



Závěrečná práce

Aktivní senior s pomocí moderních technologií

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Autor práce:

Kamila Matěchová

Vedoucí práce:

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Liberec 2022



Zadání závěrečné práce

Aktivní senior s pomocí moderních technologií

<i>Jméno a příjmení:</i>	Kamila Matěchová
<i>Osobní číslo:</i>	P21C00040
<i>Studijní program:</i>	DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků
<i>Studijní obor:</i>	Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu na podporu edukace seniorů v oblasti moderních technologií využitelných k pohybu v přírodě.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů.

Metody: Projekt.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce: tištěná/elektronická
Jazyk práce: Čeština

Seznam odborné literatury:

BRAY, H., 2017. *Od kompasu k GPS: jste zde, dějiny a budoucnost toho, jak se nacházíme*. Praha: Matfyzpress. ISBN 978-80-7378-336-5.
DYGRÍN, J., SUCHOMEL, A., JANDOVÁ, S., ANTOŠ, R., BITTNER, V., 2016. *Sjezdové a běžecké lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-319-5.
MACHÁČOVÁ, K., HOLMEROVÁ, I., 2019. *Aktivní gerontologie, aneb, Jak stárnout dobře*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5489-8.
NEUMAN, J., 2000. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-391-9.
SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I., 2015. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3110-3.

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce: 3. dubna 2022
Předpokládaný termín odevzdání: 15. prosince 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 13. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat Mgr. Lence Nádvorníkové, Ph.D. za vedení mé absolventské práce, cenné rady a odborný dohled.

ANOTACE

Tématem závěrečné práce je edukace seniorů v oblasti moderních technologií, konkrétně mobilních aplikací využitelných při pobytu v přírodě. Práce popisuje možnosti aktivního využití volného času především v Jizerských horách, konkrétně v okolí hotelu Královka v Bedřichově. Je psána formou projektu a seznamuje seniory s možnostmi využití mobilních aplikací především v přírodě. Nezapomíná na mobilní aplikace, jako jsou GPS nebo Záchranka, které mohou seniorům při pobytu v přírodě zachránit život. Hlavním tématem je tedy aktivní pobyt seniorů s využíváním moderních technologií, které jim mohou zásadně ulehčit různé outdoorové aktivity, především se v práci zaměřuji na populární turistickou hrou Geocaching.

Teoretická část se věnuje objasnění jednotlivých souvisejících pojmů. Praktická část popisuje samotný pobyt. Jeho přípravu, organizaci, plán, cíle a zhodnocení.

KLÍČOVÁ SLOVA

Senior, mobilní aplikace, turistika, volný čas, první pomoc, Geocaching, pohyb.

ANOTACE Anglicky

The topic of the final thesis is the education of seniors in the field of modern technologies, specifically mobile applications that can be used while staying in nature. The thesis describes the possibilities of active use of free time, especially in the Jizera Mountains, specifically in the vicinity of the Královka Hotel in Bedřichov. It is written in the form of a project and introduces seniors to the possibilities of using mobile applications, especially in nature. He does not forget about mobile applications such as GPS or Rescue, which can save the lives of seniors when they are out in nature. The main topic is the active stay of seniors with the use of modern technologies, which can make various outdoor activities easier for them, especially in my work I focus on the popular tourist game Geocaching. The theoretical part is dedicated to the clarification of individual related terms. The practical part describes the stay itself. Its preparation, organization, plan, goals and evaluation.

KLÍČOVÁ SLOVA ANGLICKY

Senior, mobile application, hiking, free time, first aid, Geocaching, exercise.

Obsah	
ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Stáří a stárnutí	7
1.2 Senior	7
1.3 Geragogika	8
1.3.1 Edukace seniorů jako předmět geragogiky	8
2 Pohybová aktivita seniorů jako prevence nemocí a zpomalení stárnutí	8
2.1 Přínos pohybové aktivity	8
2.2 Turistika jako nejpřirozenější pohyb	9
3 Úrazy seniorů a jejich prevence	9
3.1 Nejčastější úrazy seniorů	10
3.2 Prevence úrazů seniorů při turistice	10
3.3 První pomoc při úrazech	10
4 Geocaching	10
4.1 Přínos geocachingu	11
5 Moderní technologie jako nástroj pomoci seniorům	11
PRAKTICKÁ ČÁST	14
6 Charakteristika projektu	14
6.1 Cíl projektu	14
6.2 Příprava na cestu	14
6.3 První den pobytu	15
6.4 Druhý den pobytu	18
VÝSLEDKY A ZÁVĚR PROJEKTU	22

ÚVOD

Když jsem přemýšlela o tématu závěrečné práce, věděla jsem, že svým projektem budu chtít podpořit právě skupinu seniorů. Pracuji v úplně jiné sféře, nikdy jsem v oblasti školství ani v oblasti vzdělávání nepracovala. Ke starým lidem mám však velmi blízko, vždy jsem měla tendenci jim nějak pomoci. Jelikož mám velmi ráda hory, turistiku a sport obecně, napadlo mě vymyslet projekt, kde bych mohla svou lásku k pohybu předat právě seniorům. Hlavním cílem projektu je probudit nebo prohloubit v seniorech touhu po zážitcích, poznávání nových míst a pozitivní pohled na aktivní trávení času při s pomocí chytrého telefonu a různých pomocných aplikací. Liberec je město sportu a všestranného pohybu. Obklopen Lužickými a Jizerskými horami nabízí spousty možností, jak zapojit do aktivního života právě skupinu seniorů. Vzhledem k tomu, že se obecně lidé dožívají stále vyššího věku a dochází k demografickému stárnutí, je potřeba motivovat populaci seniorů k stále aktivnějšímu způsobu trávení volného času. Jen tak si mohou naši senioři udržet kvalitu svého života co nejdéle a předejít tak mnoha vážným nemocem.

Máme mezi sebou seniory fyzicky velmi zdatné, mnohdy však nemají parťáka ke svým aktivitám. Tento projekt nabídne seniorům především edukaci ve hře Geocaching, naučí je využívat další potřebné mobilní aplikace, které jim při pobytu v přírodě mohou výrazně pomoci. V neposlední řadě jim nabídne také rozvoj sociálních vazeb a poznání nových lidí, osvojení si nových znalostí a prožívání společné radosti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stáří a stárnutí

Stárnutí je fyziologickým a nevyhnutelným procesem v životě každého člověka. Stáří však není nemoc, nýbrž fáze životního procesu, který začíná již samotným narozením jedince. Lidé se obecně bojí stáří, mají obavy z odsunu na okraj společnosti, bojí se tělesného stárnutí a somatických změn (vrásky, šediny, stařecké skvrny na kůži, umělý chrup apod.), jak uvádí Slepíčka a spol. (2015, s. 31). S fyzickými změnami ve stáří přichází neodvratně i ty psychické. Zhoršuje se adaptace na nové prostředí a přizpůsobení novým požadavkům. Mezi psychické změny patří i změny kognitivních funkcí, jako je například paměť. Obecně jsou staří lidé nedůvěřiví, mají strach z opuštění, nemoci a mnohdy i smrti.

