

STUDIJNÍ TEXT K PŘÍPRAVĚ NA KVALIFIKACI

PIONÝRSKÉ MINIMUM



PIONÝR

Pionýrské minimum

studijní text k přípravě na kvalifikaci

Pionýr

*Je objevitel nových cest, směrů a hlasatel pokrokových myšlenek;
vyjadřuje hledání, touhu po poznání, modernost a průkopnictví.
Svým konáním chceme plně dostát významu tohoto názvu.*

Obsah

1. Poslání Pionýra	7
1.1. Cíle a základní prostředky	7
1.2. Ideály Pionýra	9
1.3. Jednotící prvky	10
1.4. Práva a povinnosti	10
1.5. Jak přes tohle všechno na děti	11
1.6. Individuální a věkové zvláštnosti	13
1.7. Spoluúčast dětí	17
1.8. Obsah činnosti	17
2. Uspořádání spolku	19
2.1. Pionýrský oddíl a volnočasový klub	19
2.2. Pionýrská skupina (PS)	20
2.3. Pionýrské centrum (PC)	21
2.4. Krajská organizace Pionýra (KOP)	21
2.5. Celostátní úroveň	22
3. Hra jako základní výchovný prostředek	23
4. Bezpečnostní předpisy pro práci s dětmi	27
4.1. Koho, co a před čím chráníme	27
4.2. Rizika	27
4.3. Určování rizik a jejich míra	28
4.4. Obecné zásady bezpečnosti	29
4.5. Psychická bezpečnost	30
4.6. Bezpečnost při různých činnostech	32
4.7. Pojištění	35
5. První pomoc a základy hygieny	37
5.1. Obecné zásady první pomoci	37
5.2. Základní životní funkce – ožívování	39
5.3. Krvácení	41
5.4. Poranění hlavy a páteře	44
5.5. Poranění pohybového ústrojí a další případy	44
5.6. Vybavení lékárny	46
5.7. Projekt Pionýra – Zdravá pionýrská krev	46
5.8. Osobní hygiena	47

Úvod

Rozhodl/a ses pracovat v Pionýru. Buď vítán/a mezi námi. Vážíme si tvého odhodlání, protože žádná dětská organizace se nemůže obejít bez nadšených, obětavých a cílevědomě pracujících lidí.

Naše cíle jsou vysoké. Vychovávat spolu se školou, rodinou a celou veřejností děti v době, která je dobou spěchu, techniky a hluku. Není naším úkolem přebírat roli jakéhokoli partnera, ale přáli bychom si je nezastupitelně doplňovat. Naším cílem je rozvíjet dovednosti a schopnosti, které děti mají. Naučit je, jak poznávat názory druhých a přemýšlet o nich, jak se ovládat a umět se zastat lidí, kteří jsou bezbranní a slabší. Dát dětem příležitost, aby mohly objevovat krásu a tajemství přírody. Chceme z nich vychovat lidi čestné, statečné, vnímavé, iniciativní.

Vidíš, že naše konečné cíle jsou nemalé. Mnohé z nich si děti do své paměti nevštvípi během několika dnů či týdnů, protože jim to nedovoluje jejich rozumová vyspělost ani životní zkušenosti. Musíme respektovat potřeby dítěte. Je zapotřebí velké trpělivosti a shovívavosti, když se nesoustředí nebo vyrušují. Program musíme připravovat takový, který bude protkán zajímavými informacemi z oblasti vědy, hudby, sportu, brannosti, atd. Musíme upoutat jejich pozornost barvitým vyprávěním a samozřejmě jít příkladem. Začátky jsou vždy těžké, a tak abychom ti je usnadnili, je připravená tato publikace, která ti pomůže získat základní informace o Pionýru, jeho Ideálech a činnosti, ale také o zásadách bezpečnosti či první pomoci. Také se bez obav můžeš obrátit na nás, zkušenější členy Pionýra. Rádi ti poradíme.

Na závěr bychom ti chtěli popřát hodně úspěchů v budoucí práci. Přijdou různá zklamání, na ta se musíš připravit, ale přijdou i radosti. A když kolem sebe uvidíš rozesmáté či napjaté obličejy dětí, které ti věří a váží si tě, uvědomíš si, že tvoje práce má smysl.

S přáním zdaru!

Autoři

1. Poslání Pionýra

Žádné společenství nevzniká náhodně, každá lidská pospolitost, partou počínaje a nadnárodní společností konče, vzniká proto, že v určitém okamžiku a místě jsou lidé, kteří tento svazek potřebují, a proto ho vytvářejí. A každá organizace si určuje již při svém vzniku alespoň základní cíle, kvůli nimž byla založena, a cesty, jimiž k nim bude směřovat.

Spolek Pionýr tvoří děti, které mají mnoho různých očekávání: chtějí se něco zajímavého naučit, hledají kamarády, touží po romantice, dobrodružství, po společně prožité legraci či se nějak odlišit od ostatních. Současně jej představují dospělí, kteří v práci v Pionýru nalézají radost, pocit splněné povinnosti, uspokojení z naplnění potřeby a předat dále vlastní zkušenosti. Shodli se na obecných pravidlech a principech, zaznamenaných v oficiálních dokumentech Pionýra i neméně významných zásadách bytí základních kolektivů – klubů, oddílů a pionýrských skupin. Přesvědčili se, že společně je jim lépe.

1.1. Cíle a základní prostředky

„Pionýr je demokratický, dobrovolný, samostatný a nezávislý spolek dětí, mládeže a dospělých. Předmětem hlavní činnosti Pionýra je veřejně prospěšná činnost.

Podporuje tvorbu a naplňování zejména sociálních, kulturních a sportovních programů, především s ohledem na ochranu práv dětí a rozvíjení jejich volnočasových aktivit. Zabývá se osvětovou, výchovnou, vzdělávací, charitativní činností; obhajobou a uspokojováním zájmů a oprávněných potřeb dětí a mládeže bez ohledu na jejich členství ve spolku. Podrobněji je vymezení a účel spolku Pionýr rozpracováno v Programu Pionýra. Hlásí se k „Úmluvě o právech dítěte“ a „Listině práv a svobod“ a podílí se na naplňování jejich zásad. Podporuje českou státnost. Vede své členy i další účastníky činnosti k aktivnímu občanství a kladným morálním hodnotám.

Umožňuje svým členům i dalším účastníkům uspokojovat jejich zájmy a potřeby prostřednictvím všestranné činnosti v různorodých, převážně dětských kolektivech při pravidelné celoroční činnosti, prázdninových (táborových) a dalších volnočasových aktivitách, včetně mezinárodních. Nabídkou aktivního využití volného času dětí a mládeže pomáhá v boji proti kriminalitě, různým druhům závislostí a dalším sociálně patologickým jevům působícím na děti a mládež.

Svou činnost zabezpečuje zejména prostřednictvím práce dobrovolných pracovníků a dobrovolníků, jimž zajišťuje podmínky pro činnost.“ (citace ze Stanov Pionýra)

Jde o velmi zhuštěná, stručná, a tudíž o poněkud stroze vyjádřená základní východiska celého spolku. Přes zdánlivou velebnost až důstojnost výše napsaných slov a ovšem i možnou formálnost není složité si představit i zcela uskutečnitelné věci, například: vedení k určitému životnímu režimu, k péči o tělesnou kulturu, k samostatnosti v životě, k pobytu v přírodě, schopnosti poskytnout první pomoc atd., poznávání přírody a její ochrany, novinek ve vědě a technice, poznávání konkrétních pracovních postupů...; zdokonalování návyků mravního chování, využívání všech možností výchovy v kolektivu a vyrovnávání osobnosti jednotlivce s vazbou ke kolektivu, reagování i na nepříjemné dotazy dětí; navštěvování a poznávání historie v místě, ve městě, v kraji, neopomíjení veřejně prospěšné práce; poznávání zcela jednoduchých (rukodělných) činností či uměleckých děl i poznávání různých způsobů tvorby...; – tedy zcela praktické činnosti. Použití výrazy mohou opravdu někdy svádět i k formalismu, ale to jen tehdy, když si za nimi nepředstavíme nic konkrétního a vnímáme je pouze jako klišé.

Pro praktické naplnění vymezuje Pionýr zásady své činnosti.

Demokracie – členem Pionýra se může stát každé dítě i dospělý občan bez rozdílu sociálního postavení, národnosti, politické příslušnosti a náboženského vyznání. Zdůrazňujeme podíl dětí na rozhodování a řízení svého kolektivu, stejně jako zásadu, že problémy řešíme jednáním.

Nezávislost – Pionýr je nezávislý na politických stranách, hnutích a ideologiích. S žádnou politickou stranou není svázán, se všemi se však snaží v součinnosti řešit problémy, které ovlivňují postavení a záležitosti dětí.

Dobrovolnost – Pionýr je dobrovolný spolek dětí, mládeže a dospělých, vychází z dobrovolné činnosti svých členů.

Otevřenost – Pionýr hájí zájmy a potřeby dětí a mládeže, podporuje tvorbu a naplňování řady rozmanitých programů právě s ohledem na potřeby všech dětí a mládeže. Zabývá se i osvětovou či charitativní činností a je otevřen i pro nečleny, kteří se mohou účastnit jeho činnosti. Pionýr není uzavřen či zahleděn sám do sebe – spolupracuje s organizacemi dětí a mládeže u nás i za hranicemi.

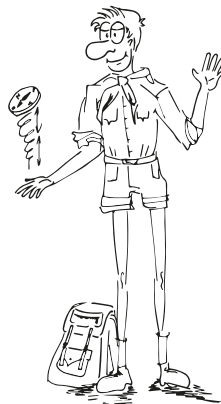
Samostatnost – kolektivy v Pionýru samostatně rozhodují o konkrétním obsahu činnosti, normách života a své vnitřní organizaci. Kolektivy si určují svoji konkrétní

strukturu, obsah a systém činnosti, vlastní znak, název, slib a další jednotící prvky. A čerpají přitom z obecných připravených nabídkových programů Pionýra.

Různorodost – Pionýr umožňuje svým členům uspokojovat jejich zájmy a potřeby prostřednictvím různorodých kolektivů (smíšené – chlapecké – dívčí, věkově přístupné – stejnorodé, všestranně – zájmově zaměřené, oddíly – kluby – sekce apod.), mnoha postupů i způsobů činnosti. Kolektivy se mohou na základě svého rozhodnutí sdružovat ve vyšší trvalé či dočasné celky.

Rozmanitost – Pionýr své poslání spatřuje ve vytvoření podmínek pro uspokojování zájmů svých členů prostřednictvím rozmanité činnosti (sportovní, turistické, kulturní, umělecké, technické, mezinárodní, přírodovědné atd.). Díky rozmanité nabídce Pionýr umožňuje svým členům zdokonalovat jejich vědomosti a dovednosti.

Vnímáme-li ony ušlechtilé pojmy prakticky, přijdeme na to, že oficiální dokumenty Pionýra jsou zcela uskutečnitelným návodem na jednání.



1.2. Ideály Pionýra

Samotný pojem ideál také budí pocit vznešenosti. Přesto si za jednotlivými pojmy lze představit zcela reálné skutky či chování. Ideály Pionýra by měly být nedílnou součástí činnosti pionýrských oddílů, vodítkem pro členy Pionýra při nastavování svých hodnot. Asi nedokážeme být v každém okamžiku svého života dokonalí v naplňování Ideálů Pionýra, ale vždy bychom se o to měli snažit.

- **Paměť** – Pionýr poznává dějiny svého národa i celého lidstva, chová v úctě tradice a historii.
- **Pomoc** – Pionýr pomáhá ostatním nezištně a z přesvědčení, je solidární, zastává se slabších.
- **Poznání** – Pionýr si osvojuje vědění, znalosti a dovednosti, poznává okolní svět i sám sebe.
- **Pravda** – Pionýr chrání pravdu, je spravedlivý, plní dané slovo a hraje fér.
- **Přátelství** – Pionýr je přátelský a ohleduplný, naslouchá ostatním, umí spolupracovat.
- **Překonání** – Pionýr se nebojí překážek, je statečný a nepodléhá pohodlnosti.
- **Příroda** – Pionýr chrání život na Zemi, objevuje krásy přírody a učí se žít v souladu s ní.

1.3. Jednotící prvky

Pro každý spolek je důležitý pocit sounáležitosti. Směrem k veřejnosti potom potřeba ukázat, že společnou prací dokážeme velké věci. K tomu všemu slouží jednotící prvky.



Pionýr má **základní jednotící prvky**, kterými jsou:

Název – Pionýr a **znak**, kterým je vpravo a vzhůru směřující vlaštovka na pozadí trikolory, celkové uspořádání znaku je kruhové.

Použití těchto jednotících prvků je pro všechny organizační jednotky Pionýra závazné. Jak silně (či slabě) nás bude vnímat veřejnost, záleží také na tom, jak budeme důslední v dodržování této zásady, tedy v používání jednotících prvků.

Použití znaku, případně znaku v kombinaci s názvem, se řídí grafickým manuálem, který má každá PS k dispozici.

Dále mohou být používány:

- pionýrský odznak, kterým je otevřená kniha a státní vlajka na pozadí s plameny;
- maskot;
- pozdrav;
- součásti oděvu (šátky, košile, trička apod.);
- značení (nášivky, odznaky, domovenky apod.).

Používání dalších jednotících prvků vychází z tradic a potřeb jednotlivých pionýrských skupin či oddílů a o jejich užívání rozhoduje příslušný kolektiv PS.

1.4. Práva a povinnosti

Organizace může být organizací, jen když všichni vědí, že existují základní pravidla, která se musí dodržovat. Mezi ta skutečně hlavní a výchozí nesporně patří práva a povinnosti člena. Vymezují je Stanovy Pionýra

Práva člena:

- vybrat si kolektiv, používat jednotící prvky Pionýra;
- spolurozhodovat o činnosti a podílet se na řízení oddílu, pokud je v něm registrován;
- spolurozhodovat o činnosti a podílet se na řízení hlavního nebo pobočného spolku, pokud byl zvolen do stanovami definované funkce;

- být volen;
- odvolat se proti rozhodnutí, kde to stanovы připouštějí;
- využívat výhod spolku;
- hmotně podporovat spolek;
- vystoupit ze spolku.

