



poold lavici zari

2024



obsah

CO UDĚLÁŠ?

PŘEČTI MĚ

TURISTICKÝ KURZ

SPORT

BEAUTY

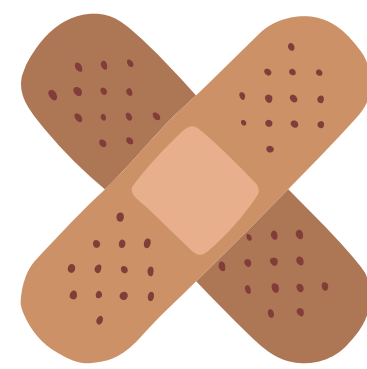
INZERÁT

HÁDANKA

BOREC NA KONEC

KOMIKS

CO UDĚLÁŠ?



Milí čtenáři, připravila jsem si pro vás na tento měsíc do zdravotní rubriky takovou menší rozhodovačku. Odpovídejte tak, jak si myslíte, že je to správně, na konci zodpovím a vysvětlím správné odpovědi.

1. Jdete po lesní pěšině, kocháte se okolím - a najednou slyšíte nějakého muže, jak hystericky volá o pomoc. Přiběhnete k němu a on vám nesouvisle povídá něco o padajícím člověku, padajících prknech a zraněných přátelích. Co uděláte?

- A. Potřebuji z něj dostat souvislou větu, řeknu mu, ať zhluboka dýchá a řekne souvisle, co se stalo.
- B. Řeknu mu, ať mě zavede na místo a vytáčím 155.
- C. Posadím ho u cesty a jdu hledat místo sám, tento člověk mi jen těžko něco řekne.

2. Na místě vidíte muže, který leží pod stromem a naříká, jak ho strašně bolí záda, že je to nesnesitelné, že nemůže pohnout nohama a panikaří. Vedle něj je lékárnička, tu rovnou berete. Druhá sedí u stromu nějaká holčina s rozseknutým předloktím, ze kterého teče hodně krve, vypadá hodně bledě. Co uděláš první?

- A. Po cestě k holčině si nasadím rukavice a zeptám se muže pod stromem, co se stalo. Zatímco mi muž vypráví, zastavím krvácení.
- B. Jdu za mužem s poraněnou páteří. Musím zjistit, jestli má cit v nohou.
- C. Vezmu si dva obvazy a jdu okamžitě zastavit krvácení.



3. Ve chvíli nepozornosti ti uniklo, že hysterka došel k ležícímu muži. Křičí, že mu musí pomoci a že mu chce pohnout nohama, aby se mu prokrvily, a tak do nich získal cit. Co teď?

- A. To je v pohodě, třeba to bude fungovat a já musím obvazovat.
- B. Zavolám hysterku k sobě a dám mu nějaký úkol (počítej do sta, kolik znáš lidových písniček, zapívej mi něco, jdi čekat na sanitku...)
- C. Zavolám hysterku k sobě, otočím ho k situaci zády a dám mu nějaký úkol (počítej do sta, kolik znáš lidových písniček, zapívej mi něco, jdi čekat na sanitku...)

4. Zatímco se věnuješ zraněným, všimneš si, jak hysterka odchází, jak se zachováš?

- A. Konečně! Jen ať jde, nebude rušit a nikomu nic neudělá.
- B. Zavolám na něj, ať jde za mnou a čekám, až se ke mně rozejde. Jakmile se rozejde, věnuji se opět zraněnému.
- C. Za žádnou cenu ho nesmím nechat odejít. Zavolám ho k sobě, případně ho k sobě dovedu a dám mu zase nějaký úkol. Mluvím s ním.



Jak to tedy má být správně?

1. B – Řeknu mu, ať mě zavede na místo a vytáčím 155.

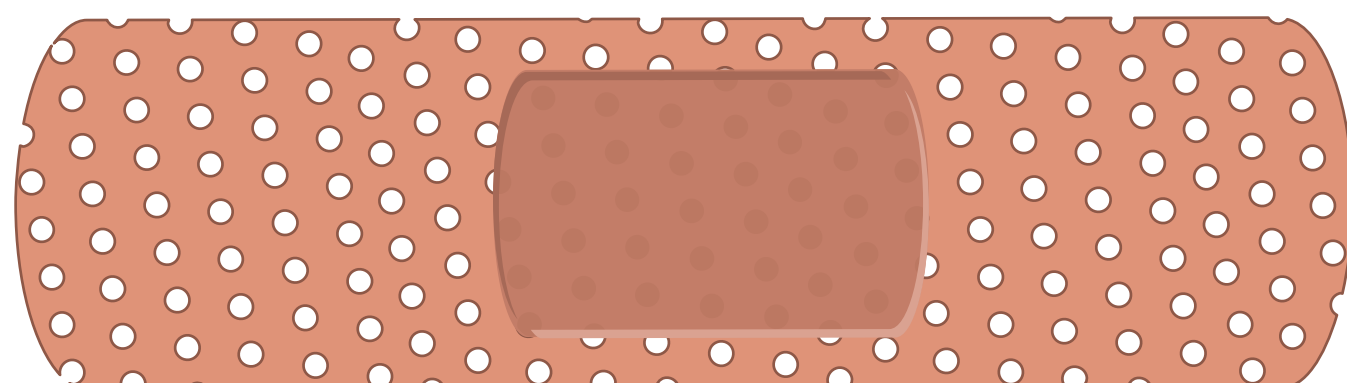
Mluvím s ním.

