

Třetí vydání
2019

TEL-EPI^S



Střední škola
teleinformatiky,
Ostrava, příspěvková organizace

Úvodní slovo

Vážení čtenáři,

jelikož se nám blíží konec školního roku a s tím i nadcházející letní prázdniny, tak bychom se s vámi rádi rozloučili naším třetím vydáním TelePisu. V tomto čísle jsme si pro Vás připravili pokračování mobilních fotografií, články o akcích školy, ale i něco málo ze světa sportu a techniky. Určitě jste si povšimli, že se nám rekonstrukce školy blíží ke zdárnému konci a v září už se tedy nebudeme vracet do staveniště, ale do plně zrekonstruované budovy, což určitě většina z nás uvítá. Další zajímavosti, je také to, že byla úspěšně vybavena nová elektrotechnická laboratoř na učebně číslo 3. Nachází se zde celkem 16 pracovních stolů, kde má každý z žáků k dispozici všechno potřebné vybavení, a tak budou moci studenti pracovat samostatně a nezávisle na sobě. Na závěr bych Vám chtěl slovem celé redakce popřát pěkné prázdniny a doufáme, že se s Vámi uvidíme i v příštím školním roce.

Roman Skřípek
Šéfredaktor

Redakce



Roman Skřípek 2.A
Šéfredaktor



Matěj Juračko 2.A
Designer



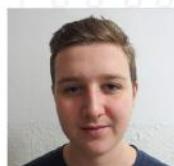
Evžen Florov 3.C
Redaktor



Marek Krúpa 2.C
Redaktor



Dominik Grešák 1.B
Redaktor



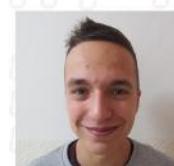
Matěj Marko 1.B
Redaktor



Jakub Přichystal 1.C
Redaktor



Jiří Pastrňák 1.A
Redaktor



Vojta Pustějovský 1.A
Redaktor

Obsah

ŠKOLA

- <4> Exkurze Nošovice
- <5> Ekologicko-sporotvní pobyt
- <6> Beseda o Netolismu

NOVINKY ZE SVĚTA

- <7> Sport v Ostravě
- <8> IDN domény
- <9> Huawei Mate 30
- <10> Apple novinky z WWDC
- <12> Mobilní fotografie 2

SLOHOVÉ PRÁCE

- <14> Jeden oběd, velká dřina
- <15> První pomoc



Exkurze Nošovice

4



Apple novinky z WWDC

10



EXKURZE NOŠOVICE

Dne 26.3. se třídy 2.A a 2.B, jely podívat do Nošovic na výrobu piva Radegast a do výrobny automobilů Hyundai. Nejdříve jsem navštívili pivovar, kde nám průvodce krátce přiblížil historii pivovaru a samotné značky Radegast. Dozvěděli jsem se, jak se v pivovaru vyrábí pivo, mimo jiné jsem také zjistili, že pivovar není zaměřený pouze na výrobu piva Radegast, ale také piv Birell nebo Kozel. Podívali jsem se do varny, do skladu a do čističky lahví.



Naší další zastávkou byla společnost Hyundai Motor Manufacturing Czech s r.o.. Exkurze začala krátkou prezentací o historii firmy a bezpečnostními pokyny. Na začátku prohlídky každý dostal sluchátko a svůj tour guide system, přes který jsme za jízdy ve vláčku poslouchali průvodce. Nejdříve jsem jeli do lisovny, kde se z kovových plátů vyrábí za pomocí robotů jednotlivé díly auta, které poté směrují do svařovny, kde roboti svařují jednotlivé díly auta k sobě. Celá konstrukce dále směruje do lakovny, kam jsem z bezpečnostních důvodů nemohli. Z lakovny auto míří na finalní montáž která je v největší budově areálu, o velikosti 16 fotbalových hřišť, zde lidé montují do aut podvozky, dvěře, kola a další. Auto potom míří do poslední budovy, kde dostane motor a převodovku. Auto potom stačí už jen otestovat a může jet ke svému novému majiteli. V Hyundai Motor Manufacturing Czech s r.o. se ročně vyrábí okolo 350 000 automobilů.