Práva pionýrského pracovníka – pracovníkem se rozumí člen sdružení starší 15 let, vykonávající činnost nad rámec běžných povinností, vyplývající ze Stanov a dalších vnitřních předpisů pro všechny členy Pionýra. Mající funkci voleného orgánu pionýrské skupiny, člena voleného orgánu pionýrské skupiny, jmenovaného vedoucího oddílu, zástupce vedoucího oddílu, vedoucího družiny nebo instruktora oddílu:

- volit své zástupce – delegáty;
- spolurozhodovat o činnosti a podílet se na řízení spolku prostřednictvím členství nebo delegovaného členství v radách.

Povinnosti členů:

- uskutečňovat ideály a cíle spolku;
- hájit dobré jméno spolku;
- registrovat se;
- účastnit se aktivně činnosti;
- plnit požadavky svého kolektivu;
- naplňovat Program Pionýra;
- platit členské příspěvky.

1.5. Jak přes tohle všechno na děti

aneb všechno jsou to pěkná slovíčka, ale za nimi je potřebné vidět určitého kluka či dívku. A tak, i když tato kapitola nebude – vzhledem k nedostatku prostoru – nijak rozsáhlá, neznamená to ovšem, že je méně důležitá než ostatní. Snaží se přiblížit některé základní postoje k dětem, na které by se opravdu nemělo zapomenout. Blíže a více je možné se dozvědět v dalších formách přípravy.

Vedoucí, instruktor, kuchař, zdravotník či zásobovač na táboře, zkrátka každý starší člověk, ať chce nebo ne, vědomě či nevědomě, je vždy vzorem pro své svěřence, pro děti. Na tom není nic neobvyklého, právě naopak. Takový člověk, byť si to mnohdy neuvědomuje, má velký vliv a často nedoceněnou moc nad výchovou

a chováním dítěte. Děti jsou někdy až neskutečně učenlivé. Zvláště rychle se učí tomu, co by zrovna umět či vědět nemusely. Každý dospělý by si měl uvědomit, že je neustále pod lupou svých malých pozorovatelů, kteří jej zkoumají a berou si z něj jeho přednosti, ale i neduhy. Pochopitelně zvláště patrné je to v rodinách. Dítě se naučí stejnému způsobu chování a jednání, používá stejná slova, která denně doma slyší od svých rodičů. Ti se pak někdy hrozně diví, když jejich potomek řekne sprosté slovo, a to především v nevhodnou chvíli. Všichni jsme určitě od rodičů slyšeli: „Kde to to dítě vzalo?“ nebo také „Po kom to dítě je?“ No, na to je vcelku jednoduchá odpověď.

Právě tohoto by si měl být vědom každý dospělý, který je ve styku s dětmi. Zkrátka: „Dobré vychování je nade vše“ – to platí úplně pro všechny. Chovat se slušně ale neznamená být vůči dětem strohý, přehnaně autoritářský, mít k nim odstup. Takový člověk by u dětí nepochodil a určitě by nepřátelskost ze strany dětí i brzy poznal.

Každý člověk pracující s dětmi by měl mít určité vlastnosti jako: trpělivost, citlivost, obětavost, schopnost vcítit se, vnímat prožitky druhého, důvěryhodnost, vlídnost a také alespoň malinkatou hravou dětskou dušičku. Pro někoho, hlavně pro začátečníky, je mnohdy těžké skloubit dohromady, jak být autoritou, vzorem a kamarádem. Tohle se člověk nenaučí z knížek a pouček, ale jen v praxi. Je těžké říkat, kdy se chovat víc tak a kdy víc onak. Vždy to záleží na dané situaci a na tom, jak já, jako dospělý, zareaguji. Ale určité úkony, typy chování a reakce by měly být pro dobrý vzor osvědčené a vždy platné:

Plnění slibů – pokud se něco slíbí, je třeba to také splnit. Určitě každého naštve, pokud má něco slíbeno a nedostane to. Také to znamená neslibovat nic, co nelze splnit. Stává-li se někomu často, že zapomene, co komu řekl a přislíbil, tak ať si to píše. Na tom není nic ostudného. Právě naopak, děti si pak takového člověka váží, vědí, že je na něj spolehnutí, obrací se na něj a berou jej jako „fér“ člověka.

Pravdomluvnost – že malá lež neuškodí? Někdy snad, ale každý si musí dávat pozor, aby se z malých lží nevyklubala jedna velká. Rovné jednání je základem každého vztahu. A hlavně, člověk, který si neustále něco vymýšlí, se brzy chytí do vlastní klícky a vše vyjde najevo. Pořekadlo „lež má krátké nohy“, nevzniklo jen tak náhodou. Pravda je někdy nepříjemná, a tak by měla být podána vhodnou formou a ne na člověka – dítě, hned spustit. Mohlo by se stát, že se dítě odradí a už nebude mít k člověku dobrý vztah. Někdy se může stát, že člověk „šlápne vedle“, že řekne něco, co není pravda, že dítěti ukřivdí. V tomto případě by se měl umět omluvit, i když je to pro dospělého mnohdy velmi nepříjemné.

Spravedlnost pro všechny – samozřejmě se stává, že některé dítě je víc sympatické, je víc oblíbené než jiné. Avšak na paměti bychom měli mít, že jsou zde i ostatní děti. Vyskytne-li se nějaký problém, je nutné vyslechnout nejprve všechny strany a až poté vynášet soudy, aby se náhodou nestalo, že někomu ublížíme. Také se stává, že mezi samotnými dětmi se vyvine jistá hierarchie, rozdělí si různé role. Nemusí to být na škodu a vlastně je to přirozené, někdo má zajímavé nápady, může se tedy podílet na přípravě zajímavého programu pro ostatní, jiný je zase tak trochu herec, tak mu dáme hlavní roli v divadle pro rodiče. Někdy ale při-souzené role dětem nesedí a nevyhovují. Někdo si hraje na „šéfká“ a nutí ostatní, aby jej uznávali, jiný je stále terčem posměchu či různých žertíků. Dobrý vedoucí tohle pocítí a včas tomu udělá konec, taková nadřazenost se zkrátka netoleruje.

Je toho ještě mnohem víc, co by starší měli dodržovat – být rozhodní, mluvit stručně, jasně, umět od dětí získávat náměty a využívat je, nepovyšovat se nad ně a podobně. I proto by mělo být zásadou každého dospěláka snažit se dále vzdělávat a zdokonalovat.

1.6. Individuální a věkové zvláštnosti

Člověk musí mít stále na paměti, že každé dítě je jiné, „z jiného těsta“, proto by se měl snažit je co nejvíce poznat. Mají rozličné koníčky a záliby, různé vlastnosti a schopnosti. A tak by se požadavky měly individuálně upravovat, aby odpovídaly právě onomu konkrétnímu dítěti nebo se k tomu alespoň přiblížily. Jedná se o tzv. individuální a věkové zvláštnosti.

Věkové zvláštnosti vyplývají z vývoje dítěte od narození do dospělosti a projdou si jimi všechny děti. Obvykle se dělí podle období: kojenecké, batolecí, předškolní, mladší a starší školní věk. Věkové zvláštnosti pro věk dětí, které zpravidla využívají nabídky činnosti Pionýra, uvádí následující tabulka.

Individuální zvláštnosti vycházejí z nervové soustavy, z vrozených anatomicko-fyziologických rozdílů organismu. Právě individuální zvláštnosti jsou odlišné u každého dítěte. Radíme sem: zájmy, rozumové schopnosti, vůli, pozornost, citovou stránku, fantazii, vloh, paměť atd., tedy celkově bychom mohli říci osobnost dítěte. Musíme také rozlišovat individuální zvláštnosti chlapců a dívek.

Individuální a věkové zvláštnosti spolu úzce souvisí. Nelze při výchově zohlednit pouze jednu část a druhou pominout. Je téměř jisté, že osmiletá dívka nebude mít stejné záliby, ani povahu a schopnosti jako patnáctiletý kluk. To platí dokonce i pro stejně staré dívky nebo chlapce.

Věkové zvláštnosti dětí

Věkové zařazení	Mladší školní věk 6–8 let	Střední školní věk 10–12 let
Tělesný vývoj	<ul style="list-style-type: none"> • pohybový rozvoj většiny u děvčat • snadná unavitelnost, ale rychlá obnova 	<ul style="list-style-type: none"> • vzrůstá pohybová vytrvalost • bez dostatku pohybu dítě „zlobí“ • rychlý růst (zejména končetin) • narušení pohybové koordinace, nepokoj • příznaky pohlavního dozrávání • psychický a fyzický vývoj jsou často nerovnoměrné
Osobnost	<ul style="list-style-type: none"> • přivýkání režimu, povinností, odpovědnosti • soustředění max. 20 min. • rychlejší unavitelnost • myšlení je konkrétně-názorné • tzv. vyšší city (svědomí, odpovědnost aj.) nejsou dosud rozvinuty, případné přestupky nelze posuzovat příliš přísně (např. krádeže) • živá fantazie spojená často s citovými prožitky, může se objevit lhaní a fantazie považované za vymyšlení 	<ul style="list-style-type: none"> • zájmy jsou většinou nestálé, proměnlivé • roste citová zranitelnost, někdy neadekvátní emoční projevy, náladovost, přecitlivělost • formují se tzv. vyšší city (spravedlnost, pomoc slabšímu aj.) • postupný rozvoj formálních operací v myšlení (pojmy, symboly), logického usuzování • rozvíjí se pozornost
Vztahy k okolí	<ul style="list-style-type: none"> • respektují autoritu • přijímají příkazy a zákazy (zatím bez mravních zásad, motivace odměnou či trestem) • přizpůsobení se skupině, ale dosud značná závislost na rodině • důvěřivost 	<ul style="list-style-type: none"> • pozornost je zaměřena na sebezpoznání, porovnávání s vrstevníky • vliv vrstevníků získává na důležitosti • postupné odpoutávání od rodiny • ostych, hluchost, spory mezi vrstevníky (kolem 13. roku změny ve vrstevnických vztazích) • vztahy mezi děvčaty a chlapci postupně osobního rázu (děvčata dříve) • klesá ochota plnit příkazy autorit
Vztahy k okolí	<ul style="list-style-type: none"> • zájem o hry napodobivé – „na někoho“, „na něco“ 	<ul style="list-style-type: none"> • dávají přednost hrám, kde hraje každý většinou sám za sebe
doporučení	<ul style="list-style-type: none"> • vyhněte se dlouhé nebo časté námaze dětí • zajistěte jim klidný a souvislý spánek (asi 10 hodin denně) • v průběhu dne nechte děti dostatečně odpočívat • vhodně střídajte tělesné a duševní činnosti dětí • dbejte důsledně na dodržování základních pravidel hygieny (děti je nemají dosud pevně osvojena) 	<ul style="list-style-type: none"> • zajistěte dětem dostatek odpočinku a spánku (asi 9 hodin denně) • podstatný je příjem tekutin (asi 2 litry denně) • důležité je respektovat citové výkyvy, vyhnout se jejich zesměšňování • berte v úvahu důležitost vztahů ve skupině dětí

Věkové zařazení	Starší školní věk 13–15 let	Adolescence 16–20 let
Tělesný vývoj	<ul style="list-style-type: none"> • prudké hormonální výkyvy – možné změny v chování • postupné biologické dozrávání 	<ul style="list-style-type: none"> • dosažení biologické zralosti, stabilizace tělesných funkcí • zvýšení fyzické odolnosti a výkonnosti
Osobnost	<ul style="list-style-type: none"> • bouřlivý rozvoj citů • přehodnocování postojů a názorů • zájmy se mění a prohlubují 	<ul style="list-style-type: none"> • po častých změnách se zájmy většinou ustalují a prohlubují • přetváří se postupně sebehodnocení a sebepojetí, z čehož vyplývá často nejistota • objevuje se hledání a experimentování v různých oblastech (zájmy, sporty, vztahy, sexuální kontakty aj.) • emoční vývoj se pozvolna ustaluje, zformovány jsou tzv. vyšší city • upevňují se vlastní postoje a názory, vyskytuje se zvýšená kritičnost
Vztahy k okolí	<ul style="list-style-type: none"> • osamostatňování se od rodiny • stále roste vliv vrstevnických skupin • možná negace vůči autoritám • nejistota, pochybnosti o sama sobě, touha po uznání a bezpečí • vnější projevy sebevědomého chování 	<ul style="list-style-type: none"> • na významu nabývají partnerské vztahy • vliv rodiny ustupuje do pozadí, přesto přetrvává • silná potřeba citové jistoty a bezpečí • zřejmé je celkové osamostatňování jedince
Vztahy k okolí	<ul style="list-style-type: none"> • ocení hry, kde musí hledat taktiku a prokázat schopnost spolupracovat 	
doporučení	<ul style="list-style-type: none"> • poskytněte dětem pocit uznání a bezpečí • nepodceňujte jejich problémy • případné prohřešky je třeba řešit s taktem • i tyto děti potřebují dostatek kvalitního spánku 	

Dostanou-li stejný úkol, tak jeden to může zvládnout hravě a pro druhého to může být něco nepřekonatelného. Pokud k tomu tedy nepřihlídneme, snadno se stane, že děti demotivujeme a ve svém vývoji ustrnou. Dítě, které bude neustále prohrávat, bude zklamané a může se stát, že pak zcela rezignuje a veškerou snahu hodí za hlavu. To může každý pozorovat i sám na sobě, když člověku něco nejde, tak to prostě nedělá. Málokdo má vůli opakovaně překonávat neúspěch. Jenže dospělý si vše již dokáže nějak zdůvodnit, obhájit, dítě to neumí, a pak je to pro něj opravdu bolestné.

Začínající vedoucí i instruktoři, i když to mnohdy myslí dobře, mají často na děti nepřiměřené požadavky, které mohou vést až k poškození zdraví dětí (úpal, teplota, vyčerpání...), ale horší je, že může být poškozena i jejich psychika (neustálý strach, pokoření, bezmocnost...) a mohou ztratit motivaci. V podstatě veškerá spolupráce s dětmi záleží na jejich věku, možnostech, schopnostech, povaze, ale v mnohém je to hlavně na dospělém, na tom, jak s dětmi jedná, jak se k nim chová, jak dítě povzbudí, co po něm požaduje, zda je umí pochválit. Dospělý člověk, který si vybíjí své komplexy na dětech, snaží se ukázat, že on je lepší, upřednostňuje své vlastní potřeby nad potřebami ostatních, není dospělou osobností. Jen člověk, který tohle hodí za hlavu, se stane skutečně vyzrálou, dospělou osobností, kamarádem a vhodným vzorem.

