

## Letní koupání může skončit špatně

Ročně se v ČR utopí přes 200 lidí, tři čtvrtiny z nich jsou muži, nejčastěji kolem padesátky. Ve statistikách je následují děti od tří do šesti let a mladí kolem dvacítky.

Opilost, teplotní šok z chladné vody v horku a křeč hrtnové záklopy, kterou vyvolá vdechnutá kapka vody, jsou nejčastější příčinou utonutí.

Vodní záchranná služba zveřejnila zásady bezpečného koupání, které mají přispět k tomu, aby počty utonulých trvale klesaly. Desatero zásad propagují všechny skupiny vodní záchranné služby.

První radou je nechodit se koupat sám, ale v doprovodu alespoň dvou lidí. Při problémech jeden poskytne první pomoc a druhý přivolá zdravotníky.

Další radou je počkat po jídle s koupáním alespoň hodinu. Při trávení pozornost klesá, riziko utonutí je větší. Stejně jako když jde člověk do vody rozpálený či unavený. Rozpálenému hrozí teplotní šok a unavenému mohou dojít síly.

### Desatero bezpečného pobytu u vody:

- Nechoď se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody
- Neplav a neskákej do vody v nezná-

mých místech

- Neplav, jsi-li rozpálený nebo unavený
- Neplav hned po jídle, nech si alespoň 1 hodinu odstup
- Nebuď ve vodě hrubý a bezohledný
- Plav ve vyznačeném prostoru, máš záruku záchrany života
- Neplav do blízkosti plavidel a plavební dráhy
- Neplav daleko od břehu, máš-li tuto potřebu, zajisti si doprovod loďčičky
- Pamatuj, že na plavidla nepatří děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest
- Důvěřuj členům Vodní záchranné služby, uposlechni jejich pokynů a nepřekážej jim v práci

Desatero radí neplavat sám daleko od břehu, i zkušený plavec může dostat křeče, bezpečnější je zajistit si na delší trasy doprovod loďčičky. Děti by na loďkách vždy měly mít na sobě záchrannou vestu. Do 18 let je povinná. Nedopnutá nebo špatně oblečená vesta je ve vodě k ničemu.

Důležitým pravidlem je ohleduplnost k ostatním. Od bezohledných návštěvníků hrozí zranění způsobená úderem či kopem a křeč hrtnové záklopy.

Podráždění může způsobit kapka

vody, proto jakékoli cákání je pro plavce nebezpečné. Záchranáři radí držet se od takových lidí dál a mít zavřená ústa.

Nebezpečné je skákání z výšky do neznámé vody, zejména po hlavě. Hrozí poranění páteře, ochrnutí, nebo smrt. Rizikem je koupání v plavební dráze a střet s lodí. Nezkoušeného plavce ohrozí také vlny od plavidla. Za lodí se mísí teplá a studená voda, plavci to může způsobit teplotní šok.

Desatero radí jako místo nejbezpečnější ke koupání to, které je tak označeno a je tam zajištěn i dozor. Doporučuje poslouchat rady členů vodní záchranné služby a nepřekážet jim v práci.

Rady záchranářů doporučuje dodržovat i vedoucí jihlavského Vodního Ráje Miroslav Veselý. Jejich obdobou jsou pravidla, jak se chovat v prostorách rekreačního areálu, kde na jejich plnění ovšem dohlíží plavčíci.

-Im-

## Dožínky

**Kde: centrum Eden v Bystřici nad Pernštejnem** **Kdy: 26.8.2017 od 9.30 do 18.00**

- ✧ Cimbálová a lidová muzika, folklorní představení.
- ✧ Ukázky dožínkových tradic.
- ✧ Výstava traktorů.
- ✧ Dožínkové menu a ovesné pivo.
- ✧ Lov pstruhů na rybníku v Horácké vesnici.
- ✧ Ukázka práce koláře a kováře.
- ✧ Přednáška o rodu Mittrowských.
- ✧ Soutěž o nejlepší chleba.
- ✧ Šifrovací hra pro děti.