Redaktori
Juračko Matěj 2.A
Roman Skřípek 2.A



EKOLOGICKO-SPORTOVNÍ POBYT

Mezi dny 9.5. a 10.5. se naše třída 2.A, spolu s třídami 2.B a 2.C, vydala na Ekologicko-sportovní pobyt.

Po čtvrtéční deváté hodině jsme se pěšky vydali k Hypermarketu Albert, nedaleko naší školy, kde na nás čekaly 2 autobusy, kterými jsme se dopravili do obce Morávka. Z důvodu dostupnosti terénu nás řidiči autobusů vysadili na parkoviště, odkud jsme do Horského hotelu Lipový pokračovali po svých.

V polovině pěší cesty nám však začalo poprchávat, tak jsme přidali do kroku, abychom moc nezmokli.

Finální kopeček k Hotelu nás docela zmohl a hned jsme si vybavili, jak jsme tutéž cestu absolvovali před už více než rokem na adaptačním kurzu.

Po příchodu na hotel jsme se zabydleli a následoval připravený program.

Všechny třídy byly rozděleny do menších skupinek, ve kterých jsme se postupně zúčastňovali všech aktivit, kterých bylo i přes nepřízeň počasí hodně. Naše skupinka začala tím, že jsme s Mgr. Weintrittovou hráli Tik tak bum a další slovní hry. Následovalo relaxační cvičení, které jsme si po vyčerpávající cestě užili. Poté jsme si vyzkoušeli velmi zajímavou deskovou hru Multipolis, kterou ještě nikdo z nás nehrál a užili jsme si mnoho zábavy. V interaktivním bloku Fair trade jsme se dozvěděli, jak funguje obchod a co vše je ve finální ceně produktu vobchodě zahrnuto, at' už je to samotné vypěstování, doprava, daň či pracovníci. Tyto vědomosti jsme si také prakticky vyzkoušeli na 3 hrách. Na pobytu samozřejmě nesměl chybět sport, takže jsme si zahráli fotbálek, vybíjenou a stolní tenis. K večeru jsme sledovali film Diagnóza šampion, který se zaobíral problematikou poškození mozku u profesionálních hráčů rugby.

Druhý den si pro nás lesník Ing. Langer z Lesů ČR připravil velmi zajímavou přednášku, bavili jsme se o problematice kácení lesů, jejich výhodách a nevýhodách. Tento den už nepršelo, a proto jsme se vydali na menší procházku po Morávce. Podívali jsme se k přehradě a také k památníku občanů, které zavraždili nacisti. Poté jsme se vrátili na hotel, kde jsme se naobědvali a následně jsme šli zpět na místo, kde si nás vyzvedli řidiči autobusů. Celý pobyt jsme si tedy náramně užili.

Redaktor Roman Skřípek 2.A



BESEDA O NETOLISMU

Před pár týdny se na naší škola konala pro druhé ročníky beseda na téma netolismu. Netolismus jde vyjádřit jako závislost na tak zvaných virtuálních drogách, jako například mobilní telefon, počítačové hry a další.

S mojí třídou jsem se dvouhodinové besedy samozřejmě zúčastnili také. Ze začátku jsem se měli představit, říct o sobě pár osobních informací a také kolik hodin denně stravíme na internetu. Každý si musel přiznat, že to není zrovna krátký čas. Poté jsem probírali, jaký vliv má internet na člověka, nebo sociální sítě na jeho budoucí život. Pan přednášející nám představil pyramidu lidských potřeb, její jednotlivé body jsme si postupně probrali. Nejprve z pohledu člověka, který internet nepotřebuje, což jsme porovnávali s člověkem, který na internetu závislý je. Poznali jsme rozdíly, které jsou mezi lidskými potřebami. Celou besedu pan z Renarkonu obohatcoval osobními historkami, které nám dokázaly lepe přiblížit téma.

Celá beseda byla vedena zábavnou formou a dokázala vnás udržet pozornost. Informovala nás o problematice závislosti na technologiích. A možná nás donutila se zamyslet.