Na druhou stranu je ale třeba říci, že velmi snadné a jednoduché úkoly děti také neuspokojí a nerozvíjejí jejich schopnosti. Navíc, pokud v rámci oddílové činnosti řeší stále stejné úkoly a nijak se nerozvíjí, snadno se stane, že je oddílová činnost přestane bavit a najdou si něco jiného.

1.7. Spoluúčast dětí

Když už je řeč o spolupráci mezi dospělým a dítětem, je také třeba zdůraznit, že nejen starší a dospělí mají vlastní názory, představy, programy a nápady. Samozřejmě je mají i děti a tak by se na to nemělo zapomínat! Vždyť přeci činnost v oddíle či na táboře je pro děti a hlavně děti mají mít krásné vzpomínky.

Zapojit je do realizace programu, hry, přípravy plánu... Vše může být maličko zdouhavější, než kdybychom si to zorganizovali sami, ale pro děti to bude jistě zábavné a určitě tuto práci díky své fantazii i o něco obohatí. Zároveň to bude i poučné, protože se děti naučí pracovat jak samostatně, tak spolupracovat v kolektivu. Vždy je nezbytné mít na paměti, že dobrý vedoucí jenom nevelí, ale vede – učí děti přiměřeně zasahovat do dění, organizování a života oddílu.

To je zvláště podstatné dnes, kdy je příliš často zdůrazňován individualismus. Vedle toho je ovšem poptávka po týmové spolupráci, která se nikde neučí. Oddíl je pro získání těchto dovedností jedinečným prostředím.

1.8. Obsah činnosti

Už byla řeč o Programu Pionýra, což je základní dokument, pro jehož stručnou charakteristiku je možné uvést: Kdo jsme, oč usilujeme a kam směřujeme.

Program Pionýra vytváří však jen základní rámec pro obsah činnosti. Velká odpovědnost je v Pionýru přenesena zejména na vedoucí oddílů, kteří jsou – v součinnosti s dětmi – hlavními tvůrci dění v oddílech či klubech. Ti s dětmi pracují v konkrétních oddílech, dělají s nimi konkrétní činnost. Na nich záleží, čím se oddíl či klub bude zabývat. Jednak z pohledu obecného – na jakou činnost se zaměří především – bude to oddíl turistický, nebo se budou věnovat ochraně přírody, či se zaměří na kulturu, budou se v klubu věnovat hlavně šachům, nebo něčemu jinému? Ale i z pohledu konkrétního – oddíl či klub, který se věnuje převážně jednomu zaměření, bude v rámci svých schůzek, výprav, táborů apod. dělat rozmanité aktivity, aby jeho činnost byla zajímavá. Tak např. turistický oddíl kromě toho, že bude chodit do přírody a učit se vše, co k tomu bude potřebovat, občas zajde na nějakou kulturní akci, bude se věnovat rukodělné činnosti nebo ochraně přírody (třeba vyčistí místní potok či vysází stromky). Kromě toho se jistě bude věnovat činnostem, které slouží k tomu, aby mohl vůbec fungovat (úklid či oprava klubovny, vaření na výpravě či táboře apod.). To vše patří do obsahu činnosti. Pro vedoucí, zvláště pak pro ty méně zkušené, může být někdy nesnadné zajistit, aby činnost oddílu či klubu byla pestrá a zajímavá, a zároveň se věnovat i výchovné práci.

Proto jsou v Pionýru připraveny různé nabídkové programy činnosti, výchovné projekty, soutěže a akce, kterých je možné se účastnit či z jejich podkladů čerpat při sestavování vlastních plánů činnosti. Nabídka by měla pomoci instruktorům a vedoucím v jejich práci, inspirovat je.

Pionýr vypracoval výchovné programy v souborném cyklu Výpravy za poznáním. Jsou rozděleny do čtyř věkových kategorií s názvy Mládátka a Zvířátka (pro předškoláky a 1.–2. třídu), Putování se psem (3.–5. třída), Tajemství staré truhly (6.–8. třída) a Osmá planeta (kategorie 15+). K jednotlivým programům jsou k dispozici metodické a pracovní listy, buď ke stažení, nebo i v tištěné podobě.

Z dalších aktivit uvádíme Pionýrský Sedmikvítek (soutěž v kulturně-uměleckých činnostech), Pionýrskou stezku (soutěž pro všestranné oddíly), Apollónovy hry (program pro kulturu a umění), Pionýrský geocaching (projekt pro podporu turistiky), PTO (výchovný program pro život v přírodě a pomáhání si). Jedná se pouze o výchozí přehled k celé oblasti obsahu činnosti. Pro lepší orientaci v dané problematice byla vydána řada publikací, souhrnný přehled přináší brožura Dobrodružství na míru – vyberte si.

Bližší informace najdeš na webových stránkách www.pionyr.cz, na Ústředí Pionýra v ČR, anebo u svého vedoucího PS.

2. Uspořádání spolku

Jak už jsme uvedli, jakékoli dobré myšlenky však zůstanou jen v podobě představ, nebudou-li existovat pravidla či normy, které budou jednak zapsány a jednak budou i základním návodem na přístupy k řešení problémů a zajištění běžného chodu Pionýra.

Existuje tedy dokument, Stanovy Pionýra, o kterém už také byla řeč. Ten vymezuje možnosti členství, pojmenovává organizační postupy, popisuje funkční organizační strukturu, vymezuje základní odpovědnost (i ekonomickou) a podobně.

Bez stanovení obecných oprávnění a závazků, výkonné a co nejučelnější organizační výstavby, zkrátka bez soustavy, která umožňuje uskutečnění programových myšlenek, či hovoří o podpoře neboli vytváření podmínek pro jejich provádění, by slova zůstala jen prázdnými pojmy.

2.1. Pionýrský oddíl a volnočasový klub

Pionýrský oddíl (dále jen oddíl) je základní výchovnou jednotkou spolku. Jeho účelem je zajišťovat pravidelnou, systematickou, celoroční výchovnou činnost kolektivu dětí a mládeže. Za pravidelnou je považována práce uskutečňovaná v průběhu školního roku nejméně jednou za měsíc. Oddílem se rozumí skupina nejméně 5 osob.

Oddíl vzniká rozhodnutím spolku nebo pobočného spolku o založení oddílu. Jeho činnost organizuje, zajišťuje a řídí vedoucí oddílu, jmenovaný a z funkce odvolávaný výkonným orgánem zakladatele. Na organizování, zajištění a řízení činnosti oddílu se mohou podílet instruktoři nebo zástupci vedoucího oddílu. Při vykonávání těchto činností jsou podřízeni vedoucímu oddílu. Instruktory oddílu a zástupce vedoucího oddílu do funkce jmenuje a odvolává výkonný orgán zakladatele na návrh vedoucího oddílu.

Na řízení činnosti oddílu se formou přiměřenou svému věku podílejí jeho členové, zejména při rozhodování o programu činnosti, přípravě jednotlivých akcí, stanovení vnitřní organizační struktury oddílu, přijímání nových členů, udělování vyznamenání, odměn, ocenění a trestů. K tomu účelu oddíly mohou zřizovat oddílové rady či jiné podobné členské aktivity.

Oddíly se mohou dále členit na družiny, které v rámci plánu práce oddílu pracují částečně samostatně. V takovém případě jmenuje vedení pobočného spolku na

návrh vedoucího oddílu vedoucího družiny. Tím může být osoba starší 15 let, dostatečně volně a morálně vyspělá, s odpovídající kvalifikací.

Volnočasový klub (dále jen klub) je výchovnou jednotkou spolku, jejímž posláním je výchovná činnost zejména s neorganizovanými dětmi a mládeží. Klub vyvíjí pravidelnou činnost uskutečňovanou nejméně 1x měsíčně, zpravidla obsahově nenavazující, která umožňuje i jednorázovou nebo nepravidelnou účast na činnosti klubu. Klub neregistruje členy spolku.

Ustanovení dalších odstavců u oddílu se přiměřeně vztahuje i na poměry klubu.

2.2. Pionýrská skupina (PS)

Pionýrská skupina je organizační jednotkou – pobočným spolkem Pionýra. Jejím účelem je řídit a organizačně, informačně a ekonomicky zajišťovat jednak činnosti oddílů a klubů, které zřídila, jednak společnou činnost členů pionýrské skupiny, která může být orientována i na ve spolku neorganizované děti a mládež. Členy pionýrské skupiny jsou členové Pionýra, kteří jsou u této pionýrské skupiny registrováni.

Pionýrská skupina je tvořena nejméně 15 členy ve věku do 26 let a současně nejméně dvěma členy staršími 18 let s kvalifikací stanovenou vnitřní směrnicí spolku, z nichž jeden je vedoucím pionýrské skupiny a jeden hospodářem pionýrské skupiny. Současně musí registrovat nejméně jeden oddíl, který sdružuje alespoň 5 členů ve věku do 18 let, nebo klub.

Orgány pionýrské skupiny:

Rada pionýrské skupiny, která je nejvyšším orgánem PS, je tvořena všemi vedoucími oddílů, zástupci vedoucích oddílů, vedoucími družin a instruktory a dále členy volených orgánů pionýrské skupiny – těm všem náleží hlas rozhodující. Jednání Rady PS se mohou zúčastnit i další členové PS, ovšem pouze s hlasem poradním. Současně se však musí připomenout, že instruktoři, tj. ti mladší 18 roků, kteří pracují u oddílů, byť nedosáhli plnoletosti, hlas rozhodující na jednání Rady PS mají.

Řídí činnost pionýrské skupiny, schází se nejméně jednou ročně, volí a odvolává vedoucího pionýrské skupiny, hospodáře pionýrské skupiny, další členy vedení pionýrské skupiny a další volené funkcionáře skupiny. Schvaluje roční rozpočet, účetní závěrku a jiné.

Vedení pionýrské skupiny, je výkonným orgánem skupiny, plní usnesení rady a řídí činnost mezi zasedáními rady. Vedení PS je kolektivní orgán, jeho členové jsou voleni radou PS. Automaticky se jeho členy stávají vedoucí PS a hospodář PS, kteří jsou voleni jmenovitě do svých funkcí. Vedení PS má nejméně 3 členy.

Schvaluje programově organizační zajištění akcí oddílů při PS i celé PS, rozhoduje o zřízení oddílů a klubů, jmenuje a odvolává funkcionáře oddílů a klubů, schvaluje registraci nových členů.

Vedení nemusí být ustaveno, pokud se tak rozhodne rada PS. Jeho působnost pak vykonává vedoucí PS.

Vedoucí pionýrské skupiny je statutárním orgánem pionýrské skupiny a je oprávněn za pionýrskou skupinu jednat ve všech věcech v rozsahu právní osobnosti. Dále vykonává usnesení rady PS a vedení PS (je-li ustaveno) a obstarává její chod v běžných záležitostech.

Hospodář pionýrské skupiny zajišťuje zejména vedení hospodářské a účetní agendy PS, připravuje a zpracovává podklady pro jednání orgánů PS v hospodářské oblasti, eviduje, opatruje a spravuje majetek PS. Zanikne-li výkon funkce vedoucího PS, přechází na něj všechna práva a povinnosti statutárního orgánu až do nejbližšího zasedání rady PS.

Revizor pionýrské skupiny – pro zajištění dodržování obecně platných předpisů a vnitřních předpisů spolku, ověřování kompletnosti, průkaznosti a správnosti účetních záznamů na úrovni PS může rada PS zvolit revizora PS a stanovit rozsah jeho úkolů a pravomocí, zpravidla prostřednictvím jednacího řádu PS.

2.3. Pionýrské centrum (PC)

Pionýrské centrum je pobočným spolkem Pionýra. Je zřizováno zpravidla za účelem zajištění servisní činnosti pro pobočné spolky. Ustanovení platná pro PC je možné načíst přímo ve Stanovách Pionýra, pro účely minima není tato znalost důležitá.

2.4. Krajská organizace Pionýra (KOP)

K zajištění a řízení činnosti spolku v rámci jednotlivých krajů ČR, v souladu s územním uspořádáním ČR, zřizuje Pionýr krajské organizace Pionýra. Krajská organizace Pionýra plní své poslání na území kraje, pro který byla zřízena.

Krajská organizace Pionýra je pobočným spolkem Pionýra. Práva a povinnosti přesně určují Stanovy Pionýra.

Pionýrské skupiny se podílí na činnosti a řízení KOP prostřednictvím svých delegátů v krajské radě. Delegáty volí rada PS. Krajská rada je nejvyšším orgánem KOP, řídí její činnost, volí a odvolává její funkcionáře.

KOP má ještě další orgány: výkonný výbor KOP, předsedu KOP (který je statutárním orgánem KOP), místopředsedu KOP, ekonoma KOP, kontrolní komisi KOP. Přesné vymezení pravomocí jednotlivých orgánů je možné najít ve Stanovách Pionýra.

2.5. Celostátní úroveň

Na celostátní úrovni se již mluví jen o Pionýru jakožto hlavním (nebo také zapsaném) spolku. Výše uvedené pobočné spolky (PS, PC, KOP) jsou tedy pobočné spolky Pionýra, jakožto hlavního spolku.

Výroční zasedání Pionýra je nejvyšším orgánem Pionýra a je svoláváno nejméně jednou za pět let. Každá PS má právo delegovat svého zástupce (případně své zástupce) na výroční zasedání. VZ kromě jiného rozhoduje o změnách Stanov a Programu Pionýra, hodnotí a plánuje činnost spolku, volí a odvolává funkcionáře Pionýra jako celku.

Česká rada Pionýra (ČRP) řídí činnost spolku mezi VZ. Každá PS má právo vyslat svého delegáta (delegáty) na krajské shromáždění, které volí zástupce kraje v ČRP a to vždy na rok. Vymezení pravomocí ČRP je uvedeno ve Stanovách Pionýra.

Dalšími orgány Pionýra jsou: Předseda Pionýra, který je statutárním orgánem Pionýra, první a druhý místopředseda Pionýra, ekonom Pionýra, výkonný výbor ČRP, kontrolní komise Pionýra a Rozhodčí komise Pionýra. Vymezení pravomocí jednotlivých orgánů je opět uvedeno ve Stanovách Pionýra.

3. Hra jako základní výchovný prostředek

Moudré babičky říkávaly: „Když si dítě nehraje, je asi nemocné.“

Hra je jednou z nejvýznamnějších metod pionýrské činnosti, jejím smyslem je výchova k práci a odpovědnosti, ke spolupráci i samostatnosti. Zároveň slouží i k relaxaci (především psychické) a má významnou motivační funkci. Ve škole se chlapci a děvčata málokdy učí formou hry, ale na pionýrské schůzce nebo jiné akci to musí být pravidlem.

