

# ZPRÁVY

# SOKOLA LIBEŇ

ročník XLVII, prosinec 2021, číslo 4



# ÚVODNÍK

Milí členové a přátelé libeňského Sokola,  
od podzimních optimisticky laděných Zpráv utekly zhruba dva měsíce a za tu dobu se mnohé změnilo i nezměnilo.  
Změnila se celková situace, která vypadá tak jako letos v zimě a o které jsme doufali, že už je za námi.  
Nezměnilo se to, že Sokol stále funguje a pracuje, co nejdéle je a bude možné.

Jednou ze sokolských hodnot je zodpovědnost. Té máme několik druhů; jeden z nich je zodpovědnost Sokola jako organizace. Proto jsme rozhodli, ještě před oficiálním zákazem velkých akcí, o přesunu oblíbené tělocvičné akademie na jaro. Mikulášská také proběhne jako loni na dvoře sokolovny. Pro nás je to změna; přiznat si, že současná podoba akce, na kterou jsme všichni zvyklí, máme ji organizačně zaběhnutou a těšíme se na ni, není možná, bylo velmi těžké; nicméně hledat cestičky, zkoumat dostupné možnosti, nevzdávat to je vlastně jeden z výchovných cílů Sokola.

“Budme zodpovědní” slyšíme prakticky od začátku pandemie. Myšleno k ostatním; schválně si spočítejte, kolikrát za den uslyšíte, abyste byli zodpovědní a nosili respirátor, byli zodpovědní a myli si ruce, byli zodpovědní a nechodili do kina... jednomu by nestačily prsty na všech čtyřech. Máme tu ale ještě jeden druh zodpovědnosti, o kterém se příliš nemluví, a to je odpovědnost jedince k sobě samému. Starejte se o sebe, pečujte o tělo. Zacvičte si, jděte dvě zastávky pěšky, udělejte si dobré jídlo. Pečujte o duši. Přečtěte si knížku, vyzkoušejte novou dovednost, zavolejte si s kamarády. To je velmi důležitá věc, na kterou máme tendenci zapomínat. A v dnešní době je důležitá ještě víc.

Hodně zdraví a pohody

**Anka Holanová**  
vzdělavatelka

# TERMÍNOVÁ LISTINA AKCÍ JEDNOTY

16. 12. 2021 – čt – Loutkáři  
Vánoční nadílky turistických oddílů jsou plánovány: 16. 12. Káňata, 21. 12. Veverky, 22. 12. Jilm.  
21. 12. 2021 – út – poslední cvičení v roce 2021  
4. 1. 2022 – út – zahájení cvičení pro všechny žáky  
7. 1. 2022 – pá – Silvestr cvičitelů  
12. 2. 2022 – so – Memoriál Jana Vorla – gymnastické závody mužů  
15. a 17. 2. 2022 – út, čt – nominační závody žáků na župní přebor všestrannosti  
19. 2. 2022 – so – slavnostní sešlost ke 40. výročí vzniku turistického oddílu Jilm  
26. 2. 2022 – so – Šibřinky  
2. 4. 2022 – so – Tělocvičná akademie  
3. 4. 2022 – ne – Jarní brigáda  
22.–24. 4. 2022 – pá–ne župní přebor všestrannosti  
7. 5. 2022 – so – Jarní Výlet Libeňského Sokola + župní kolo Zálesáckého závodu zdatnosti

Sledujte naše stránky, neboť je možné, že některé akce budeme muset z důvodu epidemie koronaviru upravit, přesunout nebo zrušit.  
Výsledky závodů, foto, dopisy a další informace najdete jednak na vývěškách v sokolovně a na ní, jednak také na [www.sokol-liben.cz](http://www.sokol-liben.cz).

Děkujeme za vzorné zaplacení příspěvků na druhé pololetí roku 2021.

## DĚNÍ V SOKOLE PEREM MÍSTONÁČELNÍKA

Podzimní akce, až na dvě výjimky, proběhly zatím všechny. Pražské župy zrušily plavecký závod O pohár starostů pražských žup a my sami jsme přesunuli naši Tělocvičnou akademii z 20. listopadu na sobotu 2. dubna.

### 21. ročník Běhu strmého do zámeckého vrchu

23. září proběhl tradiční závod ve sprintu do vrchu "Běh strmý do zámeckého vrchu". V parku se za příjemného počasí postupně sešlo rekordních 200 běžců! (Ani nemáme víc startovních čísel.) Nejen kvantita, ale i kvalita závodníků byla značná, takže padl i traťový rekord, který má nově hodnotu 36,25 s (Ondřej Paleta). Obsazeny byly všechny kategorie a běhalo se až do 18:40, následně bylo vyhlášení a došlo i na tradiční foto vítězů s putovním pohárem. Děkujeme všem 16 pořadatelům.

Cvičitelé se po Běhu strmém sešli na pracovní schůzce, kde jsme si rozdělili pořadatelské akce a další úkoly a také jsme určili data všech akcí až do června 2022.

