



Adventní běhání

Pojď proběhat společně prosinec a přispět na dobrou věc. Během pomůžeš dětem se zdravotním postižením.

O co jde?

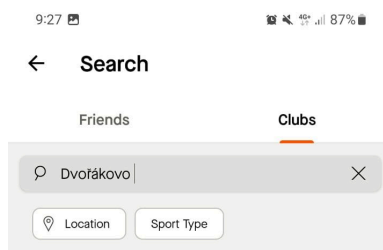
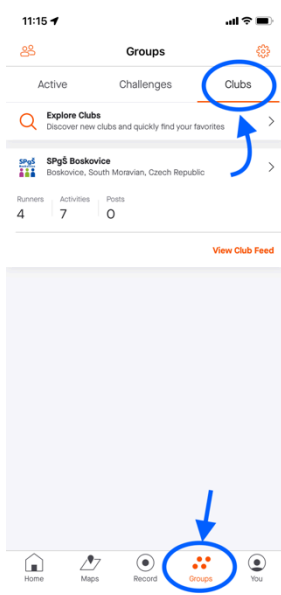
Koncept je jednoduchý. Běhat každý den **od 1. prosince do 25. prosince** (když to nevyjde úplně každý den, tak to nevyjde). Jediné pravidlo je, že každý běh by měl být dlouhý **minimálně 30 minut**. Je jedno, jak rychle nebo jak daleko. Důležité je, abyste běhali rádi. A počítá se samozřejmě i indiánský běh (běh proložený chůzí). Tvoje uběhnuté kilometry se převedou na koruny v přepočtu 1 km = 1 Kč.

Peníze za uběhnuté kilometry za tebe zaplatí tvoji učitelé a budou zaslány skupině **Adventní běhání** a pomohou 10 **dětem se zdravotním postižením**.



Jak se mohu zapojit?

1. Stáhni si aplikaci **STRAVA** do mobilu.
2. **Zaregistruj se** a uveď své jméno, příjmení a třídu (např. Jan Novák 15)
3. **Přidej se ke skupině (klubu)** Dvořákovo gymnázium



Ti z Vás, kteří chtějí přispívat dvojnásob, se mohou přihlásit i k aplikaci Adventní běhání ve Stravě viz. návod na stránkách Adventního běhání. Jejich naběhané kilometry budou proplaceny dvakrát – jednou školou, druhou sponzory Adventního běhání.

<https://adventnibehani.cz/adventni-vyzva/navody>

My Apps

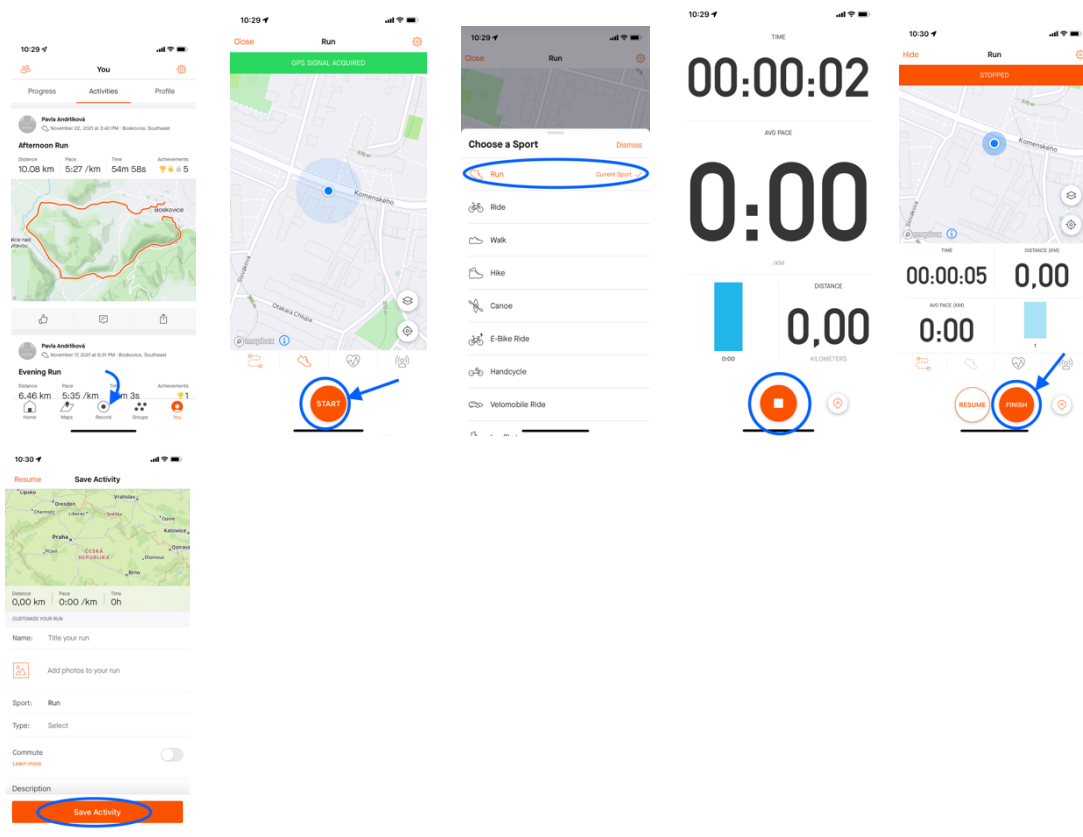
You have granted these applications access to your Strava data.