Využíváním her v pionýrské činnosti učíme děti poctivosti, ukázněnosti, dodržování pravidel, smyslu pro kamarádství, pro společnost, ohleduplnosti k mladším. Hry odnaučují sobectví a rozvíjejí i fyzickou zdatnost. Komenský připomíná, že navíc dávají hráčům možnost samostatného rozhodování ve chvílích, kdy jim nemá kdo poradit, a tím vzít za rozhodnutí zodpovědnost. Aby hry mohly splnit tyto úkoly, musí být zajímavé, zaměstnávat všechny členy kolektivu, splnit nezbytné požadavky na pohyb a myšlení, musí umožnit vítězství, musí být přiměřené věku dětí a jejich schopnostem, jejich délka musí být taková, aby udržela hráče v napětí. To, co se děti naučí hrou, si budou dlouho pamatovat. A samozřejmě nesmíme zapomenout na to, že hra děti musí bavit, jinak ji jako hru brát nebudou.

Při organizování her je dobré postupovat podle následujícího schématu:

Cíl hry, tedy výchovný cíl, nikoli úkol, který hráči plní, by měl být první věcí, nad kterou se zamyslíme. Zároveň však se jedná o obtížnou věc, se správným stanovením cílů mají často problém i studovaní pedagogové. Nám v tuto chvíli pro zjednodušení bude stačit, když se zamyslíme, PROČ budeme hru s dětmi hrát, CO chceme u dětí rozvinout, naučit je, procvičit... Pokud tedy tvrdíme, že pomocí her děti něco učíme, měli bychom být schopni říci, co, a také zhodnotit, jak se nám to zdařilo. Hrou můžeme rozvíjet fyzické schopnosti dětí (sílu, vytrvalost, obratnost, výbušnost...), smyslové schopnosti (postřeh, cit, sluch...), rozumové schopnosti (paměť, logiku, znalosti z různých oborů...), tvůrčí schopnosti (modelování, fantazie, estetické cítění...), sociální dovednosti (spolupráce, komunikace, řízení...), morální hodnoty (sebeovládání, trpělivost, tolerance...) atd. Často hrou rozvíjíme více oblastí, ale pro výchovu je lepší, když je cílů méně a dobře vybraných, než když honíme spoustu zájců najednou a nakonec nechytíme žádného. O výchovném cíli se dozvíš více, pokud se rozhodneš pro další vzdělávání v Pionýru.

Další podmínky jsou veškeré další parametry, které ovlivňují výběr hry. Tedy počet hráčů, počet organizátorů, prostředí, roční období a počasí, dostupné pomůcky, čas vymezený na hru, čas vymezený na přípravu... parametrů by šlo najít ještě celou řadu. Některé pro nás mohou být nepřekročitelné (třeba počet hráčů), některé můžeme svojí volbou ovlivnit (třeba délku hry) a některé mohou být do poslední chvíle neznámé (třeba prostředí, pokud jsme například na výletě v místech, kde jsme ještě nebyli). Podle cíle hry a dalších podmínek bývají hry členěny v různých kartotékách, takže podle nich lze hru vybírat. Kartoték je celá řada a dobrý vedoucí si vede v zápisníku i svoji vlastní kartotéku her. Nicméně na jednu kartotéku bychom zde rádi upozornili. V rámci výchovných programů Pionýra vznikla kartotéka her a programů, která je k dispozici na stránkách Pionýra. A protože tato kartotéka vznikla v rámci výchovných programů, jsou výchovné cíle u těchto her dobře formulované. Najdeš ji na: <http://pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivity>.

Příprava hry, když už ji máme vybranou, může probíhat doma v dostatečném předstihu nebo v terénu přímo před samotnou hrou. Připravujeme si pomůcky pro hru, kostýmy, scénky, vytyčujeme terén či trasu, budujeme stanoviště, kontroly... Příprava hry je dosti důležitou součástí, odbytou přípravu děti odhalí, naopak pečlivě a pěkně připravenou hru děti ocení. Řada pěkně vyrobených pomůcek (kartičky, kolíčky, papírové míčky, kroužky...) nám může dobře posloužit při organizování celé řady her. Není ani na škodu, když se na výrobě pomůcek podílejí i děti samotné. Jedné věci při přípravě věnujeme zvláštní pozornost, přípravě pravidel hry. A to nejen jejich přesné vymezení, ale také způsobu, jakým pravidla vysvětlíme dětem. Vůbec není na škodu, zvláště u složitějších her, si postup výkladu pravidel sepsat, vyzkoušet si nanečisto jejich výklad, nejlépe s kamarádem, který nám dá zpětnou vazbu, jak pravidla pochopil, co bylo nesrozumitelné, matoucí...

Motivace je jakási potřeba dělat nějakou činnost. Hry bývají leckdy atraktivní a již tím děti motivují k účasti. Nicméně nelze to takto vzít jako samozřejmost. Nejjednodušší motivace je tedy „Pojďte děti, zahrajeme si...“ Často však vymýšlíme motivace složitější, děti v hrách získávají role indiánů, námořníků, obchodníků, lovců... Nebo je motivace postavena na úkolu – získání pokladu, osvobození princezny, nalezení kouzelného meče... Anebo je vytvořena nějakým poměřením – kdo první proběhne trasu, kdo si první zapamatuje... Dobrá motivace zafunguje okamžitě, je tedy třeba mít na paměti, že po motivaci chtějí děti co nejdříve hru hrát. Motivaci je třeba, obzvláště u delších her a soutěží, udržovat (podporovat) i v průběhu hry samotné.

Vysvětlení pravidel tedy po motivaci musí být co nejrychlejší. Zároveň však kompletní a jednoznačné. Právě proto je nutná dobrá příprava. U složitějších her lze hlavní pravidla vřadit již do motivace (třeba scénky, či čteného příběhu...), případně sepsaná pravidla dát jednotlivým skupinám či vyvěsit... tak, aby byla během hry dětem stále dostupná. V rámci vysvětlení pravidel nezapomínáme na ověření, zda děti pravidla správně pochopily. K tomu slouží konkrétní otázky na konkrétní děti („Co uděláš, Pepíčku, když tě Pavlínka dohání a plácne?“), obecné otázky („Pochopili jste to všichni?“), na které se dá odpovědět pouze ano/ne, jsou zbytečné, nic se tím nedozvíme.

Strategie se objevuje jen v některých hrách a je vhodná spíše pro starší děti. Nicméně je to prvek, který dává hram zajímavý náboj. Dalo by se říci, že je to úsek hry, kdy děti ještě neplní stanovený úkol, ale vymýšlejí strategie, jak jej co nejlépe splnit, případně jak zvítězit nad ostatními skupinami.

Průběh hry může mít několik fází. Lze do něj zařadit i rozmyšlení strategie (viz předchozí odstavec). Každá hra musí mít jasný začátek, samotný průběh hry a konec. Některé hry není třeba speciálně vymezovat, začátek je jasně dán vysvětlením pravidel, konec pak dosažením cíle či splněním úkolu. Každopádně však musí být časové vymezení hry jasné a jednoznačné pro děti i pro organizátory hry. Pro hladký průběh hry je nutné, aby alespoň jeden vedoucí byl organizátorem, který nemá ve hře jinou úlohu. Pokud všichni vedoucí mají zároveň nějakou roli (chytají děti, jsou na stanovištích...) může chybět vedoucí, který dokáže včas reagovat na nepředvídané události či prostě na nějaký jiný vývoj hry. Další důležitou součástí her, zvláště terénních, jsou smluvené signály, kterými hru zahajujeme, zakončujeme, ale také řešíme různé situace v průběhu hry. U signálů je nutné zajistit, aby je všichni hráči zaznamenali (zpravidla slyšeli) a aby věděli, co mají po signálu dělat.

Hodnocení hry probíhá po skončení hry a je její nedílnou součástí. Dětem vždy musíme říci, jak hra skončila. Ocenění vítězů je zpravidla běžné, neměli bychom ale zapomínat ani na ocenění další, třeba dětí, které se zachovaly zvláště čestně nebo těch, které podaly v rámci svých schopností velký výkon. Všechny děti bychom pak měli pochválit a ocenit za jejich výkon. Do hodnocení hry dále patří i rozbor, jak se hra vydařila, co se povedlo a co příště třeba udělat trochu jinak. V rámci toho zjišťujeme i to, jak úspěšní či neúspěšní jsme byli při naplnění výchovného cíle. Do hodnocení hry můžeme samozřejmě zapojit i samotné děti, tedy zeptat se jich, jak hru hodnotí, co se jim líbilo...

Na konci organizace hry je ještě třeba říci, že řada her končí až uklizením prostoru, který jsme pro hru využili. Po správném pionýrském oddíle nezůstávají v terénu fáborky, papírky, různé stavby... Při organizaci her dbáme také na to, abychom chránili přírodu i majetek, a nezůstávaly po našich hrách nesmazatelné stopy. V přírodě lze s úspěchem používat pomůcky z přírodnin, které nasbíráme přímo v místě hry, a které tedy můžeme na místě zanechat a nemusíme je uklízet.

4. Bezpečnostní předpisy pro práci s dětmi

Jistě se ti již někdy stalo, že tvůj blízký onemocněl, měl vážný úraz, byl v ohrožení. Pokud ne, tak jsi alespoň o takovém případě slyšel. Takovéto situace jsou pro člověka traumatizující, zvláště pokud se jedná o velmi blízkého člověka. Rodiče zpravidla velmi těžce nesou, pokud jsou v ohrožení jejich děti. A protože právě děti jsou povětšinou účastníky naší činnosti, budou se rodiče ptát, jak je zajištěna jejich bezpečnost. Právě o ní je tedy tato kapitola.

4.1. Koho, co a před čím chráníme

Pokud se chceme vyvarovat nebezpečí, je nutné vědět koho a co chráníme. Je asi jasné, že činnost Pionýra má být bezpečná pro děti, které se jí účastní. Méně už si uvědomujeme, že musí být bezpečná také pro nás a ostatní vedoucí. Zbytečným riskováním vlastní bezpečnosti vytváříme nebezpečné situace, ale také jdeme špatným příkladem dětem. Bezpečí je třeba zajistit také dalším účastníkům, ať už se jedná o diváky, spolucestující ve vlaku... Obecně lze tedy říci, že bezpečnost zajišťujeme pro všechny lidi, kteří jsou naším programem třeba i okrajově ovlivněni.

Vedle lidí ale chráníme i majetek a prostředí. Rodiče jistě nebudou nadšení, když se z naší činnosti budou děti vracet s poničeným oblečením nebo když budou své věci ztrácet. Naše PS nám asi moc nepoděkuje, když budeme svojí nedbalostí ničit vybavení, nehledě na fakt, že poničený materiál může vyvolat další rizika. Ohleduplně se chováme také k věcem, které nepatří nám ani našim členům, a to i těm, které zdánlivě nepatří nikomu. Správný pionýrský oddíl nenechá vandalský vzkaz na zastávce autobusu ani neznečistí les odpadky ze své svačiny.

A co se vlastně tedy může stát, co je ohrožené? U lidí nám jde o ochranu života a zdraví, což je asi zřejmé. Méně zřejmá je bezpečnost psychická, ale i ona je velmi důležitá. Bylo by koneckonců smutné, kdyby dítě při zájmové činnosti zažilo nějaké psychické trauma, třeba šikanu. U věcí nám jde o ochranu před ztrátou či poškozením a o ně jde také u prostředí.

4.2. Rizika

Při jakékoli lidské činnosti mohou nastat situace, které ohrožují život či zdraví, dochází při nich ke ztrátě či poničení věcí... zkrátka jsou to nebezpečné situace. Nebavme se ještě o okamžiku, kdy se taková nebezpečná situace promění

v opravdový průšvih, zůstaňme prozatím u rizik, protože tak se nebezpečné situace nazývají. Rizika tedy nastávají i při naší činnosti a právě bezpečnost nás učí je vnímat a předcházet jim.

Rizika jsou dvojího druhu, ta která dokážeme ovlivnit a ta, která vznikají bez ohledu na naši snahu. Obecně se dá říci, že první skupině rizik se snažíme předcházet a na druhou skupinu rizik se snažíme co nejlépe připravit. Příkladem prvního druhu je třeba volba trasy výletu, kterou vedeme cestou z našeho pohledu nejbezpečnější. Pokud je v trase výletu místo, kterému se nedokážeme vyhnout a které přináší příliš velké riziko, můžeme se rozhodnout, že výlet budeme směřovat jinam. Naproti tomu druhým příkladem rizika je změna počasí. Můžeme se samozřejmě co nejlépe připravit sledováním předpovědi, vybavením..., ale nemáme věšteckou kouli a počasí se může vyvinout jinak, než bylo předpovězeno.



4.3. Určování rizik a jejich míra

Když plánujeme činnost, měli bychom tedy zkoumat rizika, která mohou nastat, a jejich míru. Při přemýšlení nad riziky je třeba být konkrétní. Nestačí si říci, že se děti mohou zranit, ale přemýšlet, jak k tomu může dojít. Ač nelze nikdy odhalit všechna i ta nejnepravděpodobnější rizika; navíc nás právě děti dokáží překvapit tím, co vymyslí za šílenosti; ale je třeba se o to co nejpečlivěji pokoušet. Ve vyhledávání rizik nám pomáhá zkušenost, tu ale začínající vedoucí nemá. Pak nezbyvá než ji nahradit pravidly bezpečnosti. Je tedy nutné nejen dodržovat zásady bezpečnosti, ale také při činnosti přemýšlet.

Míru rizika určuje celá řada faktorů: pravděpodobnost vzniku rizika, míra, jakou nás ohrožuje, zkušenosti jednotlivých účastníků, znalost účastníků mezi sebou... Jak jsme si již řekli, žádná činnost není bez rizik. Navíc lze říci, že snaha o absolutně bezpečnou činnost povede jen k nudnému neatraktivnímu programu. Řada zajímavých atraktivních činností sebou přináší naopak zvýšenou míru rizik. Už například cestování dopravním prostředkem či výlet do neznámé krajiny může být pro nezkušeného vedoucího adrenalinovým zážitkem. Proto je třeba začít činnostmi s malou mírou rizika a do těch rizikovějších se pouštět postupně se

získanými zkušenostmi. Také se dívejme na zkušené vedoucí a ptejme se jich, jak oni předchází rizikům.

