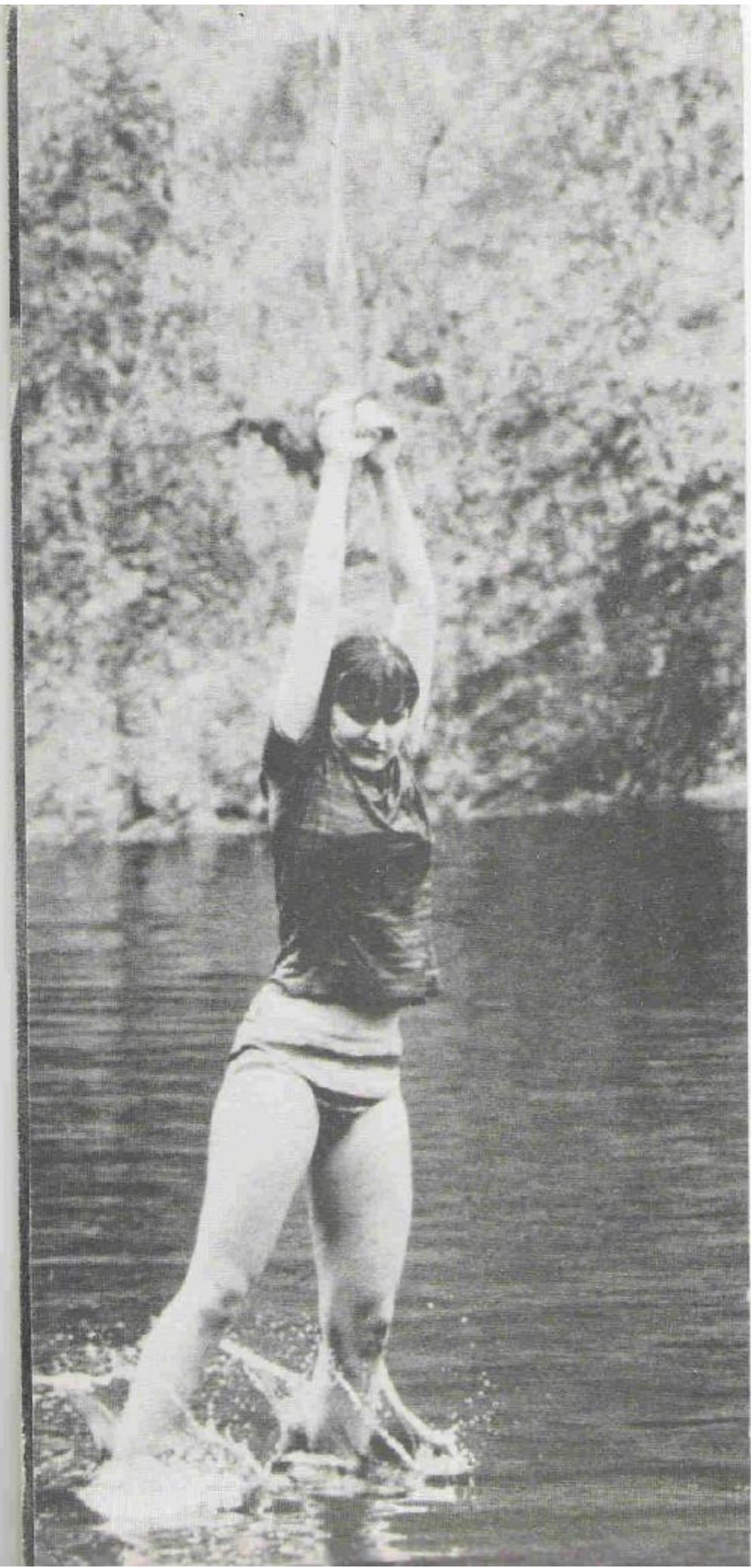


metodické listy

pro tělovýchovnou a brannou činnost





echo echo echo

BRNĚNSKÝ SEMINÁŘ ČÚV SSM

Pracovní semináře věnované problematice dalšího rozvoje moderních forem pobytu v přírodě se staly v SSM již tradicí. Ve dnech 30.10. - 1.11.1981 se v brněnském středisku SSM DRUŽBA uskutečnil v pořadí již třetí seminář /první byl v r. 1972, druhý v r. 1977/, který se poprvé zabýval také výchovnými aspekty fízeného pobytu v přírodě.

Seminář měl tyto hlavní úkoly:

- rekapitulovat závěry druhého semináře /Zdár n. Sázavou - 1977/, prověřit jejich účinnost a analyzovat jejich plnění;
- zhodnotit čtyřleté období působnosti Prázdninové školy ČÚV SSM i současné trendy ve vývoji moderních forem a přispět tak k vymezení základních pojmu /dosud ne zcela vyjasněných a sjednocených/;
- prověřit možnosti přenosu moderních forem a jejich účinnost a navrhnut píslušná doporučení;
- podat přehled o vývoji pobytu v přírodě v podmínkách SSM;
- stanovit další úkoly a navrhnut příslušná opatření k rozvoji moderních forem pobytu v přírodě v podmínkách SSM;
- připravit podkladové materiály pro jednání sjezdu SSM.

Jednání se zúčastnilo celkem 75 zástupců tělovýchovné branných komisí OV SSM a KV SSM, ČSTV, dále instruktorů a funkcionářů ČÚV SSM a absolventů IV. ročníku Prázdninové školy ČÚV SSM.

Na semináři odezvěly čtyři hlavní referáty:

1. Specifické pojetí fízeného pobytu v přírodě v rámci SSM /přednesl PhDr. Ivan Slaměnák, CSc./;
2. Prázdninová škola ČÚV SSM jako stimulační faktor dalšího rozvoje moderních forem pobytu v přírodě /ing. Ota Holec/;
3. Možnosti a problémy přenosu a aplikace moderních forem pobytu v přírodě /přednesl Ing. Antonín Rosický/;
4. Fízené rekreační aktivity a rozvoj osobnosti /přednesl PhDr. Allan Gintel/.

Významným příspěvkem k jednání semináře bylo vystoupení s. Ctirada Fróky, tajemníka ČÚV SSM. Věnoval se otázkám výchovného působení v SSM, problematice využití volného času, moderním formám pobytu v přírodě a působení Prázdninové školy ČÚV SSM.

Na semináři byly přijaty tyto závěry a doporučení:

Intenzivní rekreační režim, tak jak je uplatňován v rámci různých pobytových akcí SSM, představuje přínosný způsob trávení volného času, kdy vedle

rekreační funkce nabývá významu i funkce výchovná, a je v zájmu SSM tento prostředek dál rozvíjet. Při jeho uplatňování zaujímá významné místo Prázdninová škola ČÚV SSM.

V současné době je aktuálním úkolem zkvalitnit přenos zkušenosti do nižších článků. Seminář zdůrazňuje úzké sepětí s celkovou tělovýchovnou brannou činností SSM a konstatuje, že účinný přenos je možný pouze za podmínek důsledného a včasného plnění Hlavních směrů rozvoje pobytu v přírodě a turistiky v SSM. Pro další období je nutno věnovat zvýšenou pozornost zabezpečení následujících úkolů:

1. Prázdninová škola se v nejbližším období musí zaměřit na:
 - a/ doškolování svazáckých funkcionalů a aktivistů všech stupňů v problematice moderních forem pobytu v přírodě;
 - b/ hledání a ověřování dalších účinných postupů a prostředků specifických pro jednotlivé věkové a sociální skupiny mládeže. V současné době se zaměřit zejména na pedagogické kádry, učňovskou a středoškolskou mládež;
 - c/ plnění úlohy metodického centra zaměřeného na problematiku rozvoje moderních forem pobytu v přírodě;
 - d/ průzkum možnosti uplatnit moderní formy pobytu v přírodě i v rámci věkové kategorie 14 - 16 let.
2. Je třeba prověřit a analyzovat účinnost řídící práce jednotlivých sekcí TVB komise, a to na všech článkách, provést kontrolu plnění všech dosud přijatých usnesení a přjmout potřebná konkrétní opatření.
3. Zkušenosti získané na Prázdninové škole je účelně a vhodně aplikovat do systému školení SSM a do činnosti rad jednotlivých sociálních skupin na všech úrovních SSM.
4. Potřebným se ukazuje přezkoumání obsahu a úrovně stávající TVB kvalifikace, včetně systému školení a doškolení, současně pak zajistit plnění dohody mezi SSM a ČSTV v otázkách vzájemného uznávání kvalifikačních stupňů. Zároveň je třeba zvážit možnost specializované přípravy zaměřené na kvalitu tělovýchovných kádrů SSM, schopných komplexního výchovného působení na akcích organizovaných SSM, a to v rámci JT BK.
5. Výrazně je třeba zvýšit efektivnost přenosu nejnovějších poznatků do nižších článků SSM a v souvislosti s tím je nutné:
 - a/ pro doškolení instruktorských kádrů KV SSM využít instrukturů půso-

blicích na Prázdninové škole;

b/ pořádat „postgraduální kurzy“ pro členy TVB komisi KV SSM a OV SSM, zajistit jejich důkladnou propagaci a obsazení;

c/ při dalším rozvoji moderních forem pobytu v přírodě hledat optimální formy pro oblast metodiky svazácké práce;

d/ v souladu s Hlavními směry rozvoje pobytu v přírodě a turistiky ustanovit urychlené instruktorské týmy při TVB komisích KV SSM, resp. OV SSM;

e/ ve spolupráci s metodickým vedením PŠ ČÚV SSM realizovat ve všech krajích již v roce 1983 projekty středoškolských táborů;

f/ hledat vhodné formy a metody pro krátkodobé akce při zachování účinného a komplexního výchovného působení, ověřovat je ve spolupráci MV PŠ ČÚV SSM a některých nižších článků,

g/ ve spolupráci s Mladým světem a Mladou frontou prověřit možnosti a případně vydat kalendář akcí odpovídajících charakterem moderním formám pobytu v přírodě.

6. Prozkoumat stav a využití stávajících objektů PSM SSM, předešvím turistických základen a tábořišť, a zajistit tak potřebné podmínky pro rozvoj pobytu v přírodě a jeho moderních forem. V souvislosti s tím prosadit, aby již po období prázdnin v roce 1983 měly TVB komise na úrovni všech KV SSM k dispozici alespoň jednu turistickou základnu.

7. V systému práce MV PŠ ČÚV SSM prohloubit spolupráci s dalšími odděleními ČÚV SSM, zejména s oddělením středoškolským, vysokoškolským a s oddělením kultury; rozvíjet spolupráci s ČSTV, Svazarmem, také s tělesné výchovou a sportu UK; návazat kontakty s ministerstvem školství ČSR.

8. Ustavit pracovní skupinu složenou ze zástupců MV PŠ ČÚV SSM a CKM SSM, zaměřenou na průzkum a ověření možnosti spolupráce s cílem navrhnut jeji konkrétní formy. Uskutečnit již v roce 1982 alespoň jednu zkušební akci v podmínkách CKM na základě podkladů MV PŠ.

9. Vydat sborník materiálů ze semináře, včetně jeho závěru. Ty pak co nejrychleji publikovat ve svazáckém tisku. Zasazovat se o účinnou a kvalitní informovanost veřejnosti v otázkách moderních forem pobytu v přírodě a hledat její optimální formy, zejména ve hromadných sdělovacích prostředcích.

ANTONÍN ROSICKÝ

echo echo

INSTRUKTOŘI SSM A PRÁCE V ČSTV

Mnoho mladých lidí, kteří během své činnosti v SSM získali kvalifikaci instruktora turistiky, postrádalo možnost dalšího využití této odbornosti po ukončení členství. Řada z nich chtěla pracovat jako cvičitelé v odborech turistiky, ovšem kvalifikace získané neškolených SSM jím nebyla uznána. Často se proto, ke škodě věci, orientovali na jiný druh činnosti. V roce 1980 přijal proto ÚST ČÚV ČSTV opatření k napravě.

Jak ČSTV, tak i ostatní společenské organizace a resorty pořádají školení svých TV kádrů podle vlastní tělovýchovné a branné kvalifikace. Vzhledem ke stejným obsahům a rozsahu školení na určitých úrovních kvalifikačních tříd v jednotlivých TV odvětvích a na základě příslušných dohod o společném postupu při výchově kádrů pro celé TV hnutí za účelem zefektivnění organizačního úsilia i vynakládaných finančních prostředků JKTK uvádí možnosti výměny a cirkulace kádrů mezi jednotlivými složkami TV hnutí.

Na základě JKTK se mohou instruktoři pěší turistiky SSM a instruktoři lyžařské turistiky SSM stát cvičitelem pěší či lyžařské turistiky III. třídy ČSTV po doplnění odborných a speciálních znalostí ČSTV. Organizátoři TVB činnosti SSM nemají nárok na udělení cvičitelské kvalifikace ČSTV - pouze absolvováním celého školení patřičné kvalifikace.

Všeobecné podmínky k získání kvalifikace cvičitel pěší či lyžařské turistiky ČSTV pro Instruktory SSM:

- povinné členství v ČSTV;
- splněná specializovaná kvalifikace instruktur pěší či lyžařské turistiky SSM a její platnost potvrzená v průkazu;
- tato kvalifikace musí být získána na školeních pořádaných ČÚV, SÚV a KV SSM.

Na základě porovnání programů a osnov jednotlivých školení by se rozdílová zkouška měla skládat z těchto přednášek:

1. Funkce a úkoly organizace ČSTV 2 hodiny;
2. Dějiny TV a tělovýchovného hnutí 1 hodina;
3. Právní postavení a odpovědnost tělovýchovných kádrů, normy pro práci v ČSTV 1 hodina.

Stručné osnovy jednotlivých přednášek

I. Obecná část

Pěší i lyžařská turistika

1. Funkce a úkoly organizace ČSTV:

- stanovy ČSTV - základní články;
- odznak zdatnosti, náborové a masové soutěže;
- JKTK;
- přehled kvalifikačních stupňů v turistice;

- prolongace cvičitelských průkazů;
- přihlášky na školení a doškolování;
- JSK - význam, podmínky výkonnostních tříd, výkonnostní odznaky, dokumentace zápočtových cest a výk. odznaků, výkonnostní třídy, oblastní odznaky, odznak Turista ČSSR.

2. Dějiny TV a tělovýchovného hnutí:

- poměr ČSTV k minulosti tělovýchovného hnutí a k tradicím TV;
- stav TV u nás před založením Sokola, význam založení Sokola a zhodnocení sokolského hnutí;
- dělnické tělovýchovné hnutí v boji o charakter 1. republiky, v boji za obranu, v národně osvobozeneceském hnutí a po osvobození;
- boj o sjednocení tělovýchovného hnutí;
- dějiny tělovýchovných odvětví, vznik z pohledu ČSSR a mezinárodní tradice tělovýchovných odvětví,

3. Právní postavení a odpovědnost tělovýchovných kádrů, normy pro práci v ČSTV:

- zásady organizační výstavby ČSTV, vztahy ČSTV ke státním orgánům a základní právní úprava tělovýchovné činnosti;
- základní otázky postavení a funkční náplně činnosti cvičitelů, rozdíly v postavení dobrovolných funkcionářů a pracovníků ČSTV z povolání;
- závazné normy pro tělovýchovnou činnost, pravidla sportu a jejich právní význam, jiné normy ČSTV, zejména pravidla týkající se bezpečnosti;
- jiné normy (zejména právní předpisy) týkající se tělovýchovné činnosti;
- řád úrazové zábrany, postup při sportovních úrazech a jejich hlášení;
- odpovědnost cvičitelů, její druhy a náplní, odpovědnost občanskoprávní, odpovědnost pracovněprávní a odpovědnost trestní;
- odpovědnost za škody vzniklé cvičitelům, pojištění odpovědnosti za škody.