## **Památný den sokolstva**

Ve čtvrtek 7. října od 18 do 19 hodin proběhl v sokolovně a okolí pietní akt k Památnému dni sokolstva, který se koná každoročně na počest cca 1500 zatčených a posléze umučených sokolů při akci gestapa 8. 10. 1941. Vzdělavatelka Anka Holanová, náčelník Josef Kubišta (Pepišta) a radní Městské části Praha 8 pan Švarc pronesli proslovy a byly položeny květiny k pamětní desce před hlavním sálem. Pak si asi 70 přítomných vybralo ze 150 lodiček se jmény občanů Prahy 8 padlých ve druhé světové válce a průvodem jsme se za sokolskými prapory vydali k pamětní desce bývalého náčelníka Slávy Strnada v Pivovarnické ulici. Po proslovu, položení kytic a zapálení svíček následoval přesun k soše Jana Podlipného následovaný opět krátkým proslovem, položením květin a svíček. Nakonec jsme došli na okraj libeňského parku, zapálili svíčky na lodičkách a pustili je již za tmy po proudu Rokytky. I proto se tomuto aktu také říká Večer sokolských světél.

Naši členové se zúčastnili i dalších pietních aktů – Vršovice, Pražský hrad, Tyršův dům, radnice Prahy 8 (kde byl vyvěšen sokolský prapor). Malé sokolské vlaječky jste jistě zahlédli i na tramvajích.

## **PVLS**

Podzimní Výlet Libeňského Sokola (již 61. v pořadí) se konal za nádherného podzimního počasí v sobotu 9. října. Po ranním srazu na Palmovce jsme se přesunuli k vozovně Vokovice, kde jsme se spočítali (zatím nás bylo 89). Sešli jsme na hráz nádrže Džbán a zahráli si hru Útěk ze zajateckého tábora. Dále jsme pokračovali soutěskou po proudu Šáreckého potoka ke koupališti a Čertovu mlýnu. Tam jsme překonali potok a vystoupali k přírodnímu divadlu v Šárce. Po krátké svačině jsme si v přilehlém lese zahráli dvě hříčky – Přetahovaná a Zásobování obleženého hradu, které se stejně jako ranní hříčka setkaly s velkým úspěchem. Následoval oběd na ohýnku a přesun k nádraží Veleslavin, kde ve 14:00 začínal sraz v přírodě pražského třížupí. Setkali jsme se s dalšími Libeňáky (přibylo nás na 106) a taky se sokoly ze Zlíchova (29), Starého Města (16) a Kobylis (3). Následoval krátký přesun a zahájení – Písničky, Pamatovačka, vyhlášení Jazykohrátek a také pozdrav jubilejnímu 50. srazu v přírodě. Na vrcholu Červeného vrchu jsme si zahráli v lese hříčku Veverky a na louce Odpojovanou babu. Pak jsme se vrátili do údolí Šáreckého potoka ke štole a k usedlosti Velká Pachmanka, kde proběhla Modrá stuha (koupele v potoce o teplotě vody 10 °C) – bylo asi 40 odvážlivců. Připojilo se i posledních 7 Libeňáků, takže nás nakonec bylo 113. Z barevných podzimních listů se na celtě složila krásná sokolská koláž a na závěrečném nástupu se rozdaly Pamětní lístečky a památeční zdobená svíčka k jubilejnímu srazu a vyhlásila se Pamatovačka a Jazykohrátky. Také jsme zapěli další sokolské písně. Nakonec jsme zapálili svíčky na našich lodičkách a poslali je po proudu Šáreckého potoka v rámci Památného dne sokolstva. Už se těšíme na jarní sraz, který i se Zálesáckým závodem zdatnosti proběhne 7. 5. 2022

## **Brigády**

V sobotu 6. listopadu se sešlo 17 pracantů na pravidelné podzimní brigádě. Odpracováno bylo 86 hodin. Venku jsme posekali trávník a taras, dali na doskočiště novou krycí plachtu, zametli listí před sokolovnou i na pozemku před kostelem, vykopali další starý akátový pařez, vyčistili gajgry a odvezli haldu nepotřebných věcí do sběrného dvora. V sokolovně jsme natřeli traverzy šplhacích lan v sále, opravili kryty topení, otevřeli kus obložení, abychom zjistili stav vzhledem k plánované opravě, přimontovali nohu stolku v sále, věšák před nářadovnou Srncova sálu a opravili florbalky. Provedl se úklid Srncova sálu a šaten, vyleštila destička kulturní památka u vchodu a umyla se vstupní zádveří a okna ve sborovně. Také se zkontrolovaly a opravily stroje v posilovně.

Kromě toho už starosta v pátek 15. 10. a 16 cvičitelů 22. 10. provedli úklid balkónků nad vstupní halou, kde byly znovu umístěny stoly a židle k posezení při čekání, četbě, děláni domácích úkolů apod. (Mimochodem: klíč od WC, které je přístupné z chodby 1. patra, je k zapůjčení u pana vrátného.)

V neděli 14. listopadu proběhla také brigáda turistických oddílů – 30 přítomných za 144 odpracovaných hodin uklidilo klubovnu, loděnici a dílnu, začalo s výrobou nových polic v dílně, dokončili úklid pod skříňkami v šatnách, kompletně uklidili nářadovnu velkého sálu, včetně utření prachu na skříních i vysátí prachu pod skříněmi a vytření podlahy, zametli chodník ke gymnáziu, odvozili hromadu hlíny ze dvora do díry po pařezu a z haly do archivu odnosili zakoupené krabice na archiválie. Kromě toho za plotem ke kostelu prořezali šeríky a vykopali nežádoucí pařízky a výmladky od šeríků.