A jak vlastně poznám, že získávám zkušenosti. Není to bohužel jen tím, že se na akci nic nestane. To může také znamenat jen, že jsem prostě měl štěstí. Nakonec velká většina rizik našťestí opravdu nekončí průšvihem. Nově získané zkušenosti poznám na krizových situacích, které nastanou, a ony nastávat budou. Po každé takové situaci si řeknu: Předpokládal jsem toto nebezpečí? Byl jsem na ně připraven? Dokázal jsem správně reagovat?

4.4. Obecné zásady bezpečnosti

Při většině činností vznikají specifická rizika a existují tedy i specifická pravidla bezpečnosti. Nicméně existují také zásady společné pro všechnu naši činnost. Dokonce se dá říci, že dodržáním těchto obecných zásad předejdeme a eliminujeme velkou většinu rizik. Tady ty zásady máme:

Co největší připravenost na kritické situace. Jistě je dobré mít vždy po ruce lékárníčku, kterou navíc pravidelně kontrolujeme. Také mobilní telefon, nabitý, je dnes nezbytnost. Podle situace pak máme třeba píšťalku, mapu, finanční obnos navíc... Pro využití mobilního telefonu je nutné znát tísňová telefonní čísla (150 – hasiči, 155 – záchranná služba, 158 – policie, 112 – univerzální záchranný systém), ale v některých případech i konkrétní čísla na horskou službu, místní orgány...

Co nejvíce informací. Mezi ně již vlastně patří telefonní čísla z předchozího odstavce. Informace zaznamenáváme do zápisníku vedoucího a patří tam třeba i důležité informace o dětech (alergie, omezení apod.), kontakty na rodiče, informace o dopravních spojích (včetně záložních)... Tedy vše, co bychom mohli potřebovat. Lépe mít informaci nevyužitou v zápisníku, než aby nám v krizové situaci chyběla.

Bezpečné vybavení. Pro činnost, kterou děláme, používáme vybavení, které je k tomu určeno. Udržujeme je ve funkčním stavu. Pokud se něco rozbije, zajistíme opravu či náhradu. U nástrojů dbáme, aby byly správně nabroušené, skladované, měly v pořádku obaly...

Bezpečné prostředí. Tady sice celou řadu prostorů, například okolní přírodu na našich výletech, mnoho neovlivníme, ale ledacos zvládneme. Třeba prostředí klubovny je nejen naší vizitkou, ale také tím ovlivníme míru bezpečí na schůzkách.

Totéž lze říci i o táboře. A ne bavíme se jen o udržování vybavení, ale také o udržování pořádku. V neuklizeném prostředí míra rizika rychle narůstá. Vraťme se ještě k prostředí přírody, které nemůžeme tolik ovlivnit, ale můžeme ovlivnit svoji volbu pro náš program. Někdy se však stane, že v námi zvoleném prostředí je jedno rizikové místo, kvůli kterému je nám líto dané prostředí nevyužít. Pak je dobré na toto místo upozornit: ohradit je, postavit k němu vedoucího...

Udržování kázně. Nemyslíme tím samozřejmě, že by na našich akcích měly děti sedět tiše jak pěny, ale je nutné stanovit pravidla chování a ta dodržovat. U důležitých pravidel bezpečnosti musí děti i vedoucí vědět, že porušení tohoto pravidla není možné. Na nádraží třeba nebudeme hrát na honěnou, po silnici půjdeme v jednostupu či dvoustupu, při cestě z tábora informujeme vedoucího. Pokud kdokoli tato pravidla poruší, je nutné reagovat rázně a zřetelně. Časté porušování pravidel pak může vést i k tomu, že se s daným narušitelem rozloučíme.

Poučení účastníků. Tak trochu to souvisí s předchozím. Abychom mohli vyžadovat kázeň a dodržování pravidel, musíme s nimi účastníky nejprve seznámit. Toto poučení ale neslouží jen ke stanovení pravidel, ale i k upozornění na významná rizika, zjištění zkušeností účastníků a podobně. Pokud nějakou činnost děláme poprvé, pak je na místě pořádné poučení. Při opakování již můžeme být stručnější, ale pozor, člověk zapomíná, takže bychom měli každé pravidlo zmínit alespoň občas. A nemělo by naše poučení skončit konstatováním „tohle už znáte“, spíše je lepší využít zkušené děti, aby správné návyky ostatním předvedly. A pokud tedy nějaké pravidlo nezmíníme a předpokládáme, že účastníci ho mají zažitě, potom je nutné si to pozorováním při činnosti ověřit.

4.5. Psychická bezpečnost

Již jsme ji dříve zmínili a teď si o ní povíme trochu více. Psychická bezpečnost úzce souvisí se sociálně patologickými jevy, o kterých se více dozvíš v rámci dalšího vzdělávání. Tyto jevy jistě znáš, šikana, kouření, krádeže... a pokud máš podezření, že se něco takového děje, ihned se porad se zkušeným vedoucím. Psychiku dětí (a koneckonců i dalších účastníků, tedy i tvoji) ale ovlivňují i méně závažné důvody, než ty uvedené v předchozí větě. Abychom jim dobře rozuměli a dovedli zajistit tu psychickou bezpečnost, je dobré dodržovat následující zásady:

Udržujme dobrou náladu. Zní to sice jako banalita, ale je to docela podstatná věc. Dobrá nálada a kamarádské prostředí se výrazně podílí na pocitu bezpečí

v oddíle. Proto je nutné jakékoli „narušení dobré nálady“ analyzovat a řešit. Možná se ti, jako začínajícímu vedoucímu, nepodaří vždy vše napoprvé vyřešit, ale pomoci ti mohou zkušenější vedoucí, navíc účastníci ocení i fakt, že se o problém někdo zajímá a řeší ho.

Komunikuj, pozoruj, zapisuj. Bez těchto tří věcí to opravdu nepůjde. První bod, komunikace, je asi jasný. Věci mohou fungovat jen tehdy, když o nich účastníci dokáží společně mluvit. Horší je to s bodem druhým, ale i to je důležité a hlavně, lze se to naučit. Třeba tak, že si řekneme dopředu, co budeme pozorovat. Pozornost vedoucího by pak rozhodně neměla ochabovat ani v okamžiku všeobecného veselí, do kterého je navíc sám vtažen. V takovém případě je na místě obezřetnost ještě větší. Nu a třetí bod, na ten se často zapomíná nebo se spíše říká – od čeho máme paměť. Nenech se ale zmást, ač jsi pravděpodobně mladý člověk, lidská paměť je velmi selektivní, takže mnohé detaily prostě nezaznamená. Je tedy nutné vést si o dětech a ostatních účastnících našich akcí záznamy. Ty nám pak mohou prozradit spoustu zajímavých informací, třeba málo záznamů může vést k tomu, že se na dané dítě v pozorování zaměříme. Jindy třeba pozorujeme nějakou změnu a v záznamech můžeme najít, odkdy se daná změna objevuje. A záznamy také pomáhají v evidenci výkonů dítěte, tím můžeme program zacílit tak, aby i děti, které dlouho nezažily pocit vítězství, měly větší šanci. Anebo také abychom dokázali jejich výkon ocenit.

Udržujte rovnováhu. To jsme už vlastně zmínili, když jsme povídali o zápisech. Některé děti mají větší talent sportovní, jiné jsou třeba hloubavé a jiné zase mají estetické cítění. Náš program by měl být v rovnováze, abychom uspokojili všechny děti. Nu, a co když máme oddíl ze samých sportovně založených kluků? Pak budeme více zařazovat sportovní soutěže, ale určitě z nich nevytvoříme program výhradně. Děti se potřebují rozvíjet i v dalších oblastech a bylo by škoda, kdybychom to právě v Pionýru nedokázali.

S psychikou souvisí i fyzická pohoda. Tedy pokud jsme v promočeném oblečení, je nám zima, jsme unavení... pak je i naše psychická pohoda dole. Reagujeme podrážděně, jsou častější spory... Proto je nutné dbát právě i na tu fyzickou pohodu. A tady je na místě říci, že i naše vlastní fyzická pohoda je důležitá, i my sami jsme v pohodě či v nepohodě podle toho, jak se fyzicky cítíme.

4.6. Bezpečnost při různých činnostech

Pokud jsi v Pionýru vyrostl jako dítě, pak jistě celou řadu zásad budeš znát, vedoucí tě na ně během činnosti upozorňovali. To je samozřejmě v pořádku, jen to neber na lehkou váhu, něco si třeba můžeš pamatovat špatně a někdy třeba budeš chtít s dětmi zkusit něco, co s tebou tví vedoucí nedělali.

Činnost v místnosti

Především se jedná o klubovnu, ale pravidla platí i v jiných místnostech, třeba v táborových základnách, kde trávíme víkendy. Každá klubovna či základna má svůj vnitřní řád, který je nutné dodržovat. Velkým zdrojem rizik je v místnostech elektrický proud. Pozor na poškozené zásuvky a vypínače, kabely ke spotřebičům, jakékoli jiné poškození spotřebičů. Děti mohou používat a obsluhovat jen takové spotřebiče, na které jsou z domova zvyklé – třeba rozsvícení světla. Dalším zdrojem rizik jsou tepelné spotřebiče, ať už kamna, ve kterých se topí dřevem, nebo třeba přímotopy. Při obsluze těchto zařízení je třeba dbát pokynů zkušeného vedoucího nebo správce základny. Zdrojem nebezpečí jsou také okna, z nichž lze při vyklánění vypadnout, může dojít k poranění o otevřené okno či skleněnou výplň. Totéž platí u dveří a dvířek nábytku. K úrazu může dojít také u ostrých hran stolů, židlí, skříní, uvolněného lina podlahy, na kluzké či mokré podlaze a podobně. Je tedy nutné přizpůsobit program místnosti, rozhodně do místnosti nepatří sportovní a pohybový program, pokud se nejedná o tělocvičnu, která je k tomu uzpůsobena.

Práce s nástroji

Uvedeme tady jen nůžky (i to je nástroj) a nůž. Při práci s nástrojem je nutné používat nástroj v dobrém stavu, nabroušený, vhodné velikosti a váhy pro toho, kdo s ním bude pracovat. Také vytvářený předmět či řečneme pracovní úkon volíme úměrný fyzickým možnostem a zkušenostem dětí. Před započatím činnosti zvolíme vhodný prostor, děti poučíme, případně předvedeme správný způsob činnosti. Řez nástrojem vedeme vždy od těla či obecně od kterékoli části těla. Pozor zvláště na propichování proti dlani, stehnům nebo nedejbože proti břichu. S nástrojem v ruce nešermujeme, nemáváme rukou, neběháme (prostorem, kde se pracuje, neběháme ani bez nástroje), když nástroj nepoužíváme, odložíme ho do pouzdra, zavěříme (zavírací nůž) nebo bezpečně uložíme. Pokud si nástroj při činnosti potřebujeme podat, bodáváme jej násadou dopředu. Při přenášení jej neseme v ruce podél těla a to tak, že ostří míří dopředu dolů. Zásady používání dalších nástrojů jsou obdobné. Ještě zmíníme, že nástroje, kde jsou motorem poháněné rotující části (vrtačky, pily, sekačky...), nemohou při činnosti oddílu používat osoby mladší 18 let, tedy ani instruktoři.

Sportovní činnost

Především ji vykonáváme pouze na místě k tomu určeném (tělocvična, hřiště) nebo uzpůsobeném (louka pro některé druhy sportování). Před započítáním činnosti musíme účastníkům dobře vysvětlit pravidla a seznámit je s riziky. Také zkontrolujeme, v jakém úboru a obutí jsou, nezapomeneme ani na řetízky, žvýkačky atd., jak si jistě pamatuješ z hodin tělocviku. Také nezařazujeme sportování bezprostředně po jídle. Před započítáním samotného sportování se rozcvičíme, s důrazem na protažení svalů, které budou následně více namáhány. Také sportovní vybavení, které používáme, musí být v dobrém stavu. Při sportu se navíc leckdy vyskytují diváci, nebo část dětí čeká na start či již svůj sportovní výkon ukončila. Pak je nutné zabránit jakékoli kolizi se sportovci, sportovním vybavením či diváky. Samostatnou kapitolou jsou náčiní pro střelbu či hody. U jejich organizaci musí být přítomna osoba starší 18 let, nemůže ji tedy řídit samostatně instruktor. Další specifickou věcí je sportovní náradí (koza, bradla, žebřiny...), to může používat pouze osoba s příslušnou sportovní kvalifikací (trenér, učitel tělocviku...).

Terénní hry

Příroda je atraktivním prostředím pro naši činnost, ale také zde hrozí celá řada dalších rizik. Při terénních hrách platí obdobná pravidla, jako při sportování (vesměs se děti také pohybují, tedy sportují), navíc ale musíme dbát na dobré vytyčení území či umístění kontrol a označení trasy. Používáme k tomu výrazné terénní prvky (cesta, potok, okraj lesa, ohrada...) nebo si pomůžeme, třeba fáborky. Ve druhém případě ale pozor na déšť, případně nenecháváme turisty, kteří by nám z rozmaru kazili hru. Také je třeba vytipovat nebezpečná místa na trase, upozornit na ně děti, označit je, případně k nim postavit vedoucího (skála, propast, bažina...). Při samotné hře jsou velmi důležité signály pro začátek a konec hry, pokyny, co dělat v krizových situacích (zranění, zabloudění...) apod., které všichni účastníci musí dobře znát. U rozlehlejšího území je nutné rozmístit více vedoucích, kteří signál pro zahájení a ukončení hry přenesou do všech zákoutí terénu. Pokud v terénu něco rozmístíme, nesmíme také zapomenout to následně odstranit, aby po nás nezůstával nepořádek. Elegantním řešením může být používání přírodnin, takovéto herní pomůcky příroda zlikviduje sama, ale zase je to spíše pro zkušenější hráče, kontroly z přírodnin jsou v terénu hůře viditelné.

