



HELVÍKOVICKÝ ZPRAVODAJ

XXVII. ROČNÍK

4/ 2026



SLOUPEK STAROSTY

OBEC JE VIZITKOU NÁS VŠECH

Vážení spoluobčané,

dovolte mi, abych se v tomto vydání zpravodaje zastavil u tématu, které se týká každého z nás. Není to téma příjemné, ale považuji za důležité o něm otevřeně mluvit. Jde o nakládání s odpady a o náš vztah k prostředí, ve kterém společně žijeme.

V posledních týdnech jsme v Helvíkovicích opět zaznamenali několik případů spalování odpadů na zahradách. Nejednalo se pouze o mokré větve nebo listí, ale také o plastové lahve, pneumatiky, starý nábytek ze dřeva a dřevotřísky či další materiály, které na otevřený oheň rozhodně nepatří.

Rád bych zdůraznil, že nejde o pravidla, která stanovila obec nebo starosta. Povinnosti vyplývají ze zákona č. 201/2012 Sb., o ochraně ovzduší, a z dalších souvisejících právních předpisů. Ty jasně určují, jak lze s odpady nakládat. Dodržování těchto pravidel kontrolují příslušné správní orgány a jejich porušení může být sankcionováno. Smyslem těchto opatření není občany omezovat, ale chránit zdraví lidí, kvalitu ovzduší a životní prostředí.

Přestože obec občany o těchto povinnostech opakovaně informovala, podobné případy se stále objevují. Mrzí mě to především proto, že kouř ze spalovaných plastů, lakovaného dřeva, dřevotřísky nebo jiných odpadů neškodí jen tomu, kdo oheň založí. Obtěžuje sousedy, znečišťuje ovzduší a do našeho prostředí uvolňuje látky, které nemají co dělat tam, kde žijí naše rodiny a děti.

Často se také setkávám s otázkou, proč obec nemá vlastní sběrný dvůr. Odpověď je jednoduchá. Vybudování a následný provoz sběrného dvora představují pro obec velikosti Helvíkovic velmi vysoké finanční náklady a zároveň nemáme vhodné prostory pro jeho zřízení. Zákon navíc obci neukládá povinnost vlastní sběrný dvůr provozovat. Zastupitelstvo proto zvolilo řešení, které je ekonomicky odpovědné a zároveň občanům umožňuje legální způsob předávání odpadů.

Dvakrát ročně proto obec ve spolupráci se společností EKOLA organizuje mobilní svoz velkoobjemového a nebezpečného odpadu. Sběr probíhá na pěti stanovištích v naší obci. Prosím všechny občany, aby této možnosti využívali a odpad předávali obsluze svozových vozidel ve stanovených termínech uvedených v kalendáři akcí obce. Připomínám zároveň, že tento systém je určen pro občany Helvíkovic. Podnikající fyzické osoby a právnické osoby mají ze zákona povinnost zajistit nakládání se svými odpady prostřednictvím smlouvy s oprávněnou svozovou společností.

Stejně tak je občanům k dispozici prostor u odlehčovacího koryta potoka Kameničná pro ukládání bioodpadu a větví určených ke štěpkování. Aby mohl systém správně fungovat, prosím o dodržování jednoduchého pravidla – bioodpad ukládejte do levé kóje a větve určené ke štěpkování do pravé. Obec tento prostor pravidelně udržuje, zajišťuje jeho obsluhu i následné zpracování uloženého materiálu.

Současně bych chtěl upozornit na další problém, který mě osobně velmi trápí. Jedná se o lesní stráž směrem k Betlému. Opakovaně zde nacházíme navezené větve, trávu, listí i další bioodpad, který někteří občané z pohodlnosti vysypávají ze strážně směrem k řece. Takové jednání je nepřipustné. Nejde o kompostování, ale o nezákonné odkládání odpadu v přírodě. Místo, které by mělo být krásnou součástí naší krajiny, se postupně mění v černou skládku. Věřím, že nikdo z nás si nepřeje, aby právě takový obraz o Helvíkovicích zůstal návštěvníkům i dalším generacím.

Pokud se někdo rozhodne odvézt odpad do sběrného dvora v Žamberku, je třeba počítat s tím, že bez trvalého pobytu ve městě Žamberk nemusí být odpad převzat. Každá obec financuje odpadové hospodářství především pro své občany, a proto nelze očekávat, že služby hrazené z rozpočtu jiného města budou automaticky dostupné i obyvatelům okolních obcí.

NOVÝ POMOCNÍK PRO NAŠI OBEC

Vážení spoluobčané,

v minulých vydáních obecního zpravodaje jsem vás průběžně informoval o přípravách obnovy obecního vozového parku i o možnosti získání dotace na nový komunální elektromobil. Dnes mám radost, že vám mohu představit výsledek několikaměsíční práce.

Po náročném administrativním procesu se naší obci podařilo získat dotaci na pořízení nového komunálního elektromobilu v kategorii SS/N1. Nebyla to jednoduchá cesta. Celý proces provázelo mnoho administrativních úkonů i technických konzultací. O to větší radost mám z toho, že jsme uspěli.

Samotnému pořízení vozidla předcházela mnohá jednání. Nešlo o rozhodnutí jednotlivce, ale o společné rozhodnutí zastupitelstva, jehož hlavním cílem bylo pořídit techniku, která bude

Na závěr mi dovoluji jednu osobní poznámku.

Starosta ani obec nedokážou být u každého domu, každé zahrady nebo každého ohniště. Mohou vytvářet podmínky, organizovat svoz odpadu, budovat potřebná místa a hledat finančně rozumná řešení. O skutečné podobě naší obce však rozhodujeme každý den především my sami.

Helvíkovice nejsou jen silnice, chodníky, veřejná prostranství nebo obecní budovy. Helvíkovice jsme především my – lidé, kteří zde žijí. Každý z nás svým každodenním chováním vytváří obraz obce, který po sobě zanecháme. Chovejme se proto k naší obci stejně zodpovědně a s úctou, jako se chováme ke svému vlastnímu domovu. Jen společně můžeme zachovat Helvíkovice jako místo, na které budeme právem hrdí.



obci sloužit dlouhá léta, usnadní práci našim zaměstnancům a zároveň přispěje ke snížení provozních nákladů.

Nový elektromobil není osobním automobilem, ale především pracovním strojem pro každodenní údržbu obce, jedná se o vozidlo typové značky EVUM. Díky svým kompaktním rozměrům se dostane na chodníky i do míst, kam se větší technika nevejde. Je vybaven pohonem všech čtyř kol, nosností korby až 1,2 tuny a dojezdem přibližně 120 kilometrů na jedno nabití, což plně postačuje pro každodenní provoz v našich podmínkách.