Mohla bych se ho snažit uklidnit, ale než by se rozdýchal, než by poskládal větu apod., tak bych ztratila hodně času a na místě může jít někomu doslova o vteřiny (tepenné krvácení). U cesty ho rozhodně nechat nemůžu, protože se mi může spakovat a odejít-mohl by se ztratit, a protože je všoku, mohl by umřít.



2.A – Po cestě k holčině si nasadím rukavice a zeptám se muže pod stromem, co se stalo. Zatímco mi muž vypráví, zastavím krvácení.

Vmomentální situaci vím, že ležící muž dýchá a je při vědomí, protože normálně komunikuje, proto jdu nejdřív na holčinou, která může vykrvácet. Kdyby byl muž v bezvědomí, hrozí, že nedýchá, a řešila bych to první. Košetření беру dva obvazy (protože je většinou vlékárničce najdu), ale ještě před tím si MUSÍM nasadit rukavice, abych zjeví krve nechtyla nějakou nemoc. Jeden obvaz přiložím kráně, druhým jej kráně přivážu tak, aby to neškrtilo.



3. C – Zavolám hysterku k sobě, otočím ho k situaci zády a dám mu nějaký úkol (počítej do sta, kolik znáš lidových písniček, zapívej mi něco, jdi čekat na sanitku...)

Smužem, který má poraněnou páteř nesmí nikdo hýbat. Ani on sám. Proto je důležité hysterku co nejdřív odvést. Mezi b a c byl pouze jeden drobný rozdíl - otočení. To otočení zády je docela důležité. Daný člověk je všoku, protože vidí svoje blízké ve vážném stavu a nedokáže racionálně uvažovat - je vafektu a ovládají ho emoce. Takový člověk chce pomoci, ale svou pomocí spíše škodí, proto je lepší ho nějak zaměstnat a otočit ho tak, aby se na své blízké nedíval a nemyslel na to. Nicméně je náročné se stímto člověkem popasovat.



4. C – Za žádnou cenu ho nesmím nechat odejít. Zavolám ho k sobě, případně ho k sobě dovedu a dám mu zase nějaký úkol. Mluvím s ním.

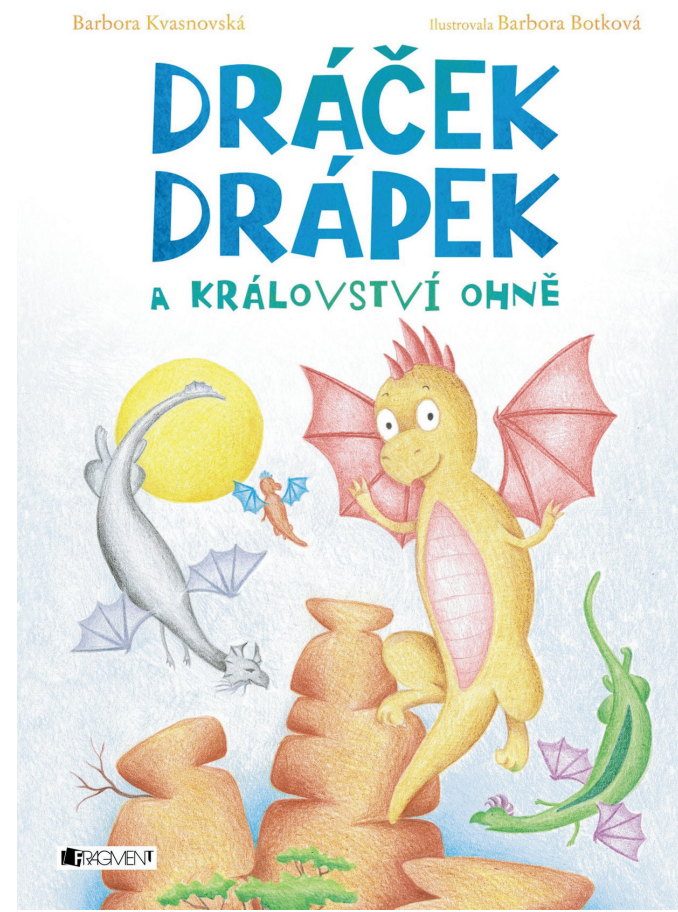
Jak už jsem řekla na začátku, hysterka se vám nesmí ztratit vlese. Když je člověk vafektu, nepřemýšlí normálně, nevnímá své potřeby, neuvažuje racionálně. Už byly případy, kdy se hysterka ztratila vlese, hledali ho, ale než ho našli, tak byl mrtvý. Takže ho NENECHTE ODEJÍT!!!

To je k tomuto článku vše. Doufám, že jste zas o něco chytřejší. Kdybyste si chtěli projít základy 1. pomoci, které jsem řešila v posledních dvou letech, najdete je na školních webových stránkách.

