



**Hamzova léčebna  
Luže-Košumberk**  
VÁŠ REHABILITAČNÍ ÚSTAV

## Sportovci TJ Léčebna se zúčastnili Metrostav handy cyklo maratonu

ujeli celkem více jak 1500 km a před předčasným odklonem k Praze zbývalo ještě necelých 500km. Tým FitKoloběh dosáhl druhého největšího zvýhodnění za kilometry ujeté na tříkolových strojích. Handbikeři Tomáš Nevěčný a Jiří Vokurka spolu s Františkem Vlčkem na tricyklu „našlapali“ přes 500km. Velký dík patří kapitánce týmu Renatě Kašparové, která spojila nesourodou skupinu lidí z různých koutů republiky v jeden tým.

Jaroslav Hantl, TJ Léčebna Košumberk



## Personální oddělení informuje

### Ukončení pracovního poměru v červenci

Zlesáková Radmila	fyzioterapeut pavilónu M
Jirsák Jaromír	skladník OVS
Urbanová Ivana	uklizeč pavilónu M
Christovová Vlasta	dělník v prádelně
Hrnčálová Božena	uklizeč pavilónu M

### Nástupy do pracovního poměru v srpnu

Pospíšilová Andrea	uklizeč pavilónu M
Zelenková Jana, Mgr.	speciální pedagog pavilónu F
Holanová Eva	dělník v prádelně

V srpnu nastoupila na odbornou praxi v HL jedna studentka v oboru ošetrovatelská péče, dvě fyzioterapeutky Bc. a jedenáct brigádníků na výpomoc při úklidu, dále do parkové údržby, dopravy, prádelny a údržby HL.

### V srpnu 2016 dosáhli pracovního výročí tito zaměstnanci:

<b>25 let 25. let</b>	Nováková Petra Štěpánová Jana Vesecká Radka Lněničková Milena Vlačíhová Tamara, MUDr.	všeobecná sestra pavilónu M ošetřovatel pavilónu A masér pavilónu K fyzioterapeut pavilónu R lékař pavilónu M
<b>35 let</b>	Zavřelová Jana, DiS. Dostálová Alena	referent marketingu, PR, ředitelství všeobecná sestra pavilónu M Za vykonanou práci Vám vedení HL děkuje.

Ing. Bohuslava Tefrová, náměstek PER a PAM

Vydává:  
Hamzova odborná léčebna  
pro děti a dospělé  
v Luži - Košumberku,  
referát marketingu a PR  
Vydáno dne: 29. 8. 2016

Adresa:  
Hamzova odborná léčebna  
pro děti a dospělé  
Košumberk 80

Kontakt:  
469 648 115, 733 533 017  
zavrelova@hamzova-lecebna.cz



**Hamzova léčebna  
Luže-Košumberk**  
VÁŠ REHABILITAČNÍ ÚSTAV

## UVNITŘ TOHOTO VYDÁNÍ:

Letní den v Hamzově léčebně	1
Metrostav handy cyklo maraton mýma očima	2
Metrostav handy cyklo maraton mýma očima (pokračování ze strany 2)	3
Sportovci TJ Léčebna se zúčastnili Metrostav handy cyklo maratonu	3
Sportovci TJ Léčebna se zúčastnili Metrostav handy cyklo maratonu (pokračování ze strany 3)	4
Personální oddělení	4

## Akce v měsíci září:

Botanické zahrady jak je neznáte výstava ve foyer FAB	od 2.9.
Den poranění páteře Den otevřených dveří na Spinální rehabilitační jednotce	5.9.
Mezi stromy malý festival hudebních souborů	14.9.
Cirkus Paciento týden se zdravotními klauny	12. - 16.9

# ZPRAVODAJ

## Hamzovy léčebny

### Letní den v Hamzově léčebně

„Letní den“, který byl součástí Opel Handicap Tour 2016, si kladl za cíl ukázat našim pacientům a veřejnosti dnešní možnosti péče a služeb, které život se zdravotním postižením nabízí.