Přesuny po silnici

Vozovka je poměrně nebezpečné místo, ale na výletech se jí často nevyhneme. Je dobré, když je při přesunu po silnici přítomen zkušený vedoucí. Každopádně platí, že po vozovce chodíme po levé krajnici případně při levém okraji a to maximálně ve dvojestupu. Přesun po silnici volíme co nejkratší a po co nejméně frekventované silnici. Během přesunu je třeba dodržovat kázeň, zůstat na svém místě ve dvojestupu či jednojestupu, nepřebíhat, nevybočovat. Na začátku jde vedoucí, na konci druhý vedoucí, instruktor nebo alespoň nejzkušenější dítě. Při pohybu po silnici je také vhodné využívat reflexní prvky, zvláště při snížené viditelnosti. Po silnici lze jít také vpravo, potom je třeba jít v útvaru a dodržovat příslušná pravidla silničního provozu. My toto nedoporučujeme, předně jsou pravidla pochodového útvaru poměrně složitá pro samotné chodce i pro řidiče, kteří nás budou míjet, a také tím ztrácíme to, že se s řidiči vzájemně dobře vidíme (u pravé krajnice k nám přijíždějí zezadu). Pokud je u silnice chodník, pak jej použijeme. Potom se pohybujeme po pravé straně chodníku a to tak, abychom umožnili cestu i dalším chodcům. Při přecházení vozovky volíme přechod, po kterém se chodí také vpravo. Pokud přechod není, pak zvolíme vhodné místo, kde nám (a také řidičům směrem na nás) ve výhledu nebrání žádná překážka. Potom přejdeme vozovku kolmo, rychle a společně. Při přecházení vozovky také můžeme zastavit provoz, pokud je to nutné.

Přesun dopravními prostředky

Další adrenalinová činnost, i tady doporučujeme přítomnost zkušeného vedoucího. Na nástupišti i v dopravním prostředku dbáme na kázeň, držíme se pohromadě, máme přehled o dětech i zavazadlech. Pokud dítě potřebuje odběhnout, třeba i na WC, je nutné, aby se nám ohlásilo. Na zastávku jdeme s dostatečným časovým předstihem, abychom zvládli koupit lístky, vyhledat nástupiště atd., ale zase ne moc dlouho, aby se děti nenudily a nevymýšlely vylovení. Do dopravního prostředku vstupuje nejdříve druhý vedoucí, instruktor nebo alespoň nejzkušenější dítě, poslední nastupuje vedoucí. Při výstupu je to obráceně, první vystupuje vedoucí, poslední druhý vedoucí, instruktor či nejzkušenější dítě. Je to proto, že nástupiště je potenciálně nebezpečnější než vnitřek dopravního prostředku. V dopravním prostředku sedíme nebo se alespoň držíme, zavazadla uložíme do zavazadlového prostoru nebo tak, aby se co nejméně pletla, dodržujeme kázeň, nevykláníme se z oken, nevyhazujeme nic z dopravního prostředku ven... Všichni účastníci znají cílovou zastávku a před příjezdem do ní ještě upozorníme všechny, že budeme vystupovat.

Výlety do přírody

Při výletech volíme trasu tak, aby odpovídala možnostem těch nejslabších účastníků. Také je dobré počítat s časovou rezervou, záložními spoji či zkrácením výletu v krizových případech. Trasu výletu máme dobře prostudovanou dopředu z mapy nebo ještě lépe, jedná se o nám známou trasu. Každopádně mapu máme vždy, a to běžnou z papíru. Moderní elektronická zařízení (GPS, telefony) samozřejmě používat můžeme, ale pro případné problémy (vybití, místo mimo signál či stíněné pro družice) máme tištěnou kartografickou mapu. Při přesunech v terénu dbáme také na to, abychom byli připraveni na změny počasí, nehody dětí (pád do potoka) apod. Proto je dobré mít nějaké oblečení navíc, náhradní ponožky, v zimě třeba náhradní rukavice... Pro případ deště či mokrého sněhu pak pláštěnku. Nezapomínáme na svačinu a láhev s vodou nebo čajem. V zimě, či v chladnu je dobré mít teplé pití v termosce. Také výlet patří ke kvalifikaci zkušeného vedoucího. Výlety lze dělat i poměrně náročné a třeba i s přespaním v přírodě. Z hlediska bezpečnosti je třeba na uskutečnění takového výletu získat kvalifikaci oddílového vedoucího.

Je ještě celá řada dalších činností a spousty dalších rizik, na které je třeba se připravit. Ať už se jedná o rozdělávání ohně, koupání, noční hry a mnoho dalších. Pionýrské minimum je opravdu jen základem a pro další činnost s dětmi je nutné získat kvalifikaci instruktora či oddílového vedoucího.

4.7. Pojištění

Přes veškerou opatrnost se občas přihodí nějaká nepříjemná událost, například dojde k úrazu. Proto je potřebné vědět, že existují různé formy pojištění, které mohou řešení následků ze vzniklého problému ulehčit.

Úrazové pojištění

Nejvýznamnějším pojistným zajištěním naší činnosti je pojistná smlouva uzavřená pro roky 2014–2017 mezi Českou radou dětí a mládeže (Pionýr je členskou organizací České rady dětí a mládeže) a pojišťovnou Kooperativa, a. s.

Pojištěnými osobami jsou nejen členové Pionýra, ale také osoby, které se připravují na vstup do Pionýra a účastní se jeho akcí. Dále jsou pojištěny osoby, které doprovázejí účastníky akcí (např. organizátoři, funkcionáři, vedoucí oddílů, hospodářští pracovníci) a nečlenové, kteří se aktivně účastní akcí.

- Pojišťovna zaplatí škodu vzniklou úrazem a to zejména:
- při veškerých akcích a schůzkách;
- při přípravě a při aktivní účasti na kulturních akcích;
- při tělovýchově;
- při turistických a rekreačních akcích v ČR a v zahraničí;
- při krátkodobých brigádách organizovaných pojistníkem, pokud nevznikne nárok na plnění pojistné události podle zákona o pracovních úrazech;
- při společných cestách pořádaných pojistníkem z místa bydliště nebo pracoviště pojištěných osob do místa činností uvedených v předešlých bodech a zpět;
- při výkonu funkce jednotlivých funkcionářů organizace.

V případě vzniku pojistné události ji za pojištěného oznámí pojišťovně spolek nebo pobočný spolek (tedy např. pionýrská skupina) na příslušném tiskopisu pojišťovny. Na něm potvrdí, že zraněný byl v době úrazu pojištěnou osobou, že k úrazu došlo při činnosti, na kterou se vztahuje pojištění podle této Smlouvy. Tiskopis musí být orazítkován a podepsán statutárním zástupcem spolku/pobočného spolku (např. vedoucím skupiny). Pojistná událost musí být také řádně doložena lékařským potvrzením.

Je jasné, že se tady objevují pojmy, přesahující rozsah pionýrského minima. Pokud tedy dojde k úrazu, je nutné zaznamenat okolnosti, za kterých k úrazu došlo, zajistit případné svědky, doložit opatření, která byla provedena (tedy že se nejedná o naše zavinění) a doložit veškeré dokumenty, které dokládají naše tvrzení (POZ, přihlášky na akci, registrační listy...). Něco z toho můžeš zvládnout sám a pokud jsi byl přímo u dané události, pak je rozhodně vhodné, aby ses na oznámení o úrazu podílel. Něco z toho ale shromáždí zodpovědný vedoucí, kterému je nutné událost bezprostředně nahlásit.

ČRDM svým členským organizacím zajišťuje ještě **pojištění odpovědnosti a cestovní pojištění**. V případě potřeby ti podrobné informace jistě sdělí kterýkoli oddílák či funkcionář tvé PS.

5. První pomoc a základy hygieny

5.1. Obecné zásady první pomoci

I když dodržujeme všechny zásady bezpečnosti, nelze nikdy vyloučit úraz. Každá osoba, která se stane svědkem úrazu, je povinná poskytnout první pomoc podle svých možností a znalostí.

První pomocí rozumíme soubor jednoduchých opatření, které mají u osoby s náhlou poruchou zdraví (úraz, srdeční příhoda, mdloba apod.) zajistit zachování života a zamezit dalšímu zhoršování zdravotního stavu, tj. překlenout časový interval mezi vznikem úrazu a předáním postiženého odbornému ošetření.

Postup při první pomoci lze shrnout do tří jednoduchých kroků:

1. Rozhlédni se

Prvním krokem PP musí být bezpečnost. Leží-li někde zraněný, je nejprve nutné zjistit, zda se situace nemůže opakovat, zda nehrozí nějaké nebezpečí mně jako zachránci, případně dalším osobám. Mrtvý nikomu nepomůže. Zda není nějaké bezpečnostní riziko, které by mohlo stav zraněného dále komplikovat a zhoršovat. Dívám se, co se stalo, hledám příčiny zranění, zjišťuji množství zraněných a rozsah zranění, ale i počet přihlížejících a „čumilů“, které mohu využít. Zkrátka zjišťuji co nejvíce informací, které mi následně pomohou dobře reagovat. Tento první krok netrvá déle nežli pár sekund, prodlení zraněné příliš neohrožuje, naopak může následně velmi pomoci.

2. Reaguj

Druhým krokem je zajištění životních funkcí, tedy vědomí, dechu a tepu. Vědomí zjišťujeme jako první. Pokud je zraněný při vědomí, není třeba zjišťovat další funkce, pro tuto chvíli také dýchá a tepe mu srdce. Pokud není při vědomí, zjišťujeme dech, a tím případnou nutnost resuscitace. Do kapitoly reaguj pak ještě patří masivní krvácení, které nás také ohrožuje na životě. Při vnějším krvácení jde o jeho zástavu, při vnitřním krvácení máme možností jen málo, vlastně jde jen o rychlé zavolání RZ a co nejlepší zajištění pacienta do příjezdu záchranky. Postupy první pomoci z druhého kroku budou dále ještě podrobněji rozepsány.

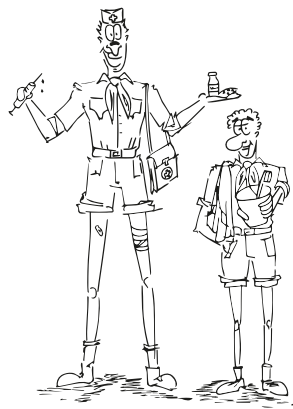
3. Rozmýšlej

Třetí krok nastává poté, co jsme zajistili životní funkce, případně co nejlépe vyloučili jejich ohrožení. Máme čas hledat další zraněné (pokud hrozí riziko, že někdo takový může být), ptát se na další podrobnosti, zjišťovat co nejvíce informací. Při tom stále sledujeme zraněného, zvláště případné změny vědomí, dechu a tepu.

Ze zákona jsme povinni poskytnout první pomoc a přestože jsme vesměs laiky, jeden krok první pomoci bychom měli zvládnout úplně všichni – zavolání na rychlou záchrannou službu. Číslo na záchranku je 155, případně je možné volat obecnou integrovanou linku 112, která platí v celé Evropě, nicméně odtud nás přepojí na záchranku, až zjistí problém, kvůli kterému voláme. Použití čísla 155 je tedy rychlejší. Po zavolání je nutné nejprve udat adresu, případně co nejlépe lokalizovat místo úrazu. Následně pak dát záchrance co nejvíce informací, které jsi zjistil. Dispečerka na čísle 155 se tě také zpravidla zeptá na další podrobnosti, které jsi třeba neřekl nebo tě nenapadlo, že jsou důležité. Také ti může dát pokyny a rady, co dělat do příjezdu záchrany. Při komunikaci s dispečerkou se ti můžou hodit obě ruce volné, což dnes snadno zajistíš, když si nastavíš na mobilu hlasitý odposlech. Neboj se zeptat, pokud ti něco není jasné či si nejsi jist. Nikdy nezavěšuj první, počkej, až dispečerka sama ukončí hovor. Neboj se také zavolat na záchranku vícekrát, při změně situace, při zjištění dalších informací, nalezení dalšího zraněného... nebo i v situaci, kdy si nevíš rady a potřebuješ pomoci. Nebuď nervózní, že dlouhým hovorem s dispečerem zpomaluješ proces příjezdu záchrany. Potřebné kroky k výjezdu vozidla se rozeběhnou okamžitě, po tvém prvotním popsání situace. Dispečerka má pouze roli komunikovat s tebou a získat potřebné informace, vyslání správné sanitky a další kroky pak zajišťují další záchranáři.

Ne všechna zavolání na záchranku musí nutně skončit výjezdem sanitky. Všechny výjezdy sanitky nemusí být k osobě bezprostředně ohrožené na životě. Nicméně my jsme laiky a tuto diagnózu přenecháme jiným. Pokud máme jakékoli obavy nebo si nevíme rady, za zavolání na 155 nám nikdo hlavu neutrhne. To až v případě, že bychom si vymýšleli, nebo volání na 155 zjevně zneužívali. Předpokládám ale, že to nebude problém Pionýrů.

Další obecné zásady první pomoci nejsou, záleží vždy na konkrétním případě, jaké konkrétní kroky první pomoci učinit.



5.2. Základní životní funkce – ožívování

Jak již bylo uvedeno v kroku reaguj, základní životní funkce jsou vědomí, dech a tep. V případě, že je některá funkce vyřazena, přichází poměrně rychle smrt. Je tedy nutné co nejrychleji vyřazenou funkci obnovit, případně zajistit její obnovení odbornou lékařskou pomocí. Při poruše vědomí, dýchání nebo tepu vždy zajistíme odbornou pomoc! To platí i v případě, že došlo k dočasnému porušení některé funkce a podařilo se nám ji obnovit (případně došlo k samovolnému obnovení funkce) během naší laické pomoci.

Podezření na poruchu vědomí máme u osoby, která nejeví na první pohled známky života. Osoby, které se pohybují, mluví, komunikují (třeba i jen očima), nemohou být v bezvědomí. Pokud se tedy zraněný nehýbe a nevydává žádné zvuky, nastává okamžik, kdy zjišťujeme vědomí. Začínáme tím, že přistoupíme ke zraněnému a to zepředu. Sledujeme jeho případné pohyby a reakci, což platí po veškeré následné kroky. Při přístupu ke zraněnému jej oslovíme, zadupeme, zatleskáme. Při dalším přiblížení zraněnému zatřeseš rameny, zabušíme rukou do země poblíž jeho ucha. Zvláště, pokud se jedná o cizí neznámou osobu, je nutné dbát na svoji bezpečnost. Podíváme se, kde má ruce, zda něco nesvírá a podobně. Při přístupu ke zraněnému nedokážeme snadno rozlišit, zda není pouze opilý, zda nespí... Pokud by se zraněný náhle probudil, může zachránce považovat za útočníka a bránit se. K dalšímu kroku, bolestivému podnětu, tedy přistupujeme zvláště obezřetně. Bolestivý podnět je úkon, který vyvolává prudkou bolest a mozek při vědomí na ni zareaguje. Bolestivý podnět je dobré pořádně nacvičit, aby byl opravdu bolestivým podnětem. Pro nás jsou vhodné tyto bolestivé podněty: zatlačení prsty na čelist pod uchem nebo přitlačení kloubů pěsti na hrudní kost a pohyb pěsti nahoru a dolů.

