POSLEDNÍ ZÁVOD

PRAVDIVÝ PŘÍBĚH HANČE, VRBATY A RATHA



KLÍČ K OKRUHU

TĚLOVÝCHOVA A DESATERO ZÁSAD BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA HORÁCH



TĚLOVÝCHOVA A DESATERO ZÁSAD BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA HORÁCH

1) Vyjmenuj alespoň tři zásady bezpečného chování při pohybu v horském terénu.

odpověď: *https://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/desatero-horske-sluzby*

2) Jak bys popsal/a rozdíl mezi dnešními lyžemi a lyžemi, na kterých jeli závodníci ve filmu?

odpověď: *Dnes jsou bežecké lyže lehčí, úzké do vyřezané stopy, mají jiné vázání, umělá hmota na skluznici i v kompozici. Dělení na klasické a skatové - (dále exisují lyže sjezdové, skialpové...) - dříve byl jeden typ lyží pro všechny disciplíny - běh, skok, turistiku, vesměs telemarského tvaru.*

3) Za jak dlouho myslíš, že dokázali závodníci tenkrát zvládnout závod na 50 km?

odpověď: *První padesátku zvládli jezdci za 11,5 hodiny a do roku 1913 byl rozptyl podle profilu, délky a kvality sněhu od nejrychlejší v čase 7 hodin v roce 1912 po nejpomalejší 9 hodin v roce 1909. Oba popsané vyhrál Bohumil Hanč, zatímco ten první, v roce 1905, který byl první padesátkou ve střední Evropě, Josef Kraus.*

4) Jak souvisí příběh Hanče a Vrbaty se vznikem Horské služby?

odpověď: *Úmrtí dvou sportovců vyvolalo otázky, jak preventivně i post zachránit ohrožené, vysílené a bloudící lyžaře a turisty na horách. Přestože Horská služba byla založena až 20 let od tragédie, datum jejího založení je stejné, tedy 24. března. Tento den je dnem Horské služby.*
https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/historie

5) Ve kterém roce byla první zimní olympiáda a kde?

odpověď: *1924, Chamonix, Francie*



KLÍČ K OKRUHU
VLASTIVĚDA, ZEMĚPIS: OBLAST KRKONOŠ, TRASA ZÁVODU, SLEPÁ MAPKA

1) Popiš vývoj počasí, který zažili závodníci na trati.

odpověď: *Sluníčko, teplo, zataženo, déšť, mlha, chlad, sněžení, vánice, orkán.*

2) Zkus zjistit, proč se počasí v Krkonoších dokáže tak rychle změnit.

odpověď: *Může za to geomorfolie (tvarosloví) a poloha hor.*

3) Popiš rozdíl mezi tím, jak probíhala záchrana Hanče tenkrát a jak by probíhala dnes.

odpověď *- je potřeba zjednodušit:*
Na počátku 20. století nebyly ještě dokonale popsány fyziologické mechanismy podchlazení.
Tehdy se velmi obávali příliš rychlého ohřátí, a v důsledku toho vyčerpání rezerv organismu.
Klinická smrt byla připisována zejména selhání dechu a proto i oživovací pokusy směřovaly tímto směrem
- provádělo se umělé dýchání podle Sylvestra-Brosche pomocí cvičení pažemi postiženého.
(Zachránce poklekne za hlavu pacienta, tak že má jeho hlavu mezi svými koleny,
poté jej chytne za obě předloktí, ruce mu složí na hrudník a stiskne - dojde k pasivnímu výdechu,
poté mu ruce upaží a zdvihne nahoru až do vzpažení - pasivní nádech, takto se to střídalo stále dokola.)

Dnešní doporučení počínají již důslednou prevencí - podchlazení je třeba včas předcházet.
Při nezávažném podchlazení, kdy je ještě zachovalé vědomí a trvá třes, se doporučuje doplnit energii a tekutiny.
Pokud dojde k závažné fázi podchlazení s poruchou vědomí a životních funkcí hrozí zejm. zástava srdce a oběhu.
Podchlazeného je třeba rychle a šetrně transportovat do tepla s minimalizací veškerých pohybů,
aby nedošlo k dalšímu ochlazení tělesného jádra chladnou krví z okrajových částí těla (končetin).
Resuscitace (oživování) je zaměřena na obnovení srdeční činnosti a provádí se zejména stlačováním hrudníku.
(Zachránce poklekne vedle pacienta, položí jednu svou ruku na jeho hrudník, přes ní položí druhou ruku,
a nataženými pažemi s propnutými lokty stlačuje hrudník postiženého 5-6 cm do hloubky frekvencí 100-120/min.
Pokud je zachránce proškolený v poskytování první pomoci, doplní ještě umělé vdechy v poměru 30:2.)
Klíčové je zabezpečení následné odborné pomoci - pokračování komplexní intenzivní péče (tzv. „řetězec přežití“).

PS: Tehdejší medicína považovala za smrt v přímém důsledku chladu až zmrznutí,
kdy dochází ke ztuhnutí (zmrznutí) mrtvého těla (v tomto stavu nalezli Vrbatu).
Hanč velmi pravděpodobně zemřel na těžké podchlazení (hypotermii),
ke kterému přispělo i vyčerpání energetických rezerv; tato fyziologická podstata
(včetně přímého vztahu mezi podchlazením a poruchami srdeční činnosti a oběhu)
ještě nebyla v té době dostatečně medicínsky popsána.



KLÍČ K OKRUHU
VLASTIVĚDA, ZEMĚPIS: OBLAST KRKONOŠ, TRASA ZÁVODU, SLEPÁ MAPKA