Vedle speciálně upravených aut OPEL, která jsou velmi účelně uzpůsobena lidem s hendikepem, jsme u nás uvítali organizace, které se nějakým způsobem věnují problematice integrace lidí s tělesným postižením do společnosti. K vidění byly i ukázky léčebné rehabilitace pomocí robotů, programovaných Střední průmyslovou školou elektrotechnickou v Pardubicích za podpory Nadace Kooperativy, lidová řemesla - díla uměleckého řezbáře Františka Havlíka, František Sádovský vyráběl soustružené dřevěné předměty, k zakoupení byla i nádherná keramika Kultových. Děti hojně využívaly skákací hrad pojišťovny Kooperativa, navštívilo nás i sluníčkové auto rádia Blaník. Na své si přišly i chuťové buňky, k zakoupení byla levandulová a bezinková limonáda Koalice nevládek Pardubicka či jiné laskominy v podobě nealko míchaných nápojů z kavárny České abilympijské asociace, oko pak potěšily ozdoby z ovoce a zeleniny, které vytvářel mistr světa v carvingu Vojtěch Petržela. Účastníci si mohli zahrát boccii s Radkem Procházkou, prvním českým mistrem Evropy a držitelem několika paralympijských medailí, s TJ Léčebna Luže-Košumberk vyzkoušet tricykl, handbike nebo se pozdravit s Leošem Lacinou, spoluhráčem Radka Procházkou.

Program obohatila procházka parkem s Václavem Větvíčkou, komentovaná ukázka hipoterapie, motivační a zábavné hry, které připravili zaměstnanci ergoterapeutických dílen naší léčebny. Veřejnosti byl představen malou expozicí i nově vytvořený Arte atelier. Pro všechny, kteří se zapojili do aktivit 48. Košumberských sportovních her „Jsme v pohybu“ byly připraveny losy, které jsme v závěru odpoledne slosovali. Programem nás celé odpoledne provázel skvělý moderátor Filip Novotný. Tradiční táborák zpříjemnily písně ve stylu country a blugrass.



## Metrostav Handy Cyklo Maraton mýma očima

Na konci května jsem byl osloven firmou Preciosa, že dávají dohromady tým na Metrostav handy maraton a hledají jezdce na handbiku, taková výzva se neodmítá. Druhý handbiker byl Bohouš Dvořák, známe se léta tady z „Hamzovky“, z každoročního pobytu a ze závodů handbikerů. Věděl jsem, že na přípravu mám dva měsíce a okolí Luže má slušné podmínky. Dále chyběl řidič a navigátor. Bylo hned jasno, moje žena Míša pojede taky. Navíc jako specialista na rány se může týmu hodit, i když nejlépe této profesi nevyužít. V týmu Preciosy jelo celkem osm jezdců, z toho já a Bohouš na handbicích, dalších 8 lidí bylo technický doprovod v roli navigátorek, řidičů, maséra, fotografa a mechanika. Tým měl k dispozici 4 vozy, servisní, navigační, doprovodný a karavan pro pět spících. Nikdo z týmu nic podobného nejel, Preciosa je sklářský závod a byla v minulých ročnících pouze partnerem projektu Handy Cyklo Maratonu a vyráběla ceny pro vítěze. Do závodu šla většina lidí s myšlenkou přežít to všechno, jet pokud možno na doraz svých sil a možností, dojet ve zdraví a užít si to. Každý tým Handy maratonu jede pro svého patrona, my měli postiženého devítiletého Káju Wágnera, který potřeboval peníze na speciální kolo, aby mohl jezdit.

Startovalo se 2. 8. 2016 v Praze na Hradčanském náměstí v 13:00 hod, s bodem obratu na Bratislavském hradi. Náš tým startoval jako druhý v pořadí. Z Hradčanského náměstí jsme odjžděli celý tým jezdců až k Suchdolu, dále na druhý kontrolní bod pokračoval už jen jeden jezdec. Tým jsme rozdělili na dvě čtveřice, střídání jezdců po hodině jízdy, nezapomenout předat druhému jezdcovi GPS Tracker, jezdec ho musí mít při jízdě u sebe. Střídání jezdců proběhlo dvakrát za osmihodinovou směnu, každý jezdec tak odjel dvě hodiny, pak osm hodin volno a znovu do práce.

Před jezdcem jelo na dohled navigační auto, za jezdcem servisní vůz s koly a jezdcem směny. Po osmi hodinách střídání čtveřic, předat tracker, který



online přenáší aktuální pozici týmu, cyklo pas, kam se dávají na průjezdnicích bodech razítka, rychle něco pojít, pokud je kde umýt se a spát. První dva dny toho moc člověk nenaspí ani nanají, první noc se nespí vůbec. Všichni jsou toho plní, každý má různé dojmy z vlastní jízdy a ty se místo spánku probírají. Osm hodin uteče neskutečně rychle, střídáte a jdete na směnu. Ve středu druhý den maratonu, na mě vyšel nad ránem úsek Kunětická Hora - Teplice nad Metují, projíždět na handbike probouzejícím se Hradcem Králové, po čtvrté ráno je úžasné, jediný semafor nesvítil na stůj, všude nezvyklé ticho. Ten den jsme dorazili v odpoledních hodinách na Červenohorské Sedlo, kde byla hodně náročná časovka, jak jinak než do kopce, ještě že tu máme u Luže Střemošickou Poklonu. Ujeté kilometry se na všech začaly projevovat. Třetí den byl neskutečně náročný, do té doby jsme se pohybovali okolo čtvrtého místa, ale dva dny bez pořádného teplého jídla a spánku, se projevila únava naplno u všech, od jezdců po řidiče.