Říká se, že člověk je relativně mladý, pokud je schopen jakékoliv edukace, dokud je schopen přijímat odlišné názory, získávat nové poznatky a zkušenosti a realizovat je v životě. „Člověk je tak starý, jak staře myslí, konstatují psychologové“ (Štílec 2004, s. 12).

Stáří lze rozdělit dvěma způsoby, a to podle **typologie** nebo **věku**:

Podle typologie:

- Biologické stáří – jedná se o změny spojené s různými chorobami, tzv. involuční změny
- Kalendářní stáří – jedná se o určitou věkovou hranici, od které se hovoří o stáří
- Sociální stáří – je dáno změnou životních rolí, životního stylu a ekonomického zajištění. Jedná se o období, kdy jedinec odchází do starobního důchodu.

Podle věku:

- 65–74 let – mladé stáří – jedinec odchází do starobního důchodu, disponuje najednou přemírou volného času. Často se objevuje problém se seberealizací, jedinec může mít pocit, že je najednou pro společnost nepotřebný.
- 75–84 let – staré stáří – zde se začíná projevovat zhoršený zdravotní stav a různé fyzické omezení, je to velmi individuální v závislosti na způsobu předešlého života
- 85 let a více – velmi staré stáří – zde se již může projevovat problém se soběstačností (Štolcová 2014).

1.2 Senior

Pojem „senior“ není v odborné literatuře ani v naší legislativě jednoznačně vymezen, je považován jako synonymum pro označení starého člověka. Pojem senior vlastně nahrazuje

dříve používaný pojem důchodce, který je ve společnosti spojený s příjemcem starobního důchodu (Špatenková, aj. 2006, s. 48).

1.3 Geragogika

Geragogika je vědní disciplína pedagogiky, která zahrnuje vzdělávání seniorů. Zabývá se tedy primárně výchovou a vzděláváním starších a starých lidí a je sama o sobě velmi mladá. V literatuře se můžeme setkat i s pojmy gerontopedagogika, gerontagogika apod.

Geragogiku rozlišujeme na následující oblasti:

- * vzdělávání – např. univerzity třetího věku
- * edukace – např. kulturní výchova, rehabilitace, zdravotní osvěta
- * péče – volný čas, zábava seberealizace, rekreace, poradenství
- * funkcionální působení – působení prostředí, masmédiá, působení organizací (Špatenková, aj. 2006, s.17–18).

1.3.1 Edukace seniorů jako předmět geragogiky

Edukace je jinými slovy výchova a vzdělávání. Oblast edukace seniorů je velice rozsáhlá, její funkce vymezil již Emil Livečka, který rozlišoval:

- **funkci preventivní**, která pozitivně ovlivňuje kvalitu života seniorů a vztahuje se především k výchově ke stáří a přípravě na stáří
- **funkci anticipační**, která souvisí se změnami spojenými s odchodem do penze. Cílem je, aby si jedinec osvojil takové návyky a chování, které mu umožní prožít vyšší věk aktivně a bohatě.
- **funkci rehabilitační**, která se týká udržení a rozvoje duševní aktivity
- **funkci posilovací**, která je považována za tu nejvýznamnější. Cílem je posilovat socializaci seniorů, podporu jejich aktivního života (Špatenková, aj. 2006, s. 37).

2 Pohybová aktivita seniorů jako prevence nemocí a zpomalení stárnutí

Pohybová aktivita má celou řadu pozitiv, které mají přímý vliv na kvalitu života seniorů.

2.1 Přínos pohybové aktivity

Pohyb působí preventivně proti řadě závažných onemocnění, a proto pravidelná pohybová aktivita umožňuje prodloužení aktivního života v pozdějším věku. Pohybová aktivita prokazatelně oddaluje stárnutí a prodlužuje život. V podstatě jakákoliv činnost, které se starší člověk věnuje, zlepšuje kvalitu jeho života. Aktivní pohyb působí proti úzkosti a depresi,

zvyšuje pocit vlastní soběstačnosti a sebedůvěry a pocit vlastní hodnoty. Mezi nejvhodnější pohybové aktivity patří chůze, plavání, cyklistika a právě **turistika** (Ondráček 2013).

2.2 Turistika jako nejpřirozenější pohyb

Význam turistiky je především zdravotní. Pohyb jedince v přírodě má příznivý vliv na jeho zdraví, na zdraví seniorů obzvláště. Důležitá je také socializaci a soběstačnost mimo tradiční, mnohdy pohodlné prostředí domova. Rozvoj nových dovedností, poznávání nových míst, kulturních krás, pamětihodností, jedinečnost zážitků a vzpomínky, nejen na prostředí, ale i situace, které jedinec prožil, jsou charakteristickým znakem turistiky a sportů v přírodě. Poznávání přírody v sobě skýtá nejen geologickou stavbu oblasti a její útvary, ale i poznání fauny a flory (Ondráček 2013).

Pod pojmem turistika si můžeme představit:

- pěší turistiku
- horskou turistiku
- vodní turistiku
- cykloturistiku
- lyžařská turistiku
- mototuristiku
- a další (Ondráček 2013).

3 Úrazy seniorů a jejich prevence

S přibývajícím věkem se u lidí omezuje hybnost, dochází ke snížení kondice, zvyšuje se riziko úrazů.

Je třeba si uvědomit, že pohyb není třeba uzpůsobovat věku, nýbrž konkrétnímu zdravotnímu stavu, pohybovým omezením a aktuálním možnostem. Důležité je znát svůj zdravotní stav a možnosti. Senior je široký pojem. Někteří mladší senioři nejsou schopni kvůli nějakému onemocnění nebo pooperačnímu omezení větší fyzické zátěže (například chůze do schodů), a jsou senioři v pokročilém věku, kteří zdolávají pravidelně turistické výzvy a pyšní se nejen zdravým duchem, ale i zdravým tělem. Důležité je znát také své pohybové zkušenosti. Jestliže se pohybu věnujeme již pravidelně od mládí, daleko lépe se nám vyrovnává se zátěží i v pozdějších letech a tím se snižuje i riziko jakéhokoliv úrazu (Holmanová 2018).

3.1 Nejčastější úrazy seniorů

Úrazy jsou jednou z hlavních příčin úmrtí a změn zdravotního stavu seniorů. Hlavní příčinou úrazů ve stáří jsou **pády**, které jsou při turistických aktivitách velmi časté. Pád u seniora mnohdy znamená středně těžké nebo vážné zranění, které dočasně nebo i trvale způsobuje zhoršení mobility a zvyšuje riziko předčasného úmrtí. Nejčastějším typem úrazu jsou zlomeniny, následují úrazy hlavy, zhmožděny a tržné rány (Benešová 2003, s. 10).

3.2 Prevence úrazů seniorů při turistice

Pokud se zaměříme právě na turistiku, pak je velmi důležité nepodceňovat vhodné vybavení, oděv a obuv. Je potřeba si uvědomit, že se počasí může během výletu měnit a přizpůsobit oděv a obuv těmto nástrahám počasí. Zvláště starší jedinci jsou citliví na změnu tepla, mají větší sklon k nemocem z nachlazení díky slabší imunitě. Je naprosto nezbytné se do přírody vybavit dostatečným množstvím tekutin a dodržovat pitný režim. Konkrétně u seniorů je dále vhodné používání turistických holí jako podporu chůze v nerovném terénu (Mcnab, Ch., 2006, s. 7–8).