II. Speciální část

- její obsah je totožný v SSM i v ČSTV.

Možnost provádění rozdílových zkoušek
a) V rámci školení SSM bude daná téma přednášet a zkoušet cvičitel II. třídy ČSTV. V závěru školení obdrží úspěšní účastníci průkaz cvičitele III. třídy ČSTV. Budou také vyplněny a odevzdány evidenční listy.
b) Instruktoři pěší a lyžařské turistiky SSM budou pozváni na speciální doškolení, jehož součástí je účivo pro re-kvalifikaci zkoušky a rozdílová zkouška.

Platnost takto získané kvalifikace ČSTV

Délka platnosti se řídí JKTK (praxe + doškolení jedenkrát za čtyři roky) po II. třídě ČSTV.

JIŘÍ BRTNÍK





NIC NEBRÁNÍ KOČOVÁNÍ

Zdeněk Šálek

/Zkrácená reportáž z MS č. 34, r. 1981/

Vláček motoráček odfrčel a zanechal na peróně malého nádražíčka chuchvalc naftového čmouda. A chomáč klučků a dívek s bágly, spacáky, ranci a kytarou. Zamávali poslednímu vagónu, v němž odjízděly další dva chomáče, jejich kamarádi z tábora, kde trávili společné prázdniny, a zamířili k východu. Dveře z nádraží nevedly ovšem jen na chodník. Otvíraly cestu do Velkého Neznáma, k jejich dnešnímu cíli, kterého měli od rána plnou hlavu.

Letní odpoledne sálalo teplo a lákalo k vodě. Cesta z městečka však vedla do kopce podle řady nových paneláků a popruhy toren tláčily do ramen. Myšlenky na večer tlžily snad ještě víc.

Docela vpředu šla Majka. Dívka s vlasy barvy krevetu a s temperamentem ještě zářivějším. Šla ráně a její kroky prozrazovaly odhadlání. Sršela nápady, zase je zavrchovala, hecovala a chvílemi po silnici tancovala. V tábore dělala instruktorku pro výuku moderního tanca a říkala, že tančovat se dá všude.

Po jejím boku krácel Michal. Jeho koničkem je ochotnické divadlo a velikost dosavadních rolí mu vysloužila přezdívku Oponář. Dnes cítil svou sanaci a odpovědnost za velkou partu. Proto byl jeho krok rázný.

Za touto dvojici poskakovaly plné elánu Barbora a Vladěna. Střed hlučku ovládlí čtyři kluci. Předposlední dvojici tvorili bohorovně klidný instruktor Milan a jakoby věčně zamýšlená Lenka. Konvoj uzavíraly Eva s Monikou. Šly krokem pomalejším a nevkládaly do něj elán. Večer v nich vzbuzoval zřejmě obavy, protože byly povah uzavřených. Věkově se všichni - nepočítaje instruktora - vešli do sedmnácti a osmnácti let a všichni studovali buď gymnázium nebo stavební průmyslovku v Hradci Králové, nebo gymnázium v Benešově. Jedině Monika přijela z gymnázia litvínovského.

Odpoledne se už změnilo v podvečer a pořád se šlo. Znenadání se objevily za zatáckou první domky Borovné, malé obce na pokraji Jihlavských vrchů, která se všem na mapě zalíbila hlavně proto, že tam končila silnice...

První se vzpamatoval Michal, vědom si svého konička. Přistoupil k plotu a těmito slovy pferušil slesťu lidí v zahradě: „Dobrý den, my kvám máme prosbu. My jsme studenti a jsme v tábore SSM na Lipnici. Hrajeme tam různé hry. Teď hrájeme hru, že máme za úkol putovat po vašem kraji a tam, kam večer dojdeme, se ubytovat a předvést občanům dvouhodinový estrádní program. Chtěli bychom s premiérou vystoupit u vás a zítra s reprízou tam, kam zase večer dojdeme.“...

Muž, který v zastoupení nepřítomného předsedy povolení dal, měl v hlasu stopu rizika. Pochopitelného. Nebot' se



nepsal rok 1781, ale 1981. Nebot' nepřijížděl Matěj Kopecký, aby svým divadlem a loutkami probouzel české divadlo, ale neznámá tlupa studentů, kteří přiznali, že umějí jen to, co umějí. Nebot' důvěra občana k občanovi prošla za dvě století kamenitou cestou a život na venkově už dávno necharakterizovala ochotnická vystoupení třeba na návsi, ale střechy s naježenými televizními anténami. A najednou má náves ozit. A zrovna tady v Borovně! ...

Bylo vyprodáno! Lavice, mísťa u plotů, celé prostranství návsi, všechna okna byla plná. Barbora se ujala slova. Uvítala publikum jménem Československé televize, která zahajuje své pravidelné vysílání. Oznámila, co všechno uvidí od dvaceti patnácti do dvaceti devadesáti na tento čtvrtém programu. V radách to zahučelo. Pochvalně? Nebo někomu chyběl oblibený pofad? Třeba Bakalář nebo přírodní snímek o zvířeně v Austrálii? Naše Saskia Skarlantová se ovšem na diváky z obrazovky lilezně usmívala a oni ji to oplatili.

Program začal. Už je tu Večerníček s upozorněním, že pořad není vhodný pro dospělé. Následovala pohádka o dědkovi, který sázel řepu. Přišly reklamy. „Posli zdraví, podpoř sex - zubní pasta Erlex!“ /Michal/. Publikum se smálo, děti uchichtly. „Když na dovolenou s Čedokem nebo CKM - jedině do Borovně!“ /Monika/. Všichni tleskali... Program běžel plynule a pokud vznikaly pauzy a různé zmatky, Barbora vše omluvila technickými poruchami. Ale lidé to brali, protože jsou na podobná zpestření zvyklí i z televize ústřední.

Poslední slovo měl Milan. Ujistil diváky, že soubor kočujících studentů dělá, co mohl, a poděkoval za krásné příjetí.
„Kdybyste přijeli příští týden zas, rádi vás uvítáme,“ řekl muž středních let.

„Vite, já jsem si při tom vašem vystoupení zavzpomínala na naše mládí, kdy

se takhle na návsi často něco dělo.

Mladí hráli na harmoniku, veselili se,

tancovali. Ale to už je dávno a vy jste

první, kdo nás takhle pobavil.“ ...

Také v obci Horní Pole na druhé straně kopců společnost druhý večer uspěla.

Třetí den se sešly v městečku Studená

všechny tři kočující skupiny. Sedělo se

kolem kašny a všichni se překlikovali

a nadšeně vyprávěli, co zažili.

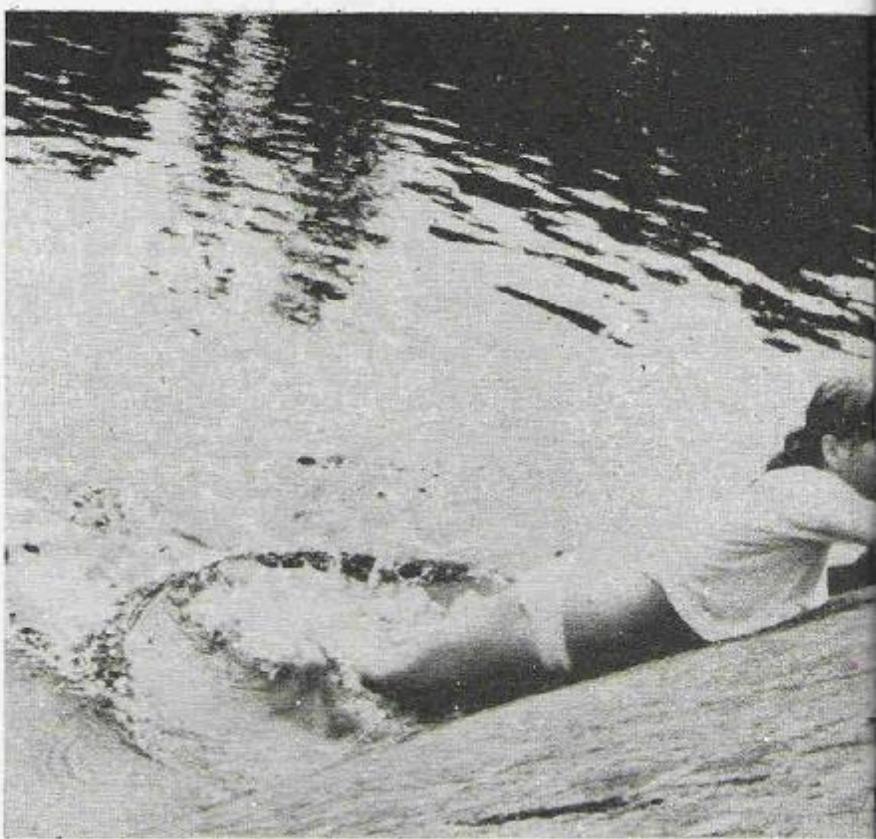
Skončil velký pokus. Byl v mnoha směrech riskantní. Obě strany mohly selhat. Bylo nutno vsadit na dar bezprostřednosti středoškoláků a jejich tradiční smysl pro zdravou recesi. Na druhé straně bylo nutné doufat, že lidé na venkově, přesycen pasivním přijímaním zábavy, přijmou spontánní program mladých živých lidí se vzpomínkou na zájezdy kočovních skupin a na ochotnická divadla.

Protože vlastně nic nebrání kočování.



EX

PhDr. JAN NEUMAN, CSc.



Tělocvičné aktivity v přírodě v systému tělesné kultury.

Sborník k 25. výročí založení FTVS Univerzity Karlovy, UK Praha 1981

Pohybové činnosti v přírodě se výrazně podílejí na plnění výchovných úkolů tělesné kultury. Připomeňme si jejich podíl na rozvoji morálních vlastností, jejich přispívání ke kolektivní výchově, výchově k vlastenectví, proletářskému internacionálnismu, k formování vztahu k práci, socialistickému majetku, k ovlivňování estetického citení, k lásce k přírodě i její ochraně. Tělocvičných aktivit v přírodě se také využívá ve skupinové terapii pubescenců, k aktivizaci osobnosti, navozování a posilování sebeuplatnění, prožívání smysluplnosti života i socializaci osobnosti.

Úspěšně se uplatňuje i tzv. Outward bound metoda, která se postupně zařazuje i do výchovných programů škol. Uvedená metoda využívá pro formování osobnosti prvků turistiky, horolezeckého táborečení, jachtingu, veslování, kanuistiky a dalších činností v přírodě. Kursy s obdobným zaměřením pohybové činnosti absolvují také posluchači vysokých škol v Sovětském svazu,

např. geologové a geografové v programech aplikované tělesné přípravy.

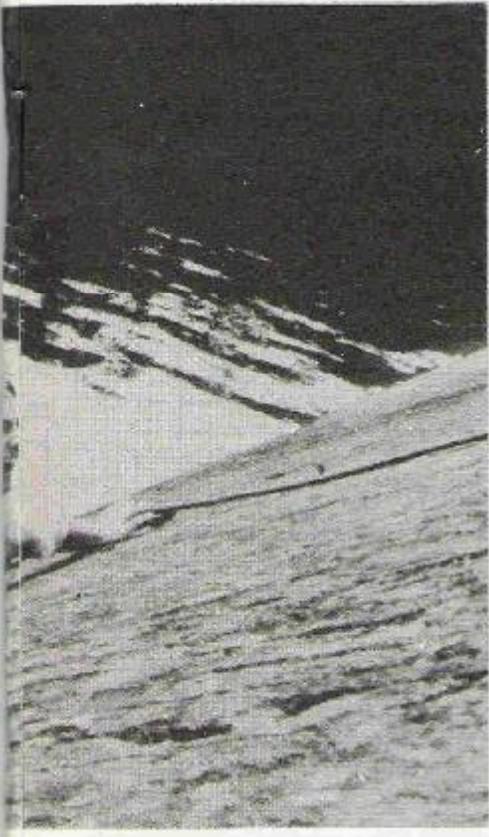
Ve vazbě na aktivity v přírodě se rozpracovávají koncepce estetické výchovy v přírodním prostředí. Také se vytváří tzv. krajinná terapie, kde rozhodující terapeutické účinky má pobyt v nenařušeném přírodním prostředí. Údaje z literatury nasvědčují také tomu, že hnati za výchovu v přírodě dosáhlo zvláště v posledních 10 letech značného rozmachu. Při aplikaci do našich podmínek musíme však zvažovat a kriticky posuzovat ideová východiska jednotlivých směrů v tomto hnuti.

Výrazná vlna zaměřená na výchovu v přírodě se odráží i v zavádění učebních programů pro výchovu specialistiků. Rada prací informuje o plánech studia na amerických univerzitách. Obor rekreace v přírodě se např. studuje na newyorské univerzitě, kursy instruktörů táborečení a výchovy v přírodě jsou na univerzitě v Minesotě, příprava rekreacionních pracovníků zaměřených na aktivity v přírodním prostředí probíhá na kalifornské univerzitě a univerzitě v Indiáně. Představu o úkolech nově zakládaných kateder turistiky na sovětských pedagogických školách a tělovýchovných institutech získáme v Petrosjanově studii /1974/. Předpokládá se, že

pohybománie

JOGGING

JIŘÍ BRTNÍK ANEB BĚHÁM, BĚHÁŠ, BĚHÁME



vedle kateder turistiky se budou vytvářet fakulty turistiky a dokonce má vzniknout samostatný institut pro přípravu vysoce kvalifikovaných turistických kádrů. Další autoři se zmíňují o prvních pokusech s výchovou specialistů v turistice na běloruském a omšském institutu od roku 1971.

S ohledem na výše uvedené skutečnosti bude zapotřebí v příštím období rozpracovat tyto okruhy problémů:

- formování systému pojmu v oblasti tělocvičných aktivit v přírodě, terminologicky upřesnit především oblast turistiky;

- přesně formulovat vztahy tělocvičných aktivit v přírodě v rámci tělesné kultury;

- stanovit specifický přínos a možnosti aktivit v přírodě v rámci komunistické výchovy a zdravého vývoje mládeže;

- na podkladě rozboru celého komplexu faktorů /prognózy ve vybraných oblastech společnosti, situace v životních prostředích, potřeby a zájmy aj./ stanovit směry rozvoje aktivit v přírodě;

- sledovat možnosti přípravy specialistů pro danou oblast tělesné kultury;

- vytvořit kompletním přístupem k dané oblasti teoretický představ pro řízení a usměrňování tělocvičných aktivit v přírodě.

Dnes se zdá být historii ona průkopnická doba, kdy Arthur Ladiard organizoval první skupiny rekreačních běžců na Novém Zélandě. Jejich „run for your life“ byl stavebním kamenem, na námět se během poměrně krátké doby postavila téma Babylonianská věž. Kluby rekreačního běhu jsou rozšířeny po celém světě pod názvem jogging. V rámci činnosti těchto klubů běhají miliony vyznavačů rekreačního běhu. A pravděpodobně mnohem více je těch, kteří jogging provozují spontánně, podle své chuti a časových a prostorových možností.