VerMI

PŘEČTI MĚ

Dráček Drápek a království ohně

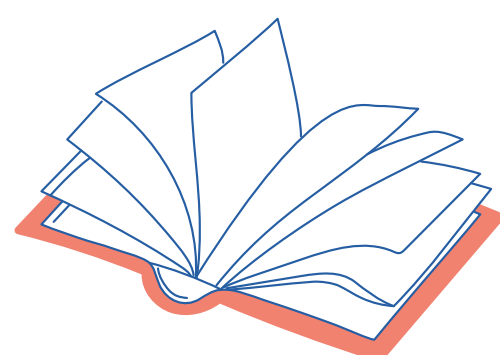


Milí čtenáři,

vítej mezi stránkami našeho školního časopisu! Je mi potěšením vás přivítat do mé rubriky Přečti mě. Zde budete mít možnost objevit nějakou novou a zajímavou knížku. Mým úkolem je takovou knížku najít, přečíst a z pohledu zaujatého čtenáře ji doporučit vám, zase mým čtenářům.

Letos bych vám také ráda oznámila, že do této rubriky přibude novinka. Napadlo mě zde představit pár dětských knížek, možná se vám budou hodit...

Začneme rovnou jednou takovou knížkou. Knížka Dráček Drápek a království ohně sleduje osud malého dráčka. Drápek se po vylíhnutí z vajíčka potká se svou maminkou a seznamují se spolu. Po nějakém čase, když Drápek může létat, se vydali na dalekou cestu do dračího království. Drápkova maminka, Zelená, svého synka na cestě učí různým dovednostem, které drak musí mít. Když doletí do Království ohně, Zelená Drápka vezme za dračím vůdcem a ochráncem, Velkým Stříbrným drakem. Ten Drápka přivítá do světa draků. Řekne Drápkovi jak se narodí drak, co ovlivní jeho zbarvení a spoustu dalších zajímavých informací, které malého Drápka nechají v údivu. Velký Stříbrný pak řekne, že většina mladých draků chodí do dračí školy, kde se učí všem důležitým věcem, které by měl drak umět. Velký Stříbrný však chce, aby se Drápek chodil učit za ním osobně. Drápek i jeho maminka se tomu diví, ale ochotně souhlasí, přece jenom – té pocty se učit u Velkého Stříbrného se nedostane jen tak někomu.





Drápek se seznamuje se svým novým okolím a ostatními draky. Najde si kamaráda, Plamínka, který je ostatními draky jejich věku odstrčený. Má totiž malou vadu – jedno jeho křídlo je dřevé. Protože Plamínka nikdo nechce vzít mezi sebe, Velký Stříbrný se rozhodne dva mladé dráčky učit spolu. Drápek se u Velkého Stříbrného připravuje na svůj osud, který očividně nebude jen tak obyčejný. Čekají ho mnohá dobrodružství, ať s Plamínkem nebo s Velkým Stříbrným.

Knížka je velice krásně a mile napsaná. Autorka ji psala pro svého syna. I když je to dětská knížka, myslím, že stojí za přečtení, protože je v ní několik velmi hezkých myšlenek, kreativně zpracovaných do podoby neznámého dračího světa. Ke čtení je také už i druhý díl: Dráček Drápek a cesta do Lákové hory. Ten sleduje cestu Drápka, Plamínka a Velkého Stříbrného do Lákové hory. Knížky nenásilnou formou děti učí, jak se k sobě chovat a překonávat překážky.



Doufám, že knížka zaujala a že po ní sáhnete třeba doma s mladšími sourozenci, na praxích ve školce nebo při jiné příležitosti. Těším se v dalším čísle Pod Lavicí!

ADrob



TURISTICKÝ KURZ 3. A



Zdravím naše starší i nově příchozí čtenáře!

Na rozdíl od třetího ročníku naší pedagogické školy měly jinak všechny třídy stejný start do nového školního roku, v lavicích.

Ale třetíci zahajují školní rok sportovně, a to turistickým kurzem ještě před nástupem do školy. A tak se psala neděle 1. září a my už byli před osmou hodinou ranní nastoupeni na školním dvoře v cyklistickém dresu s koly, helmou, batohem se svačinou a myšlenkami ještě na prázdninách.

Na starost nás měli učitelé tělocviku, tudíž paní učitelka Palová, Andrlíková a pan učitel Martínek. K nim se taky přidal zdravotník David a doprovod na cestu nám dělala paní učitelka Kuncová se svým manželem a paní učitelka Hortová.

V osm jsme tedy vyrazili směr Ústí nad Orlicí a před sebou cca 75 km. Po cestě nám byly naštěstí dopřány pauzy, ve Svitavách dokonce hodinová na oběd.

Cesta to byla sice dlouhá a záživná, ale cyklostezka naštěstí krásná, kousek lesem, kousek po silnici, žádné šílenosti (ty následovaly až cestou nazpátek).

O půl paté jsme byli v cíli, kde už jsme se ubytovávali ve Sporthotelu Tichá Orlice. Pokoje byly po 4-6 lidech. Toho dne už jsme byli schopní tak maximálně dojít na večeři, jídlo bylo výživné, takže hladem snad nikdo netrpěl.

Další den byla na programu průprava na vodu a lezecká stěna. Průprava zahrnovala držení pádla, jak nastoupit a vystoupit z kánoe a jak správně pádlovat. Poté jsme byli rozděleni na skupiny a zatímco jedna skupina už zkoušela pádlovat, druhá šla lézt na stěnu.

V úterý jsme se mohli opět těšit na 30 kilometrů na kole a zajeli jsme si do Chocně. Opět jsme měli hodinovou pauzu a cestou zpět nás čekalo bludiště. Odpoledne jsme díky vedru strávili na koupališti naproti našemu ubytování. Po večerech jsme měli přednášky a navíc jsme byli rozděleni do skupin a naším úkolem bylo vymyslet 45minutový výstup na pohybové hry venku. Učitelům tak trochu opadla starost o vymýšlení programu.