Redaktor Marek Krúpa 2.C



SPORT V OSTRAVĚ

Sport na naší škole

I přesto, že naše škola je technicky zaměřená, mají žáci možnost tady výrazně sportovat. Nejen že mají v tělesné výchově na výběr z mnoha sportů které mohou dělat. Také se na naší škole pořádají různé turnaje a žáci můžou také vyjet naší školu reprezentovat. Našimi nejvíce pořádanými turnaji jsou florbalové a pin-pongové turnaje a každoroční plážový volejbalový turnaj, který pořádá pan učitel Radovan Cinner.

Baník Ostrava ve finále Mol CUP

Ostravský fotbalový klub letos zažil podařenou sezónu. Probojoval se až do finále domácí pohárové soutěže MOL Cup, kde hrál proti Slavii Praha. Zápas se uskutečnil 22.5 v Olomouci a Baník i po skvělém výkonu prohrál 0:2 a musel se poklonit před letošním mistrem z Prahy.

Ostravská stopa na MS

Na Mistrovství světa v ledním hokeji se letos našim reprezentantům dařilo. Velikou zásluhu na tom má i brankář hokejových Vítkovic Patrik Bartošák. Patrik nastoupil do šesti zápasů a vychytal nám 4 vítězství. I díky němu český tým postoupil do semifinále. Pro Patrika to bylo první mistrovství a do konce života na něj nezapomene. Nejen, že si zkusil komentovat přímý přenos v zápase proti Itálii, ale hned po zahajovacím zápase se mu narodil syn. Patrik po úspěšné sezóně přestupuje do Třince.



Zástupci kraje v NHL play-off

Jako každý rok v tuto dobu nejlepší hokejová liga na světě má na svém programu vyřazovací boje, kde letos nechyběli zástupci našeho kraje. Ostravský brankář Petr Mrázek, který chytá v týmu Carolina Hurricanes, dovezl svůj tým nejen do play-off, ale až do finále Východní konference, kde jeho tým vypadl s Týmem Bostonu 4-0 na zápasy. V již zmíňovaném Bostonu hraje havířovský rodák David Pastrník, který je doslova hvězdou NHL. Ve vyřazovací části nasbíral zatím 17 bodů a je tak obrovskou oporou Bostonu, který bojuje ve finále proti St. Louis Blues.

Redaktor Vojtěch Pustějovský 1.A



IDN DOMÉNY

Úvod

To že české domény se píšou bez diakritiky, je pro většinu uživatelů českého internetu zcela základní znalost. Ale v jiných zemích jako například v Řecku, Rusku a Číně jsou domény se speciálními znaky zcela normální. Vdnešním článku se podíváme na fungování IDN domén, na jejich absenci v česku a na jejich zajímavé využití.

Fungování a implementace IDN domén

IDN domény byly poprvé navrhnuty v roce 1996. Pro udržení zpětné kompatibility se standartními ASCII doménami, bylo navrhнуто převádět Unicode znaky na straně klienta do ASCII na takzvaný Punycode. Toto umožnilo jednoduchou implementaci na straně doménových registrů, jelikož samotné Unicode znaky se objevují pouze na straně klienta ve webovém prohlížeči. Podpora IDN se v populárních prohlížečích jako Mozilla a Opera začala objevovat kolem roku 2003, v tomto roce bylo také IDN standardizováno. Internet Explorer získal podporu IDN v roce 2007 s vydáním operačního systému Windows Vista.

IDN Domény v česku

Právě zpětná kompatibilita s ASCII doménami znamenala že provozovatele TLD registrů nemuseli pro podporu IDN nic dělat, právě naopak v začátcích IDN registry blokovali registrace IDN domén. Postupem času byly ale registrace IDN domén povolovány nejrůznějšími registry. Správce české TLD CZ.NIC zastavil IDN registraci v roce 2005 po průzkumu mezi uživateli. CZ.NIC průběžně pořádá nové průzkumy které naznačují, že čeští uživatelé stále IDN domény nechtějí. Vnejbližší době se asi tato situace nezmění. Prozatím existuje pouze jedna .cz IDN doména a to háčkyčárky.cz která vysvětuje co to IDN je.