Těžko budeme hledat odpověď na otázku, proč si toto odvážné tělesné kultury najednou získalo takovou oblibu. Nabízí se několik vysvětlení a tento stav pravděpodobně bude vysledníkem společného působení uvedených faktorů.

Velkou předností joggingu je především prostorová a organizační nenáročnost. Běhat lze ráno i večer, ve městě i na venici, sám, s rodinou, s přáteli. Rovněž finanční a materiální požadavky jsou minimální. Dalším faktorem, který hovorí ve prospěch rekreačního běhání, je přirozenost pohybu, motorická jednoduchost. Nevyžaduje speciální návštěvky, ovládá jej každý - děti, doospelí i starci. Šanci k aktívnu odpočinku tak dostanou i ti, kteří nemají dostatek odvahy k oněm volejbálkům či fotbalům, které i přes své rekreační zaměření vyžadují alespoň základní vědomosti a dovednosti z techniky a pravidel.

Nejzávažnějším faktorem je zřejmě zdravotní a psychorelaaxační účinek rekreačního běhu. Jako kompenzační činitel nedostatku fyzické a manuální práce nejen v zaměstnání, ale i ve volném čase pozitivně ovlivňuje zdatnost a výkonnost člověka za současněho psychického osvěžení a uvolnění.

Sociální faktor je v mnoha případech oním zrníčkem, které na mísose vah rozhořuje pro tu či onu činnost. Přátelství, radost z kolektivní činnosti, legrace a hecování - to jsou jen některé pojmy, charakterizující obdobu joggingu.

Z hlediska oekospolečenských zájmů můžeme spatřovat největší přínos joggingu v jeho nesporném vlivu na tělesnou kondici a fyziokratickou zdatnost a odolnost i psychické uvolnění. Pohled na příčiny moderních civilizačních nemocí jasné ukazuje a dokumentuje tento předpoklad. Hypodynamie /nedostatek tělesného pohybu/, obezita /pramenící z nadmerné tělesné výžvy, vysoké hranice cholesterolu v krvi, psychické a emocionální stressy, kouření cigaret, hypertenze, strásy, proti nimž jsou prášky a náříkání bezvýsledné/. Rovněž medicína je většinou přiznává roli oběkatale. Lidé postižení některou z těchto moderních civilizačních chorob oběkávají od lékařské péče rychlou a účinnou pomoc. Ne vždy se podaří tato přání splnit.

Jednou z nejúčinnějších možností, byť ne pravě nejvhodnější, je prevence těchto neduhů; aktívni předcházení škodlivým účinkům, které nástup nemoci urychlují. Jedním z nástrojů této péče je i jogging. Jde o metodu prevence o to účinnější, že při ní dochází ke spojení racionalních motivů s emocionálními pozitivky. Dokonce se pro některé vyznavače rekreačního běhu stává emocionální oblast prováděnou, motivující a účinku zdravotnímu je přizpůsoben až druhotný význam.

Jak jsme již uvedli, je jogging z hlediska motorické činnosti jednoduchý, nenáročný,

a tedy široce dostupný. Přesto je nutno dodržovat určité metodické postupy při jeho provádění, má-li být efekt z této činnosti maximální. Podíváme se nyní, jak s během začínat, čeho se vyuvarovat a kde naopak přílišný strach a opatrnost není na místě. Začátek činnosti i běh samotný je záležitostí značně individuální a při jeho realizaci bychom měli vycházet z fyzických a psychických předpokladů každého jedince. Zkušenosti ovšem ukazují, že alespoň některé z uvedených zásad jsou použitelné pro všechny, kdo s rekreačním během chtějí začít nebo ho dále rozvíjet. Tak tedy - zde jsou:

1. Pokud se týká intenzity běhu, mělo by se stát pro každého příznivce joggingu nepasným zákonem heslo prožívat příjemné pocitů při běhu i po něm. Pokud se tohoto hesla držíme, nemělo by nikdy dojít k přetížení organismu se všemi jeho negativními důsledky. Může se totiž stát, že situace /obrovský terén, „běžecká náleza“, hec/ vyprovokuje k výkonu, který překročí hranice aerobní výtrvalosti a je překročen adaptační stupň organismu. Je třeba si uvědomit, že u zdravých netrénovaných lidí se lépe adaptuje oběhový systém než pohybový aparát. Jak se tedy ubránit tomuto nebezpečí? Jak poznáme hranici, kdy onen slastný pocit únavy po běhu přechází v pocit slabosti a vyčerpání? Hada je celkem prostá - nedělejme vic, než na co máme, na co se cítíme a dodržujme zásadu postupnosti. Základní metodickou řadu můžeme naznačit asi takto:

1. souvislá rychlá chůze,

2. chůze střídáná meziklusem,

3. klas prokládaný mezechůzí,

4. souvislý klas,

5. souvislý běh rovnoramenný nebo střídavý tempem.

Postupně se snažíme zvyšovat dobu rovnoramenného běhu z 15 minut na 30, 45 až 60 minut. Nejdříve prodlužujeme dobu, vzdálenost a pak zvyšujeme tempo běhu.

A jak poznáme, zda nepřekračujeme své možnosti, stav své trénovanosti? Nejjednodušším prostředkem, a také nejužívanějším, je ve skupinách rekreačních běžců hodnota intenzity běhu pomocí plynulé konverzace. Pro tuto formu běhu je totiž charakteristický setrvání stavu organismu, znamenající, že po počátečním vzrůstu tepové a dechové frekvence se hodnoty ustálí a nedochází ke kyslikovému dluhu. Proto ona plynulá konverzace téma si zvolíme libovolně, pokud to je zábavné a neplní obsahové náročné. V okamžiku, kdy nestáčíme odpovídat na dotazy a zapojení se do konverzace nám činí značné potíže, je třeba zvolnit tempo běhu.

Náročnější kontrolou intenzity činnosti je měření tepové frekvence při běhu. Vyžaduje to krátký návštěvku, abychom snadno nahmáli místa, kde je nejlépe k odcítění. Je to především tepna na zápeští a na krku. Při běhu měříme tepovou frekvenci v desetisekundových intervalech a naměřenou hodnotu násobíme šestí. Výsledná hodnota se málo pohybovat v rozmezí 130 až 140 tepů za minutu.

2. Kde běhat? Jak běhat? Na první otázku je odpověď celkem jednoduchá. Běháme na takovém místě, aby jeho dostupnost byla časově přijatelná. V žádném případě by přesun na místo neměl časově přesahnut dobu běhu. Kdo je nuten běhat ve městě po asfaltu, dočle určité čas od času vyrazí na

"lepší", tedy měkčí a příjemnější povrch. Ta-to příprava na místo tréninku ovšem vede k postupnému zeslabování intenzity, pokud bychom ji byli nutni provádět denně. Doporučujeme ji tedy pouze pro ty nejskeinější fandy. Jednoznačně nejvhodnější je tedy vyběhnout přímo z domu, popř. z pracoviště. Ideálním terénem, na kterém běžci nejraději trénují, je les, louka a polní cesty. Nelze se ovšem vynést ani silnici s atletické dráze. Na otázku jak běhat uvádí dr. Emil Dostál, zakladatel a průkopník joggingu u nás, následující normu: jako minimum 30 minut intenzivní činnosti denně nebo 45-60 minut činnosti méně namáhavé. Dodržet tento požadavek je z časového hlediska i morálně vlastní vlastnosti značně náročné. Jako reálně se jeví běhat 4x v týdnu minimálně 30 minut. Pokud jde o techniku běhu, nesnažme se o dokonalé atletické provedení. Snažme se běhat spíše tak, aby nás koncentrace na správnou techniku co nejméně zaměstnávala.

3. Pestrost běhu. Proti monotoninosti bojujeme ořeďším využíváním různých organizačních forem běhu, ale i během ve skupině. Vlastní běh /klus, běh s meziklusem/ spojujeme s cviky účelové gymnastiky nebo pro zpestření vkládáme pohybové hry. Pro ty náročnější spojme běh s kruhovým tréninkem. Pokud jsme přeci jen nutni běhat sami, skýtá nám běh prostor pro nerušenou meditaci a psychickou relaxaci. Nezasvácený člověk stěží uvádět, kolik myšlenek a dojmů lze při běhu "zpracovat".

4. Jak získat mladého člověka pro jogging? Zaručený úspěch docílime, podaří-li se nám vzít někoho na výběh. Ovšem pozor na vzdálenost a rychlosť! Začínající nesmí získat pocit štvance; těžko by někdy s námi vyběhl znovu. Rovněž terén by měl být de lux. Zkrátka napoprvé nabídnout to nej, co může rekreaci běhu poskytnout. Zcela spatně by bylo povzat někoho přímo na veřejný závod v těžkém terénu. Má-li být motivace učinna, je nutné spojovat racionalní motivy s emocionálními prožitky; argumenty z oblasti zdravotní a estetické /snížení vánky, zlepšení postavy, sváži vzhled/, psychické /vrust se běduvěry/ spojíme s pocitem radosti z pohybu a potěšení z přírodního prostředí. Vhodně situovaný monolog o běžecké euforii dokáže divy.

Na závěr jen několik postřehů. Má-li jogging splnit některý z výše popsaných úkolů, je třeba jej provádět pravidelně a dlouhodobě. Vzayt' cvičit nelze do zásoby. A psychofyziológická závislost na běhu je 6 měsíců až 1 rok. Nenechte se zastrašit hned na začátku. Počáteční překonávání sebe samého vystřídá totiž vlivství běhu nad dilematem chtit či necítit. Běh se stane životní politbou, jež naplnění plnilo pocit radosti a spokojenosti se sebou samým.



Muntii Fagarasului představuje nejvyšší a nejrozsáhlejší ucelenou část pohoří Karpat. V jeho centrální oblasti leží i nejvyšší vrchol Rumunska - Moldaveanul - 2543 m. Turistu zajmou svou členitostí /za charakteristický reliéf vděčí pohoří především činnosti ledovců/, dalekými výhledy i odvážně vedenými cestami v technicky i fyzicky náročném terénu. Pohoří tvoří 70 km dlouhý hřeben táhnoucí se od západu z údolí řeky Olt k východu, kde končí v údolí Dimbovity - v bezprostředním sousedství Muntii Piatra Craiului. Z hlavního hřebene vybíhá celou řadu postranních rozsoch, které místy /zejména za ne-příznivého počasí/ mohou ztěžovat orientaci.

Pohoří Fagaraše je mezi našimi příznivci vysokohorské turistiky poměrně oblíbené, a tak i vám, pokud se rozhodnete je navštívit, chceme poskytnout několik užitečných a zajímavých informací a postrehů, důležitých pro přípravu zájezdu i pro vlastní přechod pohoří.

ODKUD

Hřeben Fagaraše je možné překonávat od západu i od východu - teď v obou směrech. Běžnější a zřejmě i výhodnější je alternativa první, kdy nástupová cesta v tomto směru je plynulejší a pohodlnější. Navíc zůstává možnost absolvování turistické lahůdky - pohoří Piatra Craiului - na závěr. Existuje několik variant nástupu. Jednou z nich je cesta z vesnice Podul Olt přes Turnu Rosu /dříve nazývanou Porcesti - je dobré znát obě jména /a vzhůru po značení červeným křížem na hlavní hřeben. Poněkud jinou variantu uvádí průvodce Rumunské a bulharské hory /Olympia 1978/, kde je za výchozí místo označována chata Valea Oltului, ležící v údolí řeky Olt, 5 km jižně od nádraží v Turnu Rosu. Charakteristický tvar pohoří však umožňuje celou řadu dalších nástupových variant podle vlastního zájmu, časových možností apod. /přes chatu Surul, Bilea lac, Podragu/.

DOPRAVA

Do podhorských míst Fagaraše je doprava zajišťována železnici, která spojuje Brašov a Sibiu, k chatě Bilea lac vede od severu silnice, jež pokračuje na jih k Bukurešti transfagarášským tunelem. Pravidelná autobusová linka sem však zatím nebyla zavedena. Frekvence spojů po rumunských železnicích je podstatně nižší než u nás, jízdní řády nejsou na nádražích vyvěšeny /pouze informace o odjezdech

a příjezdech v daném místě/. Navíc cena jízdného je podstatně vyšší než u nás. Zde je třeba si dát pozor! Jízdné bylo zdraženo a skutečné ceny jsou vyšší než na prodávaných jízdenkách, kde jsou pouze ručně opravovány. Rumuni také neuznávají mezinárodní běžně rozšířené slevy. To jsou důvody, proč je výhodné cestu pečlivě naplánovat již doma, vyhledat vhodné spoje /rumunské jízdní řády je možno zapůjčit v informacích na velkých nádražích/ a koupit jízdenky pro celou cestu s případnou patřičnou slevou na československých nádražích.

KUDY

Turistický přechod pohoří Fagaraše vede po většinou dobře značené cestě /červený pruh/, která se převážně drží hlavního hřebene. Uhybá běžně k něj pouze v několika málo místech, kde se stává hřeben pro turisty neschůdným a představuje spíše zajímavý horolezecký terén /obtížnost II-III/. Hřeben je výrazně vertikálně členitý, cesta střídá vrcholy a sedla, což fyzicky méně zdatným turistům může působit potíže. Za technicky nejnáročnější úsek cesty lze označit hřebínek mezi vrcholy Serbota a Negoulí /horolezecká obtížnost I, jištěno řetězy/, po věstní řez Strunga Dracului /za nepříznivého počasí nebo když jsou řetězy ukryty pod sněhem může být pro méně zkušené turisty značně nebezpečný: lze jej však obejít jinou cestou/ a krátký úsek cesty okolo vrcholu Laitelul.

UBYTOVÁNÍ

Rumunské předpisy zakazují zahraničním návštěvníkům nocování ve volné přírodě, odkazují je na turistické chaty. Dodržování těchto předpisů je však zejména při přechodu pohoří prakticky nemožné. Po zkušenostech mnoha výprav se zdají tyto předpisy spíše formální. Z turistických chat, kterých je ve Fagaraši celá řada, mají při přechodu hřebene větší význam pouze dvě nejvýše položené - cabana Bilea lac /2034 m/ a cabana Podragu /2136 m/, ležící v překrásném přírodním prostředí u stejnojmenných jezer. Nocleh na nich není těžké získat, chataři jsou ochotni v případě, že je chata obsazena, poskytnout i nouzové ubytování. Cena takového noclehу je určována výše četnosti turisty a náladou chataře. Při použití vlastních spacích pytlů se pohybuje v rozmezí 0 - 40 lei. Na hřebenové cestě - nebo v její bezprostřední blízkosti - zbudovala místní horská služba Salvamont několik útulen, které v případě ne-

pohybománie

INSPIRACE NA LÉTO

Každým rokem si většina z nás klade otázku jak strávit prázdniny. Možností je dlouhá řada: zkusme jednou vysokohorskou turistikou. Vydejme se do divoké horské přírody, jakou nám nabízí RUMUNSKO, a pokusme se proběhnout po FAGARAŠI...

NATAŠA KUCOVÁ

FAGARAŠ

pohody poskytnou turistům spolehlivý úkryt. Jsou pravidelně rozmištěny po celé délce hřebenu na těchto místech: hřeben západně od sedla Surul, lac Avrig, lac Caltun, východně pod horou Moldaveanul v curmatura Zirnei. V místních mapách je zakreslena ještě jedna útulna pod sedlem Virtopel. K utábofení jsou vhodná okolí v podstatě všech jezer /pozor - jezera jsou značně znečištěna odpadky/. Pitnou vodu poskytují prameny či potůčky, vodu z jezer doporučujeme převářit. Za nevhodný zdroj vody považujeme všechna bezdotoková jezírka /splíše rezervoáry dešťové vody nebo vody z tajícího sněhu/ v sedle Zirnei. Na jižním úbočí je však kvalitní pramen.