3.3 První pomoc při úrazech

Prevence je vždy lepší, než léčba. Proto je vhodné se předem na potencionální nebezpečí připravit. Zvláště v přírodě, kde by cílem mělo být snížení rizika nepředvídatelné události a zvýšení schopnosti situaci vyřešit. Jsou-li v určité skupině osoby s chronickým onemocněním, měly by ostatní vědět, jak se mají v případě potíží zachovat a jakým způsobem pomoci.

Možnosti první pomoci jsou zvláště v terénu velmi omezené, proto je důležité raněného co nejdříve dopravit k úplnému ošetření. Je dobré s sebou nosit nabitý mobilní telefon, ve kterém je nainstalována aplikace Záchranka. Stisknutím jednoho tlačítka pak člověk sobě nebo i druhým může zachránit život.

4 Geocaching

Geocaching je hra, která kombinuje turistiku spolu s hledáním pokladů ukrytých na různých místech po celém světě. Poklady jsou vlastně schránky, tzv. cache (keše), které na různá místa umisťují jiní hráči (kačeři) této hry. Jejich obsahem bývá většinou notýsek pro zapisování návštěv (logbook), tužka a předměty určené na výměnu mezi jednotlivými hráči. Při nálezů keše se hráč zapíše do notýsku a má právo vzít si některý z předmětů. Na oplátku však musí vložit nějaký svůj. K nalezení pokladu hráč potřebuje dvě základní věci. Nejdůležitější je

mít přístup na internet k určení GPS souřadnic. Na oficiálním serveru **www.geocaching.com**, kde je nutné se zaregistrovat, jsou k nalezení informace o jednotlivých keších, především informace o tom, kde jsou tyto keše umístěny. Cíl hry si každý kačer stanoví sám, nejčastěji ale jde o nalezení co možná největšího počtu keší. Na místo nalezení keše hráč zaznamená svůj nálezný a příběh, který ho k němu dovedl. Poloha keší je udávána geografickými souřadnicemi s pomocí navigačního zařízení GPS. Je nutné, aby tuto aplikaci měli hráči nainstalovanou ve svém mobilním zařízení. Geocaching je možné provozovat i bez použití navigace, je to ale složitější a mnoho schránek zůstane ukryto. Jednou z hlavních ideí této hry je objevovat nová zajímavá místa, kam bychom se třeba jinak ani nepodívali a mít radost z nalezeného pokladu (Kešky).

4.1 Přínos geocachingu

Existuje hned několik důvodů, proč by jedinec, a to i v pokročilejším věku, měl začít s hrou zvanou Geocaching:

- **zajímavá místa** – keše se vždy umísťují na nějaká zajímavá, mnohdy i netradiční místa. Může se jednat o přírodní zajímavost nebo historické místo.
- **cíl** – procházka, která má určitý cíl. Každý si může zvolit cíl podle oblasti, kterou by rád poznal. Keše jsou umístěny po celé republice.
- **pohyb** – k přemísťování mezi kešemi můžeme využít řadu dopravních prostředků, ať už se jedná o kolo, auto či městskou hromadnou dopravu. Nejvíce ale našemu zdraví jednoznačně prospěje kolo nebo pěší procházka.
- **zábava** – tato hra je návyková, a pokud ji začneme hrát, nebudeme chtít přestat. Především senioři můžou do hry zapojit svá vnoučata, která jistě budou mít radost z nalezení každé krabičky. Tím tato hra upevňuje také tolik potřebné sociální vazby v rodině.
- **soutěžení** – mnoho lidí v každém věku patří mezi soutěživé typy. V geocachingu se počítají nalezené keše a ten pocit, když nějakého kačera překonáte, je prostě krásný (Kešky).

5 Moderní technologie jako nástroj pomoci seniorům

Dnes už pro mnoho seniorů nejsou moderní technologie žádnou neznámou. Čím dál větší část této populace je nakloněna k využívání těchto technologií ve svém běžném životě.

Mobilní telefon

Mobilní telefon je dnes nedílnou součástí života téměř každého jedince, seniory nevyjímaje. Na trhu jsou k dostání mobilní telefony právě pro seniory, které se vyznačují větší velikostí, větším displejem i možností nastavení větší hlasitosti. Řada seniorů ovšem používá klasické chytré telefony, které jim umožňují instalaci různých aplikací, prostřednictvím některých z nich se pak senior v krizové situaci může dovolat pomoci a tím si možná i zachránit život.

Velmi populární jsou dnes různé doplňky k mobilním telefonům (chytré náramky, hodinky atd.), které můžou sledovat vitální funkce a fyzickou aktivitu (počet kroků za den, srdeční aktivitu atd.). Podobné senzory mohou přispět ke zlepšení kvality života seniorů (Walker 2021, s. 230).

Aplikace v mobilním telefonu, které nejen senioři využijí hlavně při procházkách a výletech do přírody, ať už pěšky, na kole nebo třeba na běžkách:

GPS navigace

Se zkratkou GPS se dnes setkal téměř každý a velký počet uživatelů využívá tuto technologii také ve svém mobilním telefonu. Zkratka GPS v sobě ukrývá Globální polohovací systém, který umožní zařízením lokalizovat svoji polohu kdekoliv na naší planetě. GPS v mobilu ke své funkci nevyžaduje internetové připojení, takže je možné tuto funkci využívat v přírodě bez placených datových služeb (Dolejš 2015).

Mobilní turista

Mobilní Turista je moderní pomocník, který pomůže při plánování výletů a návštěv zajímavých míst a kulturních památek naší vlasti. Přináší přehled toho nejzajímavějšího a nejdůležitějšího, co je v dané oblasti k vidění a ušetří tak spoustu času při plánování turistických cílů. Ať už se vydáme pěšky či na kole nebo na běžkách, aplikace nám poskytne kompletní informace z dané oblasti a najde nejlépe značenou trasu. V aplikaci nalezneme také informace o městech a jejich nejlepších bodech zájmu, včetně fotografií, kontaktů, různých akcí a odkazů na webové stránky či důležitá telefonní čísla (MilanH 2018).

Aplikace záchranka

Jedná se o oficiální aplikaci Zdravotnické záchranné služby České republiky a má napojení i na horskou službu. Slouží k rychlému přivolání záchranných složek v případě ohrožení života. Po přidržení nouzového tlačítka po dobu 3 vteřin dochází k odeslání nouzové zprávy s přesnou GPS polohou. Zároveň je standardním způsobem vytáčeno tísňové číslo 155.

Na kole a pěšky

Tato aplikace pomůže zjistit, jaké stezky a cyklostezky se nacházejí ve zvolené oblasti. Na nich pak aplikace zdůrazňuje různé body zájmu – místa, která stojí za to navštívit, různé atrakce, památky, občerstvení, ale také tipy na ubytování (Na kole i pěšky).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Charakteristika projektu

Celý projekt bude realizován v krásném prostředí Jizerských hor, konkrétně v nově zrekonstruovaném hotelu Královka. Bude se jednat o víkendový pobyt v jarních měsících, přesné datum bude upřesněno podle vývoje počasí týden dopředu. Ve spolupráci s majiteli hotelu Královka bude připraveno pro seniory vhodné ubytování a stravování. Projektu se zúčastní jeden vedoucí, jedna školitelka na Geocaching a max. 10 seniorů. Věřím, že projekt v tomto krásném prostředí Jizerských hor naplní očekávání seniorů, vedoucích a všech, kteří se na tomto projektu budou podílet.