Středa byla ve znamení vody, kdy jsme jeli asi 12 kilometrů po řece Tichá Orlice. Na jednu stranu odpočinek pro bolavé nohy, na druhou stranu posilování na ruce. Jednalo se o celodenní výlet, takže na oběd jsme dostali ošizený chleba s upocenou sekanou a nějakou oplatku s pitím a jablkem. Krom toho si pro nás učitelé přichystali překvapení, spikli se s našimi rodiči a sebrali nám na 24 hodin telefony.





Předposlední den - a to čtvrtek, byl hodně nabitý a hned z rána jsme začali výstupem. Poté jsme si ještě protáhli nohy na kole a odpoledne jsme se pustili do orientačního běhu, kdy jsme za pomoci indicií rozmístěných po areálu měli vyplnit papír a co nejrychleji ho ukázat učitelkám. Spíše to bylo o logickém myšlení a orientačním smyslu než o rychlosti, takže já jsem byla nahraná. Večer jsme ještě stihli další výstup a před poslední nocí jsme taky dostali kázání o našem slovníku.

Den D nastal v pátek 6. 9. a dalších 75 kilometrů před námi. Mnohé z nás hnala hlavně motivace dojet konečně domů, a tak jsme přežili i ty horší krpály.

Ačkoliv z mého popisu se zdá turistický kurz jako vojna, věřte, že se zase o něco víc poznáte, jako kolektiv se třeba více zocelíte a užijete si spoustu zábavy. Jen si nezapomeňte vzít cukry, knížku, ať přežijete offline den, a dostatek deodorantu 😊

Závěrem děkujeme učitelům - jmenovitě Renči Palová, Páje Andrlíkové, panu Martínkovi, že snášeli naše otrávené obličejce, měli s námi trpělivost a organizovali celý kurz. Panu zdravotníkovi taky za ošetřování našich bolístek a veselou náladu. Velké díky taky patří učitelce Kuncové s manželem a učitelce Hortové za dozor na cestě do Ústí.



ROZHOVOR S KORFBALOVOU HRÁČKOU IVANOU ZBOŘILOVOU

MS Nizozemsko 2024, 4. místo

Tentokrát to nebude článek, na který jste zvyklí. Dnes se podíváme do sportovního života naší studentky Ivany Zbořilové (3. A), která je korfbalovou hráčkou týmu Vosíme.cz Korfbal Prostějov. Vletošním roce se se svým týmem zúčastnila MS v Nizozemsku, kde obsadili konečné 4. místo. Ivču jsme vyzpovídali a zeptali se jí na pár otázek.

1. Jak hodnotíš váš týmový výkon na MS v Nizozemsku?

„Turnaj bych rozdělila na dva herní dny, jak to již dříve výstižně popsal náš trenér Martin Šnévajs. První den jsme měli všichni stejný cíl v hlavě, a to probojovat se do nedělních semifinálových zápasů, což se nám také podařilo. První den byl náročný, jak po psychické, tak po fyzické stránce, ale z mého pohledu jsme se s tím všichni úspěšně poprali. Druhý herní den se nám již nepodařilo naplnit naše cíle a dosáhnout tak na některou z medailí. Soupeř, jak v semifinále, tak v zápase o třetí místo, byl velmi kvalitní, bohužel naše hra již takových kvalit nedosáhla, takže jsme domů dovezli 4. místo na celém světě. I to beru jako velký úspěch.“

2. Jak se tobě osobně na takovém turnaji hrálo?

„Jelikož to nebyla moje premiéra, tak jsem do zápasu nastupovala světším klidem a celkově mi atmosféra celého turnaje vyhovovala. Měli jsme obrovskou podporu v našem realizačním týmu a i v hledišti nám fandili naši rodiče. Hrála jsem s úžasnými spoluhráči, se kterými jsme se vzájemně povzbuzovali.“



3. Na chvíli odběhneme od sportovní stránky, jak se ti líbilo Nizozemsko jako země a dokázala by sis představit tu žít?

„Mně osobně se Nizozemsko jako země velmi líbí. Lidé jsou tu velmi milí a ochotní. I přestože jsem v Nizozemí byla již po páté, tak mě pokaždé lidé i kultura překvapila, a kdyby byla možnost, tak bych zde ráda strávila určitou část svého života.“

4. Něco o tobě, jak dlouho se korfbalu věnuješ a co tě motivuje posouvat se dále a dále, popř. jak jsi se k tomuto sportu dostala?

„Korfbalu se věnuji pátým rokem. Za tu dobu se mi podařila spousta úspěchů – jako například dostat se do reprezentací do patnácti a sedmnácti let. Mojí motivací je spousta věcí, ale jedna z nich je se dostat opět do nominace do reprezentace do devatenácti let na světový šampionát.