Po kontrole vědomí a pokud jsme nezaznamenali reakci zraněného a jsme tedy přesvědčeni, že je v bezvědomí, přistoupíme ke kontrole dechu. Prvním krokem je zprůchodnění dýchacích cest. V případě potřeby vyčistíme ústa a vyjmeme předměty, které by mohly bránit dechu. Potom provedeme záklon hlavy a to tak, že jednou rukou mírně tlačíme na temeno a druhou zdviháme bradu. Pozor, abychom při zdvihání brady zároveň netlačili rukou pod bradu a zraněného vlastně neškrtili. V případě podezření na poranění páteře (viz dále) zprůchodníme dýchací cesty předsazením dolní čelisti. Zapadlý jazyk nikdy neřešíme pokusem o jeho výlov pomocí prstů, ani nevymýšlíme jiné zajímavé metody. Dobře provedený záklon případně předsazení čelisti problém jazyka bezpečně vyřeší za nás. Po zprůchodnění cest se klidně může stát, že se zraněný rozdýchá.

Pokud se tak ale nestane, zjistíme dech tak, že přiložíme ucho k ústům zraněného a přitom sledujeme jeho hrudník. Tím se snažíme zaslechnout jeho dech, případně jej ucítit na citlivé kůži ucha. Zároveň sledujeme pohyby hrudníku, které signalizují přítomnost dechu. Aby byla kontrola dechu průkazná, je nutné kontrolu provádět cca 10 vteřin. Dospělý člověk má 12–15 vdechů za minutu, za deset vteřin tedy dojde ke dvou až třem vdechům a je jasné, že kontrolu dechu nejde uspěchat. Pokud zraněný dýchá normálně, tedy 12–15 vdechů za minutu, pak je pouze v bezvědomí, stabilizujeme jeho stav a zavoláme záchranku. Pokud ovšem nedýchá, případně dýchá přerušovaně, lapá po dechu, došlo pravděpodobně k zástavě srdce a je nutná resuscitace.

V tomto okamžiku je nutné zavolat záchranku! Je-li zachránců více, lze paralelně volat záchranku a zahájit resuscitaci, pozor ale při jediném zachránci. Jednou zahájená resuscitace se nepřerušuje a práce zachránce, o kterém nikdo neví, je bohužel zbytečná. Postup při volání záchranky jsme již uvedli, postupujeme tedy podle něj.

Po zavolání záchranky přistoupíme k resuscitaci. Zraněný při ní musí ležet na zádech na rovném pevném povrchu. Pokud je to tedy nutné, přesuneme jej do místa, kde je možné provádět resuscitaci. Správný postup resuscitace lze z textu pochopit jen těžko. Není nad praktický nácvik, který je nedílnou součástí vzdělávacích akcí v Pionýru. Resuscitaci nikdy nezkoušej na osobě při vědomí, jedná se o velmi bolestivý podnět, navíc lze tímto přivodit vážné zdravotní komplikace, pokud budeme provádět resuscitaci proti rytmu bijícího srdce. Při resuscitaci je nutné najít správné místo masáže srdce, je to střed hrudní kosti. Pro nalezení lze nahmatat spodní konec hrudního koše a správné místo je asi na šířku tří prstů výše. Při záchraně na ostro je dobré mít tyto úkony zautomatizované, proto si natrénuj nalezení správného místa nejprve na sobě, případně na ochotných kamarádech. Dále je nutné dbát na správné provedení. Masáž provádíme vahou celého těla, pomocí napnutých rukou. O hrudník zraněného se opíráme spodní částí dlaně jedné ruky, druhou máme položenou dlaní na hřbet první. Při masáži dbáme na to, abychom prsty netlačili do hrudníku zraněného. Někomu v tom může pomoci propletení prstů horní a dolní ruky, ale není to podmínkou správné masáže. Stlačování hrudníku musí být opravdu silné – cca 5 cm do hloubky. Je při tom běžné, že dochází k poranění žeber. Nemusí se nutně jednat o jejich zlomení, dojde třeba jen k přerušení chrupavčitých propojení žeber s hrudní kostí. V reálu se to projeví tak, že zpočátku jde masáž ztuha a ozývá se křupání, velmi rychle ale hrudník povolí a dále tedy jde masáž o poznání lépe. Zachránce to může vyděsit, nicméně tento průvodní jev je spíše důkazem, že provádí masáž správně.

Jak bylo již dříve uvedeno, jakkoli podrobný slovní popis nenahradí praktický nácvik. Masáž srdce dále provádíme ve frekvenci cca 100 stlačení za minutu.

Součástí resuscitace je také dýchání z úst do úst. Tento úkol může být pro zachránce značně nepříjemný (pokud se třeba jedná o cizího člověka na ulici), navíc může být i nějak fyzicky omezen (třeba poraněním v obličeji). Dobrou zprávou je, že v takovém případě lze umělé dýchání vynechat, resuscitace tím nebude o mnoho méně účinná. Jenom je třeba dát opravdu důraz na dobré zprůchodnění dýchacích cest. Pokud tedy provádíme masáž srdce i umělé dýchání, pak vždy po 30 stlačení provedeme dva rychlé vdechy. V případě dvou záchránců jeden masíruje a druhý dýchá, nicméně nedělají to nikdy zároveň, výhoda dvou záchránců spočívá především v tom, že masáž srdce a umělé dýchání na sebe navazují rychle a plynule. Resuscitaci provádíme až do okamžiku, kdy si zraněného převezme záchranka, nebo limitně do chvíle, kdy už tedy opravdu nejsme schopni pokračovat. Resuscitace je poměrně náročná a je třeba počítat s tím, že do příjezdu záchranky je třeba deset (někdy dokonce i více) minut.

Pozorný čtenář teď možná namítne, že jsme kontrolovali vědomí a dech, ale na začátku jsme mluvili o třech životních funkcích. Pro stanovení nutnosti resuscitace tep nehledáme. Jeho bezpečné nalezení je v tu chvíli komplikované a čekání na tep může být čekáním na smrt zraněného.

Už jsme se také zmínili, že pokud je zraněný v bezvědomí, ale dýchá (tedy také tepe), pak jej stabilizujeme a sledujeme do příjezdu záchranky. Ke stabilizování zraněného slouží stabilizovaná poloha, což je poloha na boku se zakloněnou hlavou. V této poloze má zraněný správně dolní ruku za zády, horní rukou podloženou hlavu v záklonu, dolní nohu pokrčenou a horní nataženou. Není však nutné umět dokonalou stabilizovanou polohu, důležitější je vědět, k čemu slouží a jak toho dosahuje. Tedy že zajistí zraněného na boku a záklon hlavy, aby byly trvale zprůchodněny dýchací cesty. Při překulení na břicho může dojít k ucpání dýchacích cest, při překulení na záda zase ke zrušení záklonu a tedy opět přerušení dýchání. Navíc v poloze na boku mohou z úst vytékat sliny, zvrátky, krev... tedy cokoli, co by opět mohlo bránit dýchání.

5.3. Krvácení

Krvácením rozumíme únik krve z cév buď navenek nebo do tělních dutin. Ztráta krve ohrožuje postiženého nedostatečným zásobením orgánů těla kyslíkem, při vykrvácení dochází k nezvratným změnám a smrti.

Ještě než uvedeme jednotlivé případy krvácení a příslušné první pomoci, je nutné uvést, že krev je vždy rizikem pro záchránce. Cizí krev nás může ohrozit například žloutenkou a je tedy dobré se před touto hrozbou bránit, například použitím rukavic z PVC, které je vhodné mít v pohotovostní lékárně. V nouzi pak mohou posloužit třeba plastové pytlíky.

Rozlišujeme krvácení tepenné, žilní a vlásečnicové, nicméně pro dobře zvládnutou první pomoc není toto rozlišení nutné. Trochu jinak je to s rozlišením na vnější a vnitřní krvácení. Tady je asi zjevné, že vnější krvácení lze relativně snadno odhalit a tím také začneme.

Vlastností krve je, že na vzduchu dochází k jejímu srážení a tedy uzavírání rány. Proto nás tedy většina běžných zranění spojených s krvácením na životě neohrožuje. To je jistě dobrá zpráva. Navíc krev vyteklá z rány se do oběhu nevrací, takže nehrozí ani zavlečení infekce. Tělo je v tomto ohledu poměrně dobře vyladěné a nastavené. Pokud tedy potřebujeme ošetřit běžnou krvávací ránu, případně ji potřebujeme také očistit od špíny, stačí nám náplast a trocha dezinfekce v lékárně. Někdy je špína více zadřená, třeba při úrazu na škváře, pak nám pomůže k vypláchnutí obyčejná voda pod tlakem. Tu získáme třeba i tak, že do víčka plastové lahve uděláme malou díрку a vodu přes ni vytlačujeme. Ovazovat krvácející ránu obvazem je ve většině případů spíše na škodu – obvaz nasává krev a zabraňuje přístupu vzduchu – tedy i hojení.

Jenže krvácení nemusí být jen drobné, které nijak zvláště neohrožuje. Při otevřené zlomenině, rozdrčené či obnažené tkáni či při hluboké, např. bodné ráně, hrozí infekce a komplikace, kterým nejsme schopni laickou pomocí zabránit. V tomto případě je nutná odborná pomoc v nemocnici, kam ale často můžeme dopravit zraněného sami, neboť nemusí hrozit nebezpečí prodlení (neplatí to ovšem zcela, třeba u otevřených zlomenin může být samostatný převoz pro zraněného velmi bolestivý). U řezných či tržných ran, kdy došlo k oddálení kůže v ráně, je nutné zajistit zpětné zcelení. I tady je dobrá pomoc v nemocnici, kde ránu sešijí. U drobných ran si můžeme pomoci sami takzvanými mašličkami z náplasti. Zvláštním případem jsou rány, ve kterých zůstal cizí předmět. V tomto případě ránu ošetříme i s tímto předmětem a jeho vyjmutí ponecháme na odborné lékařské pomoci.

Posuňme se ještě trochu dále k většímu nebezpečí. Z rány vytéká tolik krve, že hrozí vykrvácení dříve, nežli srážlivost krve zastaví krvácení samovolně. Dospělý člověk má cca 6 litrů krve. Záleží ovšem na výšce, pohlaví a věku – děti mají krev třeba i výrazně méně, pokud jsou mladší a drobnější. Člověka na životě ohrožuje ztráta cca 40% krve, tedy kolem 2 litrů. V případě, že se takovéto ztráty obáváme,

případně máme pocit, že již k výraznému úniku došlo a je nutné zabránit dalšímu, zní první pomoc jednoduše – zastavte krvácení. V první fázi to lze učinit prakticky čímkoli, nejjednodušeji tlakem prstů přímo v ráně. Ideálně pak prsty samotného zraněného (pokud je toho schopen), tím máte volné ruce pro další pomoc. V další fázi je dobré překrýt ránu tlakovým obvazem. Ten vyrobíme ze dvou věcí, přitlačovaného předmětu (třeba smotaný obvaz) a ovázání (další obvaz či šátek). Zaškrcovalo je dosti dramatická metoda, které se snažíme vyhnout. Jeho použití je oprávněné jen při amputaci končetiny nebo při opakovaném selhání tlakového obvazu. Aplikace škrtidla je poměrně náročná (a velmi řídká), že jej v minimu neuvádíme.

Vnější krvácení může mít ještě další varianty, dříve neuvedené, a to krvácení z různých otvorů. Některé případy jsou poměrně běžné, třeba krvácení z nosu či z úst při poranění v dutině ústní. V těchto případech stačí zpravidla postupovat jako v případě oděrky, tedy zajistit přístup vzduchu, a tím zahojení rány. Jiné případy výtoku krve z nosu (při poranění lebky), z uší, z úst (nikoli však z ústní dutiny), z konečníku... a také výtok jiných tekutin z těchto otvorů signalizuje riziko a je na místě zavolat záchranku.

Vnitřní krvácení je oproti vnějšímu mnohem nebezpečnější. V některých případech jde doslova o vteřiny. První pomocí je tedy včasné zavolání záchranky. Vnitřní krvácení hrozí především mohutnou ztrátou krve do vnitřních dutin v těle. Místy, kam se vejde větší množství krve, jsou hrudník, břicho, pánev či stehna. Podezření na vnitřní krvácení lze tedy mít v případě poranění hrudníku, poranění břicha, zlomeniny pánve a stehenní kosti. Podezření je také při mechanismu, který může tato zranění způsobit, úder do oblasti hrudníku či břicha, pád z výšky, náraz ve velké rychlosti (autonehoda, cyklista)... Na zraněném lze sledovat i další projevy vnitřního krvácení, ovšem není vhodné na ně čekat s ověřením diagnózy a zavoláním záchranky zde opravdu není času nazbyt. Při větší ztrátě krve (toto platí i při vnějším krvácení) se tělo brání šokem (neplést si s úlekem). Tělo kompenzuje úbytek krve zrychleným tepem, což lze zjišťovat měřením tepu. Zrychleným tepem tělo reaguje také na zvýšenou zátěž či na stresové situace, nicméně tento zrychlený tep poměrně rychle odeznívá, oproti šoku, kdy rychlost tepu dále narůstá. Běžný tep je kolem 60/min, pokud tedy má zraněný více jak 100/min a tep dále roste, je velká pravděpodobnost vnitřního zranění. Dalším projevem šoku je, že tělo používá krev k okysličení životně důležitých míst. Nejprve stahuje krev z končetin, svalů, kůže. Zraněný je bledý, unavený, končetiny jsou na omak studené, opocené. Tep při nahmatání slabne, špatně se hledá. V další fázi tělo přestává zásobovat vnitřní orgány, může tedy dojít ke zvracení.

Vzhledem k faktu, že vytékající krev se hromadí v tělní dutině, může být projevem vnitřního krvácení tvrdé břicho. Nakonec obíhá krev jen mezi srdcem a mozkiem, dočasné přerušování krevního oběhu může způsobit ochrnutí, delší přerušování smrt. Je tedy nutné zraněného zklidnit, nejlépe položit na záda, zajistit tepelný komfort, pomoci mozku zvednutím končetin a udržovat mozek při vědomí, tedy aktivní, což znamená komunikovat se zraněným, bránit mu v usínání.