Prostřednictvím projektu podpoříme aktivitu seniorů, jejich zájem poznávat nové zajímavé místa Jizerských hor, navazovat nové známosti, poznat přírodu. Seznámíme seniory s možností využití moderních technologií tak, aby je byli schopni aktivně používat, a to nejen v přírodě. V průběhu projektu seznámíme seniory s několika aplikacemi, které mohou využívat s použitím chytrého telefonu a především je seznámíme s funkcí GPS, kterou si procvičí prostřednictvím navigační hry v přírodě, tzv. Geocachingu. Jde o podporu aktivní formy trávení volného času, v neposlední řadě jde o socializaci skupiny a aktivní zapojení skupiny při hledání kešky. Díky tomuto projektu si senioři procvičí paměť i svou fyzickou zdatnost.

6.1 Cíl projektu

Hlavním cílem projektu „Aktivní senior s pomocí moderních technologií“ je probudit nebo prohloubit v seniorech touhu po zážitcích, poznávání nových míst a pozitivní pohled na aktivní trávení času a to především za pomoci moderních technologií s použitím mobilního telefonu. Konkrétně je hlavním cílem projektu ukázat seniorům jednu z možností trávení volného času prostřednictvím zážitkové hry Geocaching. Dílčí cíle pak zahrnují osvojení si různých mobilních aplikací, které mohou být pro seniory přínosem nejen na horách. Důležitým cílem tohoto projektu bude také navázání přátelství s podobně orientovanými vrstevníky.

6.2 Příprava na cestu

Počet účastníků: 10 seniorů plus 2 vedoucí

Pomůcky, které zajistí vedoucí: keše na ukázkou, hladké kamínky, zářivé barvy na kamínky, stolní hry, drobné dárky, psací potřeby, toaletní papír na seznamovací hru, lékárničky, případně chytrý telefon k zapůjčení.

Bude se jednat o dvoudenní jarní nebo letní pobyt v Jizerských horách, v moderním hotelu Královka. Bude potřeba se domluvit s majiteli Královky na vhodném termínu, kdy bývá menší obsazenost hotelu a případně vyjednat pro seniory atraktivní cenu za pobyt včetně stravování. Pokud bude mít jakýkoliv ze seniorů omezení ohledně stravy, bude potřeba přizpůsobit stravu těmto omezením. Prostřednictvím Komunitního střediska KONTAKT a Centrálního klubu seniorů v Liberci bude celý projekt představen a s blížícím se termínem budou doručeny do klubu letáčky s informacemi a formou přihlášení k pobytu. Pobyt si budou senioři financovat z vlastních finančních prostředků. Bude důležité seniorům představit program pobytu tak, aby sami zhodnotili své možnosti jak finanční, tak ty zdravotní. Senioři budou ubytováni ve dvoulůžkových pokojích, proto je nutné, aby se projektu zúčastnil sudý počet žen a mužů, výjimku budou tvořit páry. Je nezbytné, aby měl každý senior, který se pobytu zúčastní chytrý mobilní telefon. Pokud bude mít o pobyt zájem senior, jehož mobilní telefon neumožňuje používat funkce potřebné k tématu pobytu, bude potřeba, aby si chytrý mobilní telefon po dobu projektu zajistil např. od rodiny nebo od přátel. Jelikož bude pobyt uskutečněn v termínu závislém na počasí, bude přesný termín oznámen týden dopředu formou sms zprávy, případně ještě prostřednictvím nástěnky přímo v klubu. Je nutné, aby se pobytu zúčastnil specialista na Geocaching, který se této aktivitě věnuje a dokáže seniorům přiblížit hru s těmi největšími detaily a hlavně poutavě. Tento člověk bude včas zajištěn prostřednictvím aktivního klubu Geocachingu v Liberci. Na místo pobytu hotel Královku se všichni včetně vedoucích dopraví autobusem č. 18 ze zastávky Fügnerova. Vystoupí v Bedřichově a pěknou procházkou vystoupají ke Královce. Z centrálního parkoviště kolem Lesní chaty budou kopírovat naučnou stezku o zvířatech žijících v Jizerských horách. U každého zvířete se všichni chvíli zastaví a kromě potřebného odpočinku si zde můžou o každém něco přečíst. Celou cestu bude probíhat nenásilné seznamování všech zúčastněných. Odvoz zavazadel bude ze stadionu v Bedřichově na Královku zajištěn po dohodě s jejími majiteli.

6.3 První den pobytu

Harmonogram dne

1. 7.40 – 10.30 cesta na Královku, adaptace seniorů v prostředí hotelu, ubytování
2. 10.30 – 12.00 seznámení jednotlivých účastníků, stručné představení každého jedince, seznámení s chodem hotelu, přiblížení harmonogramu pobytu
3. 12.00 – oběd
4. 13.00 – 14.00 odpočinek

5. 14.00 – představení samotné hry Geocaching, mobilní aplikace GPS, společné malování kamínek
6. 17.30 prohlídka hotelu a okolí, volná zábava
7. 19.00 večeře, volná zábava.

Odjez z Liberce, ubytování

Sraz bude naplánován pod hodinami na terminálu Fügnerova na 7.40 hodin a odjezd plánovaným autobusem v 8.00 hodin. Cesta do Bedřichova trvá přibližně 30 minut. Procházka na Královku zabere minimálně hodinu času. Po příchodu na místo se senioři ubytují po dvojicích do připravených pokojů. Dvojice si vytvoří sami cestou na Královku, věřím, že s tím nebude problém. Pokud bude kdokoliv ze seniorů po cestě unaven, bude mít prostor k odpočinku a přidá se ke skupince podle svých možností. Cílem projektu je mimo jiné také to, aby si senior za své peníze pobyt užil tak, jak mu to bude příjemné.

Seznámení účastníků

Jakmile se všichni ubytují, sejdou se cca v 10.30 hodin v malé společenské místnosti, která bude po domluvě s vedením hotelu k dispozici právě pro tento projekt, tudíž se tam senioři budou moct kdykoliv sejít a popovídat si. Zde se uskuteční seznamovací hodinka, kdy se každý účastník stručně představí ostatním. Vedoucí toto seznamovací kolečko povede a bude vše korigovat případnými doplňujícími dotazy tak, aby se zapojili všichni účastníci. Pro lepší adaptaci a odbourání případného studu bude mít vedoucí připraveny minimálně dvě seznamovací hry.

Seznamovací hry:

1. Senioři i vedoucí sedí v kruhu na židlích. Jeden z nich hru začne. Vysloví své jméno a přidá jakékoliv pozitivní přídavné jméno, o kterém si myslí, že ho vystihuje. (např. usměvavá Marie, veselý Vojtěch) – tímto způsobem se postupně představí všichni hráči. Cílem je zapamatovat si co nejvíce jmen ze skupiny.
2. Toaletní papír – všichni si opět sednou do kruhu. Vedoucí řekne každému, aby si odmotal z papíru tolik, kolik uzná za vhodné, neříká jim proč. Pak bude následovat kolečko a každý o sobě řekne tolik informací, kolik má dílku toaletního papíru (Gabriela 2022).