[www.centrumeden.cz](http://www.centrumeden.cz)  
[www.facebook.com/centrumeden/](https://www.facebook.com/centrumeden/)

Vstupné: Základní 100 Kč, snížené 70 Kč, děti do 6 let zdarma.



### Premonstrátský klášter Želiv

Na soutoku řek Želivky s Trnávkou leží už skoro 900 let obklopen překrásnou krajinou premonstrátský klášter Želiv. Rozsáhlý klášterní areál představuje řadu budov různých stavebních slohů.

Dominantami jsou barokní kostel Narození Panny Marie, který projektoval Jan Blažej Santini, barokní konvent a opatství. Každý den se konají prohlídky konventu kláštera a kostela a exkurze do klášterního pivovaru, spojená s ochutnávkou piva. V budově opatství je nabízeno ubytování v nově zrekonstruovaných pokojích.

Na závěr bychom Vás chtěli pozvat do klášterní restaurace na kvalitní jídlo a dobré klášterní pivo a popřát Vám příjemně strávený čas.

**Adresa a konkrétní údaje:**  
Kanonie premonstrátů v Želivě,  
394 44 Želiv 122  
Návštěvnícké centrum:  
e-mail: centrum@zeliv.eu, tel: 725 448 291  
Ubytování: e-mail: recepc@zeliv.eu,  
tel: 731598 889  
Restaurace: e-mail: restaurace@zeliv.eu,  
tel: 608 525 725  
Pivovar: e-mail: pivovar@zeliv.eu,  
tel: 727 813 192



## ZOO JIHLAVA

JEDELNÍKA JAKO PRVNÍHO

**z60**  
ZOO JIHLAVA  
1987-2017

### Otevřeno každý den po celý rok

[www.zoojihlava.cz](http://www.zoojihlava.cz)



### Hrad Polná

Původně středověký hrad dnes nabízí návštěvníkům nejen hradní interiéry.

Najdete zde i barokní lékárnou U černého orla, kupecký krám, řemeslné dílny, expozici 1. světové války s maketou legionářského vozu „těplušky“ v životní velikosti.

Na trase Muzeum zaslechnete tikot věžních hodin, jemnou hudbu hracích strojků i říznou muziku orchestronu.

Na letní prázdniny jsou připraveny noční prohlídky hradu i zážitkové Noci na hradě s možností přespání v jeho historických prostorách.

Milovníky umění potěší výstava díla sochaře Jana Adolfa Vítka.

K návštěvě zve i Stará polenská škola s původní třídou, kabinety, bytem učitele a dvěma černými kuchyněmi.

V Polné je z čeho vybírat. Přijďte a uvidíte!

**Otevírací doba:**  
denně kromě pondělí 9-12 a 13-17 hodin

**Adresa a konkrétní údaje**  
Městské muzeum Polná, p. o.  
Zámek 486, 58813 Polná  
Tel. 567 212 336, 777 229 073  
Web: [www.muzeum-polna.cz](http://www.muzeum-polna.cz)  
e-mail: [muzeum@muzeum-polna.cz](mailto:muzeum@muzeum-polna.cz)  
facebook:  
<https://cs-cz.facebook.com/muzeumpolna>  
<https://www.facebook.com/hradpolna>

## KULTURNÍ CENTRUM JITKA

J. Hradec

20.9. EVA A VAŠEK  
21.10. ROCK RÁDIO FEST  
RYBIČKY 48 + DALŠÍ  
28.10. TŘI SESTRY + ALKEHOL  
4.11. DYMTRY + KOMUNÁL  
10.11. TRAKTOR  
11.11. SEBASTIAN  
17.11. HORKÝŽE SLÍŽE - TOUR 25 LET  
21.11. DAGMAR PECKOVÁ + BAROCCO SEMPRES GIOVANE - VÁNOČNÍ KONCERT  
16.12. VYPSANÁ FIXA  
25.12. TLUSTÁ BERTA VÁNOČNÍ

Tento projekt je spolufinancován městem Jindřichův Hradec.

[www.kcjitka.cz](http://www.kcjitka.cz)  
Tel. : 603 849 135