Adventní Běhání
AR application
[Visit Website](#)

[Revoke Access](#)

4. A 1. prosince **začít běhat** ... buď s mobilním telefonem a vždy si zapnout aplikaci STRAVA:



... anebo s chytrými hodinkami, které lze s aplikací STRAVA propojit (musíte si zjistit, zdali vaše hodinky jsou se Stravou kompatibilní)

Co když se potřebuji na něco zeptat?

S dotazy a nejasnostmi se obraťte na koordinátorky DofE:

Klára Sikorová, Kateřina Vitochová a Michaela Jelínková

Seznamte se s dvěma z 10 hrdinů Adventního běhání 2024

BÁRA

Bára je 27letá bojovnice, která ve 13 letech absolvovala operaci zhoubného nádoru mozku a následnou velmi náročnou léčbu. Na pravou stranu těla zůstala bohužel ochrnutá, trápí ji zdvojené vidění, tinitus a abnormální hromadění mozkomíšního moku v jednotlivých komorách mozku. Došlo u ní ke ztrátě motoriky a velkým problémům s



chůzí. Po celou dobu rehabilituje, vystřídala různé kliniky, denní stacionáře a fyzioterapeuty.

Na podzim loňského roku byla zařazena do intenzivního rehabilitačního programu na kliniku Axon, kam dochází při práci třikrát týdně po čtyřech hodinách. Díky intenzitě cvičení, přístrojům kliniky a své pevné vůli udělala obrovský pokrok.

Život s vozíkem je slovy Báry celkem fajn, ale nechce se vzdát a věří spolu se svojí maminkou, která je jí velkou oporou, že se dokáže znovu osamostatnit.

DAVID

Davídek se narodil jako zdravé miminko. V šestém týdnu u něj došlo ve spánku k zástavě dechu a krvácení do plic. Lékaři pro Davídkovu záchranu udělali maximum a následně určili diagnózu, která zněla SIDS - syndrom náhlého úmrtí kojence s úspěšnou resuscitací. Pan primář jim řekl, že se za svou 25 letou praxi s takovým případem ještě nesetkal.

Když byl Davídkovi rok, lékaři mu diagnostikovali DMO a spastickou kvadruparézu. Celý jeho život se točí jen kolem rehabilitací. Po operaci, kterou absolvoval v devíti letech a následné rehabilitaci, u něj došlo k velkému zlepšení a dnes zvládne sám i kratší chůzi s chodítkem.

Život s postiženým dítětem není lehký a veškerý svůj čas podřizuje Davídkova maminka synovi, aby měl hezké dětství a byl co nejvíce spokojený a veselý.

Jak Báře pomohou Adventáci?

Adventáci by rádi zaplatili pro Báru intenzivní měsíční rehabilitační program, který ji pomůže udělat další pokroky na její cestě k samostatnosti.



Jak pomohou Davídkovi Adventáci?

Davídkovi bychom pořídili rostoucí ultralehký invalidní vozík, aby si mohl sám dojet, kam potřebuje a nebyl stále odkázaný na pomoc druhé osoby.