

PARTNEŘI ČOS

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



PENNY.

HLAVNÍ PARTNER



Sportujeme
se Spořkou

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



Česká televize

deník.cz

PARTNEŘI



SAM73.CZ
street & sportsw

INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

SOKOLSKAKAPKAKRVE.CZ



CESKAOBEC SOKOLSKA



DARUJ KREV SE SOKOLEM

**ZAPOJTE SE I VY
JAKO KOORDINÁTOR ČI DÁRCE**

#SOKOLSKAKAPKAKRVE



KAŽDÝ DÁRCE KRVE JE HRDINA

Vážené sestry, vážení bratři, milí příznivci Sokola,

členové našeho spolku již několik let darují krev v projektu Sokolská kapka krve. Stovky sokolů proto každoročně míří do transfuzních stanic. Ze statistik vyplývá, že počet našich dárců roste, z čehož mám velkou radost. Naplňujeme tak sokolské patero, především laskavost a občanství.

Největší radost mám z toho, že se nám daří přilákat i ty, kteří krev dosud nedarovali. Od hematologů totiž víme, že dárců krve je nejen nedostatek, ale stoupá i jejich věk. Proto by potřebovali členskou základnu omladit, a to je i cíl Sokolské kapky krve. Vždyť více než polovina našich členů je mladší 26 let. To je ideální dárcovská skupina.

Budu ráda, když se po přečtení této brožury rozhodnete do Sokolské kapky krve zapojit také. Ať už v roli dárce nebo ambasadora, jehož úlohou je nejen se aktivně podílet na šíření myšlenky dobrovolného dárcovství, ale i pomoci rozšířit základnu dárců.

Neváhejte, uvidíte, že příjemný pocit z dobrého skutku stojí za těch 10 minut na lůžku. Navíc každý prvodárce bude oceněn pamětním odznakem s logem projektu.

Děkuji Vám!

Vaše Hana Moučková,
starostka České obce sokolské

O PROJEKTU

Cílem projektu je šířit myšlenku **dobrovolného darování krve** a rozšířit řady dárců. Zapojit se může každý člen Sokola, nečlenové ale určitě odmítnuti nebudou. Důležité je dodržovat obecná pravidla pro darování krve, a to především maximálně povolený počet odběrů.

Vzhledem k tomu, že někdo může darovat nejen **plnou krev**, ale i například **krevní plazmu** či **krevní destičky**, které se ovšem mohou darovat častěji, je možno za jednoho muže započítat maximálně 5 odběrů za rok a za jednu ženu čtyři.

Počty odběrů a dárců nahlaste ve své jednotě nebo se Vy sami staňte osobou, která bude sbírat hlášení od dárců. Tento pověřený člověk následně vyplní hlášení za příslušné období, tedy 2x ročně, prostřednictvím formuláře, který je umístěný na webové stránce projektu.