O korfbalu jako sportu jsem věděla již od první třídy na základní škole, ale v tu dobu jsem hrála basketbal, ve kterém jsem postupně ztratila motivaci, a tak jsem přišla na svůj první trénink korfbalu.“

5. Jaký moment ze všech zápasů, které jste hráli, sis užila nejvíce?

„Pokud bych měla říct jeden moment ze všech mých zápasů za svůj klub Vosíme.cz Korfbal Prostějov, tak je to letošní květnové finále starších žáků, kdy jsme vyhráli titul mistra České republiky. A moment z mých reprezentačních zápasů, který jsem si nejvíce užila, tak byl na ME na Slovensku, kde jsme se probojovali do finále a již to byl pro mě velký úspěch.“

6. Je něco, co bys do příštích zápasů mohla zlepšit, nebo jsi se svým výkonem spokojená?

„Jelikož jsem hrála basketbal, tak bych se určitě chtěla správně přeučit střelbu na koš, ale jinak jsem velmi spokojená s tím, jak hraji. U korfbalu je však důležitá spolupráce mezi hráčkami a hráči.“

PODZIM V TRENDECH

Ahoj holky, v téhle rubrice se budeme věnovat beauty trendům, high fashion a holčičímu světu obecně.

Ale teď už k našemu dnešnímu tématu.

Co bude letos in? Jakou barvu bych měla zařadit do šatníku?

Nejlepší lip combo?

Na všechno si dneska odpovíme.



Make-up:

Barvy pro letošní podzim: růžová, béžová, olivově zelená, cihlově červená. Podzim 2024 přinese ale i tlumené a zemité barvy. Z materiálů bude nejvíce převažovat džínovina a umělá kůže.

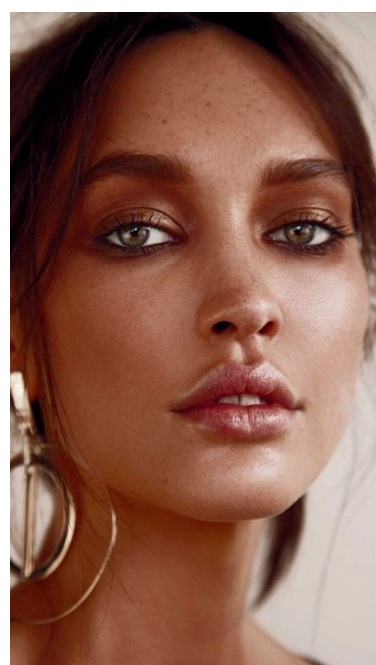
Stejně jako v létě bude mezi trendy převládat no make-up, make-up a clean girl make-up,

ale nic nezkazíte i výraznějšíma očima nebo pusou. Důležité je soustředit se vždy jen na jednu část obličeje a tu nechat vyniknout. Myslím tím, abyste si neudělaly červené kouřové stíny a daly si fialovou rtěnku. Jako pokus o nějakou hororovou postavu super, ale trendy to letos opravdu nebude. Nejlepší lip-combo bude cokoliv neutrálního, co podpoří váš odstín pleti.

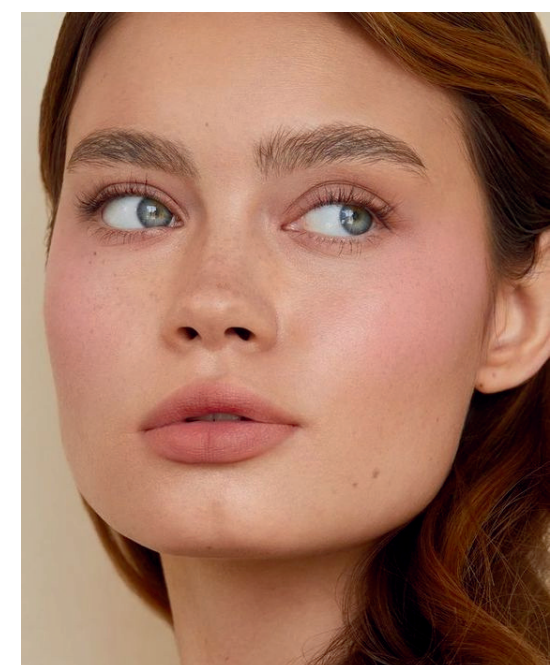
Populární budou tyhle looky:



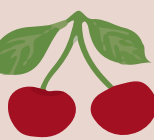
**Červená pusa
a oči bez řasenky**



**Latte make-up
– jemné líčení s
nádechem do hnědé
a neutrálních tónů**



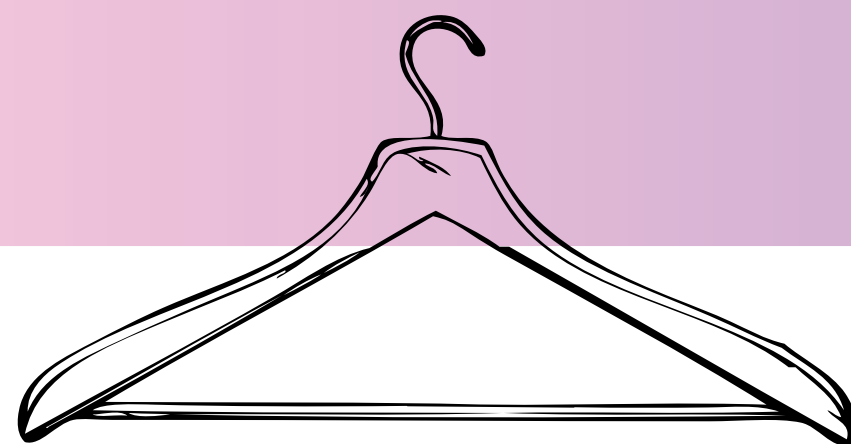
**Boyfriend blush
– výrazná tvářenka**



LIP BALM

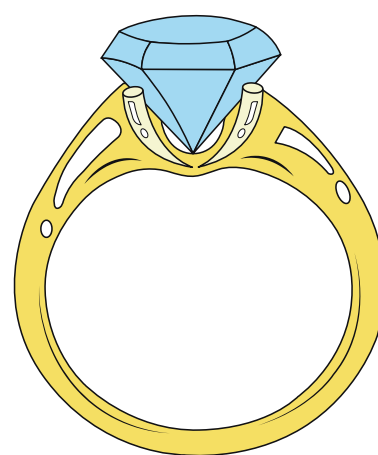
Fashion:

Jak už jsem se zmínila, letos pofrčí růžová, béžová, olivově zelená a cihlově červená, ale myslím si, že ani jakoukoliv zemitou barvou nemůžete udělat přešlap. Navíc, je dobré si zjistit něco o „psychologii barev“, každá barva totiž působí na lidi jinak. Když si vezmete bílé šaty, lidé vás uvidí jako nevinou, čistou bytost. Naopak, když si vezmete červenou, budou z vás cítit jakési nebezpečí... Takže až si budete oblíkat zase černé triko a černé džíny, zjistěte si, co budete vlídech vyzařovat.



Letošní trendy doplňky: kravaty, brýle, mašle, crossbody, ale i malé kabelky a šperky.

O tom, že šperky vám doladí každý outfit, tu snad mluvit nemusím. Ráda bych se tu ale zmínila o Silver a Gold girls.



Jak poznat, jaké šperky se ke mně hodí?

Všechno záleží na vašem tónu pleti, dnes už existují filtry a aplikace, které vám vyhodnotí, jestli se kvám hodí více stříbrné náušnice nebo zlaté prstýnky. Spousta z nich existuje na platformách jako jsou Instagram a Tik Tok.



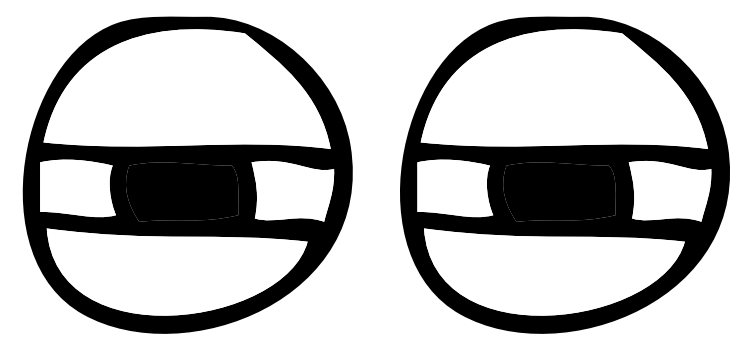
Chtěla bych, aby moje články byly pro vás safe space, a proto bych byla ráda, kdyby vás napadlo nějaké téma, kterým bych se tady mohla zabývat, abyste mi to poslaly na tento e-mail: natalie.malachova@spgs-bce.cz

INZERÁT NA KOMIKSOVÉHO UMĚLCE

O nás: Jsme redakce s mnoha rubrikami, která se zaměřuje na širokou škálu témat. Komiksy jsou pro nás příjemným zpestřením a rádi bychom rozšířili náš tým o talentovaného komiksového umělce.

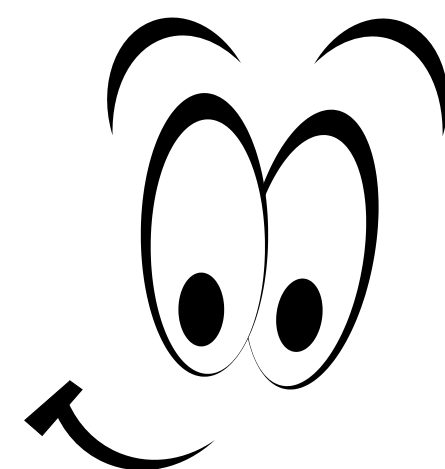
Co hledáme:

- **Pozice:** Komiksový Umělec
- **Náplň práce:** Tvorba originálních komiksů, spolupráce s redakčním týmem na vývoji příběhů a postav, dodržování termínů a kvalitativních standardů.



Požadavky:

- Zkušenosti s tvorbou komiksů nejsou nutností
- Kreativita a schopnost vyprávět příběhy prostřednictvím vizuálního umění
- Schopnost pracovat v týmu a přijímat zpětnou vazbu



Nabízíme:

- Možnost podílet se na tvorbě školního časopisu
- Příležitost získat nové zkušenosti spojené s tvorbou komiksů
- Možnost účastnit se workshopů a školení zaměřených na komiksovou tvorbu
- Příležitost spolupracovat s talentovanými kolegy a učit se od nich

Jak se přihlásit:

Zašlete nám krátké povídání o sobě na email: **redakce@spgs-bce.cz** s předmětem "Komiksový Umělec – Přihláška". V krátkém textu prosím uveďte své dosavadní zkušenosti s tvorbou komiksů, ilustrací nebo malováním. Přihlásit se mohou i ti, kteří s tvorbou komiksů nemají žádné zkušenosti, ale mají zájem a chuť se učit.