### **Žáci a dorostenci**

Po roce a půl epidemie je docházka do cvičení o něco nižší než na podzim roku 2019. Tehdy se na nás po prázdninách doslova vyvalila vlna cvičenichtivých žáků, ale ani letos to žádná tragédie není. Jsme sice ovlivněni tím, že někteří kluci cvičení vzdali a další jsou různě v karanténě, ale i tak bylo v září zapsáno 107 cvičenců a průměrná docházka byla 50,1 (mladší + starší + dorostenci) – tedy běžná čísla. V říjnu už byly trochu znát zvyšující se počty nakažených a lidí v karanténě – průměr poklesl na 44,6.

V neděli 7. listopadu se 4 naši cvičitelé zúčastnili župního srazu cvičitelů v Hostivaři.

Zatím jsme měli na cvičení dva pozitivní žáky, jednou ve Starších žácích a jednou v Mladších – obojí jsme se dozvěděli zpětně, když byli za pár dní pozitivně testováni. Rodiče přítomných žáků jsme obratem informovali a další pokyny ani omezení z hygieny nepřišly. Snad to v dalších týdnech nebude horší.

Jenom připomínám, že začátkem září bylo denně 200–250 pozitivně testovaných a děti se testovaly ve školách. V půlce září testování ve školách skončilo a děti (jejich rodiče) si musely testování zajistit samy. Od konce září pak povinnost dokládat bezinfekčnost pro neměnné dětské kolektivy odpadla. V půlce října pak bylo okolo 1 500 případů a ke konci listopadu i 25 000.

### **Pravidelné soutěže ve cvičení**

Ale o něčem zajímavějším: v září a začátkem října jsme za příznivého počasí cvičili venku (v parku u Rokytky a na zahradě sokolovny), kde jsme pokračovali v soutěži Letní disciplíny (atletika) a opět začala celoroční soutěž O nejvěrnější docházku s každoměsíčním vyhlašováním a rozdáváním diplomků za 100% docházku.

V prosinci také začne Zimní soutěž, která se bude skládat ze dvou disciplín – Držení medicinbalu na napjatých pažích a Držení medicinbalu na břiše na napjatém těle. Ruce a břicho jsou většinou vždy slabé, tak zkusíme posílit.

### **Organizace cvičení**

Od 12. října cvičíme už jen v sokolovně – kromě gymnastiky nezapomínáme ani na rozcvičku a hry. Také jsme začali nacvičovat na Akademii. Mladší žáci si chystají přeskoky a Starší žáci pak skoky přes švihadlo. Kromě toho si Muži a Cvičitelé připravují pódiovku. V nácvičku pokračujeme i nadále a chceme být v dubnu na přesunuté Akademii perfektní.

Připomínáme, že od prosince opět budeme za pozdní příchod či absenci úboru vybírat pokutu 1,- Kč (u starších 2,- Kč) do fondu odměn za docházku.

## **(Vánoční) přání**

Pro tuto chvíli si přejme, ať si koronavirus do Sokola nezaneseme, případně, ať vláda cvičení nezakáže. Abychom riziko nákazy při cvičení snížili na minimum, prosíme, aby ti, kteří se necítí zdraví, zůstali doma. Doprovod dětí prosíme o nasazení roušek v budově sokolovny. Cvičence pak žádáme o dezinfekci rukou při příchodu i odchodu. V tuto chvíli nepotřebují cvičenci do 18 let nic dokladovat, všichni dospělí cvičenci musí být z rozhodnutí výboru očkovaní nebo po prodělání nemoci a toto dokladovat.

Pokud bude cvičení z jakýchkoliv důvodů zrušeno, dáme vědět třemi kanály: vývěsky v/na sokolovně, stránky libeňského Sokola, zpráva na kontaktní e-mail uvedený v přihlášce cvičence.

Program máme opravdu bohatý, mimo vlastní cvičení dáváme mnoho nabídek s různým zaměřením. Stačí si jen vybrat a připojit se k nám. Těšíme se a doufáme, že se vše uskuteční.

Do nadcházejícího vánočního období přeje klid a zdraví

**Jiří Novák (Jirkan), místonáčelník 602 284 198**

## **NĚCO Z NECVIČEBNÍHO SOUDKU**

Počet členů (plateb příspěvků) se nám po předchozím poklesu zvedl opět nad 700, takže valná většina členů se nám vrátila zpět.

Během září byla dokončena rekonstrukce kanceláře, která teď svítí novotou.

### **Rekonstrukce šaten (?)(!) – tipy na zhotovitele?**

Granty, které jsme obdrželi v roce 2021, pomalu uzavíráme a připravujeme vyúčtování a už jsme podali 2 na rok 2022. Jeden mířil na Magistrát a týkal se provozních výdajů a hlavně také financování rekonstrukce šaten, druhý odešel na Národní sportovní agenturu na projekt Můj klub, kde je rozhodující právě počet členů do 18 let.

Pokud bychom byli úspěšní s žádostí na šatny, což budeme vědět na konci dubna 2022, pak bychom rekonstrukci včetně kolaudace museli stihnout do 31. 12. 2022 (!) – to je tedy opravdu šibeniční termín. V lednu tedy vyhlásíme veřejnou soutěž na šatny, abychom případně měli vybraného dodavatele, který by mohl v květnu nastoupit. Zároveň musíme hledat i firmu na rekonstrukci dvora, kdyby grant na šatny nevyšel, a my se tedy museli vrhnout na původně plánovanou rekonstrukci dvora. Bude to mazec. Pokud tedy má někdo z vás zkušenosti s veřejnými zakázkami a byl by ochoten se o ně podělit, bude u starosty vítán. Taktéž prosím o možné tipy na možné zhotovitele šaten i dvora (uskutečníme samozřejmě jen jednu z akcí), i když na obě máme platné stavební povolení.