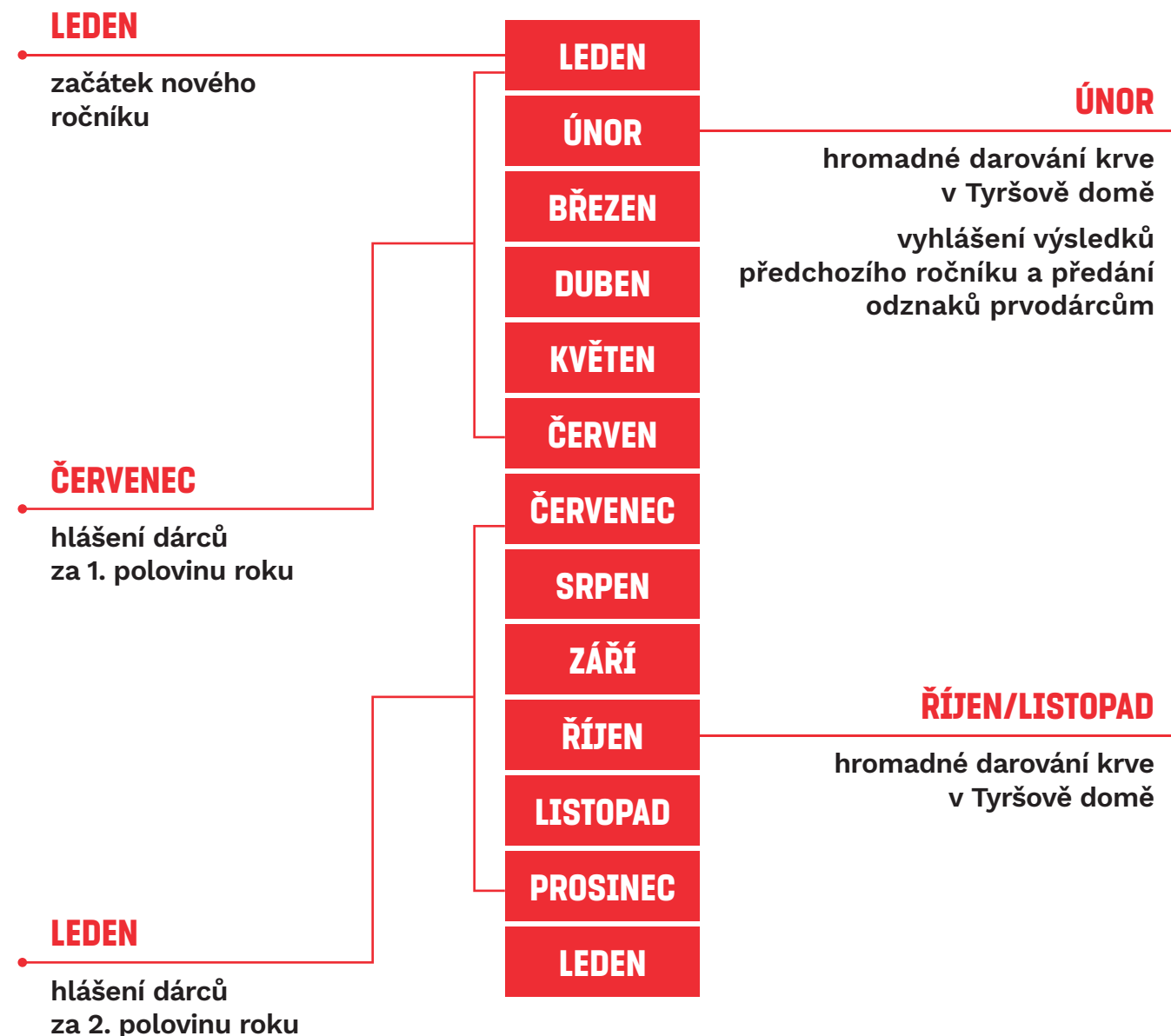
Následné vyhlášení výsledků probíhá také dvakrát ročně, a to v červenci jako průběžné a na začátku následujícího roku jako konečné, tedy za celý ročník. Jak si Vaše jednota vedla, se můžete dočíst na webových stránkách a v časopise Sokol.

Všechny zapojené jednoty obdrží na konci ročníku **čestné uznání** a odznaky pro své prvodárce. Každý dárci, který se zapojí do Sokolské kapky krve, pak dostane krásný **pamětní odznak**. Prvních **pět nejaktivnějších jednot** bývá také odměněno věcnými cenami či poukazem.



VÍCE O PROJEKTU NA
WWW.SOKOLSKAKAPKAKRVE.CZ

HARMONOGRAM



KDE A KOMU KREV POMÁHÁ

KOMU PODÁNÍ KREVNÍHO PŘÍPRAVKU POMÁHÁ?

- předčasně narozeným dětem
- maminkám po těžkých porodech
- pacientům po těžkých operacích
- pacientům po těžkých úrazech či popáleninách
- pacientům s onemocněním krve, jako je například leukémie či hemofilie
- lidem se selhávajícími ledvinami na dialýze

CO SE Z KRVÉ PŘIPRAVUJE?

Odebraná krev se nepodává pacientovi přímo, ale nejprve se z ní oddělí krevní složky, které se pak podávají pacientovi dle potřeby. Jsou to především:

Červené krvinky (erytrocyty), které se podávají v případě jejich ztráty, třeba při krvácení, nebo pokud si je organismus pacienta není schopen sám vytvářet.

Krevní destičky (trombocyty), jejichž nedostatek může vést k poruše srážení krve. Ta je nejčastěji vyvolána sníženou tvorbou destiček při onemocnění krve nebo při protinádorové léčbě.