Těšíme se na vaše přihlášky!

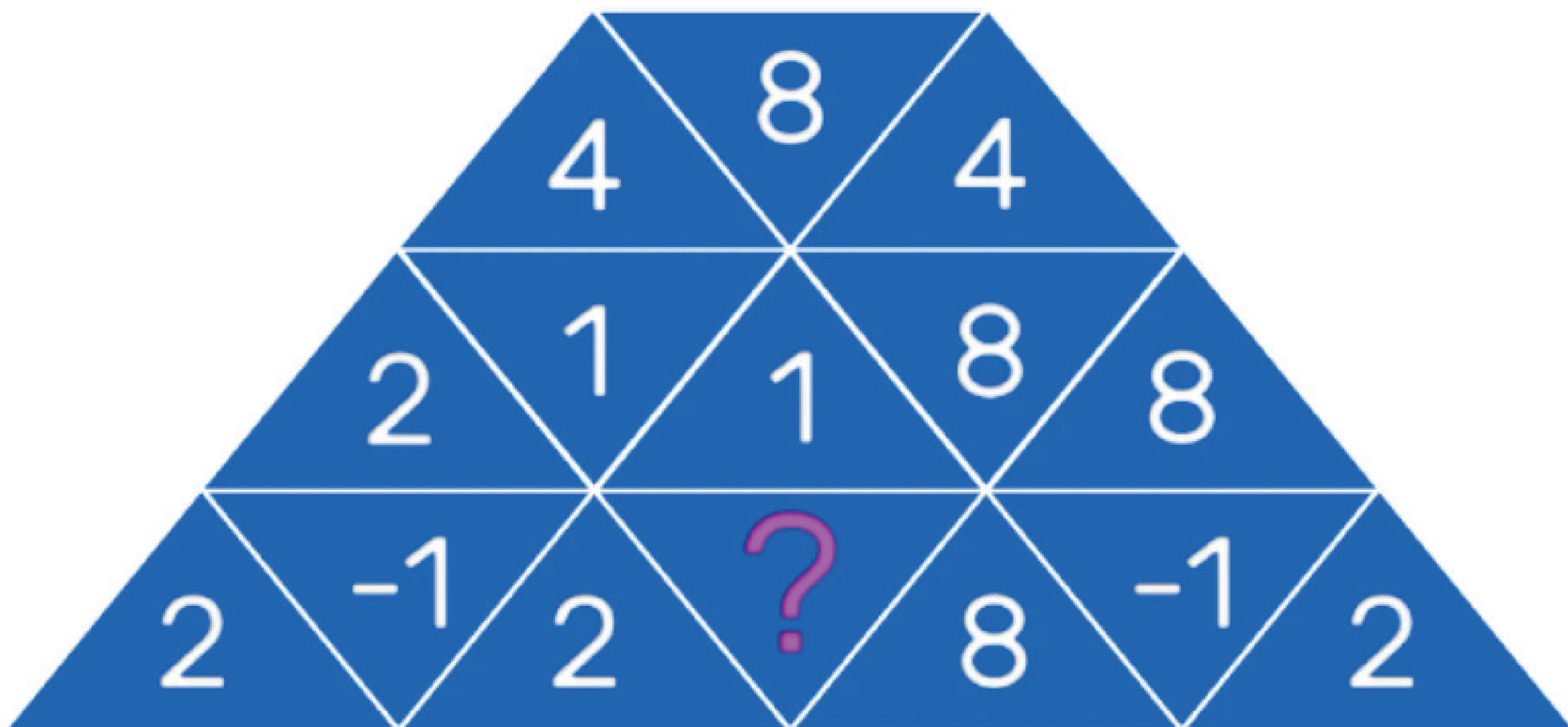


HÁDANKA

Kdo jsem?

Pojďte se zapojit do tohoto vzrušujícího intelektuálního dobrodružství a prokažte své matematické nadání. Odhalte řadu, která vás zaujme svou neuvěřitelnou předvídatelností. Za vyřešení rébusu vám bude odměnou pocit úspěchu a objevení tajemného číselného vzorce.

Doplňte číslo místo otazníku.



Řešení hádanky posílejte na: hadanky@outlook.cz



BOREC NA KONEC

- **Mohla by ses nám představit prosím?**

Jmenuji se Martina Čermáková a je mi 18 let.

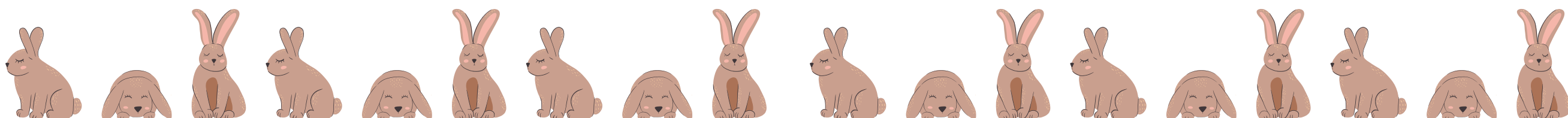


- **Mohla bys čtenářům představit králičí hop?**

Je to sport, ve kterém králík skáče přes překážky a má to 4 různé úrovně, v kterých se posouvá o další úroveň dál.