Jeho největší předností je však jeho univerzálnost. V průběhu roku může sloužit k přepravě materiálu, údržbě veřejných prostranství nebo péči o obecní zeleň. Do budoucna jej bude možné vybavit například radlicí na odklízení sněhu, zametacím zařízením, sypačem nebo nádrží na vodu pro zalévání zeleně. Jedno vozidlo tak dokáže zastat práci, na kterou bychom jinak potřebovali několik různých strojů.

Mnozí z Vás vědí, že obec již využívá elektromobil při své každodenní činnosti. Zkušenosti z jeho provozu jsou velmi pozitivní. Nízké náklady na energii, minimální servisní nároky a vysoká spolehlivost nás přesvědčily, že pokračovat tímto směrem je správným rozhodnutím.

Velkou výhodou je také to, že obec provozuje vlastní fotovoltaickou elektrárnu. Ta bez problémů pokrývá dobíjení obou obecních elektromobilů. Díky tomu nejsme tolik závislí na cenách pohonných hmot a dlouhodobě snižujeme náklady na provoz obecní techniky. Každá koruna, kterou obec ušetří na provozu, může být využita na další služby a investice pro občany.

Jsem přesvědčen, že smyslem hospodaření obce není pořizovat nejdražší techniku, ale pořizovat takovou, která bude dobře sloužit, bude ekonomická a bude dávat smysl i za několik let. Právě z tohoto důvodu jsme se rozhodli využít možnosti získané dotace a investovat do moderní komunální techniky.

A teď něco odlehčenějšího na závěr. Náš nový pomocník už dostal své jméno – říkáme mu Franta. Až ho potkáte při práci v ulicích Helvíkovic, zkuste se podívat na jeho registrační značku. Možná Vám napoví, proč jsme mu vybrali právě toto jméno.

Franta už je navíc oblečen do nového obecního polepu. Postupně stejnou grafickou podobu dostanou i ostatní obecní vozidla, aby byla na první pohled snadno rozpoznatelná a reprezentovala naši obec jednotným vzhledem.



Frantu budete potkávat především při práci – při údržbě chodníků, veřejných prostranství nebo při dalších činnostech, které pomáhají udržovat naši obec čistou a upravenou. A právě tehdy bude nejlepší příležitost posoudit, že tato investice nebyla pořízena proto, aby dobře vypadala, ale především proto, aby dobře sloužila.

Děkuji Vám za Vaši důvěru, podporu i zájem o dění v naší obci.

Přeji Vám krásný zbytek léta a těším se na setkávání při obecních akcích.

S úctou

Jiří Žabka, starosta

OBCNÍ ÚŘAD INFORMUJE

Zasedání Zastupitelstva obce Helvíkovice

Dne 3. června 2026 se konalo 22. veřejné zasedání Zastupitelstva obce Helvíkovice. Zastupitelstvo mimo jiné projednalo a schválilo tato usnesení:

- **Závěrečný účet obce Helvíkovice** za rok 2025 a vyslovuje souhlas s celoročním hospodařením obce a to bez výhrad.
- **Sjednání smluv o poskytnutí dotace z Pardubického kraje**

/ z Programu obnovy venkova 2023 + na akci *Oprava parkoviště před mateřskou školou* a na akci *Poskytnutí veřejné služby pro zajištění potravinové obslužnosti v Helvíkovicích*.

/ z programu Rozvoj infrastruktury v oblasti zásobování pitnou vodou a odvádění odpadních vod 2026

— podprogram – realizace stavby bez spolufinancování z jiných dotačních zdrojů Pardubického kraje na akci *Prodloužení kanalizace v obci Helvíkovice*.

— podprogram – zpracování projektové dokumentace Pardubického kraje na akci *Zhotovení dokumentace – HELVÍKOVICE – vodovod a kanalizace*.

- **Výsledek výběrového řízení** u veřejné zakázky malého rozsahu na dodavatele stavebních prací na akci *Oprava a novostavba chodníku Helvíkovice* a sjednání smlouvy o dílo se Stavební firmou Balcar s. r. o. Choceň. Nejvýhodnější cenová nabídka od Stavební firmy Balcar určila hodnotu díla na 7 mil korun, SFDI podpoří stavbu dotací ve výši téměř 5 mil. Kč. Stavba bude probíhat v období září – listopad I. r.

- **Nákup nemovitostí** vedených na LV 368 v k. ú. Helvíkovicích – pozemků par. č. 986/1

o výměře 1 264 m², par. č. st. 135 o výměře 105 m² a stavebního objektu č. p. 106 za celkovou kupní cenu 2 650 000 Kč. Důvodem nákupu nemovitostí ve středu obce je budoucí využití na veřejně prospěšnou stavbu a ovlivnění využití strategického místa naproti kapli sv. Antonína.

* **Přijetí úvěru** od ČSOB a.s. na financování investičních akcí do výše 10 000 000 Kč. Splatnost úvěru do 20. 12. 2035 v pravidelných splátkách s možností mimořádných splátek bez sankčních poplatků. Úvěr bude obec čerpat dle potřeby až do konce roku 2027 na předfinancování investic ve většině případů následně podpořených dotací.

Zasedání Zastupitelstva obce Helvíkovice

Dne 1. července 2026 se konalo 23. veřejné zasedání Zastupitelstva obce Helvíkovice. Zastupitelstvo mimo jiné projednalo a schválilo tato usnesení:

- **Rozpočtové opatření č. 2/2026** ve výši 3 520 916,- Kč na straně příjmů i výdajů. Do rozpočtu na rok 2026 jsou zapojeny nově zahájené investice a dotační podpory.

- **Výsledek výběrového řízení veřejné zakázky** malého rozsahu na dodávku *Elektromobil pro obec Helvíkovice* a sjednání kupní smlouvy s firmou ALFA PROFI s. r. o. Útěchov na vozidlo EVUM a Car 4x4. Nákup vozidla v kategorii samojízdný pracovní stroj pro komunální služby obce je podpořen dotací od Státního fondu životního prostředí.

- **Podmínky převzetí komunikace v lokalitě Pod Sypaninou do majetku obce:**

- **Výjimku z nejvyššího počtu dětí** Mateřské školy Helvíkovice, okres Ústí nad Orlicí pro školní rok 2026/2027 na max. počet dětí 28.

- **Navýšení rozpočtu MŠ Helvíkovice** na rok 2026 o 96 000 Kč na mzdové náklady nepedagogů a asistenta.

- **Počet členů zastupitelstva obce** pro volební období 2026 – 2030 a to 7 osob, bude zachován stávající počet zastupitelů.

- **Nákup nového elektromobilu** v rámci dotace od SFŽP.

/ Dokončení 1. a 2. etapy komunikace včetně instalace dopravního značení a veřejného osvětlení.