Využití IDN domén

V posledních letech získávají na popularitě takzvané emoji domény. Protože emoji jsou součástí Unicode teoreticky je možné zakódovat je do ASCII a zaregistrovat si emoji doménu. V roce 2008 ale ICANN zakázal používání emoji v gTLD doménách (.com,.net,.info,.atd.) přičemž většina provozovatelů národních domén toto dělala už dlouho. Situace se ale změnila v roce 2011 kdy někteří provozovatelé národních domén menších států začaly povolovat registrace domén obsahující emoji. Emoji domény sice nejsou zrovna nejpraktičtější, jelikož je obvykle mohou zadávat pouze uživatelé mobilních telefonů. To ale neznamená že jsou k ničemu, jedno z jejich využití jsou billboardy mířené na mobilní uživatele, kde emoji domény mohou upoutat pozornost a poté být jednoduše zadány do mobilu, jelikož jsou kratší. Schválňě, zkuste zadat do svého mobilu zadat emoji doménu naší školy (📞.ml). Další populární využití jsou URL zkracovače, jelikož dvou znakové ASCII domény bývají už všechny zaregistrované, přičemž dvouznakové nebo dokonce jednoznakové emoji jsou stále dostupné.

Redaktor Jiří Pastrnák 1.A

HUAWEI MATE 30

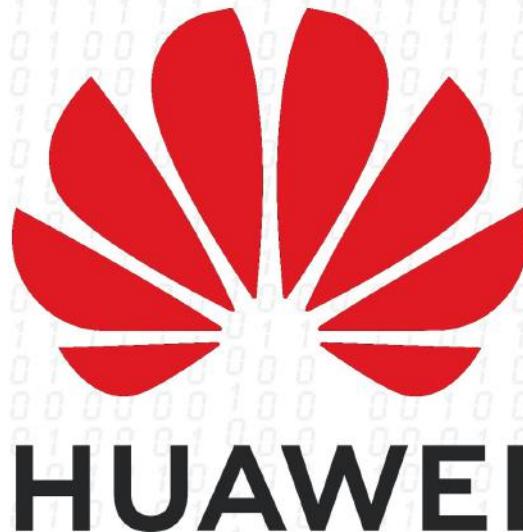
Nová řada Huawei Mate 30 nabídne Kirin 985 a možná i systém Ark OS

Huawei má v současnosti plné ruce práce. Nad obzorem se totiž možná zdvihá další milník. Nejde o nic menšího než uvedení nové generace řady Mate. Letošní iterace ponesou názvy Huawei Mate 30 a Mate 30 Pro, a oproti předchůdcům nabídnou vylepšený design i mezigeneračně vyšší výkon.

Huawei moc dobře ví, že Apple své nové modely představuje vždy zkraje září, a čínská společnost rozhodně nebude chtít zůstat mnoho pozadu ohledně uvedení nejnovější řady Mate 30.

Podívejme se tedy na superphone Huawei Mate 30 Pro, který má mít opravdu špičkové parametry. Podle zatím dostupných zdrojů by mohl telefon nabídnout 6,71" Quad HD+ OLED displej, nový čipset Kirin 985 se 7nm architekturou, podporu 5G, velmi solidní baterii s kapacitou 4 200mAh a podporou 55W rychlonabíjení. Zadní fotoaparát pravděpodobně nabídne alespoň čtyři snímače, tedy klasický, širokoúhlý, teleobjektiv a jistě i ToF kameru, případně senzor pro marko po vzoru nové řady Honor 20. Další novinkou by mělo být použití vlastního systému Ark OS (též Hongmeng OS), který by měl posloužit jako náhrada za Android kvůli probíhajícím obchodním sporům se Spojenými státy, kdy na žádném novém produktu společnosti Huawei (i dceřiné Honor) nesmí být nainstalován systém Android.

Redaktor Jakub Přichystal 1.C



APPLE NOVINKY Z WWDC

V pondělí 3.června představil Apple na každoroční koneferenci WWDC (Worldwide Developers Conference) svůj nový software iPodOS a nový nabušený počítač Mac Pro a další.