Plazma, která se připravuje oddělením po odběru plné krve či speciálním přístrojem, kdy se z těla odebere pouze plazma a ostatní složky se do těla zase vrátí.

” Krev je tekutina, která má mnoho důležitých funkcí. Dosud však nebyla vynalezena její plnohodnotná náhrada. Mnoho nemocných krev potřebuje, a proto nezbývá než ji k léčebným účelům získávat od dárců.

Darování krve je činnost záslužná. Dlouhodobě je ale dárců nedostatek. Mimo jiné i proto, že ne každý, ač by chtěl, může nakonec krev darovat a zdravotních omezení je bohužel celá řada. Proto je potřeba stále široké veřejnosti připomínat nutnost darování krve, propagovat je a získávat tak nejen nové, ale i udržovat již zavedené dárce.

Z těchto důvodů Zdravotní komise ČOS iniciovala projekt Sokolská kapka krve. Od roku 2015, kdy byl projekt zahájen, se myšlenka rozšířila mezi sokolskou veřejnost po celé republice. A věřím, že Sokol tak může přispět k významnému rozšíření řad dárců zapojením právě těch nových, a to napříč generacemi.

Možná právě Vaše krev někomu zachrání život!

MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D.
Zdravotní komise ČOS

“

VÍCE NEŽ
1095
LITRŮ
DAROVANÉ KRVÉ



KDO

- dlouhodobě žiji v ČR a mám zdravotní pojištění platné na území EU
- jsem ve věku od 18 do 65 let
- jsem v dobré zdravotní kondici; s váhou nad 50 kg
- jsem ochotný/á věnovat cca 60 minut svého času
- netrpím vážnější alergií
- neprodělal/a jsem zánět jater, nebo jiné onemocnění jater
- netrpím onemocněním srdce a cév
- netrpím vážným kožním onemocněním
- neměl/a jsem malárii ani jinou tropickou nemoc
- neprodělal/a jsem pohlavní nemoc (kapavka, syfilis)
- neprodělal/a jsem zhoubné onemocnění
- nejsem HIV-pozitivní, ani nepatřím do tzv. rizikových skupin (promiskuitní způsob života, nitrožilní narkomani, pohlavní styk mezi muži v posledním roce)

KDE

- na transfuzní stanici dle svého výběru. Měla by být blízko Vašeho bydliště, zaměstnání nebo školy. Přehled transfuzních stanic najdete například na www.darujukrev.cz nebo www.cervenýkriz.eu
- při společném darování krve Vaší jednoty, župy nebo v Tyršově domě (únor a říjen)

Kompletní seznam podmínek Vám poskytne vybrané transfuzní oddělení či je najdete na jejich webových stránkách. Z výše uvedených pravidel existují i výjimky. Pokud si nejste jisti a chtěli byste krev darovat, vždy je možná konzultace s lékařem z transfuzní stanice.

KDY

- kdykoliv během roku, pokud se cítíte fyzicky i psychicky zdraví
- důležité je dodržet minimální interval mezi dvěma odběry
- u mužů je to 10 až 12 týdnů, což představuje 4 nebo 5 odběrů za rok
- u žen je praktikovaný interval po 16 týdnech, tedy cca 3 odběry za rok
- plazmu je možné darovat pravidelně jednou za 14 dní

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT...

CO JÍST A PÍT DEN PŘED A V DEN ODBĚRU

- dodejte tělu dostatek tekutin a 24 hodin před odběrem se vyhněte alkoholu
- dopřejte si večeri s nižším obsahem tuků (omezte smažené, tučné maso, majonézy, houby i sladké)
- ráno můžete lehce posnídat, opět ale nic tučného (nejlépe bílý rohlík, med, džem, piškoty, ovoce)
- důležitý je dostatek tekutin, ideálně voda, čaj či káva bez mléka nebo smetany

PRŮBĚH ODBĚRU

Pokud jste prvodárce a Vaše krev bude v pořádku, dostanete na místě odběru legitimaci dárce, kde bude uvedena Vaše krevní skupina. V případě darování krve u výjezdního týmu byste ji měli obdržet do měsíce. Na kartičku se zapisují veškeré Vaše odběry, proto si ji nezapomeňte vzít na další odběr s sebou.