/ Vydání kolaudačního rozhodnutí na obě etapy výstavby.

/ Doložení technického stavu komunikace a veřejného osvětlení projektovou dokumentací se záznamem skutečného provedení stavby.

/ Bezúplatný převod komunikace včetně dotčených pozemků bez zjevných vad a nedodělků.

Majitelé stavebních pozemků a nově zřízených inženýrských sítí v lokalitě Pod Sypaninou projednávali se zástupci obce možnosti předání stavby komunikace do majetku obce. Vzhledem k mnoha nejasnostem ve využití stavby nebude v současné době tato cesta veřejná, pravidla využití si určí sami majitelé. V současné době vydali majitelé souhlasné stanovisko k průjezdu po komunikaci pouze pro svozové vozidlo Ekoly, vozidla záchranných složek a přepravních společností.

- **Zahájení projektu *Energetické úspory obce Helvíkovice*** včetně realizace zateplení obálky budovy č. p. 49. Obec podala žádost o dotaci k SFŽP na změnu topného systému a zateplení budovy „statku“.

Realizace opatření může být zahájena, ale vyjádření poskytovatele dotace obdržíme v podzimních měsících.

Věra Dittertová

Ve čtvrtek 3. září 2026 se uskuteční mobilní sběr nebezpečného a velkoobjemového odpadu.

Přebírané odpady lze odevzdat na určených stanovištích v uvedených časech:

Název stanoviště / Začátek a ukončení sběru před mostem k Popluží	15.30 - 15.40
rozcestí na Ostrov	15.45 - 15.55
sídlíště – u Záreckých	16.00 - 16.10
u požární zbrojnice	16.15 - 16.25
na Skále – stanoviště kontejnerů	16.30 - 16.40

Druhy přebíraných odpadů

Nebezpečné odpady -
baterie všeho druhu, oleje, plechovky od barev, rtuťové zářivky a výbojky, zbytky ředidel, čisticí hadry, rtuťové teploměry, pesticidy, fotochemikálie, léky, nádoby se zbytky škodlivin apod.

Velkoobjemové odpady –
dřevěný nábytek, matrace, objemný plastový odpad, části automobilů (autosedačky, přístrojové desky, čalounění)

Věra Dittertová



Srdečně blahopřejeme našim spoluobčanům, kteří oslaví významná životní jubilea

v srpnu 2026

Divíšková Ludmila

81 let

Bednářová Vlasta

79 let

Dostálek Vlastimil

91 let

Mík Josef

79 let

v září 2026

Dolečková Zdenka

79 let



ZE ŽIVOTA V OBCI



Helvíkovická pouť

O víkendu 13. a 14. 6. se uskutečnila Helvíkovická pouť. Rozšířená nabídka pouťových atrakcí byla doplněna o řemeslné trhy, bohaté občerstvení, ochutnali jsme i vzorky výborné špachtlové zmrzliny. I přes nepřízeň počasí navštívilo naši pouť hodně místních i přespolních.



Zájezd do Lysic a na Macochu

Klub žen uskutečnil 27. 6. zájezd do Lysic a na Macochu. Státní zámek Lysice všechny účastníky mile překvapil krásnou výzdobou a mimořádně hezkou terasovitou zahradou s unikátní kolonádou. V parném dni se vydařila i návštěva Punkevních jeskyní s projíždkou po podzemní říčce. Pohodový výlet – to byl většinový názor spokojených účastníků.



FILMOVÉ PÁTKY aneb letní kino za obecním úřadem



• 7. 8. v 21.00

Nová česká komedie od režiséra Jana Svěráka o pěti seniorech, kteří se vydávají na dobrodružnou plavbu po řeckých ostrovech.

Hlavní hrdinka žije sama a už ji v životě zdánlivě nic nečeká. Zasteskne se jí po době, kdy bývala opravdu šťastná – když jezdila s přáteli na moře. Ze staré party však zbyly jen trosky a není jisté, zda takové dobrodružství vůbec zvládnou. Přesto zatouží ještě jednou společně vyplout na otevřené moře vstříc idylickým zátokám a západům slunce. Netuší, že největším ohrožením jejich výpravy nebude moře, ani staré křivdy, které během cesty vyplují napovrch, ale vlastní děti, které nemají pro bláznivý výlet starých rodičů pochopení.



• 28. 8. v 20.30

Nový český film kombinuje inspirativní příběh, humor a sportovní drama, zasazený do světa para hokeje.

Celovečerní film Neporazitelní rozesměje i dojme zároveň. Tři zcela odlišní hrdinové a jejich rodiny řeší nelehké životní situace a s humorem bojují s nepřízní osudu. Majitel úspěšné reklamní agentury Petr, který nezná slovo „nemožné“, věří, že má plán, jak zachránit svou rodinu. Podivínský trenér Robert ukončil kariéru, protože "jeho svět" je na pokraji zániku. Nadějný sportovec Radim je při obraně napadeného muže pobodán útočníky. Inspirativní film o plnění snů a využití druhých šancí, které nám život nabízí, se odehrává na pozadí výjimečné světové události a ukazuje, že s nadhledem a humorem se dá vyhrát jakákoli životní bitva.

Občerstvení zajištěno již hodinu před začátkem promítání. Vstupné dobrovolné.



Kulturní výbor obce Helvíkovice
zve všechny „sportovce“

na

CYKLOVÝLET po okolí

V neděli 16. 8. v 8.30 h
se sejdem před obecním úřadem
a vyrazíme na trasu dlouhou
asi 50 km.



A JE TO OPĚT TADY!

Obec Helvíkovice a SDH Helvíkovice pro vás společně pořádají
v sobotu 22. 8.

HELVÍKOHRAČKY

sportovní zábavné soutěže skupin všech věkových kategorií

- od 13 h bude probíhat registrace pětičlenných družstev, nápadům a odvaze se meze nekladou
- od 14 h družstva poměří své dovednosti, rychlost a smysl pro humor po 16,30 h vyhodnocení soutěží, bohaté odměny

TANEČNÍ ZÁBAVA A OBČERSTVENÍ

- v 13 h první ořez grilovaného prasete, bohaté občerstvení po celé odpoledne a večer
 - od 18 h taneční zábava – k tanci a poslechu hraje kapela METAXA, vstupné 150 Kč, děti do 15 let zdarma
- Pro děti houpačky, skákací hrad, výtvarné dílny

VŠICHNI JSTE SRDEČNĚ VÍTÁNI!

Obec Helvíkovice pořádá
ve čtvrtek 27. 8.
výlet do Automatických mlýnů v Pardubicích
a na Kunětickou horu.