Před obědem by mělo být dostatek času si také stručně představit harmonogram 1. dne, bude následovat případná diskuze, náměty. Přesto, že cíle projektu jsou jasně dané, bude dobré se v rámci možností přizpůsobit pocitům seniorů a pokud budou mít sami nějaký nápad, který souvisí s tímto projektem, pokusit se ho do projektu zapracovat. Vysvětlíme seniorům, na co mají v rámci uhrazeného pobytu nárok zdarma a co je již nad rámec úhrady. Bude následovat

oběd, kdy si senioři mohou vybrat jídlo podle chuti z aktuální nabídky na jídelním lístku. Pro seniory s jakoukoliv intolerancí (předem oznámenou) bude připraveno jedno vhodné jídlo. Senioři pouze na pokladně sdělí, že jsou účastníci projektu, nic za jídlo platit nebudou.

Po obědě bude následovat krátký odpočinek na pokojích, pokud kdokoliv nebude potřebovat odpočívat, může si vychutnat kávu na terase hotelu s krásnými výhledy na Jizerské hory.

Geocaching výuka

Pomůcky: mobilní telefon

Místo: vnitřní prostory - salonek

Počet účastníků: všichni

Čas: cca 2 hod

Všichni se sejdou ve 14 hodin ve společenské místnosti, kde se bude odehrávat edukace ohledně hry Geocaching a instalace této hry do mobilních telefonů každého účastníka. Bude důležité každého seniora aktivně zapojovat, snažit se udržet jejich pozornost a proto budou během výkladu kladeny různé dotazy zaměřené na Geocaching. Takové průběžné ověření pochopení výkladu. Přesto, že existuje celá řada mobilních aplikací, které usnadní nalezení a odlov kešek, nejvhodnější bude oficiální aplikace pro Geocaching, kterou nabízí společnost Groundspeak zdarma. Nedisponuje tolika funkcemi jako placená plná verze, ale pro začínající seniory bude naprosto dostačující a je kompatibilní se všemi operačními systémy. Senioři si sami nainstalují (nebo s pomocí vedoucích) do mobilních telefonů navigační systém GPS, bez kterého by nebylo možné hru hrát, a vedoucí jim ukážou, jak se zapíná sdílení polohy. Všichni si vyzkouší zapnout a vypnout svou polohu. Toto je velmi důležité právě pro jakoukoliv lokalizaci.

Bude důležité přesvědčit seniory, proč zrovna tato hra by je měla bavit. Je to například ideální hra pro ty, kteří neradi bezcílně bloumají po lesích, parcích či ulicemi měst. Každý si určitě své důvody najde sám. Senioři budou seznámeni o výbavě každého kačera, bude potřeba zmínit i vhodné oblečení a obutí do přírody.

Seniorům bude vysvětleno, jak se mohou přihlásit k ostatním libereckým „kačerům“ a aktivně se zapojit do hledání stovek keší umístěných po celém Liberci a okolí.

Po představení hry bude prostor na dotazy, je důležité, aby senioři pochopili podstatu Geocachingu, neboť následující den budou hledat dle GPS již samotné kešky. Každému seniorovi bude přiřazeno jedno turistické místo Jizerských hor a bude mít za úkol vyhledat pomocí aplikace nejbližší ukryté schránky. Vedoucí budou seniorům pomáhat, radit, pokud bude potřeba. Jeden ze seniorů dostane turistické místo Královku, aby zjistil, zda se v okolí pobytu nachází nějaká schránka. Jde hlavně o to, aby si senioři osvojili mobilní aplikace, hlavně GPS, naučili se určit souřadnice místa, kde se právě nacházejí a opačně uměli nalézt místo podle

souřadnic. Na tomto principu je postavena hra Geocaching, ale tuto znalost můžou senioři využít i v jiných případech při pohybu v přírodě. Pokud se v pěším dosahu Královky žádná schránka s keší nebude nacházet, vedoucí ukryje v okolí (v dosahu 3 km) pro seniory vlastní keše ve směru na Hrabětice a potom eventuálně dále buď směrem k přehradě Josefův Důl, nebo opačně směrem k Maxovu. Cesty jsou zde většinou zpevněné, vhodné i pro kočárky, pokud by byla trasa vedena lesem, budou vedoucí volit příhodný terén pro všechny.

Kešky - výroba

Pomůcky: kamínky, zářivé barvy na kamínky, stolní hry

Místo: vnější prostory – terasa (v případě nepříznivé počasí salonek)

Počet účastníků: všichni

Čas: cca 1,5 hod

Následovat bude ukázka keší, které pro představu přivezeme s sebou. Jelikož ve hře Geocaching platí pravidlo, že pokud jeden předmět z keše odneseš, jiný musíš dát, vyzkouší si senioři nějaký předmět sami vyrobit. Budou připraveny kamínky a kreslicí potřeby, ideálně zářivé barvy na kamínky Centropen Permanent Creative 12 barev a každý bude mít za úkol pomalovat kamínek nějakým symbolem Jizerských hor. Ostatní pak budou hádat, o jaké místo se jedná. Pro tuto činnost se při příznivém počasí všichni přesunou na terasu hotelu, kde budou senioři na vzduchu a můžou si u tvoření dát něco dobrého na zub a zároveň si povídat nejen o Geocachingu. Vedoucí se budou snažit zapojit všechny seniory do této aktivity. Může se ale stát, že některý senior z jakéhokoliv důvodu, ať již zdravotního nebo jiného, nebude kamínky malovat. Pro takový případ budou připraveny jednoduché společenské hry (člověče nezlob se, hrací kostky a karty).

Seniorům bude ponechán také prostor na malou procházku v okolí hotelu, případně můžou Ti zdatnější vystoupat na rozhlednu, která je součástí celého komplexu. Společná večeře bude cca v 19 hodin, pak bude následovat pro každého volný program v rámci hotelu. Jelikož zázemí Královky poskytuje pohodlí a dostatek klidu a relaxace, budou se zde jistě senioři cítit příjemně. Po předchozí rezervaci mohou využít také nově vybudované **SPA & WELLNESS**.

6.4 Druhý den pobytu

Harmonogram dne

1. 9.00 snídaně
2. 10.00 představení mobilních aplikací Záchranka, Mobilní turista, Na kole a pěšky, jejich instalace do mobilních telefonů, stručně upozornění na nejčastější úrazy
3. 12.00 oběd

4. 13.00 – 16.00 hledání keší
5. 16.00 zhodnocení pobytu, poděkování, předání dárečků, občerstvení
6. 17.30 – 18.00 cesta zpět do Liberce

Instalace mobilních aplikací

Pomůcky: mobilní telefon

Místo: vnitřní prostory – salonek

Počet účastníků: všichni

Čas: cca 1,5 hod

Tento den začne v 9 hodin společnou snídaní formou švédských stolů. Poté se všichni odeberou do salonku, kde se uskuteční malý výukový program zaměřený na mobilní aplikace. Seniorům bude představeno několik aplikací, které by jim mohly být v životě užitečné a pokud to nezvládnou sami, s jejich instalací do mobilních telefonů jim pomůžou vedoucí. Především se ale zaměříme na aplikaci Záchranka. Její výuková verze je jedinečná aplikace, která umožňuje nácvik tísňového volání. Se všemi účastníky si zkusíme telefonovat na tísňovou linku stejně, jako v reálné situaci. Budeme tedy simulovat skutečný problém, který by reálně mohl nastat v terénu a budeme tuto aplikaci procvičovat tak dlouho, než bude všem jasná.