iPodOS

Jedná se o nový operační systém na iPady. Uvodní obrazovka byla předělána tak aby se lépe využilo velké obrazovky a daly se zde připevnit widgety. Dále přidaly funkce Slide Over a Split View. Funkce Slide Over umožnuje používat více aplikaci najednou a funkce Split View umožní mít jednu aplikaci otevřenou dvakrát. Přidaly nová gesta se kterými jde například vrátit se zpět, kopírovat nebo vkládat text. Jelikož je iPad velký tak přidaly klávesnici na jeden prst na které už funguje rychlejší psaní pomocí přejíždění prstu po klávesnici. K iPadu už jdou připojit Flash disky, čtečky karet, disky nebo se připojit na vzdálené uložiště. Změnily prohlížeč Safari, už funguje stejně jako na Macu, k tomuto přidaly stahování na pozadí. Zjednodušily konektivitu eSIM. Co lidi hodně potěšilo bylo přidání Dark Modu jak na iPody ak i na iPhone. iPad se už dá využít jako externí monitor k Macu, zařízení stačí připojit pomocí kabelu nebo Wi-Fi. S touto funkcí souvisí nová Apple pencil. Byl přidán Voice Control, což znamená že iPad jde ovládat pomocí Siri.

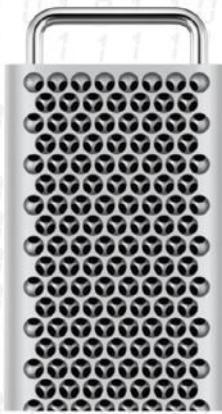


Mac Pro

Mac pro by měl být nejvýkonější počítač co kdy Apple měl a na dlouhou dobu bude mít. Počítačová skříň byla od té minule kompletně předělána, i když se to většině lidem nelibí a říkají že to vypadá jako struhadlo na sýr tak je to z důvodu lepšího chlazení a za mě je to pěkná změna.

Základní verze obsahuje procesor Xenon s 8 jádrem a základní frekvencí 3,5 GHz, dále jsou v nabídce modely s 12 jádry (3,3GHz), 16 jádry (3,2GHz), 24 jádry (2,7GHz) a nejvýkonější 28 jádrový model s frekvencí od 2,5GHz až 4,4GHz. Paměti RAM jdou rozšířit od 32GB až do ohromných 1.5TB. Z grafických karet jsou na výběr AMD Radeon Pro 580X, AMD Radeon Pro Vega II a AMD Radeon Pro Vega II Duo. Počítač jde dále rozšířit až o osm PCI Express slotů.

Co se týče uložného prostoru Apple nabízí v základní verzi 256GB SSD až 4TB SSD (2x2TB). Díky takovém výkonu zvládne počítač pracovat v 8K až se 3 video záznamu v RAW formátu naráz nebo jen ve 4K ale s 12 videi naráz, což hlavně ocení animátoři filmů, nebo stříhači.



Pro Display XDR

Pro Display XDR je nový 32 palcový krasavec, který zvládne až 6K obraz, dále má 1000 nitů (trvalý jas na celé obrazovce), více nez miliardu barev, kontrastní poměr 1000000:1 a super široký zorný úhel. K monitoru si ale musíte kupit stojan, stojan se k monitoru připevňuje pomocí magnetů. Monitor se díky tomu dá otáčet a nahýbat do různých úhlů.



watchOS 6

Nová verze na hodinky přidala nové styly ukazatelů hodin, takže už můžeme vidět čas, kroky, srdeční tep na jedné obrazovce a nemusíme přejíždět z aplikace do aplikace abychom viděli různé informace.

Když přiložíte na hodinky dva prsty tak jsou schopny vám říct momentální čas, nebo když jste v klubu a nevíte co hraje zrovna za skladbu stačí zvednou zápěsti a hodinky ji vám ukážou.

V hodinkách jdou stahovat aplikace. Pro lidi co cvičí nebo se jen zajímají o svojí aktivitu byly přidány nové funkce. Pro ženy byla přidána funkce kde si mohou sledovat svoji periodu. Hodinky jsou také schopny vás upozornit na příliš veliký hluk ve vašem okolí.

Redaktor Juračko Matěj 2.A



MOBILNÍ FOTOGRAFIE 2

V posledním díle časopisu jste se mohli dozvědět něco málo o tom, jak si zlepšit techniku při focení portrétů. Dnes si tedy, jak jsem sliboval, povíme něco o krajině, respektive obecně o landscape fotografii. Ne vždy se totiž před námi může tyčit nějaké pohoří nebo jezero. Může to být i město, pohled na něj například z mostu, cesta před námi nebo v pár případech i obloha.