Ve zrekonstruovaném areálu Automatických mlýnů se seznámíme s architekturou stavby a okolí. Prohlídku opraveného hradu Kunětická hora doplníme návštěvou Perníkové chaloupky – Muzea perníku, v němž Ježibaba před návštěvníky peče perníčky a je zde vystaveno přes 1 tisíc perníků z celé ČR. Odjezd v 7.30 h, návrat do 18 h.

Vstupné dle věku do 500 Kč, poplatek za dopravu 100 Kč místní, ostatní 200 Kč. Závazné přihlášky s úhradou poplatku na obecním úřadě do 21. 8.

Obec Helvíkovice vás zve
v sobotu 12. 9.
na společnou procházku
po obci.

Sejdeme se ve 14 h u bývalé váhy na Popluží a cílem cesty bude Žampašská studánka a pramen Horeckého potoka.

Myslíte si, že tato místa nejsou v naší obci? Tak pojděte s námi a zkusíme je najít. Můžeme zabloudit i do blízkých Dlouhoňovic, ale cestu zpět určitě najdeme.

Klub žen Helvíkovice zve
všechny děti a jejich doprovod
ve středu 16. 9.
na Pohádkovou cestu.

Začínáme od 16 do 16,30 h v altánu u obecního úřadu. Odsud zamíříte na trasu lemovanou pohádkovými bytostmi, které dětem připraví zajímavé úkoly a za jejich splnění je bohatě odmění.



PODĚKOVÁNÍ

Obci a všem, kteří se o to zasloužili, děkuji za vyspravení lesní komunikace na katastru obce Helvíkovice mezi Poplužním dvorem a Bohousovou.

Za Žamberské cykloturisty ještě jednou děkuje
Durchánek Miroslav ml.

HELVÍKOVICKÁ PATRACKA

TERÉNNÍ HRA pro malé i velké



od 1.července
do 31.srpna 2026

Pravidla a hrací list ke stažení:
knihovnahelvikovice.webk.cz



Smírčí kříž

V katastru naší obce, v Krikvaldech, asi tři metry vlevo od nově opravené cesty se nachází rarita - smírčí kříž. Kdysi byl vidět z cesty. Nyní byl skryt smrkem a vysokou trávou.

Pan Vych z Dlouhoňovic upozornil na tuto zajímavost umístěním informační tabulky. Obec v současné době také uvažovala o zřízení popisku významného místa a projednává s majitelem pozemku panem Davidem Parishem úpravu prostoru kolem smírčího kříže.

Věra Dittertová



ZE ŽIVOTA V OBCI

POZDRAV Z PŘÍOBEČNÍHO TÁBORA

Náš letošní tábor se nesl ve znamení starých českých pověstí. Děti, kterých bylo tentokrát rekordních dvacet sedm, byly rozděleny do slovanských kmenů, které hned v pondělí, s nosítky naloženými potřebným vybavením a zásobami, putovaly s vojvodou Čechem strastiplnou cestou necestou, aby vyhledaly novou, úrodnější a bezpečnější krajinu k životu. Malí Slované se cestou na Říp prodírali roštím, brodili řekou a lovíli zvěř. Zatímco bojovali s původními obyvateli, rozutekla se jim stáda koz, ovcí a krav, tak je pak museli nahánět... Kraj, do kterého došli, však oplývá nejen medem, ale také rýzký! Bude se tu dobře žít ☺ A pak nastala lopotná, těžká práce - obdělávání půdy (i s pomocí rádlu), setí, sázení plodin, sklizení obilí, mletí mouky, shánění vody do vyschlého rybníka ...

V úterý se táborníci setkali se třemi Krokovými dcerami. Kazi, léčitelka a bylinkářka je seznámila s bylinami, kterými se dají ochutit pokrmy a nápoje, nebo léčit nemoci a trápení. Děti poznávaly byliny po čichu, těmi nejvoňavějšími si naplnily čajové pytlíky a z rýmovníku dokonce uvařily sirup.

Teta, čarodějka a kouzelnice, která kromě toho, že uměla číst runové písmo, dokázala také mluvit s bohy a slovanské kmeny s její pomocí dokázaly přivolat Perunův déšť.

Libuše, moudrá to žena, dala dětem hádanky. Byly tak těžké, že se děti musely radit s koněm, aby je uhodly!

Libuše usedla na slovanský trůn a rádce si vybírala mezi Slovany, kteří prokázali svou moudrost a spravedlnost. Někteří se hádali o sto šest, málem se i poprali, ale našlo se pár schopných, kteří dokázali rozhodnout, rozsoudit, vyřešit rozmanité spory. Stejně se však našlo i pár nespokojených, kteří vykřikovali: "Běda mužům, kterým vládne žena!" a tak je Libuše poslala pro nějakého Přemysla, který



orá pole. Vyvěstila, že on bude moudrý a dobrý vládce rodu. Opravdu ho našli na poli s těžkým rádlom, na sobě měl ušpiněný pracovní šat a ke svačince krajíc chleba se sýrem. Když mu ale oblékli zlatý plášť, opásali jej zdobeným opaskem a do ruky mu dali meč, hned vypadal k světu!

Libuše ale věstila taky něco o velikém městě, jehož sláva se bude dotýkat hvězd... Slovanské kmeny se na její radu vydali z Vyšehradu na protější kopec, aby vybudovali základy nového města - Prahy. Postavili hradní palác, věž, most i opevnění. A společně s Přemyslem tam zasadili lískové pruty, aby se slovanský národ rozvíjel stejně bohatě jako lískový keř.



Čtvrtek patřil Horymírovi a jeho věrnému běloušovi Šemíkovi. Jezdili jsme na koních, a to nejen na těch živých, ale vyrobili jsme si vlastní hobby horses a parkur a drezuru jsme zvládli i na nich. Došlo také na jezdecký turnaj s dřevcem. Na tenhle turnaj jsme si bohužel osedlali trochu vachrlaté koně, moc nás neuvezli... A Šemík se při svém slavném skoku ze skály ošklivě zranil a potřeboval ošetřit. Proto jsme se učili obvazovat končetiny a poskytnout první pomoc s opravdovým záchranářem.





Čtvrteční pozdní odpoledne a večer jsme prožili na výletě. Vyšlapali jsme na Kozinec. To je strmý kopec mezi Písečnou, Hejnicemi a Žampachem. Svým tvarem připomíná koží hřbet, takže cestička po vršku je uzounká, skalnatá, smekavá, vlevo a vpravo se to svažuje prudce a hluboko dolů a je to napínavé dobrodružství. Všem malým i velkým horolezcům patří velká pochvala za zvládnutí tohoto náročného terénu. Za odměnu si opekli párky na trampské osadě nedaleko studánky, pod velkým totemem, uprostřed hlubokých lešů...