POTRAVINY

Doplňovat zásoby potravin při přechodu pohoří je velmi obtížné - sesupy na chaty ubírají sily i čas. Navíc zásobování těchto chat je značně omezené. V prodejnách /mají většinou charakter našich samoobslužných bufetů/ je možné získat teplé občerstvení, koupit bílý chléb podobný naší veče, konzervy /výrazně dražší než u nás/, oplatky, čokoládu apod.

JAK DLOUHO

Cesta z vesnice Podul Olt na chatu Plaiul Foii trvá 6,5 dne, což je minimální doba při absolvování poměrně náročných etap, kdy se brzo začne projevovat únava. Navíc je třeba počítat s časovou rezervou pro případ zhoršení počasí.

KAM

Přechod hřebene Fagaraše od západu k východu končí u turistické chaty Plaiul Foii /849 m/. Odtud již existuje autobusové spojení do městečka Zarnesti a dále železnice do nedalekého Brašova. Na přechod Fagaraše je možné navázat výstupem na pohoří Piatra Craiului, jehož vápencový hřeben se vypíná přímo nad chatou Plaiul Foii. Je to fantastická dominanta celé krajiny, neopakovatelný zážitek pro každého turistu. Jeho atraktivnější - severovýchodní část /kulminuje vrcholem La Om 2 239 m/ je přímo předurčena pro jednodenní výlet. Stany a vybavení je možné ponechat v bezplatném kempu u chaty Plaiul Foii. Tento výlet bude množstvím překrásných pohledů na okolní vápencové útvary, sousední pohoří i pestrou květenou s řadou endemických důstojnou teč-

kou za vaším pobytom v rumunských horách.

VYBAVENÍ

Přechod pohoří Fagaraše představuje fyzicky i technicky náročnou turistickou akci ve vysokohorském terénu. Tomu musí odpovídat i naše vybavení. Kvalitní obuv, teplé oblečení, včetně čepice, rukavic, zimní bundy i spodního prádia, jsou podmínkou úspěchu. Lano či jiný horolezecký materiál považujeme pro turistický přechod za zbytečné, neboť obtížnější úseky jsou zajištěny fixními řetězy nebo lany. Zato by ve vybavení neměla chybět bušola.

NA ZÁVĚR

Prázdniny strávené v rumunských horách, ati už ve Fagaraši, Piatra Craiului či kdekoli jinde vám mohou přinést celou řadu neopakovatelných zážitků a nádherných vzpomínek. Pro jejich úspěch je však třeba dokonalé přípravy, kvalitního vybavení a objektivního zhodnocení vlastních možností.

PRŮVODCE

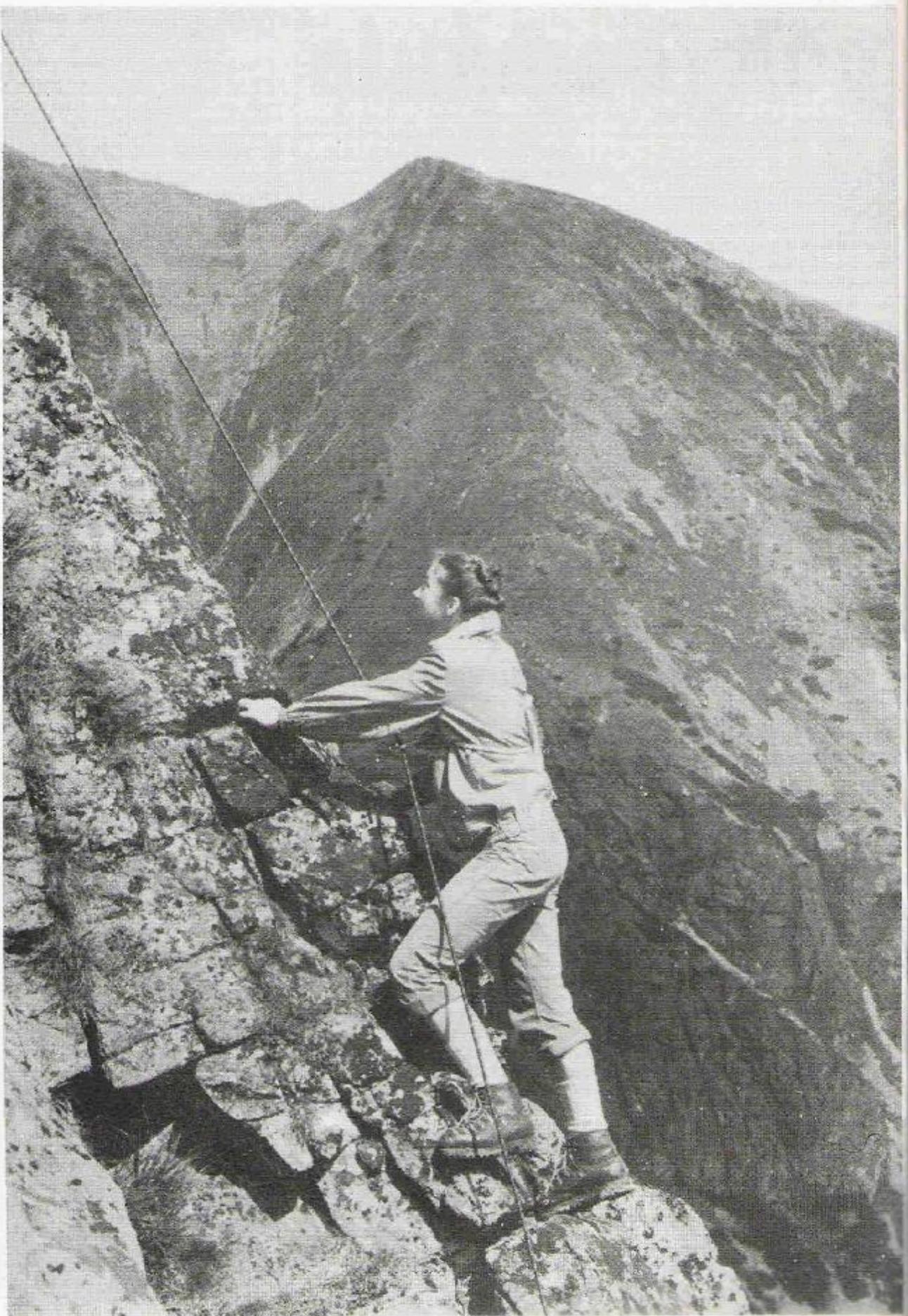
Shánění map a průvodce po rumunských horách je tradičně velmi obtížné. Existuje v Rumunsku vydaná brožura o Karpatech rozšířená prostřednictvím tamních cestovních kanceláří. Obsahuje mapy dvanácti nejvýznamnějších pohoří Rumunska a popisy navrhovaných turistických tras. Tato rumunský psaná publikace je však již místy zastaralá a mapky jsou málo podrobné, často nepřesné. U nás byla v roce 1978 vydaná brožura Rumunské a bulharské hory /J. Čížek a kol./. Obsahuje řadu podstatných informací, plánky všech významnějších pohoří Rumunska a Bulharska, popisy přechodů a kratších výletů. Přes její vysokou hodnotu informační je však jako jediný podklad pro přípravu cesty a zejména pro orientaci při vlastním přechodu nedostávající.

Kvalitního průvodce s celkovou mapou i menšími podrobnějšími plány jednotlivých částí pohoří Fagaraše zpracovali před několika lety ústeční horolezci - bohužel však ve velmi malém nákladu /především pro vlastní potřebu/.

Podobnou - splíše interní - publikaci je i průvodce Horolezecké oblasti Rumunska, který pochází opět ze severních Čech. I ten by mohl při přípravě akce pomoci.

A CO JEŠTĚ DODAT?

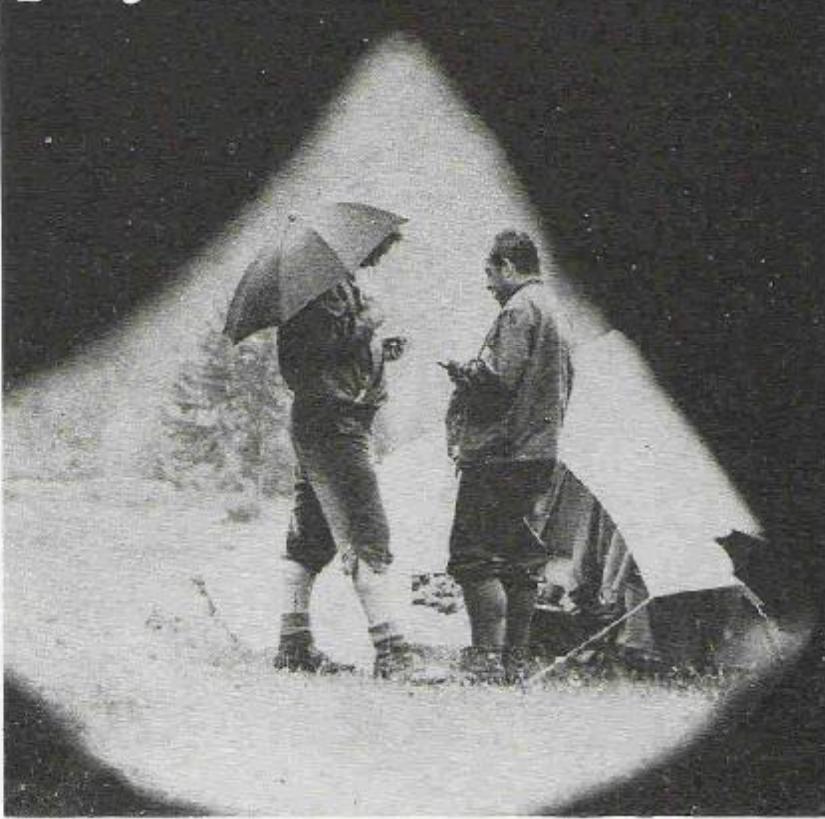
Pečlivě zvažte své schopnosti a možnosti, důkladně se připravte a nebudete litovat...



pohybománie

Odtrhol som kvetinu a zvädla,
chytil som motýľa a zomrel mi v dlani.
Pochopil som, že krásy sa možno dotknúť
iba srdcom.

NÁUČNÝ CHODNÍK V MALEJ FATRE



PRED TURISTICKÝM PUTOVANÍM

Turistika má v mládežnickej organizácii svoje prirodzené miesto. Poskytuje veľmi dobré možnosti na všeobecné formovanie mladého človeka a usporiadanie jeho potrieb. Je vhodným prostredkom na oddych a regeneráciu fyzických a psychických sil, učenie krásy okolo seba, na získanie bohatých citových zážitkov. Pri pobute v prírode možno lepšie pochopiť svet okolo nás, miesto človeka v prírode a význam prírody pre človeka.

Vo väčšine základných organizácií SZM sa vzhľadom na rekreačné poňatie a zameranie turistiky v Socialistickom zväze mládeže uplatňujú menej náročnejšie formy pešej turistiky, mälo sú zastúpené náročnejšie viacdielové podujatia, ako sú stále tábory, a hlavne turistické putovania, táborenia spojené s prenocovaním vo vlastnom stane a celkom samostatnou starostlivosťou o presun a život v prírode. Preto sa budeme zaoberať práve týmito poslednými formami, lebo sú logickým vyvrcholením celoročnej činnosti väčšiny zväzových turistických kolektívov a tých mladých ľudí, ktorí majú o turistiku väčší záujem.

Niekoľko známych faktov

Putovné táborenie je jedna z najnáročnejších a najkrajších form turistiky vôbec. Uplatňujú sa pri nej tri základné

zložky turistiky: aktívny telesný pohyb, kultúrno-poznávacia činnosť a aplikácia odborno-technických vedomostí v prírode. Navzájom sa dopĺňajú a tvoria harmonický celok. Človek sa môže dobremu vzťahu k prírode a jej ochrane, výtrvalosti, samostatnosti a disciplíne atď.

Peši presun s kompletne výstrojom a výzbroju skrýva v sebe mnoho romantiky a je pre mladého človeka veľmi atraktívny. Dobrá príprava takéhoto turistického putovania vyžaduje nielen vhodnú voľbu trasy a určenie cieľa cesty, ale aj správny výber účastníkov, dokonalú technicko-organizačnú prípravu a kvalitné vedenie.

Trasa

Trasu a cieľ volíme podľa záujmu a vyspelosti, veku a zamerania účastníkov. Na každý deň si vopred urobíme podľa map a sprievodcov plán, poznačíme namáhavé a nebezpečné úseky, dĺžku trasy v kilometroch a hodinách, prevýšenie, výskyt pitnej vody, možnosti stanovenia či ubytovania v chatách a podobne. Jednotlivé denné úseky volíme tak, aby sme mali možnosť ústupu do nižších polôh pri nepredviďanom zhorení počasia a mali zároveň vždy dostatočnú časovú rezervu pre prípad

rôzne zdržania sa. Súčasne plán pripravíme charakteru putovania /poznávania pohoria, kraja, rozšírenie zemepisných, botanických a iných vedomostí, cieľom druhého bude výkonnostná turistika - plnenie výkonnostných odznakov apod./.

Účastník

Podľa trasy a cieľa podujatia vyberáme alebo pripravujeme účastníkov. Tito by mali mať približne rovnaký vek /pre putovné táborenie minimálne 15 rokov/, spoločné záujmy, mali by sa navzájom dobre poznáť, byť dobrými a zohranými kamarátmi, jednoducho - tvorili dobrý kolektív, ktorý sa potom pri prekonávaní rôznych tlačiek a prekážok môže zvyčajne ešte viac utužiť. Zdalo by sa, že týmto kritériám nie je potrebné prikľaťať veľký význam, ale ich zanedbanie môže v nejednom prípade byť príčinou neúspechu celej akcie. Citolivo musíme postupovať aj pri slabších jedincoch. Nebolo by správne ich pre predpokladanú náročnosť vylučovať z kolektívu, časom sa môžu vypracovať na jeho plnohodnotného člena. Podobne by sme nemali diskriminovať dievčatá. Aj keď sú menej spôsobilé na telesné zataženie, väčšinou sú húževnaté, vydržia značnú námahu - musíme však dohliadnúť na to, aby v každom prípade mali ľahšie batohy ako chlapci. Takýto miešaný kolektív je totiž pre obe strany princípom. Je veľmi vitané, ak jednotliví účastníci sa navzájom dopĺňajú vo vedomostach a zručnosti /fotograf, zapisovateľ, geograf, hudobník, kuchár, zdravotník aj./, čím si jednako spoločne rozširujú vedomostný obzor, jednak sa týmto spôsobom jednoduchšie vyhotoví napr. dokumentácia vyžadovaná pre schválenie ZC.

Zohľadzovanie sa kandidátov alebo vybraných účastníkov nastáva počas turistickej činnosti pred hlavnou akciou. V rámci kondičnej prípravy dbáme na všeobecný rozvoj organizmu voľbou turistických presunových prostriedkov, formou atletických cvičení /beh na rýchlosť a výtrvalosť, skoky, hody a vrhy/, spresnením bude plávanie, pohybové a športové hry. Pred výjazdom do hôr a vysokohorského terénu by mal mať každý aspoň minimálne praktické skúsenosti s pohybom v členitom teréne.