Rada číslo jedna, cím víc, tím líp, ale opět nepřehánět. Hodí se využít například širokoúhlého objektivu nebo režimu panorama. Opět zde však platí pravidlo, a to nepruhánět. Cím více fotek budeme skládat do jedné panoramy, tím méně čitelná bude na sociálních sítích a tím více chyb bude v přechodech mezi jednotlivými částmi panoramy. Stejně tak, jako když použijete nekvalitní přídavný širokoúhlý objektiv, nebo cokoliv s efektem "rybího oka", jež výsledný obrázek a kompozici dostideformují.



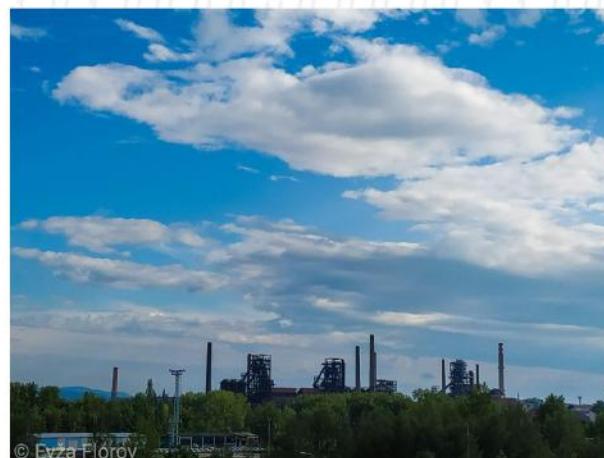
Nenaklánět! Hodně lidí při fotografování obecně dost nakláňí své zařízení do velice nepřirozených úhlů. Na fotce se nacházející horizont většinou tedy dopadne tak, že je na úhlopříčku fotky. V tomto případě dosti pomůže mřížka, která v náhledu rozdělí kompozici na třetiny ať už horizontálně nebo vertikálně, nebo také virtuální horizont. Ten využijete nejvíce tehdy, když nestojíte na pláži nebo placce naproti viditelnému pohoří, ale jste v kopci a naproti sobě nemáte rovný terén. V tu chvíli bychom raději rovnali například podle stromů nebo chaty, než podle kopce. A ať už máte optickou, elektronickou nebo digitální stabilizaci, vždy vám pomůže stativ.

HDR? Rozhodně! Jestliže si chcete vyhrát a pořídit opravdu dech beroucí záběry, režim vysokého dynamického rozsahu vám dost pomůže, pokud tedy funguje správně, rozjasnit stinná místa a naopak snížit expozici, pokud se zrovna bude zaměřovat na oblohu. Řekněme si, kdo má rád fotky bez HDR, kde oblohu nebo jakékoli světlé místo nahrazuje "bílá kaňka" nebo prostě obecně zvaný "přepal"?



Snad vám, věrným čtenářům, mé rady něco přináší. Nezapomínejte, že focení je hra a ne vždy je to o číslech a fotit se dá na cokoliv. Donedávna jsem fotil na obyčejný Xiaomi Redmi Note 4 a od nedávna pokračuji na Xiaomi Mi A2. ;) Opět přidávám fotky z vlastního repertoáru. V příštím čísle si povíme něco o expozici. Nebojte se namě kdykoliv obrátit a do příštího čísla mnoho pěkných snímků a zdar!

Redaktor Evžen Florov 3.C



JEDEN OBĚD, VELKÁ DŘINA

Je čtvrtek ráno 21. Března a já vstávám neobvykle brzy. Jindy považuji tuto hodinu za noční, ale dnes mám zajímavý důvod dát své tělo do pohybu již tak brzy. Poskytnu vám reportáž ze školní kuchyně a jídelny střední školy Teleinformatiky v Ostravě-Porubě.

Do kuchyně přicházím v 6:00 hodin s předpokladem, že mi kuchařky u ranní kávy popovídají o minulém dni. Ovšem jen co překročím práh kuchyně, narazím na ženu, která nese obvyklý hrnec plný čočky, do kterého jde napouštět asi milion litrů vody (alespoň mi to tak připadalo). Na pořadu dne je čočková polévka a kuře na paprice s bramborovým knedlíkem.