Před závodem jsem věděl, že to bude pro jezdce náročné a myslel, že realizační tým že to tak mít nebude. Opak je pravdou. Bez řidičů a holek navigátorek, bez podrobného naplánování jednotlivých úseků, operativního hledání jiné schůdné cesty, pokud narazily na objížďky, uzavřené cesty zejména v noci, by bylo veškeré snažení jezdců k ničemu. Je strašně zodpovědné navigovat celou trasu, hlídat si jezdce, v noci mu krýt záda, přisvítit

mu na cestu, sledovat mapu a do toho silniční provoz. Tady si naplno člověk uvědomí myšlenku celého projektu a to je týmová práce všech, holek, kluků, zdravých i nás, co nám tělo neslouží na 100 procent. Navigátorky jely třetí den bez minuty spánku, dvě v autě, s termoskou kafe a zásobou energetických nápojů, jen se občas prohodily za volantem, jedna řídí, druhá ji naviguje a vede celý tým k dalšímu razítku průjezdního bodu. Dál to už prostě nešlo, byly 45 hodin bez spánku. Nechápu, jak to mohly obě vydržet. Střídali je kluci, co byly ve směně a nešli na kole, holky se mohly natáhnout v karavanu a zavřít na tři hodinky oči. Tenhle den byl krizový a my zakufrovali v Olomouci. Aby toho nebylo málo, tak i v noční Ostravě, výsledkem byl propad na 13 místo.

Výjezd z Ostravy vyšel na mě o půl druhé ráno, ulice byly naprosto bez aut, vyhřáté od celodenního slunce a vše začalo opět šlapat jako hodinky. Pustevny, Rožnov, Uherské Hradiště, Bratislavský hrad, Lednice, Pasohlávky. Naše čtveřice končila noční směnu a já nechtěl nic, než předat GPS Tracker druhé směně, posbírat ze sedaček naše propocené dresy, přilby a hurá do karavanu spát. Smůla ale je, že karavan nestojí, jede s vámi k dalšímu bodu předpokládané předávky směň. Tak to s vámi hází, vedle máte nohu kolegy u hlavy, někde na stole šplouchá něčí nedopitý regenerák v bidonu a na železničním přejezdu na vás spadne špatně pověšená kolegova

## Metrostav Handy Cyklo Maraton mýma očima (pokračování ze strany 2)

helma, ale i to je vám po třech dnech a nocích naprosto jedno, jen se budíte, protože máte pocit, že vás škrtí řemínek přilby....

Co my jsme spali, druhá směna to dotáhla před Klatovy, kde neskutečně přšelo. Rozespalej do deště? Vadí to jen chvíli, za pět minut, kdy je člověk na kůži, rezignujete. Ruce roztáčí kliky kola a vy mlčky snášíte sprchy od kamionů a vlastních kol. Hlavou se mi honila myšlenka, že ta studená koupel za nové kolo pro malého kluka stojí a že jsme vlastně s Míšou první zaměstnanci naší léčebny, kteří tenhle extrémní a nejdelší maraton Evropy jedou. Propršelo nám celou Šumavu, ale k ní to přeci patří. V Lokti, kde byl další z kontrolních bodů a možnost drobného občerstvení měli neskutečnou lahůdku, kterou nestačili nosit. Obyčejné krajíce chleba se sádlem. Vskutku strava pro sportovce ve výkonu. Kluci, i holky ze všech týmů jakoby zapomněli, že jsou vlastně konkurenti v závodě. Vzájemně si bez ohledu na barvu dresu a jméno týmu podávali chleby a solili z jediný malinký slánky. Pohled na různobarevné dresy utahaných vyčerpaných závodníků s mastnými brada-

mi byl nepopsatelný, když tvořili vzájemnou velkou rodinu hladových. Z Lokte ke Kladnu jela kopcovitou etapou druhá čtveřice a my nastoupili kolem jedenácté večer na poslední směnu maratonu, Kladno, Lány, Praha. Ceduli Praha jsem míjel krátce po půlnoci, byla sobota ráno, po Evropské jsme už jeli opět všichni, celý tým směr Kulaťák, kde je cíl.