Nezanedbateľnou otázkou je početnosť skupiny, od ktorej v horách musíme vždy vyžadovať kompaktnosť a zvýšenú operatívnosť. Viacdielový pochod v horách nebudem pripravovať ako masovú akciu, preto optimálna skupina bude mať 6 až 10 členov.

Technickoorganizačná príprava

Závisí od spôsobu prenocovania. Pre účastníkov je najvhodnejšie, ak denne túra končí v horskej chatke alebo inom turistickom zariadení. Má to množstvo výhod, najmä v tom, že nepotrebnosť stanu a spacieho vaku značne zníži záťaž pre jednotlivca. Na druhej strane prenocovaním vo vlastnom stane ziskáva turista okrem finančného efektu veľa romantických zážitkov.



Kedže dnes je stanovenie najmä v atraktívnejších oblastiach obmedzované, je potrebné si možnosti táborenia predom overiť. Vyhneťme sa mnohým nedorozumeniam, ak si priamo na mieste vyžiadame súhlas k prechodnému prenocovaniu od lesného závodu, lesníka, majiteľa pozemku apod. V obmedzenej miere je možné žiadať o výnimku pre jednorázové táborenie /bez zanechania akýchkoľvek stôp/ aj správu národného parku alebo chránenej krajinej oblasti. Často sa dajú k prenocovaniu použiť aj opustené salaše, rôzne lesnické a drevorubačské chatky /opäť len po predchádzajúcim súhlase správou objekta/. Ak sa rozhodneme pre ubytovanie v chatách a turistických zariadeniach, majme na mysli, že u nás vo väčšine prípradov je nutné záistovať nocľah veľmi skoro dopredu. Turistická verejnosc' zatiaľ pre takéto prípady márne volá po rezervovaní časti kapacity takýchto objektov.

Výzbroj

Na tento materiál je množstvo názorov súvisiacich často s možnosťami jeho zaobstarania z domácich, prípadne zahraničných zdrojov. Najlepšie je, keď si každý svoj výber overí v praxi. Veľkú pozornosť venujeme stanu, žiaľ súčasná ponuka na našom trhu nie je príliš vhodná pre pešiu turistiku /stany sú ťažké, použiteľná skôr pri mototenturistike/. Dáme preto prednosť ľahkým dvojmestným stanom, napr. Zebín a Putták. Mnohým kolektívom urobil neocenieľné služby horolezecký stan s kruhovým otvorm, v ktorom sa pohodlne zmešia štyria i s batožinou /spanie „sardinkovým“ spôsobom - hlava, nohy, hlava... pozdĺž kratšej strany, pôdorys 175 x 200 cm, cena 1250 Kčs/. Zo spacích vakov voleme mûmiový typ s lakovou páperovou náplňou, podľa možnosti komorovaný /bez tzv. studených švov/, napr. Thermo lux, Pamir. Na úpravu ľôžka sa používajú prevážne umelé izolačné materiály, ako je molitan alebo plastikové fólie so vzduchovými bublinami; naftukovaci matrac pre svoju váhu je nevhodný.

Pri táboreni sa nezaobideme bez dobrého a ľahkého variča. U nás sa z varičov na tekuté palivo najčastejšie používajú známy benzínový Juwel, vyrábený v NDR /cena 11 DM/. V SSSR majú kvalitný, stabilný primus. Na našom trhu sa teraz objavil malý butanový varič Krab z Mevy Roudnice. Jeho prevádzka je ale dosť drahá. Na prenos všetkého materiálu potrebujeme kvalitný batoh s kostrou /u nás vyrába také n.p. Gala Prostějov/ vyzouvajúci zo zdravotníčka hľadiska. Pri bežení dbáme na správne a pohotové uloženie nesenných vecí: ťažšie veci co najväčšie a bližšie k chrbotu, na dno rezervné prádo a zásoby. Dostatočne stabilne musíme pripojiť stan a spací vak. Váha bremena by nemala u jednotlivca prekročiť 20 - 25 kg, čo sa pri rozumnom výbere potrieb dá dosiahnuť.

Vedúci

Na úspechu celej akcie sa v nemajete podielajú všetci účastníci, ale najvýznamnejšiu úlohu pri turistickom pu-

tovaní mládeže hrá vedúci a jeho zástupca. Vedúci riadi prípravu, kontroluje výzbroj a výstroj, určuje úlohy, vede putovanie po každej stránke. Denný režim, doprava, financie, zdravotnícke zabezpečenie, vedenie túrs s taktikou a tempom pochodu, nocovanie, kultúrno-poznávacia činnosť a mnoho ďalších väčších či menších úloh a problémov - to všetko musí riešiť aj zástupca vedúceho. Jeho odborná príprava a organizačné schopnosti, respektovanie pokynov vedúceho v príprave i počas akcie spolu s disciplínnou sú najdôležitejšie pre úspešný priebeh putovania.

O príprave turistického putovania ako aj o īom samotnom by sa dalo ešte veľa napiisať či povoroviť. Najvhodnejšou školou je však samotná turistická činnosť v teréne a kontakt s prírodou. Samozrejme len taký kontakt, pri ktorom nenastáva devastácia prírodných hodnôt. Lebo skutočná turistická činnosť v teréne predstavuje zároveň účinný prostriedok výchovy k ochrane prírody.

Výkonnostní turisti

Okrem ZC sa môže plniť aj odznak Turista ČSR, resp. SSR, a výkonnostné odznaky, pešej a vysokohorskej turistiky /NOPT, VOVHT/. Ďalšou možnosťou sú oblastné turistické odznaky, ktoré sú vyplísané pre niektoré zaujímavé oblasti. Stačí len absolvovať predpísané alebo volitoľné túry a svoju návštenu potvrdiť razítkom do záZNamnika. V súčasnosti existujú napr. odznaky Beskydy, Český ráj, Jeseníky, Moravský kras, Krkonoše, Šumava a ďalšie. Podrobnosť k týmto odznakom získate na príslušných okresných výboroch Zväzu turistiky ČS梓TV. Na Slovensku sú to napr. výkonnostné odznaky vysokohorskej turistiky mládeže Veľká a Malá Fatra a Nízke Tatry, ktoré sú spoľočné pre členov ČS梓TV a SZM. ZáZNamníky a záZNamové vložky si možno vyžiadať na adresi: SÚV SZM, odd. TBV, Pražská 11, 891 25 Bratislava. Postupne sa vydajú aj podmienky a odznaky pohori Slovenský raj, Západné a Vysoké Tatry. Odznak môžu záujemci získať počas týždenného pobytu na uvedených výcvikových základniach VHT mládeže alebo v samostatne plánovaných pobytach kolektívov ČS梓TV a SZM pod vedením cvičiteľa VHT. V zime je veľmi atraktívny odznak Zimný prechod tiesňavami Slovenského raja /prihlásky na OV ČS梓TV, 052 80 Spišská Nová Ves/.

Od ľahšieho k ťažšiemu

Tým, ktorí sa nevedia ešte celkom rozhodnúť, uvedieme niekoľko krátších či dlhších putovani rôznej obtiažnosti po slovenských horách a pre ulahčenie i s možnými dennými etapami, ktoré sa dajú podľa ľubovoľe upraviť. Odhadnite ale najprv svoje sily a neprečenjujte ich!

POVAŽSKÝ INOVEC - nenáročný prechod vhodný na víkend: z Trenčína cez Soblahov ku kyselke v Mnichovej Lehote, cez Inovec a na Novú Lehota k Dačinského kyselke a na záver Genove Lazý - Moravany - Piešťany.

MALÉ KARPATY - zaujímavý prechod v nižšej nadmorskej výške. Jeden až tri dni venujeme prehliadke hlavného mes-

ta SSR Bratislavu a okolia /ubytovanie napr. na Kamziku alebo na Zlatých pieskoch/ s tým, že putovanie začneme po Ceste hrdinov SNP už v historickom Devíne. Pokračujeme cez Medené Hámre na Košiarisko, ďalšie dni na Zochovu chatu, na Amon, Jahodník pri Smoleniciach, na Dobrú Vodu a cez Bradlo do Myavy.

MALA FATRA - veľmi vďačný prechod hlavného hrebeňa. Začiname vo Fačkovskom sedle, postupne nocľahy v doline Lesňanky, ďalej chata na Martinských holiach, Strečno /autocamping/, chata pod Chlebom, chata pod Rozsutcom, Vrátna.

VELKÁ FATRA - prechod hrebeňom so širokými výhľadmi. Nástup z Ružomberka, prenocovanie na Smrekovici, v sedle Ploskej, resp. na chate pod Bonišovom, na Kráľovej studni a v Gaderi /camping/.

NÍZKE TATRY - krásny prechod hlavného hrebeňa po červeno značkanom chodníku s názvom Cesta hrdinov SNP, vysokej športovej hodnoty. Nástup zo Svermová, denné trasy s nocovaním na mietach: útulňa pod Andrejcovou, útulňa na Ramži, chata hrdinov SNP, sedlo Ďurková, Hiadeľské sedlo, Donovaly /autocamping/. Takmer totožný Prechod SNP Nízkych Tatier každoročne organizuje OV SZM v Banskej Bystrici /ul. ČSA 23, PSČ 974 82/ spolu s OV ČS梓TV. Výhodou je zabezpečený prevoz batožiny.

ZÁPADNÉ TATRY - najkrajšia a najnáročnejšia naša turistická dostupná hrebeňovka. Najbezpečnejšie je absolvovať ju v rámci zrazu VHT, konanom každoročne v júni. Akcia je určená organizovaným turistom a má výberový charakter na základe vopred došlých prihlášok. Nástup na hrebeň je zvyčajne zo Štrbského Plesa alebo Podbanského. Miesta nocľahov /len v rámci zrazu/: Kobyla dolinka, Tomanove plesá, Jamnicke plesá, autocamping pod Zverovkou.

SLOVENSKÉ RUDOHORIE - náročné, ale na dojmy bohaté putovanie. V sprievodcovi Zd. Hochmutha sa odporúča prechod hlavným hrebeňom s nasledovnými úsekmami: Detva - Poľana - Trí Vody, Dlhý grúň, Veľká lúka - odbočka na Muránsky hrad - chata pod Kyprovom, Stolica - Čuntava - Dobšinská ľadová jaskyňa, Vičie diery - Kukla - sedlo Súľová, Čertova hoľa - Pipltka, Kúpele Štós - Kloptán - chata na Kojčovej holi, naťahko na Kojčovu hoľu a späť - Predné Holisko - Košice.

Opäťovne zdôrazňujeme: nezabudnite si v každom pohore, v ktorom taborite, vo pred výzaduť súhlas príslušnej lesnej správy.

Studnicu možnosti rôznych putovani sme tým vyčerpali len čiastočne, ved na Slovensku za spoznanie stojí i Chočské vrchy, Javorníky, Slovenské Beskydy, Bukovské vrchy, Strážovské vrchy, Trileč, Vtáčnik, atraktívny Slovenský raj a veľa ďalších krásnych oblastí /Vysoké Tatry z dôvodov ochany prírody neuvádzame zámerne/. A to sme nespomienuli ešte o nič menej zaujímavé horské oblasti v Čechách... Len ten, kto preputuje našu viať doslovné od Ašu až k Čiernej nad Tisou, len ten spozná, že je skutočne krásna. A až potom sa vyberie spoznať pohoria aj v iných štátach, aby mohol porovnať...

PAVOL ONDRÁŠKA

banka kulturálních programů

OTA HOLEC, VENDA PAVLÍK

Bylo by možné pojednat o plném významu pojmu REKREACE (=znovutvoření), který je nezřídka zjednodušován pouze na odpočinek, zotavení, nabráni nových fyzických sil. Potřeba rekrece /v plném smyslu tohoto slova/ zdůvodňuje orientaci nejen do oblasti pohybových aktivit, ale i za její hranice.

Bylo by možné pojednat o důvodech vedoucích ke všeestrannému pojetí akcí. Všeestrannost OBSAHU programu s sebou nese širokou nabídku řady smysluplných činností, které přicházejí v úvahu pro dnešního člověka a jeho volný čas, neboť právě na tento časový prostor je činnost Prázdninové školy zaměřena. A protože se jej snaží postihnout nejen ve sféře tělesné výchovy a sportu, ale KOMPLEXNĚ, ne-smí tedy scházet hudba, literatura, film, divadlo, tanec, výtvarné umění a další umělecké disciplíny.

Bylo by možné pohlédnout na věc i z druhé stránky: vpád do myšlenkového světa účastníků, snaha po probuzení dřímající představivosti, fantazie, po vyburcování jejich schopnosti tvořit. Je zřejmé, že postavení této oblasti činnosti člověka je v jeho životě nezastupitelné. Čtrnáct dnů prožitých na Prázdninové škole je málo k tomu, abychom účastníky něčemu naučili. Je to ale dostatečně dlouhý čas na to, abychom je tiše a nevtravě, aniž by to zpočátku pozorovali, přivedli k ZÁJMU. Není to samo o sobě dostatečný důvod? Důvod vedoucí logicky k tomu, že vedení všech kursů Prázdninové školy venuje čas i prostor k přípravě a uvádění programů z této oblasti?

Nezasvěcenému může připadat nejvýš podivné či překvapivé, že se Metodické listy pro tělovýchovně brannou činnost zabývají oblastí kultury a umění. Nejde o nějaký omyl? Nepatří tento materiál spíše do Metodických listů pro zájmovou uměleckou činnost či do podkladů pro činnost klubů mládeže?

Odpověď na tyto otázky se pokusme nalézt na půdě Prázdninové

školy, neboť je jejím specifikem /bereme-li v úvahu, kde všude se aplikují tzv. moderní formy pobytu v přírodě/, že se otázkami kolem přípravy a uvádění programů z oblasti kultury - vedle programů z oblasti her, sportů a cvičení, táborských forem a turistiky - vědomě a programově zabývá. Proč?

Prázdninová škola se snaží vytvořit určitý obecně platnější model prázdninové REKREAČNÍ akce s režimem, který přináší širokou nabídku aktivit a je postaven na snaze o maximálně účelné využití času.

Počáteční pokusy měly - až na malé výjimky - charakter poslechových pořadů. Dnešní nabídka už zahrnuje pestrou škálu forem - nalezneme zde portréty, hudební a literární pořady, poetická pásma, pořady vzdělávací s aktivním zapojením účastníků, komponované pořady, taneční miniškoly, účastnická fóra a jiné. Důležité místo zde zaujmá i takový program, na jehož přípravě a uvedení se podílejí i sami účastníci akce.

Bylo by možné pojednat o formách pořadů důkladněji, stejně tak o dramaturgi pořadů na Prázdninových školách. Stejně užitečné a potřebné se jeví shrnutí poznatků a zkušeností z přípravy a uvádění pořadů. Než k tomu však dojde /v některém z dalších číslech Metodických listů/, umožňujeme na dalších stránkách poprvé nahlédnout do TVŮRCÍ DILNY Prázdninové školy.

Její členové zveřejňují materiál s názvem BANKA KULTURNÍCH PROGRAMŮ. Přináší základní údaje o většině pořadů, které byly v prvních třech ročnících Prázdninové školy uvedeny. Údaje nemohou být natolik úplné, aby bylo možné podle nich některý z pořadů uvést. Nechtěj posloužit jako doklad o snažení průkopníků na tomto poli, ale především at' slouží jako ZDROJ INSPIRACE každému, kdo se touto problematikou zabývá nebo uvažuje o prvním kroku. Tomu bychom rádi dodali navíc i odvahu k vykonání tohoto kroku. Je to jako ve světě velkého umění...