Úrazy v přírodě

Pomůcky: psací potřeby

Místo: vnitřní prostory - salonek

Počet účastníků: všichni

Čas: cca 1 hod

Jelikož se kešky hledají někdy i několik hodin, mnohdy v terénu, kde není velký pohyb lidí, je důležité mít osvojené alespoň základní znalosti první pomoci. Vedoucí se alespoň okrajově bude věnovat zdravotním rizikům, které mohou seniory po toulkách přírodou potkat. Přiblíží jim několik nejčastějších situací, které mohou nastat a řekne jim, jak by se měli v té dané situaci zachovat. Každý z účastníků dostane od vedoucího letáček, kde bude mít znázorněny nejčastější úrazy a popsanou první pomoc tak, aby uměl v případě nouze pomoci jak sobě, tak někomu jinému. Letáček si mohou uložit do svých batohů a mít ho vždy při ruce (Příloha č. 1). Pro seniory bude připraven malý test, kde budou odpovídat na nejzákladnější otázky ohledně poskytnutí první pomoci. Test bude vyhodnocen na místě a tři nejlepší budou odměněni drobným dárečkem (Příloha č. 2).

12 hodin – oběd. Senioři si opět vyberou jídlo dle běžného jídelního lístku a podle vlastní chuti.

Hledání keší

Pomůcky: mobilní telefon

Místo: volná příroda

Počet účastníků: všichni

Čas: cca 3 hod

Po společném obědě se všichni připraví na tu hlavní část celého pobytu, samotné **hledání keší**. Všichni se sejdou ve 13 hodin před hotelem, kde se rozdělí podle pokynů vedoucích na dvě skupiny po 6ti členech. Všichni s sebou budou mít batůžek s pitím a něčím malým na zakousnutí, případně důležité léky, vhodné oblečení i obuv a samozřejmě nabitý mobilní telefon. Základní lékárničku s sebou budou mít obě skupinky, zajistí a ponese vedoucí. Každá skupina dostane 2 souřadnice, podle kterých bude hledat keše, tudíž každá bude hledat dvě místa v okolí. Senioři budou sami pomocí nainstalované aplikace hledat místo, vedoucí bude pouze pozorovatel a pomocník, který vždy ověří na konkrétním mobilním telefonu, zda má senior správně zadané souřadnice a zda s nimi umí pracovat. Každá skupina bude mít na hledání maximálně 3 hodiny, návrat na hotel bude naplánován na 16. hodinu. Jakmile skupinka nalezne pomocí svých mobilních telefonů první bod, bude v bezprostředním okolí hledat ukrytou kešku. Jakmile ji nalezne, bude postupovat přesně podle instrukcí, které všem byly předány v teoretické části pobytu a budou v souladu s pravidly Geocachingu. Na prvním stanovišti bude také pro každou skupinku připraven malý kvíz první pomoci. Bude obsahovat pět otázek, každý senior zodpoví jednu. Půjde o otázky, které již byly položeny v dopoledním testu, tím procvičíme paměť a pozornost. Půjde o to, aby se senioři nebáli v případě nouze udělat cokoli, co může jim nebo jejich kamarádům zachránit život. Znovu si připomeneme aplikaci Záchranka. Vše by mělo probíhat nenásilně, v klidu a s humorem. Bude následovat hledání další souřadnice a ukryté druhé kešky. Pokud bude kešku zakládat pro seniory vedoucí, bude pro ně ve druhé schránce ukryto malé sladké překvapení. I na tomto stanovišti budou senioři procvičovat již nabyté vědomosti. Tentokrát budou na svém mobilu určovat souřadnice určitých zajímavých míst v Jizerských horách. Vedoucí si připraví pět nejnavštěvovanějších míst Jizerských hor a každému seniorovi bude přiřazeno jedno místo. Jeho úkolem bude najít přesné souřadnice místa pomocí aplikace mapy.cz a najít s pomocí mobilního telefonu základní informace o tomto místě. Budou mít za úkol si připravit pět vět a popsat místo tak, aby ho ostatní dokázali poznat. Tím si senioři procvičí také vyhledávání přes google.cz nebo seznam.cz a rozšíří si vědomosti o některých zajímavých cílech Jizerských hor. Pokud nebude mít některý ze seniorů v mobilním zařízení dostatek potřebných dat, bude toto vyřešeno sdílením mobilního připojení pomocí hotspotu. Na druhém stanovišti bude naplánován menší odpočinek, aby se senioři mohli v plné síle pomalu vrátit zpět na Královku. Pokud budou mít senioři chuť, můžou si povídat o Jizerských horách a vyslechnout třeba zajímavé příběhy každého z nich. Je opravdu

důležité, aby se všichni cítili dobře, měli úsměv na tváři a na konci pobytu zhodnotili tuto víkendovou akci kladně. I proto každý vedoucí ve svém batohu ponese nealkoholické šumivé víno a šest malých pohárků, věřím, že budou senioři mile překvapeni.

Jakmile budou všichni připraveni na cestu zpět, pomalu se odeberou směrem ke Královce, kde na všechny v 16.15 hodin bude čekat malé občerstvení v podobě dortu a dobré kávy, případně čaje.

Zhodnocení a rozloučení

Společně zhodnotíme, jak se všem pobyt líbil, zda a v čem byl pro jednotlivce přínosem a zda by podobný pobyt rádi absolvovali opakovaně. V případě jakýchkoliv připomínek bude nutné je rozebrat a případně se z nich do budoucna poučit.

Pro každého účastníka bude připraven malý dárek, který si odnese s sebou na památku. Bude se jednat o malý suvenýr z hotelu Královka.

Odjezd zpět do Liberce je naplánován na 18 hodin linkou MHD ze stanice Bedřichov stadion. Jelikož budou senioři po celodenním programu unaveni, bude pro ně zajištěn ve spolupráci s hotelem odvoz ke stadionu. Tímto organizovaný pobyt skončí a senioři již podle místa svého bydliště vystoupí na jakékoliv zastávce na trase.

VÝSLEDKY A ZÁVĚR PROJEKTU

Výsledkem projektu by mělo být naplnění jeho cílů. Jelikož má projekt název „Aktivní senior s pomocí moderních technologií“ znamená to, že by po absolvování projektu měli senioři být schopni samostatně pracovat s mobilními aplikacemi, měli by být schopni určit svou aktuální polohu v přírodě pomocí souřadnic, přivolat si pomoc. Tyto dovednosti by měli pak senioři používat i v reálném životě. Měli by si odnést co nejvíce informací o hře Geocaching a pokud se do této hry aktivně zapojí i v budoucnu, pak tento projekt splní ten hlavní cíl. Jelikož projekt teprve proběhne, není ho možné zhodnotit. Nicméně předpokládám, že splní svůj účel a vzhledem k výběru místa konání bude pro seniory i velkým zážitkem. Sejdou se zde lidé různého charakteru a angažovanosti, kteří spolu budou muset vytvořit dobře fungující celek ve skupince, proto si jistě účastníci odnesou i nové přátelství. Pokud všichni odpovědní jedinci budou dodržovat harmonogram projektu, budou pracovat s nadšením a humorem věřím, že vše proběhne bez komplikací.