V pátek se zjevil Bivoj s obrovským kancem. Vláčel ho za uši na zádech, živého! Takový udatný lovec! Nemohli jsme se nechat zahanbit! I my ulovili, dokonce několik divočáků. Nejdřív jsme si je zkoušeli nacpat do kapsy, pak jsme ale měli třeba v šesti co dělat, abychom aspoň jednoho dovlekli nahoru na Vyšehrad. Do Bivoje se zakoukala Kazi. Vždycky jí úplně zčervenaly tváře, když kolem ní prošel... A byla svatba... velická a slavná... A jestli neuměli...



Malí Slované postupně vybudovali krásnou zemi. Území, obydlí, cesty, zvěř, chléb, med a jinou potravu, knihu bylin, materiál, koně a hospodářská zvířata, kouzelný svitek, kámen proroctví a další k životu důležité věci, těžce vybojovávali, budovali, lovili, vyhrávali, ale také získávali odměny za mimořádně dobré skutky... Po celou dobu nad nimi bděli bohové Perun a Živa, Bělbg i Černobog, Svarog, Mokoš a Veleš. Byli jim příznivě nakloněni,



nápomocni, dopřávali pěkné počasí, jídlo, zdraví a bezpečí, protože jim obyvatelé přinesli dary, snažili se mezi sebou navzájem hezky a ohleduplně chovat, byli stateční, snaživí a moc šikovní.

Chválím všechny děti, které statečně přespaly venku, ba přímo pod širým nebem! Někdo si na památku z tábora odnesl klíště, někdo štipanec od včely, taky bylo pár odřených kolen a boulí na různých částech těla, ale věřím, že nejvíc měly děti zážitků, nových kamarádů a nových zkušeností. Naše helvíkovické tábory nejsou o hlídání dětí. Tvoříme docela náročný program - chceme, aby děti poznaly co nejvíc možností, jak se zabavit v přírodě a zároveň se naučily něčemu užitečnému, třeba spolupráci v týmu nebo sám si sbalit na výlet...

Ze srdce děkuji všem skvělým kolegyním z týmu vedoucích - Elišce, Marcele, Terce M., Danče, Sisi a Terce Dv. za nasazení, zapálení pro věc a chválím za herecké výkony! Děkuje Věra za vynikající péči o naše žaludky, asistentovi a pomocníkovi Ondrovi, a rodinám vedoucích za jejich pochopení a pomoc. A velké díky ještě Míše za přímlyvy o dobré počasí.

PODĚKOVÁNÍ TÁBORNÍKŮ:

- maminky Vítková, Machková a Müllerová - vynikající buchty a muffiny

- Anča Mikulášová, Lukáš Mikuláš - zapůjčení a dovezení rádlu pro Přemysla Oráče
- Jiří Matyáš - zapůjčení pole
- Jana Zezulková - upečení perníkových korpusů na svatební dorty
- Adélka Pospíšilová a Bára Kučerová, statek U Drolzda - ukázka jízdy a svezení dětí na koních, poskytnutí prostoru k tvoření
- SDH Helvíkovice, David a Adam Žabkovi - zapůjčení Máni, dešť po hasičsku; zapůjčení hasičské dodávky k dopravě dětí
- Zdeněk Holub - poskytnutí ohniště k opečení párků pod Kozincem
- Antonín Smetana - sirupy
- Petr Šalanský - darování originálních mysliveckých terčů k trénování lovu zvěře
- Martin Hodoval - ČČK Ústí nad Orlicí - praktický nácvik první pomoci
- Michal Feltl a David Žabka - doprava táborníků
- Bramborář - brambory a drobné dárky
- Obec Helvíkovice, starosta Jiří Žabka - podpora akce, poskytnutí základny k táboření, zapůjčení obecní dodávky k dopravě dětí
- občané Helvíkovic - vstřícnost a pochopení, když je táborníci "přepadli", aby u nich nakoupili materiál na stavbu Prahy...

Lída Matyášová





SDH HELVÍKOVICE

POŘÁDÁ

NÁBOR MLADÝCH HASIČŮ A HASIČEK

- Ve věku od 6 do 15 let

A co tě čeká? :

- Naučíš se novým věcem
- Účast na soutěžích
- Užiješ si spoustu zábavy
- Najdeš nové kamarády
- A do budoucna se můžeš stát opravdovým hasičem

**PŘIJĎTE SI TO ZKUSIT V PÁTEK 4.9.2026 OD 16H U
HASIČÁRNY !**

INFORMACE:

Na tel. 605 525 929 – Jakub Moravec
Kroužek je od září každý pátek od 16h.



ZPRÁVY Z MATEŘSKÉ ŠKOLY



S posledními zprávičkami ze školky jsme se rozloučili v prosinci, tedy skoro na konci prvního pololetí školního roku. Druhé pololetí školního roku uteklo stejně rychle jako to první. Bylo plné objevování, nových zkušeností, výletů, setkávání i radostných okamžiků, které dětem přinesly nejen spoustu zážitků, ale také nové dovednosti. Každý měsíc jsme společně prožívali nové příběhy a s radostí sledovali, jak děti rostou, získávají větší jistotu a sebevědomí.

Nový rok jsme zahájili návštěvou Základní školy 28. října v Žamberku. Naše budoucí školáky srdečně přivítal pan ředitel Mgr. Jaromír Žejdlík společně s učitelkami prvních tříd, paní učitelkou Mgr. Zdeňkou Viktorovou a paní učitelkou Mgr. Naďou Šindelářovou. Největší radost však děti měly ze setkání se svými kamarády, kteří ještě nedávno seděli vedle nich ve školce a dnes už jsou z nich prvňáčci. Předškoláci si mohli vyzkoušet, jaké je to stát před tabulí, počítat, psát i zpívat. Pro některé to byla první zkušenost s opravdovou školní třídou a nechyběla ani trocha ostychu. Všichni však odcházeli s úsměvem a pocitem, že škola už není žádnou neznámou.

Hned následující týden čekala naše předškoláky další velká výzva – lyžařský kurz v Říčkách v Orlických horách. Díky šikovným instruktorům a velké dávce odhodlání se všichni nejen postavili na lyže, ale zvládli i jízdu na velkém vleku. Bylo krásné sledovat, jak děti překonávají samy sebe a odjíždějí domů pyšně na své nové dovednosti.



Ani ostatní děti nezůstaly ochuzeny o zajímavé aktivity. Smyslohrátky nás zavedly do ledového království, poznávali jsme lidské tělo i péči o zdravé zoubky a nechybělo ani oblíbené divadlo Jójo se „Zvědavou pohádkou“.