A LITERÁRNĚ HUDEBNÍ POŘADY

1. ČTVERO ROČNÍCH OBDOBÍ

Typ pořadu: hudebně literární pásmo Charakteristika: pořad je motivován odkazem českých básníků a spisovatelů kraji Českomoravské vysokého. Uryvky z literárních děl jsou zařazeny do jednotlivých ročních období a uvedeny Halasovou básnickou prázdroj. Já se tam vrátím. Toto téma, které zobrazuje návrat domů, je spojovacím článkem celého pořadu, jenž vytváří s hudbou Antonia Vivaldiho osobitou atmosféru jednotlivých ročních období. Funkce hudby i mluvěného slova jsou v pořadu zcela rovnocenné. Verše a próza jsou přednášeny, hudba reprodukována z magnetofonového pásu. Jedná se o poslechový pořad.

2. ZPŮSOBY SDĚLENÍ

Typ pořadu: pásmo poezie a hudby Charakteristika: texty písniček vnímáme často jen jako kulisu. Pořad se snaží přivést posluchače k pozornějšímu sledování výběru textu, hudby a interpretů. Pokouší se proniknout do myšlenkového světa doslovajících, chce pomoci při hledání odpovědi na otázky tohoto věku. V pořadu jsou použity ukázky z hudby a poezie Suchého, Šílra, Kopty, Beatles, Wykrenta, Simona a Garfunkela aj. Jedná se o pořad poslechový, zvláště pozornost je třeba věnovat přípravě přednesu a recitace textů, které jsou dobře známé z plnění provedení.

B HUDEBNÍ POŘADY

3. GRAND JACQUES

Typ pořadu: hudební portrét Charakteristika: pořad chce představit Jacquesa Brela nejen jako skladatele a interpreta novodobého francouzského šansonu, ale i jako člověka, jemuž není lhůtějné nic z toho, co jej obklepuje. V pořadu je propojeno slovo, hudba i obraz. Průvodní text je sestaven z různých žánrových forem: faktografické (biografické údaje), reportážní (intervju se zpěvákem, názory kritiků), umělecké (přeložené a přebásněné šansony) apod. Slovo i hudbu neustále doprovázejí diapozitivy. Pořad je sestaven jako poslechový, bez zapojení účastníků.

4. ČERNOŠSKÉ SPIRITUÁLY

Typ pořadu: hudební vzdělávací pořad Charakteristika: pořad seznámuje se základy a kořeny černošských spirituálů, s okolnostmi, za jakých vznikaly, s některými jejich charakteristickými prvky. Průvodní text k hudebním ukázkám je vybrán z původních dokumentů /kázání černošského pastora, inzerát o prodeji černošského apod/ a z komentáře k charakteristickým prvkům tohoto typu hudby. Slovo i hudbu doprovázejí diapozitivy. Pořad byl sestaven jako poslechový.

5. VODNÍ HUDBA

Typ pořadu: poslechový pořad vážné hudby

Charakteristika pořadu: uvedení této skladby G. F. Händela na akci Prázdninové školy sledovalo možnost zaznění hudby v prostředí, pro které byla původně stvořena - volně v přírodě, uprostřed scenérie lesa, vody, hvězd... Poznámka: je důležité zajistit kvalitní reprezentaci hudby.

6. HUDBA NA DOBROU NOC

Typ pořadu: cyklus hudebních pořadů
Charakteristika: seznámení posluchačů s tvorbou nejvýznamnějších hudebních tvůrců, s jejich životem a s dobou, ve které žili. Každé hudební ukázky předchází krátký příběh, který se váže k hudebnímu úryvku. Jednotlivé části nepřesahují dobu 15 minut. Pro jejich uvedení se ukázalo jako vhodné, aby byly zařazovány ve stejném místě dramaturgické skladby dne.

7. PORTA

Typ pořadu: portrét festivalu
Charakteristika: chronologický průběh festivalu country, folk a trampskej hudby od roku 1969 do současnosti. Posluchači mají možnost seznámit se s různými styly, skupinami i osobitou atmosférou tohoto známého festivalu. Pořad je provázen slovem, které přibližuje atmosféru Porty, zajímavosti spojené se vznikem plsní, skupin apod.

8. HUDEBNÍ SALÓN

Typ pořadu: zapojení účastníků v různých hudebních formách.
Charakteristika: pořad je sestaven z 6-10 bloků, při kterých mají posluchači příležitost aktivně zapojení nebo jeou seznámování s různými zajímavostmi světa hudby (příklady jednotlivých bloků: hlasová rozvíčka, nácvik jednoduché písni ve sboru, nácvik písni s jednoduchým orchestrem - např. rytmické nástroje - tipy na dobré desky, reprodukční technika, harmonie v hudbě i mimo ni apod.).

C LITERÁRNÍ POŘADY

9. ALBERT EINSTEIN

Typ pořadu: portrét.
Charakteristika: pořad je sestaven z Einsteinových dopisů a myšlenek v kompozici se vzpomínkami jeho spolupracovníků. Einsteinovy myšlenky jsou nahrané na magnetofonovém pásku a přehrávány jako „autentický“ hlas. Vzpomínky současníků a bývalých spolupracovníků čtou účastníci programu. V průvodním slově je stručně uveden životopis a přiblížení odkazu A. Einsteina pro dnešek.

10. NOČNÍČKY

Typ pořadu: večerní čtení na dobrou noc

Charakteristika: jedná se o krátké úryvky z dětské literatury, které navozují příjemnou atmosféru krásy slova, hravosti i moudrosti (Werich, Salinger, Twain, Saroyan apod.). Úryvky by mely být v délce cca 10 minut a mely by být zařazeny na závěr večerního programového bloku.

11. MONOLOGY

Typ pořadu: cyklus ukázk z literatury

Charakteristika: seznámení účastníků s tvorbou vybraných autorů (Aurellus, Horníček, Čapek, Pavel, Hemingway apod.). Hlavním podnětem je nayození atmosféry pro určitý pořad dne. Úryvky nejsou delší než 5-7 minut a jsou uváděny vždy ve stejném denním čase (např. po snídani).

D BURZA

12. BURZA

Charakteristika: burza je celovečerní pořad, složený z několika dvacetiminutových bloků různého zaměření. V každém z nich vystoupí účastníci s programem, který si předem připravili. Jednotlivé bloky burzy jsou vzájemně propojeny komentářem instruktora, který je zároveň pořadatelem burzy. Ještě před prázdninovou akcí se každý účastník dozvěděl, co burza je, že je s jeho účasti na některé z těchto akcí počítá a jaké bude k dispozici technické vybavení, tj. magnetofon, diaprojektor apod. Do burzy se několik hodin před jejím zahájením podávají přihlášky se stručným uvedením obsahu a rozsahu programu. Pořadatel (resp. průvodce) burzou má několik povinností, z nichž ke nejdůležitějším patří dramaturgie večera a vlastní spojovací komentář s uvedením jednotlivých účinkujících. Náplň večera je třeba sestavit tak, aby program měl gradaci, nebyl jednotvárný a únavný.

13. POETICKÝ PODVEČER

Typ pořadu: tematicky zaměřená burza
Charakteristika: základ pořadu tvoří 5 povídek o lásce, jejichž tematický rozsah je doplněn a rozšířen o texty, které s sebou přivezou a které interpretují sami účastníci akce. Jednotlivé části pořadu jsou odděleny písniemi, na nichž se autorským provedením podílejí rovněž účastníci. Pořad byl v našich podmínkách uveden a zakončen poslechem milostních básni J. Prevera, které byly přehrávány z magnetofonového pásku.

14. VEČER JEN TAK/NAše LÁSKY

Typ pořadu: besední večer

Charakteristika: účelem pořadu je předložit účastníkům co nejbarevnější obrázek o činnosti a zájmecch mladých lidí. Lásek se můžeme dotýkat v různých podobách: osoby, činnosti, místa, věci... Naladit všechny účastníky na téma pořadu nám pomůže malá anketa, uspořádaná den před jeho uvedením. Její výsledky nám pomohou v přípravě na průběh večera a navíc nám prozradí mnoho o jeho aktérech (příklad otázek ankety):

tři činnosti, bez nichž si nedovedete představit svůj život; tři osoby, které ve vašem životě nejvíce znamenají, apod.). K samotnému pořadu: svíčka a dvě karty pro každého účastníka umožňují vstupovat do besedy podle následujících pravidel: rozsvícená svíčka - mám rájem zapojit se do besedy, mohu se ptát, můžu na mne být vzenes dotaz. Žlutá karta - mám rájem o vstup, hlásím se o slovo. Červená karta - potřeba okamžitého vstupu,

navázání na problém, faktická poznámka. Večer uvádí a řídí jeden z instruktorů. Drží se myšlenkové kostry večera a vede jej k závěrečné myšlence. Ta by měla být - spíše než tečkou za pořadem - pro účastníky východiskem pro další úvahy na dané téma.

15. TAK ČAO, DNES V OSUM U NÁS

Typ pořadu: mejdanoologie v teorii a praxi

Charakteristika: pásmo her, zpěvu, tanče apod. mejdanového druhu. Pořad chce formou zapojení účastníků do programu poradit a pokusit se předat praktický návod na to, jak organizovat zábavu. Základní nápadů pro sestavení večerního programu byly převzaty z přílohy Mladého světa 1977 - kapesní mejdanoologie. Zjištějme, čím jsou schopni do pořadu přispět účastníci. Nezařazujeme vše, ale pečlivě vybíráme a doplňujeme o hry, které vedou instruktøři. *Účastníkům akce je vhodné kromě dílčího programu využít k dalším pracem loběrstení, výzdoba místnosti apod.* Nesmíme zapomenout na revizí pořečené ke hram a dostatečnou zásobu různých nahrávek mejdanové hudby. Program je vhodné doplnit /a vhodné nainscenovat/ o teoretické úvahy na téma mejdán, kolektivní zábava apod. Režie večera musí být pevně v rukou instruktøři.

16. VZDĚLÁVACÍ POŘADY

16. ŠKOLA ZA ŠKOLOU

Typ pořadu: cyklus školních i mimoškolních předmětů, jejichž zářazení je vytvořeno potřebami věku účastníků

Charakteristika: hlavním účelem pořadu je seznámení účastníků s téměř předměty, kterým se - hlavně z nedostatku času - věnuje na školách malá pozornost. Škola za školou je volným cyklem předmětů, s možností výběru ze strany „žáků“. Na začátku akce předloží instruktøři základní nabídku (cca 8 předmětů), ze které si účastníci vyberou ty, jež jsou pak zařazeny do osnovy školy. Navíc je podle společného návrhu účastníků zařazen další předmět (volitelný), který je v průběhu akce instruktøři připraven a rovněž „odpřednášen“. Předměty je možné volit z několika oblastí:

- a) klasické, školní, avšak zcela netradičně pojaté - český jazyk, fyzika, tělovýchova
- b) zcela netradiční - životní sloh, zvuková technika apod.;
- c) problematikony - problémy mladých lidí, společenské problémy;
- d) předměty účelové, jejichž znalost je užitečná při uvádění dalších programů na akci - miniškola turistiky apod. Je vhodné školu slavnostně otevřít a vysvětlit, o co v ní jde. Forma uvedení jednotlivých předmětů - závisí zcela na přednášejících. Jeden předmět by neměl být delší než 40 minut.

17. KATEGORIE 19

Typ pořadu: mozaika o světě devatenáctiletých

Charakteristika: pořad je pokusem

o konfrontaci světa posluchačů se světem „náctníků“ dřívějších i dnešních. Měl by přivést posluchače k úvahám o jejich postavení ve světě lidí vůbec. Pořad je sestaven z ukázek a údajů o tom, co kdo velkou vymysel, vykonal či vytvořil v prvních devatenácti letech svého života /Chopin, Mozart, Rolko atd./. Skladba pořadu je záměrnou konfrontací životních nesnází a problémů velkých osobnosti historie /Chaplin, Rimbaud, Armstrong/ i dnešních dospívajících /inzeráty, Sally, krádeže, autonemody, násili/. Pořad je doplněn poezií a hudebními ukázkami, které charakterizují dobu, v níž význačné osobnosti žily.

18. ISMY

Typ pořadu: výtvarný vzdělávací cyklus Charakteristika: vzdělávací cyklus se snaží seznámit posluchače s jednotlivými výtvarnými směry moderního umění /impresionismus, postimpresionismus, kubismus, futurismus/. Připomíná předchůdce a souvislosti vzniku směru, rozvírá a dokumentuje základní tvůrčí principy, zákonitosti vzniku, vývoje a vlivu na okolní kulturu. V pořadech jsou použity reprodukce a diapositivy výukového filmu. Cyklus je převážně poslechový. Část posluchačů je zapojena při diskusních, rozborech, srovnávání obrazů, vyjadřování pocitů, nálad a srozumitelnosti jednotlivých děl. Je vhodné, aby pořad předcházel beseda s aktivním výtvarným umělcem, ve které by byly objasněny obecné pohledy výtvarného umění na svět a obecné otázky tvorby.

19. BUN-CHUM ANEB VŠE O KÁVĚ

Typ pořadu: rozjímání o kávě při kávě Charakteristika: záměrem pořadu je vytvořit účastníkům pohodu s posezením při kávě a povídáním si o všem, co s kávou souvisí. Jedná se o pořad poslechový, při kterém jede o seznámení s historii vzniku kávy, s nejdůležitějšími druhy, se správnou přípravou, s kády i záporou pití kávy apod. Vše je doplněno stylovou hudbou /turecká, vídeňská, arabská/. Souvislé vyprávění je přerušeno několika vstupy, z nichž nejdůležitější je vstup číslovaných s podmanivě vonícím kávovým nápojem, který je servirován nic netušícím účastníkům. Důležitou roli hráje moment překvapení. Celým pořadem by měla prolínat pohoda. Doporučujeme tento pořad využít jako vhodnou kompenzaci po nějaké fyzické náročné akci.

F POHYB, TANEC, PANTOMIMA

20. TANEČNÍ HODINA

Typ pořadu: výuka klasických i lidových tanců Charakteristika: program, ve kterém jsou všichni přítomní aktivně zapojeni, je veden formou recese s cílem opravdu se tanči naučit. Chce podnítit radost z pohybu a rytmu. Taneční mistři přivítá účastníky, kteří stojí ve dvou řadách, přivítá pozdě přicházející partnerku /převlečený muž/ a dá pokyn k zadání. Uvede a předvede postupně mazurku, polku, valčík, finskou jenku, čardáš, americké lidové tance apod.

Partneři se mohou střídat při korzování i během tance jen na pokyn mistra. Pro program je důležité průvodní slovo tanečního mistra, účastníci si připraví předem „módní doplňky“ - byť jen improvizovaně sestavené rezkvity.

21. TANEC JE MŮJ OSUD

Typ pořadu: vzdělávací program o tanci Charakteristika: seznámení účastníků se způsobem projevu pocitů, nálad, atmosféry a názorů prostřednictvím moderního tance a tance vůbec. V úvodní části je dvouhodinová přednáška s besedou, druhá část je věnována vlastnímu tanci. Jedná se o program s aktivním zapojením všech účastníků.