Možné rizika:

Přesto, že se bude projekt plánovat podle vývoje počasí, na horách je počasí nevyzpytatelné a může se rychle změnit. Špatné počasí je jedním z problémů, které mohou nastat. Pokud se bude jednat o slabý déšť, určitě bude projekt realizovatelný, pokud by přišlo vydatně, byl by to opravdu problém a projekt by musel být přesunut na příznivější termín. Bude potřeba tomu maximálně předejít, sledovat předpověď počasí a termín upřesnit v návaznosti na počasí. V každém případě bude potřeba, aby všichni byli vybaveni pláštěnkami a vhodnou obuví.

Dále může nastat situace, že jakýkoliv ze seniorů nebude určitou dílčí činnost moct z jakéhokoliv důvodu vykonat. Nebo jen nebude chtít. Především u malování kamínku může nastat menší odpor u mužů, proto bude vhodné mít připravenou variantu pro ty, kteří malování odmítnou. Buď deskové hry nebo karty. Vzhledem k tomu, že se jedná o dospělé jedince, nebude potřeba zajistit dozor, pokud by kdokoliv z nich nemohl absolvovat nějakou činnost a chtěl zůstat na svém pokoji nebo v okolí Královky.

Dále může nastat situace, že se nebude moct z důvodu nemoci zúčastnit domluvený školitel na Geocaching. Na tuto skutečnost bude nutné myslet již na začátku a domluvit se na náhradníkovi. Může dále nastat samozřejmě situace, že některý ze seniorů bude více unaven a nebude stačit tempu ostatních. Senioři budou předem velmi podrobně seznámeni s celým programem projektu, tudíž se předpokládá, že se ho zúčastní senioři bez výrazného fyzického omezení. Pokud přesto tato situace nastane, skupina se přizpůsobí tempu toho pomalejšího.

Seznam literatury

BENEŠOVÁ, V., 2003. *Úrazy seniorů a možnosti jejich prevence*. Praha: Centrum úrazové prevence UK 2. LF a FN Motol. ISBN 80-239-2104-5.

Český červený kříž [online]. [vid. 14. 10. 2022]. <https://www.cervenkykruz.eu/kviz-znalosti-prvni-pomoci/>

Český geocaching [online]. [vid. 10. 4. 2022].

<https://ceskygeocaching.wordpress.com/about/>

ČEVELA, R., ČEVELOVÁ, L., KALVACH, Z., HOLČÍK, J., KUBŮ, P., 2014. *Sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4544-2.

DOLEJŠ, J., 2015. Jak funguje zaměření polohy pomocí GPS. In: *Svět andoida* [online]. 30. 3. 2015 [vid. 30. 4. 2022]. Dostupné z: <https://www.svetandroida.cz/gps-princip/>

GABRIELA, 2022. Seznamovací hry: 15 nejlepších her na prolomení ledů. In: *Czechtheworld* [online]. 6. 3. 2022 [vid. 26. 10. 2022]. Dostupné z: <https://czechtheworld.com/seznamovaci-hry/>

HOLMANOVÁ, K., 2018. Manuál pro seniory - jak se správně hýbat a omezit riziko úrazů. In: *Neztratit se ve stáří* [online]. [vid. 22. 4. 2022]. Dostupné z: <https://www.neztratitsevestari.cz/clanky/manual-pro-seniory-jak-se-spravne-hybat-a-omezit-riziko-urazu/>

Kešky [online]. [vid. 11. 4. 2022]. Dostupné z: <https://kesky.cz/zaciname-s-geocachingem/co-je-to-geocaching/>

MCNAB, Ch., 2006. *Příručka SAS: první pomoc pro přežití*. Praha: Svojtka & Co. ISBN 80-7237-857-0.

MILANH, 2018. Aplikace mobilní turista, turista v mobilu. In: *Akromobil* [online]. 25. 10. 2018 [vid. 5. 5. 2022]. Dostupné z: <https://akromobil.cz/aplikace-mobilni-turista-turista-v-mobilu/>

Na kole i pěšky [online]. [vid. 5. 5. 2022]. Dostupné z: <https://www.nakoleipesky.cz/>

ONDRÁČEK, J., 2013. Turistika a sporty v přírodě. In: *RVS* [online]. [vid. 20. 4. 2022]. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/turistika/index_slozky.html

SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I., 2015. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Anglické resumé. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3110-3.

ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015 *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠTILEC, M., 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praga: Portál. ISBN 80-7178-920-8.

ŠTOLCOVÁ, M., 2014. Fáze stárnutí. In: *Seniorzone* [online]. 20. 3. 2014 [vid. 25. 4. 2022]. Dostupné z: <https://www.seniorzone.cz/33/faze-starnuti-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErxKYmfTDcoCdbEKSf2cVzw/>

WALKER, A., 2021 ed. *Budoucnost stárnutí v Evropě: dlouhověkost jako kapitál*. Přeložil Lucie KELLNEROVÁ KALVACHOVÁ. Středokluky: Zdeněk Susa. ISBN 978-80-88084-31-0.

Seznam příloh:

Příloha č. 1

Leták první pomoci

Příloha č. 2

Kvíz první pomoci

Tísňové volání
112

Záchranka
155

Hasiči **150**

Policie **158**

OŽIVOVÁNÍ

Nepřímá srdeční masáž

- postižený musí ležet na zádech na tvrdé rovné podložce, ideálně na zemi
- klekněte si vedle postiženého (nezáleží na tom z jaké strany)
- položte spodní hranu dlaně jedné ruky (nezáleží na tom jaké) doprostřed hrudníku postiženého
- spodní hranu druhé ruky položte na první ruku
- propleťte prsty rukou a ujistěte se, že máte hranu dlaně umístěnu na středu hrudníku (na hrudní kosti). Je třeba stlačovat hrudní kost a ne žebra
- nakloňte se nad postiženého tak, aby Vaše ramena byla kolmo nad hrudní kostí postiženého, propněte lokty
- začněte rytmicky stlačovat hrudní kost postiženého do hloubky 5-6 cm. Po každém stlačení zcela uvolněte hrudní kost, aby se hrudník postiženého mohl vrátit do neutrální polohy. Ruce z hrudníku nesundávejte.