### **Bohemia Energy (i u nás) a energie vůbec**

Naše radost, že od prosince a ledna přejdeme k levnějšímu dodavateli plynu a elektřiny padla s krachem Bohemia Energy. Nyní u PRE a Pražské plynárenské jednáme o nových cenících, protože nám vypršely starší v aukci vysoutěžené smlouvy. Na druhou stranu tím, že se přechod neuskutečnil (nespadli jsme do režimu DPI), tak bychom měli zůstat na standardních mírně zvýšených cenách a nemuselo by být až tak zle. I tak ale energie tvoří po mzdách druhou největší složku našeho rozpočtu a počítají se na statisíce ročně.

Vyřešili jsme problém s výměnou vodoměru. Nezbylo než provést repasi celé vodoměrné sestavy na vstupu do sokolovny a včera bylo vše završeno osazením nového vodoměru. Máme krásnou novou litinovou sestavu, ale stálo nás to 114 000 Kč – tak snad vydrží dalších 100 let.

Od nového roku je naplánováno další zvýšení minimální mzdy o tisíc korun na 16 200 Kč. To pro nás pro rok 2022 znamená zvýšení mzdových nákladů včetně odvodů odhadem o 100 000 Kč.

S ohledem na předchozí dění kvůli koronaviru i předpokládané omezení cvičení v příštích měsících ponecháváme členské příspěvky na rok 2022 v současné výši. Zvýšení příspěvků plánujeme od roku 2023.

S již blížícími se velkými rekonstrukcemi se obracím na možné dárce a mecenáše – máte-li dojem, že si libeňský Sokol Váš dar zaslouží, složte zvolenou částku na náš účet, budeme opravdu vděční a vaše finance dáme výhradně na rekonstrukce a údržbu sokolovny. Bankovní spojení najdete v kontaktech na našich stránkách. Děkuje.

**Jiří Novák (Jirkan), starosta 602 284 198**

# ZPRÁVA NÁČELNICE

Milé cvičenky, vážení rodičové!

Jak víte i vy všichni, už skoro druhý rok se tu potácíme s covidem. Je jím zasažen život snad každého, Sokol nevyjímaje.

Přesto jsme byli rádi, že se po prázdninové pauze sokolovna v září zase naplnila. Děti i dospělí touží po pohybu, legraci, ale i společné práci. Všechny oddíly započaly svou běžnou činnost – atletickou i gymnastickou průpravu, míčové a další hry, posilování, protahování, otužování těla i ducha. Všichni jsou nadšení, že se vidí, a s radostí se zapojují jak do sportovního, tak našeho komunitního sokolského života.

Snažíme se dodržovat všechna opatření, tradiční tělocvičnou akademii (vystoupení všech oddílů) jsme z obavy o zdraví nás/vás všech zatím odložili. I tak doufáme, že dokud bude mít smysl setkávání i v malých, testovaných skupinách, cvičení rušit nebudeme. Zdravý pohyb je jedním ze zásadních pilířů pro udržení dobré kondice.

Ale pokud by přece jen nastalo nějaké zásadní omezení, víme už, že on-line sféra nám neumožní vše, na co jsme zvyklí. Ovšem alespoň základní setkávání některých oddílů, slovem i obrazem, či tipy na výlety i cvičení od nás můžete zase očekávat.

Držme si palce v této těžké době

Ája - Alena Krásová

## PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Cvičíme, dokud to jde

Jsem ráda, že cvičení může běžet bez většího omezení. Mám však velkou prosbu, abyste mě informovali, pokud už jde Vaše dítě na PCR test – není mu dobře nebo byl v kontaktu s COVID pozitivní osobou. Díky tomu mohu ostatní rodiče včas informovat, že se třeba další týden nebude cvičit apod. Prosím, buďme k sobě ohleduplní. Všichni cvičitelé jsou plně očkovaní.

Dne 2. 12. nebude cvičení, protože přijdou na dvůr nebeské bytosti. Registrace probíhá online.

Co nás čeká v zimě?

V lednu je možné vyrazit se Sokolem na hory, kde se budou moci předškolní děti naučit lyžovat. Termín je 22.–29. 1. 2022. Více informací najdete v příloženém letáčku.

Od února budeme pilně nacvičovat na gymnastické závody. Pokud tedy máte zájem, aby se Vaše dítě závodů zúčastnilo, tak se prosím přihlaste na hodině. Formu před samotnými závody budeme pilovat některé pátky od 16:00.

Už víte, co budete dělat v létě?

Už nyní si můžete do svých diářů zapsat termíny táborů a pobytů, které se opět uskuteční v Janských Lázních v Hotelu Večernice.

- Tábor pro děti od 5 do 12 let: 9.–16. 7. 2022
- Pobyt rodičů a dětí 1. turnus: 16.–23. 7. 2022
- Pobyt rodičů a dětí 2. turnus: 23.–30. 7. 2022

Přihlašování otevřu v měsíci lednu.