Poznámka: program není vhodné realizovat bez úzké spolupráce s odborníkem na teorii i praxi tance.

G DIVADLO

22. HLASOVÁ VÝCHOVA

Typ pořadu: cyklus lekcí hlasových cvičení

Charakteristika: v nepravidelných 10 - 15 minutových lekcích jsou účastníci seznámováni se základy správné artikulace /výslovnosti/ i správného tvoření hlasu. Vše je prováděno spíše hrou a humorou formou. V několika lekcích se samozřejmě nelze naučit správné hlasové technice. Cyklus hlasové výchovy chce však jen upozornit na způsob práce s hlasem. Předpokládáme, že zájemci o hlubší poznání hlasové techniky si najdou další cestu ke zdokonalení sami. K lekcím Hlasové výchovy je vhodné mít namnožené texty s případnými jazykoly. Několik příkladů z hlasových cvičení: mini-méně-máňa, tam-ten-den, Petje nefezej přece kořen, Julku půjč mi nůž a hůlku, toto na konopě, toto na len, bílý snih s ním pýří apod.

23. KNIHA STÍZNOSTÍ

Typ pořadu: hlasová realizace povídky A.P. Čechova

Charakteristika: účelem pořadu je aktivní zapojení účastníků v herecké /mluvění/ akci. Povídka A.P. Čechova je přepracována jako scénár pro 17 jednotlivých hlasů a 3 sbory. Každý z přítomných dostane kompletní scénár, ve kterém si může dělat poznámky. Vlastní realizace je převážně hlasová, bez rekvizit apod. Na instruktorku záleží, jak dokáže v „hercích“ podnítit patřičnou iniciativu v hlasovém projevu. Je třeba si uvědomit, že v tomto pořadu nejde o zesměšnění a satiru předváděné postavy, ale hlavně o její charakteristické hlasové vyjádření. Samozřejmě, že gestem či pohybem si pomáháme tam, kde to je pro vyjádření postavy potřebné a vhodné. Při rozdělování hlasů je důležité přihlížet k dispozicím účastníků. Proto doporučujeme zařazení takového typu pořadu až v druhé polovině např. dvoutýdenní akce.

24. STUDIO D

Typ pořadu: leporelo různých technik použitelných na divadelní scéně

Charakteristika pořadu: v pořadu jsou účastníci aktivně zapojeni formou ko-

lektivní zábavy. Svět divadla slouží jako pojítko při předvádění nejrůznějších technik, jež jsou na prknech, která znamenají svět, používané. Předkládáme je vážně i nevážně - vždy tak, aby si je mohlo co nejvíce účastníků vyzkoušet. Neměli bychom zapomenout na hlasový projev, pantomimu, tanec, zpěv, divadelní orchestr, balet, etudy jednotlivé i skupin atd. Vše je možné a vhodné propojit slovními vstupy a zvukovými ukázkami /historie divadla, divadelní formy, slavné postavy divadelní scény apod./.

H FILM

25. ANTONIONI

Typ pořadu: portrét filmového tvůrce

Charakteristika: seznámení s tvorbou a myšlenkami světově proslulého italského filmového tvůrce Michelangela Antonioneho. Jedná se o koláž prózy a útržků rozhovorů, myšlenek M. Antonioneho. Je to pořad o odcití, drama, techně nelásky a tragédiích nečinnosti, tedy o tématech, o nichž tvůrce přemýšlí, hovoří, sepisuje různé eseje a hlavně - o nichž točí filmy. V pořadu jsou použity úryvky ze scénářů, recenze jeho filmů, umělcovy úvahy o poslání člověka a umění moderní doby. Jedná se o poslechový pořad, bez přímého zapojení účastníků.

26. STUDIO F

Typ pořadu: praktické vyzkoušení práce filmů

Charakteristika: aktivní zapojení účastníků v celodenním programu, ve kterém sami účastníci natočí cca 10 minutový film. Všem účastníkům v krátké přednášce vysvětlíme základy filmového řemesla - techniky /kamera, expozice i tvořivé práce /scénár, režie, dramaturg, maskér atd./. Z nejschopnějších účastníků jsou určeni dva režiséři, kteří si vyberou své pracovní kolektivy. Mají půlden na přípravu natáčení /napsání scénáře, výrobu rekvizit, masek, kostýmů/ a potom další půlden na vlastní natáčení. Mohou natáčet cokolik. Jediné pravidlo - na plátně se musí objevit všichni s výjimkou režiséra. Co nejdříve filmy vyzvoláme a uskutečníme slavnostní premiéry.

Poznámka: do rolí režiséřů musejí být vybráni schopní organizátøi. Je vhodné vyprovokovat konkurenøi a řeñnost mezi obøema skupinami. Natáčení desetiminutového filmu trvá skuteènì mìnimalnì celé odpoledne. Natáčet je vhodné tak, jak jdou zábøery podle scénáøe za sebou. Pokud možno vylouèit stříh.

I VÝTVARNE POŘADY

27. APOTEÓZA ŽIVOTA

Typ pořadu: portrét malíøe Vincenta van Gogha

Charakteristika: hlavním cílem pořadu je seznámení s dílem slavného malíøe. Pořad je spojením některých událostí života Vincenta van Gogha s jeho umě-

leckými názory, které vyjádřil v dopisech svému bratru Theovi. Goghovy myšlenky jsou doplněny promítáním reprodukcí jeho obrazů. Jedním ze základních prvků scénáře tohoto pořadu se stal cyklus autoportrétů, které jsou strhující výpověď o uměleckém i lidském vývoji tohoto malíře.

28. ANDĚL DO MDLOB PADLÝ

Typ pořadu: vzdělávací pořad o výtvarném umění.

Charakteristika: seznámení se starou ruskou malbou, ikonografií, jejím vývojem i charakteristickými prvky, seznámení s některými biblickými motivy a symboly. Text pořadu je koncipován faktograficky, vždy jde o komentář ke konkrétnímu diapozitivu. Každé období ve vývoji „deskové“ malby tvoří jakýsi blok, který je uzavřen sérií ukázkou doprovodu hudby. Průvodní slovo dovoluje, aby účastníci vstupovali s konkrétními dotazy.

29. MALOVÁNKY

Typ pořadu: výtvarná výchova jako odpočinek

Charakteristika: úkolem účastníků je nakreslení jednoho až dvou obrázků - detailů z přírody. Technika kreslení je libovolná, je dána materiálním vybavením na akci a schopnosti účastníků poskytnutých možností využit. Ze zkušenosťí uvádíme, že většina přítomných volila formu grafiky. Po vymezené době (1 - 3 hodiny) na vlastní práci (sou vytvořena díla vystavena a odborný lektor provede jejich zhodnocení).

Poznámka: uvedený tohoto typu programu se osvědčilo jako vhodná forma relaxace. Náhlá změna rytmu života účastníků po dramatické a fyzicky náročné hře se ukázala jako vhodná forma aktívního odpočinku.

30. VÝBĚROVÉ VÝTVARNÉ PŘedměTY

Typ pořadu: praktická výtvarná aktivita účastníků

Charakteristika: po teoretickém úvodu a vysvětlení základních principů techniky následuje praktická individuální výtvarná činnost jedinců. Během práce odborný lektor radí, pomáhá, opravuje chyby a vysvětluje na praktických příkladech zákonitosti příslušné disciplíny. Po skončení následuje společné hodnocení dokončených prací. Nejlepší díla jsou vystavena. Výtvarně výběrové předměty obsahovaly v našem programu tyto oblasti: kreslení, akvarely, fotografie, ikebana, grafika, ozdobné předměty z kůže, koláže, výšívání, tisk přes šablony, drhání, vypalování figurek, kachli.

Většinu předmětů lze propojit s přírodou - buď zobrazovanými nářepy nebo použitým materiálem. Výtvarné předměty by mely být zařazeny ve dvou dnech, v rozsahu přibližně tří hodin. V prvním dni si každý účastník musí jednu z aktivit vybrat. Ve druhém se opakují tytéž aktivity, přičemž účastníci si mohou buď prohlubovat poznatky podle své původní volby, nebo zvolit jinou aktivitu. Optimální skupiny jsou 5-6 účastníků.

ABECEDNÍ A AUTORSKÝ REJSTŘÍK

číslo pořadu

Albert Einstein - Jiří Gregor	9
Anděl do mdlob padlý - Lída Blanařová	28
Antonioni - Allan Gintel	25
Apoteóza života - Vladimír Ambruz	27
Bun-Chum - Jitka Jilemnická	19
Burza - Václav Pavlík	12
Černošské spirituály - Lída Blanařová	4
Čtvero ročních období - Václav Pavlík	1
Grand Jacques - Lída Blanařová	3
Hlasová výchova - Václav Pavlík	22
Hudba na dobrou noc - Ota Holec	6
Hudební salón - Ota Holec	8
Ismý - Pavla Pečínková, Martin Matoušek	18
Kategorie 19 - Ota Holec	17
Kniha stížností - Václav Pavlík	23
Malovánky - Luboš Chvíla	29
Monology - Ota Holec	11
Nočníčky - Eva Juláková	10
Poetický podvečer - Václav Pavlík, Jarda Janečka	13
Porta - Luboš Chvíla	7
Studio D - Ota Holec	24
Studio F - Martin Klusáček	26
Škola za školou - Ota Holec	16
Tak čao, dnes v osum u nás - O. Holec, Mladoš Doučha	15
Tanec je můj osud - Vl. Erben, Frank Town, M. Kujalová	21
Taneční hodina - Milan Mrugala, František Čálek	20
Večer jen tak - Ota Holec	14
Vodní hudba - Dušan Burget	5
Výběrové výtvarné předměty - Jiří Gregor	30
Způsoby sdělení - Ota Holec, Eva Juláková	2

JAK SOUTĚŽIT O ODZNAK BRANNÉ PŘIPRAVENOSTI

ZDENĚK VOJTÍŠEK

Náplň ODZNAKU BRANNÉ PŘIPRAVENOSTI tvoří soubor disciplín základní branné přípravy. Odznak mohou získat členové Svazuarmu, stejně jako členové SSM, pokud splní stanovené podmínky. Všechny předepsané technické podmínky a limity je třeba splnit v rozmezí maximálně 24 měsíců. Dosážené výsledky se zaznamenávají do Průkazu soutěžícího. Odznak branné přípravenosti se plní ve třech základních věkových kategoriích:

- I. kategorie - žáctvo 10 - 14 let /hoši, dívky/
- II. kategorie - dorost 15 - 18 let /hoši, dívky/
- III. kategorie - dospělí 19 let a starší /muži, ženy/

O zařazení do příslušné věkové kategorie rozhoduje rok narození uchazeče. Ve všech věkových kategoriích je možné odznak získat ve třech výkonnostních stupních:

- III. stupeň - bronzový, II. stupeň - stříbrný, I. stupeň - zlatý.

Odznak branné přípravenosti - přehled podmínek k jeho získání

Cást povinná - základní

- a/ morálně politická výchova;
- b/ orientace v terénu a branný pobyt v přírodě /branná turistika/;
- c/ dopravní výchova /jen u I. kategorie/;
- d/ zdravotnická příprava;
- e/ ochrana proti zbraním hromadného ničení.

Cást povinná - výkonnostní

- a/ střelecká příprava;
- b/ hod granátem;
- c/ tělesná příprava.

Cást výběrová

A.

- I. kategorie: žáctvo 10 - 14 let /hoši, dívky/
- Náplň disciplín části povinné - základní
- a/ Morálně politická výchova
 - význam a poslání Čs. lidové armády;
 - význam a poslání Lidových milic;
 - význam a poslání Sboru národní bezpečnosti;
 - znalost hodnosti a druhu vojsk Čs. lidové armády;
 - znalost hodnosti Sboru národní bezpečnosti.
- b/ Orientace a branný pobyt v přírodě
 - základní pravidla pobytu a pohybu v přírodě;
 - mapa, orientace podle mapy, busoly a kompasu, pochodový úhel, azimut;
 - praktická stavba sítanů a úprava jednoduché stravy;
 - přesun v terénu podle mapy a stanovených postupových cílů;
 - pochodová rychlosť 3,5 km za hodinu.

c/ Dopravní výchova

- bezpečnostní pravidla pro účastníky hromadné dopravy;
- znalost základních dopravních značek /silniční provoz z hlediska cyklistiky/;
- praktické znalosti jízdy na kole.

d/ Zdravotnická příprava

- osobní hygiena, její význam a důležitost v osobním životě;
- zásady postupu při poskytování první pomoci;
- ošetřování ran, zastavení krvácení, základní obvazová technika.

e/ Ochrana proti zbraním hromadného ničení

- hašení požáru, hasici prostředky a nářadí;
- základní znalosti ochrany proti zbraním hromadného ničení /ZHN/;
- znalost použití ochranné masky a volné proběhnutí úseku 25 m v ochranné masce a po proběhnutí pobyt v mesci po dobu 5 minut.

Náplň disciplín části povinné - výkonnostní

a/ Střelecká příprava

- základní pravidla bezpečnosti při střelbě;
- technika střelby v poloze vleže s oporou a bez opory;
- praktická střelba ze vzdachu poloha vleže s oporu.

I. Kategorie 10 - 12 let

položka 3 + 10, kruhový terč 8 cm/5,5 cm, střelba na vzdálenost 10 m, otevřená mířidla; pro jednotlivé stupně Odznaku branné přípravenosti nutno dosáhnout výkonů:

- III. stupeň - bronzový - nejméně 6 zásahů do terče, tj. kruhu 1 - 10;
- II. stupeň - stříbrný - nejméně 8 zásahů do terče s minimálním součtem 35 kruhů;
- I. stupeň - zlatý - 10 zásahů do terče s minimálním součtem 50 kruhů.

II. Kategorie 13 - 14 let

položka vleže bez opory, podmínky stejné jako u první kategorie /10 - 12 let/;

pro jednotlivé stupně OBP nutno dosáhnout výkonů:

- III. stupeň - bronzový - nejméně 7 zásahů terče tj. 1 - 10 kruhů;
- II. stupeň - stříbrný - 9 zásahů terče a minimálně součet 45 kruhů;
- I. stupeň - zlatý - 10 zásahů terče a minimálně součet 60 kruhů.

b/ Hod granátem

I. kategorie 10 - 12 let

A. Hod granátem 350 gramů na vzdálenost /gumová atrapa nebo kriketový míček/;

požadovaný výkon pro jednotlivé stupně OBP:

- III. stupeň - bronzový - hoší 15 m, dívky 10 m;
- II. stupeň - stříbrný - hoší 20 m, dívky 12 m;
- I. stupeň - zlatý - hoší 25 m, dívky 15 m.

B. Hod granátem na vodorovný cíl /kriketový míček/, okop 2 x 2 m, hod ze vzdálenosti hoší 10 m, dívky 8 m, počet hodů 1 + 5, požadovaný počet pro jednotlivé stupně OBP:

- III. stupeň - bronzový - 2 zásahy;
- II. stupeň - stříbrný - 3 zásahy;
- I. stupeň - zlatý - 4 zásahy.

II. kategorie 13 - 14 let

A. Hod granátem 350 gramů na vzdálenost;

- požadovaný výkon pro jednotlivé stupně OBP:
- III. stupeň - bronzový - hoší 20 m, dívky 12 m;
 - II. stupeň - stříbrný - hoší 25 m, dívky 15 m;
 - I. stupeň - zlatý - hoší 35 m, dívky 20 m.