VÝHODY PRO DÁRCE

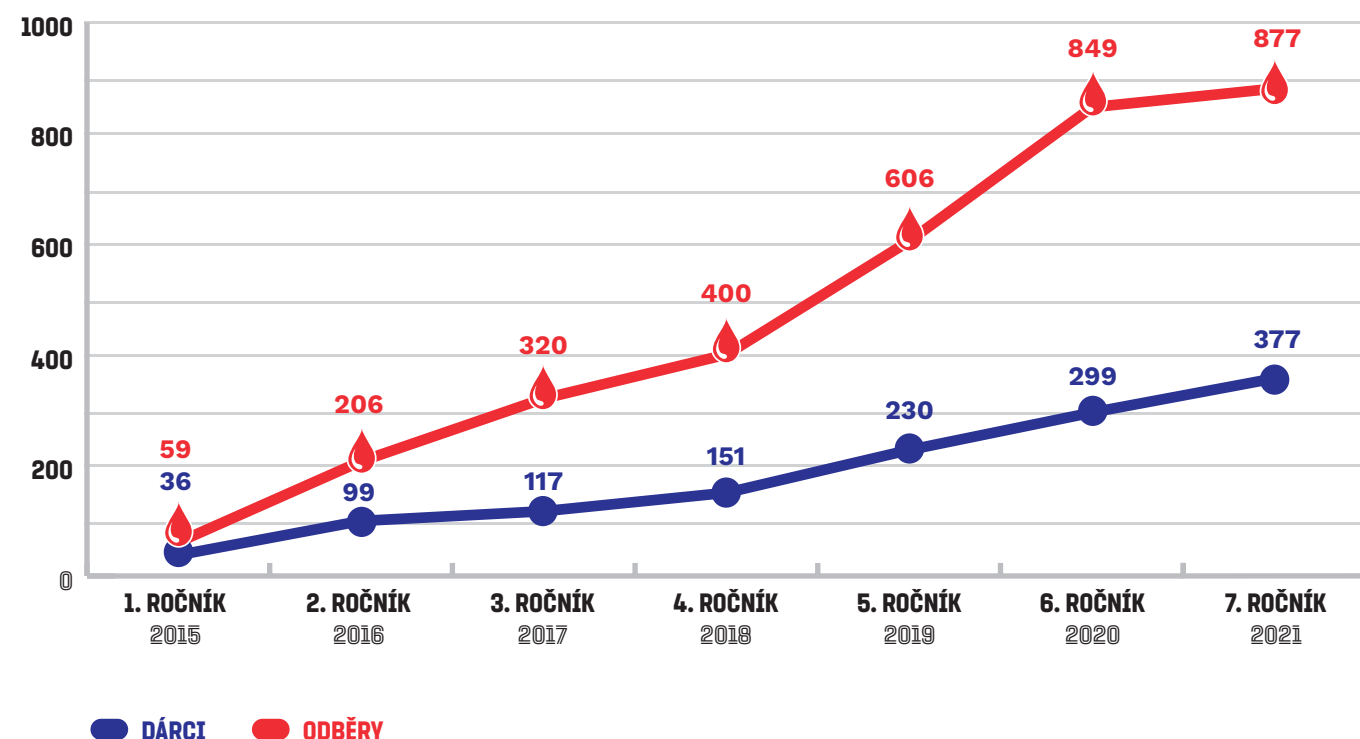
Jako dobrovolný dárce krve získáte nejen dobrý pocit z pomoci druhým, ale také pár dalších výhod. Mimo jiné budete mít **pravidelný přehled o Vašem zdravotním stavu**. Dále jsou to:

- nárok na pracovní volno s náhradou mzdy v den odběru
- snížení základu daně z příjmu o 3000 Kč za každý odběr krve (je potřeba doložit potvrzením z odběru)
- zjištění krevní skupiny
- ocenění pamětním odznakem Sokolská kapka krve
- ocenění od Českého červeného kříže
- příspěvky na rehabilitační aktivity lázeňského typu od Vaší zdravotní pojišťovny, vitamíny, zvýhodněné cestovní pojištění a další



ZAPOJENÍ SOKOLŮ

POČET ZAPOJENÝCH DÁRCŮ A CELKOVÝ POČET ODBĚRŮ



PŘIDEJTE SE I VY!