Ráda bych moc poděkovala všem cvičitelům a pomahatelům, kteří se podílejí na vedení hodin. Čas Vaším dětem věnuji ze svého volna a bez nároku na honorář. Bez jejich pomoci by nebylo možné zvládnout na sále větší počet malých cvičenců, a že jich letos zase máme. :-)

Dana Cejpková

mobil: 606 551 223

e-mail: cejpkova.dana@seznam.cz





# RODIČŮ A DĚTÍ

**22.–29. 1. 2022**

## Hotel Večernice, Jánské Lázně

### CENA

děti do 2 let 1 000 Kč

děti do 12 let 6 650 Kč/týden

dospělý 8 050 Kč/týden

program s výukou lyžování

2 300 Kč/týden

**Téma je tučňák Pingu**

**Je možné se přihlásit na e-mailu  
[dana.cejpkova@sokol-liben.cz](mailto:dana.cejpkova@sokol-liben.cz)**



# ŽENY - VŠESTRANNOST

Již od loňského roku část našich Žen nacvičuje pod vedením Zuzky Dočekalové pohybovou skladbu Odhodlaní, myslím, že právě tenhle výraz skvěle vystihuje aktuální atmosféru v našem oddíle. Navzdory opakujícímu se posouvání akcí, jako je Akademie či SokolGym, si vzájemně stále předáváme chuť nejen do cvičení, ale i do dalších aktivit pod střechem sokolovny či mimo. Ženy se pravidelně zapojují do takřka všech jednotových akcí, ať už se jedná o brigády, výlety, památeční akty, soutěže, tančírny aj. Také letos dostanou děti od Mikuláše pytlíky ušité právě členkami našeho oddílu a doufejme, že nám epidemiologická situace dovolí vytrvat v úsilí i nadále. Energii a optimismus nám dodává i příchod nových členek z řad rodičů žákyň, tak si držíme palce, ať nám nový rok přinese další přírůstky a výzvy!

Veselé Vánoce a hodně zdraví a štěstí do roku 2022 přeje za všechny libeňské všestraňáčky

Jana Dubská

## TANČÍRNA

Zdá se, že se tanec v libeňské sokolovně již naplno zabydlel a šíří svůj ohlas dál za hranice nejen jednoty, nýbrž i župy. Jak probíhala říjnová tančírna, se můžete dozvědět v aktuálním čísle župního časopisu Vzlet, listopadové setkání v rytmu quickstepu překvapilo početní převahou tanečníků nad tanečnicemi, doposud býval jejich poměr zpravidla opačný. Jste-li zvědaví, jak taková sokolská tančírna vypadá, úplně nejlepší je příště dorazit. Tančíme zpravidla jeden sobotní večer v měsíci, konkrétní termín zveřejňujeme na facebookových stránkách jednoty a na webu. Bohužel nám ovšem organizaci komplikuje epidemiologická situace, snažíme se dodržovat veškerá opatření, a proto jsou některé instrukce podávány na poslední chvíli. Každopádně vždy je vhodné vzít s sebou něco na občerstvení (případně příspěvek 50 Kč), na sebe společenský oděv (dámy si vystačí se sukní a halenkou, pánové s košilí a kalhotami) a k sobě ideálně tanečního partnera, ale hlavně dobrou náladu. A z kroků strach mít nemusíte, když naši zkušení tanečníci Kubýk a Ledňáček zrovna neprovádí dámy po parketu, rádi Vám s technikou poradí. Tak na viděnou na parketu!

Jana Dubská

## RODIČE A DĚTI

Dlouho to netrvalo a z našich nejmenších členů jsou už ostřílení sokolíci, umí se pozdravit, prolézt tunelem, trefit míč do koše, vyšplhat po lavičce i proběhnout slalom. Na cvičení se také učí poznávat jednotlivé části těla, barvy, zvířata a mnoho dalšího, hlavně si však s podporou rodičů či prarodičů zvykají překonávat různé překážky a úkoly, kterých v životě potkají ještě spoustu. Největší překážkou, s níž se aktuálně potýkáme, je koronavirová pandemie, která nám na podzim zabránila uspořádat Akademii a zúčastnit se tradičních atletických závodů na Podvinném mlýně a míčového trojboje. Zato jsme však v bezpečných podmínkách stihli vzdát poctu padlým sokolům na Památný den sokolstva, sejít se v rámci Podzimního výletu Sokola Libeň a dokonce se z našeho oddílu rekrutoval i jeden pár pomocníků na podzimní brigádě. Budoucí plány jsou zastřené mlhou vývoje epidemiologické situace, doufáme, že se podaří uspořádat alespoň Mikulášskou nadílku, která má proběhnout ve čtvrtek 2. 12. venku na dvoře. Nadcházející vánoční svátky jsou symbolem naděje a sounáležitosti, věrme tedy v dobré konce a nezapomínejme v této těžké době na druhé.

Pevné zdraví, víru a lásku do nového roku přeji

Dana, Jana M. a Jana D.



# VZDĚLAVATELČINO ZAMYŠLENÍ NAD PODZIMEM

Podzim byl odpradáвна vnímáný jako spirituální období klidu, odpočinku a rozjímání. Je brzo tma a venku zima, člověk tráví víc času doma, sám nebo s rodinou, pečuje o tělo i o duši. Podvědomě uzavírá minulý rok a plánuje další, je to období sebereflexe, duševního růstu. V českém prostředí je toto kouzlo podzimního filosofování umocněno důležitými událostmi naší historie.