Další cestou za poznáním řemesla byla autodílňa pana Aleše Mlíčky. Děti si mohly prohlédnout vybavení automechanika, zjistily, že nářadí není vůbec lehké, a samy si vyzkoušely práci se šroubky a matickami při sestavování vlastního panáčka. Domů si tak odnášely nejen originální výrobek, ale především zážitek z opravdové dílny. I panu Mlíčkovi děkujeme za pohostinnost a milé přijetí.



Tradiční Tvoření s tatínky se letos neslo v duchu stavitelství. Tatínkové společně se svými dětmi vytvářeli domy z krabiček, ruliček, papíru a dalších materiálů. Fantazii se meze nekladly, a tak během jednoho odpoledne vyrostla celá vesnice plná domků, zahrad i bazénů. Výstava na školní chodbě pak ještě dlouho těšila všechny příchozí.



Také letošní karneval měl své téma – povolání. Ve školce se tak na jeden den sešli policisté, hasiči, zdravotní sestřičky, lékaři, kuchaři, popeláři, montéři, včelaři i baletka nebo zpěvák. Nechyběl tanec, soutěže ani spousta smíchu. Měsíc zakončilo opět divadlo Jójo s představením „Pohádka z rozkvetlé louky“.

Březen tradičně patří knihám a při návštěvě Městské knihovny v Žamberku se děti vydaly za poznáváním vesmíru. Povídaly si o planetách, hvězdách i kosmonautech a opět se přesvědčily, že knihy dokážou otevřít dveře do světa nekonečné fantazie.

Na jaře jsme se více věnovali přírodě. Velmi zajímavý environmentální program paní Adamcové přiblížil dětem svět ptáků. Poznávali jejich hlasy, způsob života i význam pro naši přírodu.

Únor patřil poznávání světa práce a řemesel. Předškoláci navštívili místní prodejnu Konzum, kde je přivítala paní Zdeňka Beková. Děti se dozvěděly, co všechno práce prodavačky obnáší, samy doplňovaly zboží do regálů a nakonec zvládly i nelehký úkol – podle nákupního seznamu obstarat všechny suroviny potřebné pro další den, kdy bylo v plánu pečení a vaření. Vedly si výborně a paní Bekové patří naše velké poděkování za ochotu i trpělivost.

Na jaře nechyběl ani kulturní zážitek, kterým byl koncert žáků Základní umělecké školy Žamberk v městském divadle. Děti obdivovaly nejen hudební nástroje, ale i odvalu mladých vystupujících, mezi kterými byli i jejich starší kamarádi ze školky. Od dubna do června probíhal také již tradiční plavecký kurz v Ústí nad Orlicí. Děti postupně získávaly větší jistotu ve vodě, překonávaly obavy a udělaly velký pokrok.

Květen bývá ve školce vždy velmi slavnostní. Maminkám děti vyrobily spoustu dárečků a připravily besídku plnou písniček, básniček a divadelního představení „O Honzovi a princeznách.“ Největší odměnou pro všechny byly dojaté úsměvy rodičů.



Nechybělo ani tradiční fotografování s panem Šulcem. V měsíci květnu tedy toho bylo hodně a to nás také navštívila České školní inspekce.

Velmi nás potěšilo její kladné hodnocení. Inspektorky ocenili především nadstandardní materiálně-technické podmínky školy, příjemnou atmosféru i laskavý přístup všech pedagogických pracovníků, který významně přispívá ke spokojenosti dětí. Toto ocenění vnímáme jako uznání práce celého kolektivu.

Jarní smyslohrátky tentokrát dětem přiblížily život na louce a nechybělo ani divadlo Jójo s pohádkou „Dlouhý, Široký a Bystrozraký“.

Velmi vydařenou tradiční akcí byla také Zahradní slavnost plná soutěží a krátkého vystoupení dětí, kterou obohatila návštěva profesionálních hasičů ze Žamberka. Děti si prohlédly hasičský vůz, techniku i vybavení a největší nadšení sklídily hrátky s hasičskou pěnou.

S velkou radostí děti také vystoupily s krátkým pásmem písniček pro seniory. Bylo krásné sledovat, jak dětské písničky a úsměvy dokážou potěšit všechny generace.



Poslední měsíc školního roku byl plný výletů a slavnostních okamžiků. Na Mezinárodní den dětí jsme navštívili naši sprátenou školku v Kameničné, besedovali s panem myslivcem, Zdeňkem Dvořákem a setkali se s paní Luckou Šafářovou a pejsky a pohráli si s kamarády. Vzdělávací program paní Martiny Wilhelmové jsme v knihovně v Žamberku zakončili tématem o stromech s názvem „Kolik pater má strom?“, navštívili jsme Dopravní hřiště v Žamberku, kde se děti zábavnou formou učily pravidlům bezpečného chování v silničním provozu.

S velkým nadšením jsme přijali pozvání do zubní ordinace Veselý zoubek v Žamberku, kde velké poděkování patří paní doktorce MDDr. Radce Machkové a panu doktorovi MUDr. Miroslavu Marešovi. Děti si mohly vyzkoušet zubařské křeslo, seznámily se s jednotlivými nástroji a zopakovaly si správnou péči o zoubky. Cestou zpět jsme si užili příjemnou procházku a piknik v zámeckém parku v Žamberku. Protože měsíc červen je ve znamení výletů a cestování, tak jsme se tentokrát vydali za poznáváním Afriky a Asie. Děti se hravou formou seznamovaly s různými národnostmi, pozdravy, symboly i vlajkami, písněmi a dalšími zvyky. Velkou radost jim udělala i výroba čínské draka.



Velkým dobrodružstvím byl výlet vlakem na zámek Potštejn. Děti si prohlédly zámek, vyslechly příběh hraběte Chamaré a při únikové hře plnily úkoly, hledaly klíče od pokladu a objevovaly tajemství zámecké zahrady.

Poslední tradiční akcí roku bylo pasování předškoláků na školáky. Při slavnostním pasování na školáky děti předvedly, co všechno se během let ve školce naučily. Přestože nás během vystoupení zastihla bouřka, dobrou náladu nikomu nezkazila. Večer pokračoval opékáním párků, přespávačkou ve školce a noční výpravou za pokladem, která byla krásnou tečkou za jejich předškolní cestou.

Na závěr bych chtěla poděkovat všem rodičům za důvěru a vstřícnou spolupráci, všem rodičům, kteří nám během roku ochotně otevřeli dveře svých zaměstnání a řemesel a věnovali svůj čas našim dětem, ale i celému kolektivu mateřské školy za každodenní práci, kterou vykonává s velkým nasazením, profesionalitou a laskavým přístupem.