Už vidíme červenou nafukovací bránu METROSTAV, na časomíře svítí 1.11.42 ráno. Startovali jsme jako vzájemně si neznámí lidé a do cíle dojel jeden tým. Celkem oba handbiky Preciosy ujely 468 km a odpočet času za nadlimitní km handbikerů - byl největší ze všech startujících týmů - 268 minut spolu s odpočty za časovky Most a Červenohorské sedlo, které jsme odjeli oba také ve slušných časech.

Celkový výsledek týmu Preciosa je deváté místo z 39 týmů, celkový čas 78.32 hodiny, ujeté dle trackeru 2341 km. Máme i jedno prvenství - nejvyšší odpočet ze všech týmů Handy maratonu 3h 55 min, za ujeté nadlimitní kilometry handbikerů. Můj osobní cíl bylo ujet nad limit alespoň 120 km a pomoci tak týmu ke dvěma hodi-

nám času (1 km nad limit / minuta odpočtu) a dojet kolem desátého místa, že to bude v TOP TEN, je naprosto úžasné a nikdo v týmu s tím nepočítal.

Celkové dojmy? Únava, hlad, vyčerpání, stres, deficit všeho běžného, a s tím i obrovská radost, nepopsatelná emoční síla, že jsme byli co v týmu platní, uspěli, dojeli ve zdraví, lidi v týmu že si sedli a jeli jeden za druhého a pro nové kolo malého postiženého Káji, ne pro medaile nebo vlastní ego. Ty čtyři dny byly extrémní, emoční a hlavně fajn. Pokud bude za rok příležitost a v pořádku zdraví, odpověď je jasná, já i Míša JEDEM. No a Kája? Ten už prohání v okolí Chrastavy nové kolo.

*Jiří Sommer, vedoucí parkové údržby*



## Sportovci TJ Léčebna se zúčastnili Metrostav handy cyklo maratonu

**Osmičlenné družstvo závodců pod názvem FitKoloběh vyrazilo v úterý 2. 8. 2016 na trať extrémního štafetového cyklomaratonu přes celou Českou republiku se zajišťkou do Bratislavy. Akce nesla název Metrostav HANDY CYKLO MARATON. V sobotu 6. 8. 2016 sice projel celý tým včetně tří sportovců z TJ Léčebna Košumberk cílovou rovinkou v limitu 111 hodin, ale pouze za cenu penalizace 90 hodin za vynechání pěti posledních průjezdních kontrolních stanovišť**

Rozhodnutí zkrátit trať padlo v sobotu v ranních hodinách z důvodu rostoucího vyčerpání jezdců i doprovodného týmu a řidičů. Pokračování v jízdě podle plánu by sice bylo možné, ale pouze za cenu velkého vypětí. Důrazným varováním bylo několik drobných karambolů v týmu i v celé akci včetně vážnějších nehod. Tým FitKoloběh se startovním číslem 06 zařadil jako jeden z mála do své sestavy více jak jednoho povinného handicapovaného jezdce. „Rozhodli jsme se na úkor

rychlosti a výkonu umožnit start hned třem sportovcům na dvoustopých strojích - dvěma handbikerům a jednomu tricyklistovi,“ uvedl Jaroslav Hantl z TJ Léčebna Košumberk. „Handicapovaní cyklisté z našeho klubu nepatří k nejlepším a nejrychlejším, ale milují výzvy,“ pokračoval Hantl, který sám akci absolvoval v dresu a v sedle. „Naším hlavním cílem bylo užít si maraton jako tým bez ohledu na to, jestli máš o kolečko víc, což se povedlo. Všichni jsme si zkusili jít za

své hranice, ale nechtěli jsme riskovat dojetí za každou cenu a zkazit si skvělý pocit z akce,“ zakončil Hantl. Svého posledního průjezdního bodu v Blatné dosáhl tým FitKoloběh v sobotu v brzkých ranních hodinách poté, co někteří jezdci absolvovali své úseky v dešti a v chladu a intenzivně se snažili snížit časovou ztrátu. Po následné poradě se většina rozhodla raději vynechat zbývajících 5 kontrolních bodů a zamířit rovnou do Prahy i za cenu 90ti hodinové penalizace. Jezdci