V uplynulých dvou měsících jsme si jich připomněli hned několik. Památný den sokolstva, kdy nacisté krutě trestali členy Sokola za jejich aktivitu. Osmadvacátý říjen, kdy nadšený dav vyhlásil samostatné Československo dříve, než se stará monarchie rozpadla. V návaznosti na ten si připomínáme události listopadu 1939, kdy se prosté oslavy založení republiky změnily v protesty proti nacistické okupaci a následné represe si vyžádaly mnoho mrtvých. Ke stejnému datu o padesát let později se váže série demonstrací, které vyústily ve změnu politického režimu.

Všechna čtyři data mohou být zkrácena na souboj mezi “dobrem” a “zlem”. Hodnoty, ke kterým se Sokol hlásí, byly ve všech čtyřech konfliktech na straně dobra. Ale nic není černobílé. Co bylo dobro a co zlo? Jak to nějak jednoduše definovat? Otázka se potom dá zosobnit na “Jsem já sám dobrý, nebo zlý? A co můžu udělat, abych byl dobrý? A ještě lepší?”

K tomu filosofování nad nedávnou historií se hodí dlouhý podzimní večer, konvice s čajem, chlupatá deka a knížka z knihovny. A uvidíte, jak moc mají zmíněné revoluce a boj s mocí upírající některá práva – ať už šlo o rakousko-uherskou monarchii, nacisty nebo komunisty – vlastně společného s bojem za hodnoty, které Sokol také vyznává, a jak moc tyto sokolské hodnoty pomohly ten boj vyhrát.

Mezi nimi můžeme jmenovat touhu po neustálém pokroku, po jednotě, po upřímném jednání, po rovnosti. Vědomí, že skupina je tak silná jako její nejslabší článek a že potřebnému je vždy pomoheno. Prostředí, kde se jedinec nemusí bát udělat chybu a může se z ní poučit. Kde může každý svobodně existovat a konat do doby, než omezuje někoho jiného, bez ohledu na jazyk, pohlaví, vyznání, povolání, věk.

Stále se ukazuje, a v časech pandemie zvláště, že Sokol tyto hodnoty stále má a stále mají svůj význam i v širší společnosti.

Mohli bychom se poplácat po ramenou a nechat to tak. Ale jak říkal bratr Tyrš: Kamkoli v čemkoli je dospěno, to nezdržuj nás myslet a pátrat dál, zda by snad přece nemohlo všechno též jinak a ještě lépe být.

Vzdělávejte se, zdokonalujte, pracujte na sobě. Podzim je pro to ideální období. Když omezujeme (ať už nuceně nebo dobrovolně) cvičení a další aktivity, neznamená to, že musíme omezit svůj celkový rozvoj; naopak nám doba dává příležitost se podívat na způsoby, které jsme dosud neměli potřebu využít.

**Anka Holanová, [anna.holanova@sokol-liben.cz](mailto:anna.holanova@sokol-liben.cz)**

## TURISTICKÝ ODDÍL JILM

Se začátkem školního roku začala také činnost našeho oddílu. Pravidelně se scházíme na schůzkách každou středu v hojném počtu asi 12 kluků. Hned v září jsme vyrazili na dvoudenní výpravu na Křivoklátsko a užili si ještě poslední přespání venku v lese. V říjnu jsme se zúčastnili Podzimního Výletu Libeňského Sokola a Srazu pražského trojžupí v Divoké Šárce. V neděli nás pak čekala kolovka, na které jsme vyjeli do přilehlého okolí Prahy směr Říčany. Ujeli jsme krásných 60 kilometrů.

13. listopadu jsme se sešli na Starém Městě a zahráli si tradiční půldenní hru Vyzvědači, sešlo se nás dvacet tři hráčů napříč oddíly (Jilm i Veverky) a všichni si odpoledne v uličkách užili. Cílem bylo vyzvědět odpovědi na zadané otázky na dvou cizích územích. Domácí družina však pátrače nesměla nachytat. Vyhrála zelená před žlutou a modrou. Další den jsme měli brigádu, na níž jsme uklízeli v sokolovně a kolem ní.

V nadcházejících týdnech nás čeká Vánoční výprava, a to v sobotu 18. 12., v neděli pak odpolední procházka vánoční Prahou. Ve středu 22. 12. se sejdeme naposledy v roce 2021 na Vánoční nadílce, užijeme si spolu vánoční atmosféru pod stromečkem, zazpíváme si koledy a možná dojde i na nějaké ty dárky.

Pokud byste měli zájem nebo znali někoho v okolí, kdo by zájem měl, neváhejte nás kontaktovat. Stále máme volná místa pro kluky od 10 do 14 let, scházíme se každou středu v 17 hodin v klubovně v libeňské sokolovně.

**Kondor (Dan Unzeitig), tel. 720 367 608**  
**jilm@sokol-liben.cz**

# NOVINKY Z PRVNÍ POMOCI

V roce 2021 vyšly upravené doporučené postupy pro poskytování první pomoci. V následujícím textu jsou vypíchnuty hlavní body, u kterých došlo ke změnám (pro hlubší studium je např. možno si přečíst původní text, na který je odkaz pod článkem).

Podstatnou změnou nových GUIDELINES je informace, že pokud je na místě u dítěte v bezvědomí, které nedýchá normálně, pouze jeden zachránce, který má u sebe mobilní telefon, měl by hned po pěti úvodních vdeších zavolat pomoc a současně aktivovat funkci hlasitého odposlechu na mobilním telefonu. Poté zahajuje komprese. Pokud je na místě více zachránců, volá jeden z nich okamžitě, pokud dítě nereaguje, zatímco druhý pokračuje v algoritmu resuscitace (A, kontrola dýchání, 5 vdechů, komprese). Těch 5 vdechů před voláním je tam proto, že existuje možnost, že jde o izolovanou zástavu dechu, kde je vysoká šance zvrátit ji ještě před tím, než se vyvine do kompletní zástavy oběhu (typicky u tonutí, alarmu podložky monitorující dech kojence apod.).