- **Jak taková soutěž probíhá? Mohla by ses podělit se čtenáři o vlastní zkušenost/zážitek?**

Člověk přijede se svým králíkem na soutěž. Udělá se příjemka králíků, to znamená, že každý králík je zkontrolován, zda je v pořádku a náležitě naočkovaný. Musíte mít výkonnostní průkaz a králík musí být minimálně tři týdny naočkovaný proti moru a myxomatóze. Co bych ještě řekla... a ještě každý králík musí mít postroj a aspoň dvoumetrové vodítko. Potom je zahájení závodů, kde se vysvětlí pravidla, a pak člověk čeká, než jde na start. Až všichni králíci odskáčou, tak se vyhlásí výsledky a kdo na kterém místě je - a to je celé.



- **Ty máš králíka, se kterým jezdíš na závody, mohla bys nám ho představit?**

Mám tři králíky sportovní a zatím dva skáčou v lehké třídě a jeden ve střední třídě, ten skáče výšku, a jeden v té lehké třídě skáče spíš dálku. Nejmladšímu jsou 4 měsíce a skáče společně s ročním v lehké třídě a nejstarší ve střední třídě má 3 roky.

- **Mají tvoji králíci jména a myslíš, že bys mi mohla poskytnout do časopisů nějakou fotku?**

Ano mají, jeden králík se jmenuje Berry, druhý se jmenuje Sven a třetí je Cream.

- **Kdybych se chtěl začít účastnit závodu a chovat králíky, co jsou nějaké důležité věci, na které dbát a nepodcenit při tréninku a správném chovu?**

Je důležité se rozhodnout jakého králíčka chci a kolik do něj investovat, protože ceny sportovních králíků se pohybují od dvou do pěti tisíc, což není zrovna málo. Samozřejmě nikdo neříká, že si člověk musí pořizovat králíka za 5 tisíc, závisí, co má za předky. Třeba Svena jsem kupovala okolo tří tisíc. Co by měli lidi vědět do začátku, je potřeba si zjistit, jak se starat o králíka, je to normální starání o králíka, jen s ním dělám nějaký sport, jinak je péče úplně normální, co potřebuje jíst a tak dále. A co nepodcenit u tréninku? Tak trénovat max. dvacet minut, protože jinak je králík unavený a může ho to přestat bavit a trénovat nejvíc jednou týdně. Potom je dobré vědět, že rozlišujeme u skákání lehkou, střední, těžkou a elitní třídu, to znamená i podle toho, jak je který králík starý. Vždycky se začíná od lehké - a aby se vybudoval do další třídy, musí získat tři body. Ten bod získá, pokud běží čistě, nezastaví se a hezky to zaběhne. Na každých závodech můžete získat jeden bod, takže stačí odskákat na třech soutěžích a může postoupit do další třídy, když ale vyhraje první místo, automaticky získáváte tři body a postup do další třídy. Když jste v lehké třídě, stačí mít výkonnostní průkaz, ale když už budete ve vyšší třídě, tak musíte být v klubu českých chovatelů, to znamená, že se přihlásíte do nějakého klubu, například já jsem v Olešnici pod klubem organizace chovatelů. Tak můžete skákat v těch dalších, ale většina králíků se zasekne v tom, že víc jak tu těžkou neuskáčou.



- **Jak dlouho trénuješ své králíky a jak trénink probíhá?**

Dohromady králičí hop dělám rok a s trénováním králíčka se začíná cca od tří až čtyř měsíců a závodně se může začít až od pěti měsíců, ale vždycky měsíc před závody musí být měsíc příprava. Takže jednoho králíka je potřeba trénovat jeden měsíc, záleží, jak je šikovný.

- **A jak probíhá můj trénink?** No, většinou se postaví lehčí dráha, aby se rozeskákali, a pak se postaví už těžší dráha, kterou zaběhnou. Trénují tak, že to třikrát zaběhnou, chvilka pauza, zase třikrát, další pauza a tak dále.



- **Komu bys doporučila králičí hop?**

Doporučila bych ho všem, zejména všem, co mají rádi králíčky a zvířata. A ještě jsem zapomněla zmínit, že děti mohou skákat až od deseti let.



- **Chtěla bys ještě něco vzkázat našim čtenářům?**

Kdyby měl někdo zájem, tak ať mě kontaktuje a můžeme chodit skákat spolu.



Obrázek 1 - Berry



Obrázek 2 - Sven

FAKT MI PŘES LÉTO CHYBĚLO...
VSTÁVAT V 5 RÁNO. NO... PŘIBLIŽNĚ.

PIP PIP

5:00

GRF...

JEŠTĚ
5 MINUT...

O CHVÍLI
POZDĚJI...

CO?!
TO UŽ JE
TOLIK?!!!

5:45

PŘEC PANA'

TO JE TEDY
OTRAVA.

VEREJNÁ
DOPRAVA.

MONOTONNÍ VÝKLADY UČITELŮ

(ZCELA NEŽIVNÉ)
(NO HATE THO:))

BLA
BLA
BLA

VÝŠLAP PO
PEDAČKÝCH
SCHODECH

HUF HUF

NO ZKRÁTKA... ŠKOLA MI
CHYBĚLA:)

CO MI ALE OPRAVDU CHYBĚLO
JSOU KAMARÁDI A OBĚDY
ZE ŠKOLNÍ JÍDELNY

2 FAKT NEJVÍČ SOLIDNÍ VĚCI
CO SI BUDEM i)

EL 2024