Velké poděkování patří také našemu zřizovateli – obci Helvíkovice, panu starostovi Jiřímu Žabkovi i všem členům zastupitelstva – za dlouhodobou podporu mateřské školy, výbornou spolupráci a zájem o to, aby se dětem i zaměstnancům ve školce dobře dařilo. Velmi si vážíme jejich rozhodnutí finančně podpořit pozici školního asistenta i v příštím školním roce. Díky této podpoře můžeme zachovat současný stabilní tým pedagogických pracovníků, což je pro děti i jejich rodiny velmi důležité. Právě vzájemná spolupráce a prostředí plné důvěry a laskavosti vytvářejí pevné základy pro kvalitní předškolní vzdělávání.

Naším předškolákům přejeme, aby do školy vykořili s radostí, odvahou a zdravým sebevědomím. Věříme, že si z mateřské školy odnesou nejen spoustu krásných vzpomínek, ale také pocit, že byli součástí místa, kde byli



INZERCE

Pardubický kraj spouští profil v aplikaci MUNIPOLIS. Informace z kraje nyní přímo do telefonu

Pardubický kraj rozšiřuje možnosti komunikace s občany a nově spouští svůj oficiální profil v aplikaci MUNIPOLIS. Díky této službě budou mít obyvatelé kraje důležité informace, upozornění i novinky vždy rychle a přehledně k dispozici přímo ve svém telefonu, e-mailu nebo prostřednictvím SMS zpráv. Služba je pro občany zcela zdarma.

„O pravidelnou, moderní a cílenou komunikaci s občany kraje se snažíme dlouhodobě prostřednictvím poměrně velkého množství tiskových zpráv, aktivní komunikace na sociálních sítích, ale také ve spolupráci s městy a obcemi prostřednictvím obecních zpravodajů a webů. Samozřejmě je vždy co zlepšovat. Proto jsme se rozhodli zahájit spolupráci s platformou MUNIPOLIS, kterou v rámci Pardubického kraje využívá na velké množství měst a obcí pro informování svých občanů o důležitých místních tématech. Z větších měst se jedná například o Chrudim, Českou Třebovou, Ústí nad Orlicí, Hlinsko, Moravskou Třebovou, Poličku, Choceň, Holice či Letohrad. Chceme, aby obyvatelé Pardubického kraje měli důležité informace rychle, přehledně a na jednom místě.“

přijímání s respektem, porozuměním a kde mohli vyrůstat svým vlastním tempem.

Přejeme všem dětem i jejich rodinám krásné, pohodové léto plné společných zážitků a těšíme se na shledání v novém školním roce.

Monika Julišová

Kromě cílených zpráv týkajících se konkrétních oblastí v kraji může platforma posloužit také v rámci krizových situací. Samozřejmě budeme rádi, pokud se k odběru této služby budou hlásit také další občané, i když jejich obec systém nyní nevyužívá,“ uvedl hejtmán Martin Netolický s tím, že služba je pro občany zdarma.

Co občanům přihlášení do MUNIPOLIS přinese?

Registrovaní uživatelé budou dostávat například:

- novinky a důležitá oznámení z kraje,
- pozvánky na kulturní a sportovní akce,
- možnost zapojit se do online anket
- přístup k mobilní aplikaci samosprávy s užitečnými funkcemi.

Velkou výhodou služby je možnost nastavit si vlastní preference. Každý uživatel si může zvolit, jaké typy informací chce dostávat, například z oblasti kultury, dopravy nebo témat týkajících se majitelů zvířat.

Jak se registrovat?

Registrace do služby je jednoduchá a zabere jen několik minut.

Oficiální aplikaci MUNIPOLIS je možné stáhnout prostřednictvím obchodů App Store a Google Play. Po instalaci si uživatelé jednoduše přidají Pardubický kraj a budou mít aktuální informace vždy po ruce.



Den Pardubického kraje s koncertem Rádia Blaník



Pardubický kraj



PETER NAGY
NO NAME
OLGA LOUNOVÁ
VOJTA NEDVĚD
BLANICKÁ KAPELA

Pardubice
PERNŠTÝNSKÉ A KOMENSKÉHO NÁMĚSTÍ
5.9.2026 / OD 11:30

Další program

Regionální potravina Pardubického kraje

ukázky práce Armády ČR a záchranných složek / prezentace středních škol
soutěž pro děti o plyšové pívy na trase Dům U Jonáše – Příhrádek – Zámek Pardubice
vstup do kulturních institucí kraje po celý den zdarma

VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA
WWW.PARDUBICKYKRAJ.CZ

HLAVNÍ PARTNEŘI:



PARTNEŘI CENTRÁLNÍ TOUR:



PARTNEŘI:



Z aktuálního dění v MAS ORLICKO

V MAS ORLICKO letos slavíme 20 let činnosti. Výročí jsme oslavili mimo jiné vytvořením nového „Obrazu v krajině“ – vyhlídkového rámu na kopci mezi Písečnou a Letohradem. Pokud hledáte tip na letní procházku nebo cyklovýlet, zastavte se a podívejte se na krajinu Orlicka z nové perspektivy. Budeme rádi, když si toto místo najde cestu i do vašich rodinných výletů.

Naší prací ale nejsou jen vlastní projekty. Když se v obci staví nový chodník, škola modernizuje vybavení, hasiči pořizují potřebnou techniku nebo spolek získá prostředky na rozvoj své činnosti, často jsme u toho i my. Letos jsme podpořili také projekty na pořízení dronů pro vyhledávání srnčat před senosečí – téma, které si v posledních letech získává stále větší pozornost veřejnosti i myslivců.

Na konci května byly zveřejněny **nové podmínky pro program Nová zelená úsporám**.

Program přináší hodně změn. MAS ORLICKO nabízí žadatelům **BEZPLATNÉ a NEZÁVISLÉ poradenství** zaměřené na zorientování se v nabízených programech a jejich podmínkách a pomoc s vyřízením úvěru. Více informací na webu MAS v sekci „Energetika“.

V posledních měsících jsme se věnovali také podpoře škol a školek. Pedagogům pomáháme sdílet zkušenosti, usnadňovat dětem přechod mezi jednotlivými stupni vzdělávání a hledat cesty ke kvalitnímu školnímu stravování. Současně byly podpořeny další projekty zaměřené na dopravu, sociální služby, dobrovolné hasiče nebo spolkový život. Připravujeme také nové možnosti podpory pro nezemědělské podnikatele.

O aktuálních možnostech podpory i naší činnosti informujeme na www.mas.orlicko.cz. Přejeme vám krásné léto a mnoho příjemných zážitků na Orlicku.



Srdečně vás zveme na den otevřených dveří

v RODINNÉM CENTRU Nádražní 22
ŽAMBERK

12.9.2026



9:00–16:00

Prohlídka budovy

- Rodinné centrum
- Dětská skupina
- Klub bez klíče
- Grafické studio

9:30–10:30

**Týbrďo divadlo pro děti
3–7 let**

Pohádka pejskokočičí, o třech
kůzlátkách a velké řepě

www.cestaprorodinu.cz

 **Pardubický kraj**

Akce se koná pod záštitou náměstka
hejtmana Pardubického kraje Pavla Šotoly.