V základní resuscitaci dospělých nadále platí, že zahájíme KPR co nejdříve od zjištění zástavy oběhu – tzn. pokud osoba nereaguje a nedýchá nebo nedýchá normálně. Pomalé, lapavé, namáhavé dýchání (gaspings) považujeme za příznak srdeční zástavy. Komprese provádíme v dolní polovině hrudní kosti (na středu hrudníku). Stlačujeme hrudník do hloubky nejméně 5 cm, nikoli však více než 6 cm, frekvencí 100–120 stlačení za minutu. Po každém stlačení tlak rukou úplně uvolníme, o hrudník postiženého se neopíráme. Pokud je to možné, provádíme KPR na pevné podložce.

Zotavovací poloha by měla být používána pouze u dětí a dospělých s poruchou vědomí následkem onemocnění nebo úrazového stavu.

Optimální poloha postiženého v šoku je poloha vleže na zádech. Pokud nejsou patrné známky úrazu, můžeme zvážit pasivní zvednutí dolních končetin.

Při vzniku dechových obtíží u nemocných s astmatem jim pomůžeme s podáním jejich vlastních bronchodilatačních léků (inhalátoru).

K včasnému rozpoznání cévní mozkové příhody se nejčastěji používá hodnoticí škála FAST (Face – Arm – Speech – Time, obličej – paže – řeč – čas do zavolání). (Následující video může pomoci k rozšíření povědomí o této chorobě: <https://www.youtube.com/watch?v=mQ2B86tgoME>.)

Pokud příznaky anafylaxe neustoupí do 5 minut od první injekce adrenalinu nebo pokud se příznaky po první dávce začnou znovu objevovat, podejte druhou dávku adrenalinu hluboko do svalu pomocí autoinjektoru (např. EpiPen).

Při podezření na mírnou hypoglykémii (snížení hladiny cukru v krvi) u člověka, který je při vědomí a je schopen polykat, podejte 3–4 kostky cukru nebo sladké bonbony, želatinové cukrovinky nebo půl plechovky pomerančového džusu. Po zotavení z příznaků hypoglykémie po požití cukru doporučte lehké občerstvení, např. sendvič nebo vafle.

Použití tlakových bodů nebo chlazení **není** pro zástavu život ohrožujícího krvácení doporučeno.

V současné době není žádný jednoduchý a osvědčený skórovací systém k rozpoznání otřesu mozku k dispozici. Podle mezinárodních sportovních doporučení: na otřes mozku myslíme vždy, kdy je přítomen jeden nebo více z následujících příznaků: symptomy (jako např. bolest hlavy) nebo fyzické projevy (porucha rovnováhy) nebo narušené mozkové funkce (např. zmatenost) nebo abnormální chování.

1. Symptomy – ztráta vědomí, záchvat nebo křeč, ztráta paměti, bolest hlavy, pocit tlaku v hlavě, bolest za krkem, nevolnost nebo zvracení, závrať, rozostřené vidění, problémy s rovnováhou, přecitlivělost na světlo či na hluk, pocit zmatenosti, pocit jako „v mlze“, „divný pocit“, problém soustředit se nebo vzpomenout si, vyčerpání nebo málo energie, zmatenost, ospalost, větší emocionálnost, podrážděnost, smutek, nervozita nebo úzkost
2. Funkce paměti – pokud zraněná osoba nezodpoví na všechny otázky správně, může to znamenat otřes mozku (např. „Kde dnes hrajeme? Jak se jmenuje tvůj cvičitel?“).
3. Testování rovnováhy – v porovnání se stavem před zraněním

Každý sportovec s podezřením na otřes mozku by měl být okamžitě stažen ze hry, cvičení a prohlédnut lékařem, neměl by být ponechán o samotě a neměl by řídit motorové vozidlo.

Okamžitě začněte chladit popáleniny studenou nebo chladnou vodou (nikoli mrznoucí) po dobu nejméně 20 minut. Ránu zakryjte volným sterilním krytím nebo potravinovou folií (nezatahujte cirkulárním obvazem!). Vyhledejte okamžitou lékařskou péči.

Neexistují žádné přesvědčivé důkazy, které by podporovaly nebo nepodporovaly použití kompresního obvazu (bandáže) na poranění kloubů. Dislokované zlomeniny dlouhých kostí nenapravujte.

Při zasažení oka chemickou látkou je okamžitým opatřením jeho vyplachování velkým množstvím čisté tekoucí vody po dobu 10 až 20 minut od vnitřního koutku k zevnímu. Dbejte na to, aby nedošlo ke kontaminaci nezasaženého oka. Zajistěte neodkladné ošetření postiženého profesionálním zdravotníkem. Je doporučeno použít rukavice při ošetřování poranění očí neznámými nebo nebezpečnými chemickými látkami.

**MUDr. Tomáš Jelen, Zdravotní komise ČOS**

## SOKOLSKÁ KAPKA KRVĚ

Jedná se o projekt Zdravotní komise ČOS na podporu dárcovství krve. Již běží 7. rokem a někteří jste snad zaznamenali společné darování krve v Tyršově domě, ale i např. v Ostravě, Brně či Říčanech. Díky Komunikačnímu týmu ČOS vznikly i webové stránky (<https://www.sokolskakapkakrve.cz/>), na kterých lze dohledat veškeré podrobnosti, včetně třeba některých výhod pro dárce krve.