5.4. Poranění hlavy a páteře

V případě poranění hlavy je pro nás, laiky, důležité dobře odhadnout rizika a případně včas zavolat záchranku. Zajímá nás především mechanismus zranění – úder do hlavy, pád na hlavu. Projevem zranění hlavy jsou různé boule a deformity, bolest hlavy, nevolnost, zvracení, poruchy zraku, točení hlavy, závažnými příznaky je ale zmatená komunikace, výpadky paměti, výtok krve či bezbarvé tekutiny z nosu či uší. Kromě zajištění odvozu záchrankou zajistíme zraněnému klid v polosedě, tepelný komfort a případné tekutiny necháme volně vytékat.

K poranění hlavy může dojít v kombinaci s jiným závažným zraněním, poraněním páteře. Podezření z poranění páteře je závažné s ohledem na to, že s takto zraněnou osobou hýbeme co nejméně, resp. pouze v nejnútnejších případech, kdy hrozí závažnější problém. Je tedy nutné zapamatovat si mechanismy, které často k poranění páteře vedou. Je to náraz v rychlosti vyšší než 40 km/h (při autonehodě dochází často k poranění páteře), při pádu z dvojnásobné výšky těla a vyšší (rozhodující je výška zraněného, nikoli naše), bezvědomí po skoku do vody, přímý úder do zad. První pomocí je především rychlé zavolání RZ, dále stabilizování zraněného, sledování životních funkcí a zajištění tepelného komfortu. Zraněného ponecháme v poloze, v jaké jsme jej našli, pokud nejsme ke změně polohy přinuceni jinými okolnostmi, třeba nutností resuscitace. Pokud je zraněný při vědomí a sám se snaží o změnu polohy, nepereme se s ním, můžeme se mu jen snažit vysvětlit, že setrvání v klidu je pro jeho dobro. Při nutnosti otočení zraněného či jeho přesunu (třeba z dosahu dalšího akutního nebezpečí), je třeba fixovat polohu hlavy a krku. Při těchto operacích velí a řídí právě zachránce u hlavy. Ideální je opět tyto dovednosti prakticky nacvičit v rámci kurzů.

5.5. Poranění pohybového ústrojí a další případy

Různá poranění pohybového ústrojí, tedy zlomeniny, pohmožděniny, natržené vazy, modřiny, vykloubeniny... jsou u dětí poměrně častými úrazy. Naštěstí se u nich také poměrně dobře hojí. Důležitá je především dobrá

diagnóza, nicméně do nohy či ruky nevidíme, takže bez rentgenu nemůžeme mít nikdy jistotu. Snad jen u zjevných, viditelných deformací a otevřených zlomenin, tam ovšem je přesun do nemocnice nutný každopádně. Deformace se nepokoušíme sami napravovat, zbytečné jsou i komplikované dlahy. Kromě převozu k lékaři můžeme ještě chlazením postiženého místa zmírňovat bolest. Poranění pohybového ústrojí jsou leckdy velmi bolestivá a u zraněného mohou vyvolat mdlobu.

Poměrně běžnou věcí je prisáté klíště. První pomocí je odstranění klíštěte, což je třeba provést rychle. Lze to tedy udělat pomocí pinzety a vytržením (prodává se přímo souprava na vyndávání klíštěte) nebo seškrábnutím nožem. Pokud v ráně zůstanou kusadla, není to nijak závažný problém, tělo si s nimi poradí, jako třeba s trnem či drobnou třískou. Důležité je, aby klíště již nasátou krev do rány nevrátilo, což se naopak může stát, když s vyndáním klíštěte otálíme nebo když jej dusíme krémem či olejem a pak komplikovaně vytáčíme či „vykejšáváme“. Po odstranění klíštěte ranku dezinfikujeme. Prisátá klíšťata evidujeme, abychom při případných komplikacích (nemizící zvláštní zbarvení kůže, nenadálá slabost) neotáleli s vyhledáním lékaře. Klíšťata přenášejí závažná onemocnění, která mohou končit i smrtí. A pozor, v některých případech může závažnou chorobu přenést i jiný hmyz, komár, ovád a podobně.

Závažným případem může být také bodnutí vosou či včelou. Respektive ve většině případů to závažný problém není, tělo reaguje otokem a po nějaké době se s jedem vypořádá. Závažný problém je při větším množství žihadel (ochladit a k lékaři), ale hlavně v případě alergické reakce. Lidí, kteří mají nebezpečnou alergii na včely či vosy je naštěstí velmi málo. A často mají tito lidé u sebe injekci, která jim zajistí první pomoc. Pokud takovýto přípravek nemají (třeba zatím nevědí o své alergii), ale objeví se u nich nebezpečné příznaky – dušení při bodnutí, třeba i jen do nohy, voláme ihned záchranku. Otok můžeme chladit obklady a ku zmírnění reakce můžeme použít Zyrtec (či jiný lék proti alergii), který necháme zraněného rozkousat či rozpustit v ústech. Nebezpečným případem je také bodnutí do krku nebo spolknutí vosy, v tomto případě nezkoumáme projevy alergie, voláme záchranku.

Běžným úrazem u dětí jsou ještě popáleniny. Jsou také bohužel poměrně závažným úrazem. Jako laikové můžeme poraněné místo chladit, nejlépe tekoucí vodou, ne však přímo ledem na holou pokožku. Nic z poraněného místa nestrháváme a nejlépe ani ničím nepokryváme. Rozhodně nepoužíváme žádné masti, puchýře nepropichujeme, neodstřiháváme.

Diagnózu rozsahu a hloubky popáleniny ponecháme raději někomu jinému, pokud není po ruce alespoň laický zdravotník, zavezeme zraněného k lékaři.

Možných úrazů, zranění a jiných zdravotních komplikací je ještě celá řada. Nezbyvá tedy než doporučit účast na nějakém dalším kurzu, jehož součástí je i nácvik první pomoci.

5.6. Vybavení lékárny

Obsah pohotovostní lékárny:

- rukavice (2 páry)
- nůžky
- sterilní jehla
- náplasti s polštářky + náplast bezpolštářková na cívce
- čtverce sterilní alespoň 5 ks
- dva sterilní obvazy
- obinadlo elastické
- trojcípý šátek
- alu folie
- dezinfekce (betadine roztok)
- paralen, ibalgin
- živočišné uhlí,
- léky proti alergiím (zyrtec...)

Součástí lékárny může být také zmíněná souprava na vyndávání klíšťat (pinzeta, jodisol). Při pochodech pak možno doplnit náplastmi na puchýře, mastí k ošetření nohou (proti plísním a na prokrvení), mastí či zásypem na opruzeniny, případně dalšími přípravky podle naší úvahy a zkušeností.

5.7. Projekt Pionýra – Zdravá pionýrská krev

Cílem tohoto projektu je darovat krev a získávat prvodárce – rozšiřovat a popularizovat darování krve a získávat k této činnosti další mladé lidi. Je to aktivita určená pro pionýry od 18 let. Centrálně akce proběhla již několikrát. Ale jinak řada PS postupuje samostatně, dle termínů odběru, který je vázán na zdravotní únosnost této činnosti – čtyřikrát ročně se pionýři objednají na transfúzní stanici a darují krev, svou příslušnost k Pionýru osvědčují tričky, která se při této příležitosti nosí.

5.8. Osobní hygiena

Hygiena je soubor požadavků a pravidel zdravého způsobu života. Děti mají zpravidla základní hygienické návyky zažitě z domova. Naším cílem a upřímně řečeno ani v našich silách není učit děti základních zásadám hygieny, ale musíme je upevňovat a prohlubovat. Proto je nutné základní pravidla znát a řídit se jimi, neboť vždy platí – vedoucí, instruktor, jakýkoli dospělý jde dětem příkladem a sám nesmí zásady hygieny porušovat.

Právě hygienické návyky v minulých letech omezily či vymýtily řadu nemocí, prodloužily náš věk a v neposlední řadě zvýšily kvalitu našeho života. Děti a leckdy i někteří dospělí jsou pohodlní, návyky nemají tolik zažitě nebo prostě využijí příležitost se, podle nich, nadbytečným úkonům vyhnout. Není proto na škodu připomenout jim, jaké nemoci byly ještě v nedávné době docela běžné, případně využít odstrašujících příkladů.

Mytí rukou je jistě základem hygieny. Ruce si myjeme před jídlem, po použití toalety, po návratu z venku či po činnosti, při které jsme si ruce zašpinili. Umytí rukou není nijak výrazně obtěžující, ale problémem může být v okamžiku, kdy není pro potřeby mytí rukou zajištěn prostor a pomůcky. Na vedoucích je tedy, aby na vhodném místě byla k dispozici voda s mýdlem.

Celkové mytí provádíme zpravidla večer. Není při tom vždy nutné omýt se dokonale všude, ani nemusíme mít vždy teplou vodu. Pořádné mytí v teplé vodě bychom měli provádět alespoň jednou za tři dny. Alespoň jednou týdně pak umýt vlasy. V případě, že jsme se celkově výrazně zašpinili, či zpotili, je samozřejmě účelné mýt se častěji. Tady je ale dobré upozornit, že na táborech, zvláště při mytí v potoce, se během mytí tělo ochlazuje a i v teplých dnech můžeme nastydnout. Je tedy nutné se po mytí pořádně osušit. Také nenecháváme mytí do pozdních hodin, kdy již sluníčko zapadlo a teplota poklesla. Zvláště nebezpečné z hlediska nachlazení je pozdní mytí vlasů.

Dívky mají cca od 12 let pravidelnou menstruaci a z hlediska hygieny potřebují mít možnost umytí v teplé vodě každý den.

Čištění zubů provádíme minimálně ráno a večer. Také tady je nutné vyhradit dětem prostor. Hygienu ústní dutiny navíc podpoříme dalšími návyky (případně naopak zkomplikujeme). Jedná se o správné stravovací návyky, kdy především velké dávky cukru, navíc třeba pozdě večer, mohou být zhoubou pro naše zuby. Naopak dobrý vliv má syrová zelenina.

Ošetření nohou je trochu zvláštní kapitola. Pionýři často chodí na výlety, takže právě nohy jsou vystaveny velké zátěži a mohou být napadeny plísní nebo se nám na nich vytvoří puchýře. Proto právě nohy po náročném pochodu vždy umyjeme. Po umytí nohy dobře osušíme, čímž se nám prokrví a zregenerují. V tom jim můžeme také pomoci vhodným regeneračním krémem. Do správné hygieny nohou patří vhodná obuv. Pro turistické výpravy turistická, na sport sportovní. Oblíbenou obuví dětí jsou holinky, ty ale jsou vhodné pouze do mokra a to spíše na kratší dobu. Pokud tedy děti obují holinky ráno proti ranní rose, je nutné dohlédnout, aby v nich nesetraly po celý den. Nohám je nejlépe, když mají co nejvíce volnosti a vzduchu, proto vedeme děti k tomu, aby co nejvíce nosily sandály. Vlastně vůbec nejlepší je chodit na louce co nejvíce naboso.

Hygiena oblékání je do jisté míry obdobou obouvání. I tady platí, že na konkrétní činnost použijeme vhodné oblečení. A i tady existuje oblečení proti vlhku – pláštěnka, jejíž nadužívání může vést k zapaření, plísním a dalším zdravotním komplikacím. Dalším rizikem je nachlazení, které může způsobit především vlhké oblečení (leckdy i obutí), které bylo způsobeno zmoknutím či zpocením. To zmoknutí je poměrně snadno odhalitelné, ale v tom druhém případě často chybují i dospělí. Leckdy jsme třeba na pochodu nebo sportujeme, ale to, že jsme zpoceni, si uvědomíme až při zastávce nebo po skončení činnosti. Takže se odstrojíme, abychom se zchladili, a průšvih může být na světě. Při pochodu je tedy lepší obléci se spíše méně a po zastavení si vzít mikinu či větrovku.

Ať už děláme během dne cokoli, oblečení si zamažeme a propotíme. Je tedy potřeba důsledně odlišovat oblečení na den a na noc. Děti na táboře nemusí mít zrovna pyžamko či noční košili, stačí vyhrazené tričko a samozřejmě převlékat na noc spodní prádlo.

Do správných hygienických návyků patří dostatečný spánek. Podle stáří dětí jej musíme zajistit 8–10 hodin, přičemž ta hranice osmi hodin platí i pro vedoucí. Nerušený spánek je důležitý z hlediska bezpečnosti (při únavě narůstá riziko úrazu), ale i z hlediska imunitního systému.

Slunění a otužování je také součástí naší činnosti, vždyť její velká část probíhá v přírodě. Vhodná míra slunění a otužování také zvyšuje imunitu. Hrozbou je pak možnost spálení při slunění a nachlazení při otužování. Při pobytu na slunci se tedy chráníme vhodným krémem, nezapomínáme ani na pokrývku hlavy jako ochranu proti úžehu a volné vzdušné oblečení jako ochranu proti úpalu. Otužování pak provádíme při tělesné aktivitě a poté se vhodně oblečeme, aby nám dále nebyla zima.

V širším slova smyslu je hygiena souborem návyků zdravého způsobu života. Pro Pionýry by mělo být běžné, že nekouří, nepijí alkohol, o silnějších návykových látkách nemluvě. Také aktivní život s dostatkem pohybu by měl být samozřejmostí. V neposlední řadě i správné stravovací návyky.

Použitá literatura

Bělohávek, M. a kol.: Pionýrské minimum (Pionýr 2006)

Štěpánek, K., Pleskot, R. a kol.: První pomoc zážitkem (ZDrSEM 2009)

Kutý, J., Stibralová, J.: Bezpečně s dětmi a mládeží (MOP 2013)

Stanovy Pionýra (2013)

Program Pionýra (2015)

Pionýrské minimum

studijní text k přípravě na kvalifikaci

Vydal © Pionýr, z. s. – Pražská organizace Pionýra

www.praha.pionyr.cz

Neprodejně, účelová vzdělávací publikace pouze pro vnitřní potřebu

Na tvorbě textu spolupracovali: Markéta Fraitová, Michal Rejzek, Jiří Tomčala, Tomáš Valenta, Zdeňka Veselá, Kateřina Vlachová

Spoluautor a koordinátor textu: Ladislav Šimek

Ilustrační kresby: Lea Rejzková

Sazba: Tomáš Křížák, VisionApps, s.r.o.

1. vydání

Praha 2016

