovo „utekla“, podruhé „s klíčem“. Jaký dojem z toho máš? Zkus poslouchat někoho, jak čte, mluví.... Co jsi zjistil?

5. Mluv celým tělem.

Mluv nejen ústy, ale celým tělem. Mluv postojem, neboj se zapojit ruce. Ke srozumitelnému vyjadřování neodlučně patří také tvůj výraz ve tváři. Dobrá prezentace nepřináší jen zajímavé informace, zaujmeš i postojem. Pojmi své vystupování jako divadelní hru. Zabav oči svých posluchačů.

6. Vyvaruj se slangových výrazů a plevelných slov.

Slangový výraz je slovo nebo slovní spojení, které se používá v určité oblasti nebo v určitém okruhu lidí, které spojuje práce nebo koníček. Je možné, že když do prezentace zapojíš slang, nebudou ti posluchači rozumět. Plevelná slova jsou pak slovní výrazy, kterými vyplňujeme mezery v momentě, kdy nevíme, co říct dál. Typickými příklady jsou: jenže, hmmm, tak teda, jakoby, prostě atd.

6 tipů pro přípravu obsahu témy (navíc, nehodnotí se v závodu)

1. Použij přirovnání. Představ si, že máš vysvětlit pětiletým dětem z besídky, jak fungují auta. Co použiješ? Nejlépe asi přirovnání. Řekneš jim, že auta mají motor, který potřebuje benzín, stejně jako my lidi jídlo. Tomu se říká adaptace na publikum. Adaptuj se na lidi, ke kterým mluvíš. Předpokládej, že nemají v dané oblasti takový přehled jako ty, a tak jim danou situaci přirovněj k něčemu, co znají. Používej přirovnání, vymýšlej paralely k situacím, které mohou znát, spoj historickou událost s dějem knihy.

2. Neboj se chyb. Trémisté mají na sebe obecně přemrštěné nároky. Obvykle od sebe očekávají mnohonásobně více, než od nich očekává jejich okolí. Smiř se s tím, že to možná nebude dokonalé, ale on to ani nikdo nečeká! Nestresuj se kvůli tomu. Udělej to tak, aby se lidé zasmáli, aby to bylo na pohodu.

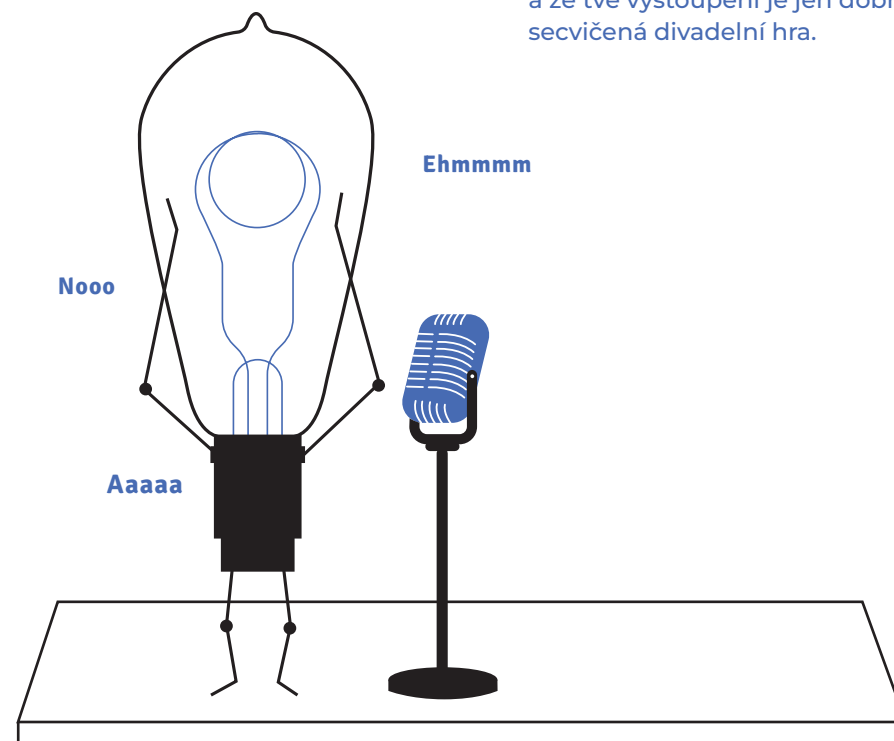
3. Zaměstnej se něčím jiným.

Náš mozek se nedokáže soustředit na dvě věci současně. Přenes tedy před svým vystoupením pozornost na něco jiného. Projdi se po chodbě, zazpívej si písničku, pomodli se. Ježíš je s námi vždy a všude. Svěř se mu s tím, jak se cítíš, pros ho o to, aby od tebe trému a nejistoty vzal.

4. Vyhni se negativním myšlenkám. Vyhni se myšlenkám, které v tobě vyvolávají pochybnosti o tobě samém a o tvých schopnostech. Nic není tak destruktivní jako negativní vnitřní monolog.

5. Bud' ready. Připrav si perfektně prvních pět minut svého vystoupení. Když se ti podaří prvních pět minut, dodá ti to sebevědomí a bude se ti pak snadněji pokračovat dál.

6. Odosobni se. Pokud tě děsí obava, jak na tebe budou lidé reagovat, představ si, že je to divadlo, že je to tvá role ve filmu a že tvé vystoupení je jen dobře sevíčená divadelní hra.





DOROSTOVÁ UNIE
& DOROSTOVÝ ODBOR
CÍRKVE BRATRSKÉ

Biblická stezka

Dorostová unie, z. s.

Dorostová unie je servisní organizace
Církve bratrské pro práci s dětmi 6–15 let.

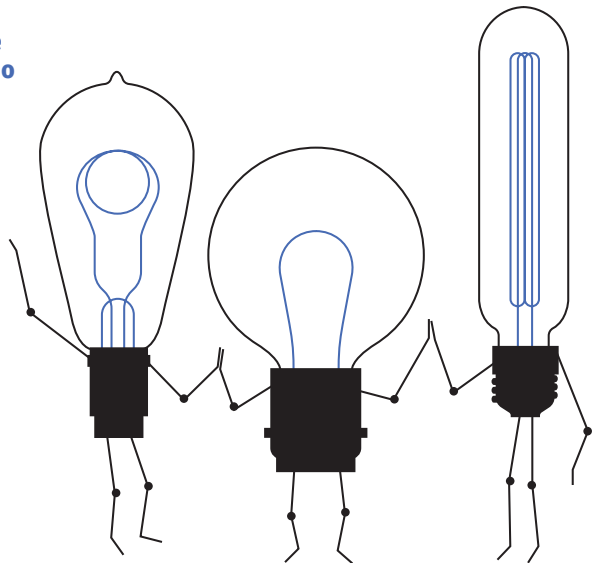
Copyright 1997–2023

Text: Jakub Pospíšil, Martin Procházka/Prochy, Ondra Svoboda, Ondra Let,
Maruška Schieferdecker, Anna Klewarová, Josef Kostecký

Grafická úprava, ilustrace a sazba: Ráchel Trojanová

Jazyková korektura: Anna Lauková

Jdeme
do toho
spolu!



Líbí se ti Dorošťák?
Podpoř tvorbu dalších materiálů
pro děti a vedoucí v Dorostové unii.

QR Platba