Naše jednota se projektu účastní od začátku a dárců nám pomalu, ale kontinuálně přibývá. Pokud jste v letošním roce darovali či ještě plánujete darovat krev, pak mi prosím nahlašte počty odběrů (za 1. a 2. pololetí) do 31. 1. 2022 na e-mail: [vit.jakoubek@sokol-liben.cz](mailto:vit.jakoubek@sokol-liben.cz). Zde také rád zodpovím veškeré dotazy týkající se jak projektu, tak darování.

Vzhledem ke zhoršující se epidemické situaci opět transfuzní stanice hlásí nedostatek krve.

**Vy, kteří uvažujete o tom, darování vyzkoušet, zkuste se přemluvit právě teď. Právě vaše krev může někomu zachránit život.**

**Vít Jakoubek, zdravotník jednoty**

## MILOSTIVÉ LÉTO

Možná máte ve svém okolí někoho, koho tíží exekuce. Právě toho by se mohla týkat akce Milostivé léto.

Jde o příležitost, jak se zbavit některých exekucí tím, že dlužník zaplatí původní dluh s malým poplatkem navíc a stát mu odpustí veškeré sankce, úroky z prodlení a další náklady. Dluh, který pak exekutor vymáhá, se díky tomu může výrazně snížit.

Pokud někoho takového ve svém okolí máte a neví o tomto projektu, upozorněte jej na něj - možná mu tím dáte pěkný vánoční dárek.

**Bližší informace jsou např. na následujících internetových stránkách: <https://milostiveleto.cz/>.**

**Vít Jakoubek**

## PŘEDSTAVUJEME NAŠE NÁJEMCE

V naší sokolovně jsou nejen tělocvičny a klubovny, ale také řada místností, které Sokol Libeň pronajímá, aby tak získal další prostředky na provoz a opravu budovy. Mnozí nájemci dělají velmi zajímavé věci, a proto vám na těchto stránkách postupně některé z nich představíme.

## MATEŘSKÁ ŠKOLA PŘI NÁRODNÍM ÚSTAVU PRO AUTISMUS

Naše soukromá mateřská škola nabízí péči a předškolní vzdělávání především dětem s poruchou autistického spektra. Naším zřizovatelem je Národní ústav pro autismus, z. ú., dříve APLA Praha, specializované pracoviště zaměřující se na poruchu autistického spektra, organizace poskytující služby lidem s poruchami autistického spektra a jejich rodinám.

Porucha autistického spektra je pervazivní vývojová porucha projevující se celkovou uzavřeností dítěte, oslabenou schopností sociální komunikace a vázáním se na rituály či stereotypy. Jedná se o celé spektrum, jelikož má autismus mnoho forem a doprovází jej mnoho komorbidit, proto je velmi nepravděpodobné, že narazíme na dva totožné projevy autismu.

Náš program bývá rozmanitý a vždy se jej snažíme přizpůsobit aktuálnímu rozpoložení dětí. Mezi naše pravidelné aktivity patří arteterapie, muzikoterapie i pravidelné cvičení v prostorách TJ Sokol Libeň, zároveň jsme zapojeni do projektu Se Sokolem do života. Víme, jak důležité je rozvíjet pohybové dovednosti již od raného věku. Snažíme se dětem nabídnout co největší škálu smyslových vjemů, aby děti samy zjistily, co je doopravdy baví a rozvíjí je.

Pedagogický tým doplňují i vyškolení asistenti pedagoga, kteří se snaží zajišťovat individuální péči o děti, a tím podporovat jejich samostatný rozvoj. Snažíme se děti vést k co největší samostatnosti zábavným a originálním způsobem. Ve školce vytváříme pro děti bezpečný prostor, kde se mohou uvolnit a zároveň nechat průchod svým zájmům a vášním. Ty vždy podporujeme a rozvíjíme mnoha speciálními pomůckami určenými právě pro práci s autistickými dětmi.

Jelikož má autismus mnoho podob a škála spektra je široká, je v naší třídě omezený počet žáků, abychom mohli zajistit individuální přístup. Ke vzájemnému respektu přispívá různé postavení dětí na autistickém spektru i jejich věková odlišnost. V současné době máme ve třídě děti od tří do sedmi let.

Ačkoliv bývá práce s dětmi místy náročná, vždy se do školky těšíme a na pozitivní vlnu se stejně tak snažíme naladit i naše děti. Každý den vypadá jinak, spontánnost dětí určuje směr výuky a každý den se i my učíme od samotných dětí. Jejich upřímnost, způsob pohledu na svět i originalita řešení problémů nás nepřestává překvapovat a dává nám velké spektrum zážitků a různorodost v každém dni. Žádný den s nimi není stejný.

**Bc. Jevhenija Syvulja**  
Asistentka pedagoga v MŠ při NAUTIS



# SE SOKOLSKÝM NAZDAR!



Vydává Tělocvičná jednota Sokol Libeň, Zenklova 37, Praha 8

Na přípravě tohoto čísla se spolu s autory jednotlivých textů podíleli: grafická úprava - Denisa Binderová; jazyková úprava - Martina Waclavičová; editoři - Vít Jakoubek, Jan Přech.