B. Hod granátem na vodorovný cíl - okop 2 x 2 m, hody ze vzdálenosti hoší 15 m, dívky 10 m, ostatečné podmínky a hodnocení stejně jako u 10 - 12 let:

- III. stupeň - bronzový - 2 zásahy;
- II. stupeň - stříbrný - 3 zásahy;
- I. stupeň - zlatý - 4 zásahy.

C. Hod granátem 350 gramů na svíslý cíl - okno 1 x 1 m, ve výši 1 m, hody na vzdálenost hoší 15 m, dívky 10 m, hodnocení jakou na vodorovný cíl:

- III. stupeň - bronzový - 2 zásahy;
- II. stupeň - stříbrný - 3 zásahy;
- I. stupeň - zlatý - 4 zásahy.

c/ Tělesná příprava

Tělesná zdatnost a připravenost je hodnocena splněním počímků pro udělení Odznaku zdánosti BPPOV a PPOV;

v této věkové kategorii je nutné pro udělení OBP jednotlivých stupňů splnit:

- III. stupeň - bronzový - ziskání bronzového OZ;
- II. stupeň - stříbrný - ziskání bronzového OZ překonáním stanoveného limitu bodů nejméně o 10 %;
- I. stupeň - zlatý - ziskání stříbrného OZ.

Náplň disciplín části výběrové

- 1. Ziskání výkonnostní trídy v některé zájmové činnosti Svazarmu.

2. Účast na veřejném případném přeborovém závodě DZBZ či SZBZ a dosažení výkonu maximálně o 50 % horšího proti výslednému času vítěze příslušné kategorie.

3. Aktivní účast na nejméně třech sportovních soutěžích v některé ze zájmových braných činností Svazarmu a být v těchto soutěžích klasifikován.

4. Účast na nejméně pěti braných turistických vycházkách, trvajících každá nejméně 4 hodiny, organizovaných ZO a kluby Svazarmu, branými kroužky apod.

5. Účast na branném stanovém táboře v trvání nejméně jednoho týdne.

Pro udělení OBP nutno splnit:

- III. stupeň - bronzový - 2 libovolně zvolené podmínky;
- II. stupeň - stříbrný - 3 libovolně zvolené podmínky;
- I. stupeň - zlatý - 4 libovolně zvolené podmínky.

B.

II. kategorie: dorost 15 - 18 let /hoši, dívky/

Náplň disciplín části povinné - základní

a/ Morálně politická výchova

- obrana socialistické vlasti - úkol našich větch; - základní myšlenky Ústavy ČSSR z hlediska obrany; - hlavní události druhé světové války; - tradice boju u Sokolova a na Dukle.

b/ Orientace a branný pobyt v přírodě

- provedení jednoduchých topografických náčrtů; - znalosti budování jednotlivých nocovišť v různých podmínkách; - přesun terénem podle mapy a stanovených postupových cílů: trat' cca 20 km, 9 - 11 postupových cílů, pochodová rychlosť 4 km/hod.

c/ Zdravotnická příprava

- popáleniny a jejich ošetřování; - postup při poranění kostí, kloubů jejich znehybnění; - zásady odsunu poraněných, improvizované prostředky přenosu raněných v různých podmínkách; - zvládnutí pomocí umělým dýcháním zústat na čas.

d/ Ochrana proti zbraním hromadného ničení

- úkryty proti zbraním hromadného ničení; - zásady speciální očistky a desaktivace při radioaktivním zamofení; - volné proběhnutí úseku 100 m v ochranné masce a po proběhnutí pobyt v ochranné masce po dobu 10 minut.

Náplň disciplín části povinné - výkonnostní

a/ Střelecká příprava

- znalost základních technických údajů o malorážce vz. ZKM

451 a dráze střely; - bezpečnostní předpisy pro plenáření, zácházení a střelbu z malorážky - praktická střelba.

A. z malorážky /ZKM 451, 452, 455, 456- otevřená mířidla/ položka vleže bez opory, položka 3+10 ran, střelba na vzdálenost 50 m, terč kruhový 16 x 11 cm, pro jednotlivé stupně OBP nutno dosáhnout tétoho výkonu:

III. stupeň - bronzový - 7 zásahů kruhů terče, minimální součet

60 kruhů;

I. stupeň - zlatý - 10 zásahů terče součet minimálně 70 kruhů.

B. nebo ze vzduchovky z polohy vleže bez opory, položka 3+10, střelba na vzdálenost 10 m, kruhový terč 8/5,5 cm, otevřená mířidla,

pro jednotlivé stupně OBP nutno dosáhnout tétoho výkonu:

III. stupeň - bronzový - 7 zásahů kruhů terče, minimální součet 45 kruhů;

II. stupeň - stříbrný - 9 zásahů kruhů terče, minimální součet 60 kruhů;

I. stupeň - zlatý - 10 zásahů kruhů terče; minimální součet 70 kruhů.

b/ Hod granátem

A. Hod granátem 350 gr. na vzdálenost

Požadovaný výkon pro jednotlivé stupně OBP:

III. stupeň - bronzový - hoší 30 m, dívky 15 m;

II. stupeň - stříbrný - hoší 40 m, dívky 20 m;

I. stupeň - zlatý - hoší 50 m, dívky 25 m.

B. Hod granátem 350 gr. na vodorovný cíl

okop 2 x 2 m, počet bodů 3+10, vzdálenost hoší 20 m, dívky 15 m. Požadovaný počet zásahů pro jednotlivé stupně OBP:

III. stupeň - bronzový - 3 zásahy;

II. stupeň - stříbrný - 5 zásahů;

C. Hod granátem na svíšlý cíl /gr. 350 g, okop 1 x 1 m - 1 m nad zemí/

Podmínky hodnocení:

III. stupeň - bronzový - 3 zásahy;

II. stupeň - stříbrný - 5 zásahů;

I. stupeň - zlatý - 7 zásahů.

c) Tělesná příprava

Tělesná zdatnost a připravenost je hodnocena splněním podmínek pro udělení Odznaku zdánosti PPOV - BPPOV. Pro udělení OBP jednotlivých stupňů splnit:

III. stupeň - bronzový - získat bronzový odznak zdatnosti;

II. stupeň - stříbrný - získání bronzového odznaku zdatnosti překonáním stanoveného limitu bodu nejméně o 10 %;

I. stupeň - zlatý - získání stříbrného OZ.

Náplň disciplín části výběrové - získání výkonnostní třídy v některé zájmové branné činnosti Svařarmu:

- získání odborné kvalifikace branné výchovného pracovníka, trenér, instruktor, cvičitel nebo rozhodčí v některé zájmové branné činnosti Svařarmu nebo lektora nebo instruktora CO;

- získání fidičského průkazu opravňujícího k řízení některých

motorových vozidel skupiny A - E fidič M malých motocyklů;

- účast na veřejném, případně přeborovém závodě DZBZ či SZBZ a dosažení výkonu maximálně o 50 % horšího proti výslednému času v této příslušné kategorii;

- aktívni učast na nejméně třech sportovních soutěžích v některé ze zájmové branných činností Svařarmu a být v této soutěžích klasifikován;

- vedení branného kroužku mládeže s prokázanou aktívni činností nejméně po dobu dvou let;

- účast na nejméně pěti branných turistických vycházkách trvajících každá nejméně 4 hodiny organizovaných ZO a klubu Svařarmu, brannými kroužky apod. Týká se jejich vedení;

- účast na branném stanoveném tábore v trvání nejméně jednoho týdne, případně vykonávaní funkce vedoucího. Týká se vedení tábora.

Pro udělení OBP nutno splnit:

III. stupeň - bronzový - 2 libovolně zvolené podmínky;

II. stupeň - stříbrný - 3 libovolně zvolené podmínky;

I. stupeň - zlatý - 4 libovolně zvolené podmínky.

III. kategorie: dospělí 19 let a starší/muži, ženy/

Náplň disciplín části povinné - základní

a) Morálno politická výchova

- základní myšlenky zákona o branné výchově obyvatelstva ČSSR a jeho význam;

- revoluční a vojenské tradice našeho lidu a armády.

b) Orientace a branný pobyt v přírodě

- zakreslení pochodové osy do topografické mapy; - zásady pro organizování branných vycházek; - přesun terénum podle mapy a stanovených postupových cílů, /rát/cca 25 km, 10-12 postupových cílů, pochodová rychlosť 4 km/hod./

c) Zdravotnická příprava

- první pomoc při nenadálech situacích, omldení, otrava, úžeh, úpal; - prohloubení znalostí a procvičení jednotlivých témat určených pro I. a II. kategorii

d) Ochrana proti zbraním hromadného ničení

- organizace civilní obrany; - formy zjištění zamotění radioaktivními látkami a bojovými otravnými látkami; - proběhnutí úseku 200 m v ochranné masce a po jeho proběhnutí další pobyt v ochranné masce po dobu 20 minut.

Náplň disciplín části povinné - výkonnostní

a) Střelecká příprava

- znalost zásad praktického řízení střelby na střelnici; - technika střelby z polohy vleže bez opory; - praktická střelba z malorážky nebo ze vzduchovky.

A. z malorážky /ZKM - 451, 452, 455, 456- otevřená mířidla/ položka vleže bez opory, položka 3+10 ran, střelba na vzdálenost 50 m, terč kruhový 16 x 11 cm. Pro jednotlivé stupně OBP nutno dosáhnout tétoho výkonu:

III. stupeň - bronzový - 8 zásahů terče minimální součet kruhů 50;

II. stupeň - stříbrný - 9 zásahů

terče minimální součet kruhů 65;

I. stupeň - zlatý - 10 zásahů terče minimální součet kruhů 75.

b) Hod granátem

A. Hod granátem na vzdálenost

- muži, ženy 350 gr.

Požadovaný výkon pro jednotlivé skupiny OBP:

III. stupeň - bronzový - muži 35 m, ženy 20 m;

II. stupeň - stříbrný - muži 45 m, ženy 25 m;

I. stupeň - zlatý - muži 50 m, ženy 30 m.

B. Hod granátem na vodorovný cíl - muži, ženy 350 gr.

okop 2 x 2 m, ve vzdálenosti muži 30 m, ženy 15 m.

Požadovaný počet zásahů pro jednotlivé stupně OBP:

III. stupeň - bronzový - 3 zásahy;

II. stupeň - stříbrný - 5 zásahů;

I. stupeň - zlatý - 7 zásahů.

C. Hod granátem na avíslý cíl - muži, ženy 350 gr.

okno 1 x 1 m, ve výši 1 m nad zemí, vzdálenost muži 15 m, ženy 10 m

Požadovaný výkon pro jednotlivé stupně OBP:

III. stupeň - bronzový - 3 zásahy;

II. stupeň - stříbrný - 5 zásahů;

I. stupeň - zlatý - 7 zásahů.

Muži nad 35 let a ženy nad 31 let mají limity pro jednotlivé stupně OBP při hodech na vzdálenost zkráceny o 5 m. Při hodech na vodorovný a svíšlý cíl hůzí je ze vzdálenosti o 5 m kratší.

c) Tělesná příprava

Tělesná zdatnost a připravenost je hodnocena splněním podmínek pro udělení Odznaku PPOV-BPPOV.

Pro udělení OBP jednotlivých stupňů splnit:

III. stupeň - bronzový - získat bronzový odznak zdatnosti;

II. stupeň - stříbrný - získat bronzový OZ překonáním stanoveného limitu bodu nejméně o 10%.

I. stupeň - zlatý - získání stříbrného OZ.

Hodnocení podmínek pro udělení Odznaku branné připravenosti

Pro splnění podmínek k udělení Odznaku branné připravenosti:

III. stupně - musí uchazeč splnit všechny podmínky /prokázat jejich znalost/ základní povinné části a ve výkonnostní části povinných disciplín dosáhnout výkonu stanoveného nejméně pro

III. stupeň své výkové kategorie.

Z výběrové části musí pak splnit nejméně 2 libovolně zvolené podmínky.

II. stupně - musí uchazeč splnit všechny podmínky /prokázat jejich znalost/ základní povinné části a ve výkonnostní části povinných disciplín dosáhnout výkonu nejméně pro II. stupeň své výkové kategorie.

Z výběrové části musí pak splnit nejméně 3 libovolně zvolené podmínky.

I. stupně - musí uchazeč splnit všechny podmínky /prokázat jejich znalost/ základní povinné části a ve výkonnostní části povinných disciplín dosáhnout výkonu nejméně pro I. stupeň své výkové kategorie.

Z výběrové části musí pak splnit nejméně 4 libovolně zvolené podmínky.

Rozhodci

O splnění jednotlivých podmínek Odznaku branné připravenosti rozhodují:

- kvalifikovaní

cvičitelé, trenéři, instruktoři a rozhodčí všech tříd jednotlivých zájmových branných činností Svařarmu; - učitelé a profesori branné výchovy na školách; - náčelníci a instruktoři tělesné přípravy v ozbrojených složkách; - instruktoři BV SSM.

Vášni titu výchovní pracovníci mají právo rozhodovat ve všech disciplinách Odznaku branné připravenosti. Při rozhodování jsou povinni dodržovat lento řád Odznaku branné připravenosti a sportovní podmínky jednotlivých disciplin. Dosažené výsledky zapisují do protokolu splněních disciplin Odznaku branné připravenosti a do Průkazu soutěžního. Zapsané výsledky stvrzuji svým podpisem.

Používané tiskopisy

Tiskopis Průkaz soutěžního Odznaku branné připravenosti je jednotný pro všechny výkové kategorie a výkonnostní stupně. Obsahuje osobní údaje uchazeče, název složky, její prostřednictvím se hlásí k soutěži, zájem o lékařské prohlídky a zájem o splnění stanovených podmínek.

Jeho součástí je rovněž Evidenční list nositele Odznaku branné připravenosti, který se využívá až po splnění všech disciplin a odevzdává se příslušnému výboru Svařarmu, kde slouží pro evidenci nositele Odznaku branné připravenosti. Po splnění všech podmínek a udělení odznaku příslušného stupně slouží Průkaz soutěžního jako doklad.

Tiskopis Protokol splněních disciplin Odznaku branné připravenosti slouží k zájmu dosažených výkonů a splnění stanovených ukolů v jednotlivých disciplinách Odznaku branné připravenosti. Tyto protokoly uchovávají pořádající složka po dobu dvou let jako doklad o splnění. Protokol může být nahrazen jen oficiální výsledkovou listinou, bylo-výkonu dosaženo při veřejných závodech, nebo předloženými doklady o získání coby nositele /např. fidiční průkaz, získání kvalifikace trenéra, cvičitele atd./

Udělování odznaku branné připravenosti

Uchazeč, kteří splní všechny předepsané podmínky, předloží prostřednictvím své základní organizace Svařarmu nebo SSM Průkaz soutěžního spolu s vyplňeným Evidenčním listem příslušného výboru Svařarmu:

- okresnímu výboru při splnění podmínek pro udělení OBP III. stupně; - krajskému výboru při splnění podmínek pro udělení OBP II. a I. stupně.

Tyto orgány vydávají odznak zdarma, pořádajíci složce a jeho udělení odznaku s uvedením výkové kategorie a dosaženého stupně vedou základní organizaci Svařarmu a jejich odborné kluby, případně samostatné branné kroužky. Jmenový přehled je dále veden na příslušných výborech Svařarmu, kde se záklaďají Evidenční listy nositelů, které zároveň slouží jako účtovací doklad.

metodické listy

ste. 6