JAKO DÁRCE NEBO KOORDINÁTOR

„Daruji krev více než 25 let, pravidelně čtyřikrát nebo pětkrát ročně. Chodím tam s kamarády, kteří darují i déle. Mám dobrý pocit, že moje krev může někomu pomoci. Člověk nikdy neví, kdy ji sám bude potřebovat.“

Jaroslav Kocourek, T. J. Sokol Komárov - dárcce

„Krev jsem ještě nedaroval, dokonce se přiznám, že sám krev a jehly nemusím. Nicméně jako sokol jsem cítil povinnost se překonat a jít darovat. Teď vím, že darování krve je výborná věc, které se člověk opravdu nemusí bát.“

Ondřej Rybníček, T. J. Sokol Nová Bělá - dárcce

„Jsme dobrá parta a vždy rádi spojíme příjemné s užitečným. Takže mě napadlo spojit darování krve také s procházkou a společným obědem. I když sama bohužel darovat nemohu, snažím se, aby se v naší jednotě stalo společné dárcovství tradiční příjemnou společenskou akcí. Těší nás, že jsme spolu a zároveň pomáháme dobré věci a propagujeme zdravý životní styl.“

Klára Kunčíková, T. J. Sokol Spořilov - koordinátor

„Vím, jak je dárcovství krve důležité. Vidíme to i dnes, kdy mnoho dárců onemocnělo nebo je v karanténě, je již nedostatek na mnoha místech republiky znát. Tato naše sokolská akce může celostátní snahu transfuzních stanic alespoň v malé míře podpořit.“

Vít Jakoubek, T. J. Sokol Libeň, člen Zdravotní komise ČOS

VÍCE INFORMACÍ, JAK SE STÁT DÁRCEM NEBO KOORDINÁTOREM SOKOLSKÉ KAPKY KRVE, NALEZNETE NA WWW.SOKOLSKAKAPKAKRVE.CZ.



NEJVĚTŠÍ PROJEKTY ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ

NOC SOKOLOVEN

Cetorepublikový den s historií i současností Sokola představuje veřejnosti jak aktivity místních sokolů, tak i jejich budovy, které jsou často nedocenenými architektonickými klenoty českých měst a obcí.

KOMUNITA, SPORT, OBČANSTVÍ

SOKOL ROKU

Ocenění nejlepších osobností z našich řad. Stávají se jimi sportovci, kteří Sokol i Českou republiku reprezentují na světových akcích, stejně jako cvičitelé, kteří svým nadšením budují lásku k pohybu u všech generací.

KOMUNITA, SPORT, OSOBNOST

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

Program pro nejmenší děti v mateřských školách, v sokolských jednotách i ve sportovních klubech. Rozvíjí nejen jejich pohybovou gramotnost, ale učí je i lásce k pohybu. Tento program je velice populární a je do něj zapojeno více než tisíc školek a 90 000 dětí. Jejich počty každý rok výrazně stoupají.

SPORT, OSOBNOST

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

Laskavost je naší hodnotou, proto každoročně podporujeme naše bratry a sestry, kteří pravidelně darují krev pod hlavičkou Sokolské kapky krve. Každý rok se počty dárců zvyšují, a to nám dělá radost.

LASKAVOST, OBČANSTVÍ

ŠIBŘINKY

Tradiční součást společenského života českých obcí. První šibřinky se konaly již v 19. století. Na popularitě nic neztratily. Každoročně sokolské jednoty pořádají několik set plesů, maškarních balů, masopustů či tancovaček.

KOMUNITA, LASKAVOST

SOKOLSKÝ BĚH REPUBLIKY

Oslava založení samostatné republiky pohybem. Sokolové si během také připomínají klíčovou roli, kterou hráli při založení samostatného Československa. Sokolský běh republiky se koná od roku 2019 a je organizován převážně sokolskými jednotami.

SPORT, KOMUNITA, OBČANSTVÍ

SOKOL SPOLU V POHYBU

Týden veřejných akcí, které představují celou šíři sportovních a pohybových aktivit v sokolských jednotách po celé zemi. Každoročně si je vyzkouší více než deset tisíc návštěvníků sokoloven.

SPORT, KOMUNITA, OBČANSTVÍ

PAMÁTNÝ DEN SOKOLSTVA

Připomínka tisíců obětí, které sokolové přinesli v boji za samostatnost, svobodu a demokracii během tří odbojů. Od roku 2019 je i významným dnem České republiky.

OBČANSTVÍ, KOMUNITA