V kuchyni vše září čistotou, na podlaze nenajdeme smítko, nádobí je upořádáno na svých místech. I když to může vypadat jako neorganizovaný frmol, vše je promyšlen, každá kuchařka přesně ví, co má dělat a kam pro co sáhnout. Mezitím, co se vaří čočka, další kuchařky u vedlejšího pultu obírají maso z uvařených kuřat. Na dalším stole je položeno nejméně sto rohlíků, které je třeba nakrájet do bramborových knedlíků. A protože se cítím nevyužité, nabízím svou pomoc, chopím se nože a krájím první rohlíku. U desátého rohlíku dostávám křeč, nůž odkládám a odpočívám. Naštěstí mě pozoruje vedoucí kuchyně, která mě vystřídá. Těsto dělá robot, kuchařky z něj musí vytvarovat asi sto šíšek (neoplývám početně představou, ale množstvím jídla mi přijde obrovské). Naše školní kuchyně naneštěstí zaměstnává zdatného kuchaře Jardu. Neumím si představit, jak kuchařky zvedají 20litrové kbelíky sметany a nalévají je do hrnců na plotně.

Dopoledne uteklo jako voda a už je připraveno. Dnes mám skutečný hlad, než se ale vydávací okénko otevře, ptám se kuchařek, jak zvládají tu neskutečnou dřinu. „Za ty roky už jsem zvyklá. Dřina to je, ale mám radost, že studentům chutná,“ říká kuchařka. „Někdy musíme zvedat těžké věci, a to nás pak bolí záda celý den,“ svěřuje se kuchařka se svými potížemi. Taky mě zajímá, jak odpočívají. „Nejraději u televize,“ doplňuje.

Po dnešním skutečně povedeném obědu, mám připravených pár otázek, pro studenty. Například jak jim dnes chutnalo. Jeden ze studentů odpovídá, „Ale jo, dalo se to.“ „Umíte si představit, jak dlouho se takový oběd připravuje?“ „Asi tak dvě hodiny, je to stejně polotovar.“ Po této odpovědi mě zajímá, proč si to myslí. „Přece by se nevrařily s knedlíkem a neobírali ručně tolik masa. To se dělá jenom doma.“ Říkám studentovi.

Po dnešním dni stráveném ve školní kuchyni a jídelně si už asi nikdy nedovolím ohrnovat nos nad uvařeným jídlem a po jídle nezapomenu poděkovat, protože to byla dřina připomínající trénink v posilovně.

Závěrem ... asi vám vše nebude chutnat, ale zkuste si představit kolik práce za tím bylo.

Student 2. Ročníku

PRVNÍ POMOC

S krvácením z nosu se za život setká téměř každý. Příčiny mohou být běžné, suchý a chladný vzduch v zimě, yma a časté smrkání, vysoký krevní tlak, ale i závažné, jako je užití drogy. At' už jako svědek, nebo jako krvácející. Většinou se jedná o velmi jednoduše zvládnutelnou situaci a na zastavení krvácení postačí jenom znalost snadné první pomoci.

1. Raněného posadíme a řekneme mu, aby se mírně předklonil. Nesmí zaklonit hlavu. Krev musí vytékat ven. Při záklonu by krev stékala do krku a mohla by způsobit dušení při vdechnutí krve. Postižený nesmí smrkat ani dělat prudké pohyby.
2. Palcem a ukazováčkem stlačíme měkké části nosu a držíme alespoň 5 minut. Může to udělat i samotný krvácející. At' postižený dýchá ústy. Také můžeme nechat krev volně vytékat.
3. Při krvácení z nosu můžeme na kořen nosu nebo zátylek přiložit studený obklad nebo led. Ten by měl způsobit stažení cév. Nos bychom neměli sami nikdy ničím upcávat, jak bylo dříve zvykem.
4. Pokud krvácení nepřestane ani po 20 minutách, nebo se krev valí proudem, je nutné vyhledat lékařskou pomoc. Krvácení může značit skryté vážnější onemocnění.
5. Po zastavení krvácení by postižená osoba neměla vykonávat tělesně fyzickou aktivitu.

Během zimních měsíců je dobrý nosní sprej. Nejlepší je ale poradit se s odborníkem. Našemu nosu neprospívá ani kouření. Cigaretový kouř totiž nos dráždí a vysušuje.

Student Viktor Grossmann 2.C