 **Oblastní charita
Ústí nad Orlicí**

U příležitosti Dne charity Vás zveme na besedu:

Jak na domácí péči s Charitou?

v pátek 18. září 2026 v 18 h.

v Evangelickém kostele v Letohradě, Petříkov 201

na besedě:

- uslyšíte zkušenosti pečujících rodin
- potkáte se s pracovníky Oblastní charity
- dozvíte se, jak vám charitní služby mohou pomoci



www.uo.charita.cz/

Dotkni se nebe

10. duchovní pouť rodičů, kteří přišli o dítě

Organizační tým duchovní pouti zve
rodiče a další blízké zasažené ztrátou
dítěte na čtyřdenní setkání.

Sdílení, ztišení, společenství, chvály,
přednášky, svědectví, přimluvná
modlitba.

25.–28. září 2026

Hora Matky Boží v Králíkách



Příhlášky a více informací:
www.chrudim.charita.cz
Ing. René Milán, ThLic., Ph.D.
tel.: 731 382 919
e-mail: rene.milan@chrudim.charita.cz



Pomáháme lidem.

 **Pardubický
kraj**

 **Renovabis**

 **Nadace
EP Group**

 **Oblastní charita
Chrudim**

Bramborářův den

19.9. od 10 h
Kameničná 100
u Žamberka

KAREL GOTT
REVIVAL MORAVA

TOMBOLA
HL.VÝHRA
TELEFON

DJ ROT / LERION
PROGRAM PRO DĚTI



JAN ČENSKÝ
MODERÁTOR

DÁREK PRO
KAŽDÉHO

BRAMBOROVÉ
SPECIALITY

MINIMOTORKY
VLÁČEK A DALŠÍ...

gel blaster, exkurze na bioplynovou stanici, bramborárnu, robotickou stáj kraviček



Důležité informace pro chovatele psů

Komora veterinárních lékařů ČR je podle §5e zákona č. 166/1999 Sb., o veterinární péči „Správcem a provozovatelem informačního systému centrální evidence psů“. Centrální evidence psů je informační systém veřejné správy.

Aktuálně existuje několik soukromých databází psů, kde může mít chovatel zaregistrovaného psa. Zákonnou povinnost podle §5e zákona č. 166/1999 Sb., o veterinární péči však splní pouze registrací v Centrální evidenci psů.

Pro kompletní informace navštivte
<https://registrpsu.gov.cz/>

OD 1. ČERVENCE 2026 MUSÍ BÝT KAŽDÝ PES V EVIDENCI

NEZAPOMEŇTE SVÉHO PSA ZAREGISTROVAT!



Majitelé a chovatelé budou muset každého svého psa **od 1. července** povinně zapsat do nové Centrální evidence psů.



Údaje budou do evidence zadávat veterinární lékaři, chovatelé musí psy zaregistrovat nejpozději při nejbližší **vakcinaci proti vzteklině**.



Za neregistrování hrozí pokuta až **300 tisíc korun**.



Za registraci se bude platit **poplatek**, jehož výši si určí každé veterinární pracoviště, vyplývá z vyjádření Komory veterinárních lékařů a údajů ministerstva zemědělství.



NAČTĚTE QR
PRO ČLÁNEK



Helvíkovický zpravodaj č. 4/2026, XXVII. ročník, dvouměsíčník, periodický tisk územního samosprávného celku. Vydává Obec Helvíkovice, 564 01 Helvíkovice č. p. 3, IČ 00580929, registr MK ČR E 12731, telefon 465612527, e-mailová adresa: ouhelvikovice@orlicko.cz. Náklad 170 výtisků. Cena 10 Kč. Uzávěrka tohoto čísla dne 31. 7. 2026, datum vydání 10. 8. 2026. Uzávěrka příštího čísla dne 23. 9. 2026, HZ č. 5/2026 vyjde dne 2. 10. 2026. Vydavatel neodpovídá za obsah rubriky reklama a inzerce. Fotografie jsou použity s laskavým souhlasem autorů. Grafická příprava: Jana Bíba, jbib@centrum.cz. Tisk: SET SERVIS s. r. o., Helvíkovice

PŘEŽIJTE VEDRO

JAK CHRÁNIT SEBE I OSTATNÍ V HORKÝCH DNECH

DESATERO:

1

VYHÝBEJTE SE POLEDNÍMU VEDRU

Omezte pobyt venku v nejteplejší části dne, vyhledávejte stín a chráňte se před přímým sluncem.

2

OBLEČTE SE LEHCE

Noste světlé, prodyšné oblečení, pokrývku hlavy, sluneční brýle a používejte opalovací krém.

3

OMEZTE FYZICKOU NÁMAHU

Sport, práci na zahradě i další náročné činnosti přesuňte na časné ráno nebo večer.

4

UDRŽUJTE DOMOV V CHLADU

Přes den zastiňte okna, větrejte v noci a brzy ráno. Pomohou žaluzie, větráky i vlnité textilie.

5

DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM

Pijte pravidelně, i když nemáte žízeň. Vhodná je voda, minerálky nebo iontové nápoje. Vyhněte se alkoholu.

6

PRÁVIDELNĚ SE OCHLAZUJTE

Dopřejte si pobyt v chladnějším prostředí, osvěžující sprchu nebo studené obklady.

7

DOPŘEJTE SI KVALITNÍ SPÁNEK

Spíte v nejchladnější místnosti a využijte noční větrání k ochlazení domácnosti.

8

MYSLETE NA ZRANITELNÉ OSOBY

Kontrolujte seniory, malé děti, nemocné i osamělé sousedy. Nikdy nenechávejte lidi ani zvlátní v zaparkovaném autě.

9

SLEDUJTE VAROVNÉ PŘÍZNAKY

Únava, bolesti hlavy, závratě, zmatenost, křeče nebo mdloby mohou signalizovat přehřátí organismu. Okamžitě vyhledejte chlad a doplňte tekutiny. Ve vážných případech zavolejte záchranku.

10

CHRAŇTE SE NAVZÁJEM

Při sportovních, kulturních i společenských akcích dbejte na dostatek stínu, vody a vzájemnou kontrolu zdravotního stavu.

PAMATUJTE

VEDRU, KTERÉMU SE VYHNETE, NEMUSÍTE ČELIT. DOSTATEK TEKUTIN A ODPOČINKU ZACHRAŇUJE ZDRAVÍ. POMÁHEJTE TĚM, KTERÍ JSOU VEDREM OHROŽENI NEJVÍCE.