Umělé dýchání

- po 30 kompresích hrudníku umístěte jednu ruku na čelo postiženého a druhou rukou ho uchopte za bradu. Zakloňte mu hlavu a tahem za bradu otevřete ústa
- palcem a ukazováčkem ruky, kterou máte na čele postiženého mu stiskněte nosní křídla (zacpěte nos)
- nadechněte se tak, jak normálně dýcháte (ne moc zhluboka ani mělce) a umístěte svoje ústa kolem úst postiženého a pevně přitiskněte, aby vzduch neunikal okolo
- vdechněte do postiženého plynule a ne prudce. Vdech by měl trvat cca 1s. Při vdechování sledujte hrudník postiženého. Pokud se zvedá, provádíte umělé dýchání správně
- po vdechu udržujte záklon hlavy postiženého, oddalte svoje ústa a nechte postiženého vydechnout
- zatímco postižený vydechuje, znovu se nadechněte a po jeho výdechu znovu do postiženého vdechněte
- po provedení dvou vdechů začněte ihned znovu provádět nepřímou srdeční masáž. Pokračujte dále v rytmickém střídání nepřímé srdeční masáže a umělého dýchání v poměru 30:2

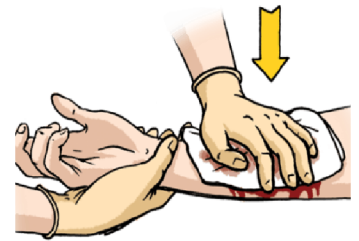


- pokud se rozhodnete neprovádět umělé dýchání, provádějte nepřímou srdeční masáž bez přerušování s frekvencí 100-120/min.

ZASTAVENÍ KRVÁCENÍ

Tepenné krvácení

- krev má jasně červenou barvu, z rány vystřikuje pod tlakem nebo volně vytéká
- **První pomoc** – zastavení krvácení stisknutím tepny přímo v ráně (krční nebo pažní tepna), stisknutím tlakového bodu (zástava krvácení z tepen na končetinách a hlavě) – stisknutí tepny proti kosti nad ránou, přiložení tlakového obvazu, zástava krvácení pomocí zaškrcovadla nad ránou – při amputaci končetin, při otevřených zlomeninách, kdy dochází k masivnímu krvácení apod.
- tepnu držíme stačenou do příjezdu odborné lékařské pomoci.



Žilní krvácení

- krev má tmavě červenou barvu, z rány volně vytéká, výjimečně stříká, nikdy nepulzuje
- **První pomoc** – položení případně posazení postiženého, zvednutí poraněné končetiny do výšky, přiložení tlakového obvazu, znehybnění končetiny, v případě větších žil na krku a horní části hrudníku okamžitě uzavření rány (i holou rukou)
- dle zhodnocení situace vyhledat lékařskou pomoc, u krvácení většího rozsahu vždy.

ZLOMENINY

První pomoc

- základní pravidlo zní: Pokud to není nezbytně nutné, tak za běžných okolností zlomeninu improvizovaně nefixujeme.
- nikdy se nesnažte zlomeninu či vymknutí napravit
- s postiženým (vyjma nezávažných zlomenin) pokud možno nehýbejte, pokuste se pro něj nalézt takovou polohu, při které ho poranění co nejméně bolí a vyčkejte příjezdu ZZS
- v případě závažnějších zlomenin nedávejte nic pít ani jíst, je možné, že bude nutné postiženého operovat a plný žaludek případnou operaci komplikuje
- pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, je třeba zastavit krvácení. Přiložte co nejšetněji hotový obvaz na místo krvácení
- u postiženého ležícího na zemi zajistěte tepelný komfort (přikryjte, případně podložte dekou či nějakým oděvem / termofólií)
- při zlomenině žeber uložte postiženého do polosedu
- při zlomenině horní končetiny je vhodné použít tzv. šátkový závěs.

(Český červený kříž)



Kvíz ze základů první pomoci

Zaškrtněte správnou odpověď křížkem

1 Zástavu dechu zjistíme podle toho, že

- zrcátko před ústy postiženého se neosí
- hrudník se nezvedá, není slyšet dýchací šelesty uchem, na tváři není cítit dech
- postižený je v bezvědomí, je brunátný a neslyšíme chrčení

2 Nejčastější příčinou zástavy dechu postiženého v hlubokém bezvědomí je

- selhání dýchacích center po úderu na hlavu
- zapadlý kořen jazyka
- uvolněná zubní protéza zabraňující dýchání

3 Záchránce provádí oživování dospělého v poměru

- 1 vdech: 5 stlačení
- 2 vdechy: 30 stlačení
- 2 vdechy: 5 stlačení

4 K zastavení větších krvácení s výjimkou velkých tepen se nejlépe hodí

- stisknutí tepny přímo v ráně
- tlakový obvaz
- stisknutí přívodní tepny v tlakovém bodě

5 Oživování dospělého (s výjimkou případů tonutí nebo dušení) zahajujeme:

- 30 stlačeními hrudníku
- prudkým úderem na konec hrudní kosti
- 5 umělými vdechy

6 Správné místo stlačování při nepřímé srdeční masáži u dospělých je

- uprostřed hrudníku
- asi 2 prsty pod úroveň klíční kosti
- asi 3 cm nad mečovitým výběžkem hrudní kosti

7 Při krvácení z nosu musíme postiženého

- položit a dát studený obklad na čelo a týl
- posadit, předklonit mu hlavu, stisknout nosní křídla a event. přiložit studený obklad na týl

- posadit a vložit tampon tak, aby částečně vyčníval a dal se později vytáhnout

8 Zprůchodnění dýchacích cest zajistíme

- záklonem hlavy a zvednutím brady
- vytažením pevně uchopeného jazyka
- vsunutím hadičky do nosu nebo úst

9 Bezvědomého se zachovanými životními funkcemi ukládáme do polohy

- ponecháme v poloze, v níž se nachází, trvale udržujeme volné dýchací cesty a sledujeme jeho dýchání
- na zádech s podloženou hlavou
- stabilizované polohy na boku

10 Postiženého, který je v bezvědomí a máme z okolností úrazu podezření na poranění páteře nebo míchy a nehrozí jiné nebezpečí

- opatrně otočíme do zotavovací polohy a ošetříme zevní zranění
- neotáčíme a netransportujeme, zajistíme životní funkce a ošetříme případná zevní zranění
- krátkodobým, jednorázovým chlazením a sterilním krytím

11 Postiženého v bezvědomí, který je zasažen elektrickým proudem

- nejprve izolujeme od proudového zdroje
- ihned otočíme do zotavovací polohy
- neošetřujeme, neboť jakékoli ošetření je neúčinné, přivoláme RZP

12 Postiženého při vědomí s dechovými obtížemi uložíme

- na záda
- do polosedu
- v sedě

13 Má-li postižený vykloubený loket

- omezíme jakékoli manipulace s horní končetinou
- znehybníme horní končetinu velkým šátkovým obvazem
- znehybníme horní končetinu zasunutím předloktí za košili

14 Ránu, která masivně krvácí

- ošetříme tlakovým obvazem
- ošetříme peroxidem vodíku a sterilně kryjeme

- vyčistíme proudem vody až do úplného vypláchnutí nečistot a sterilně kryjeme (Český červený kříž).

Výsledek:

14 správných odpovědí	Gratulujeme! S Vámi se všichni budou cítit v bezpečí 😊
12 – 14 správných odpovědí	Není to vůbec špatné 😊 Je to téměř dokonalé.
8 – 12 správných odpovědí	Ještě bude potřeba si něco málo přečíst, ale vcelku byste uměli jistě pomoci.
Méně, než 8 správných odpovědí	Náš letáček vždy s sebou 😊