



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 18. ročník | číslo 2 | červen 2014

www.caspv.cz

**Valná hromada
ČASPV**

**Vyhláška MZ
o zdravotní
způsobilosti**

**Cyklistika
pro každého**

**Metodická
příloha:
Domácí
posilovna**

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Sportcentrum Doubí u Třeboně

**REZERVUJTE SI LETNÍ
DOVOLENOU JIŽ NYNÍ**

**Sportcentrum
Žinkovy**

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE



OBSAH

Zprávy

Řádná valná hromada ČASPV	4
Český svaz rekreačního sportu se představuje	7
Zasedání komisi Evropského fóra psychomotoriky	9
Active age - závěrečná konference	10
TK KATLEN ve Vídni zazářil	12

Sportujte a cvičte s námi

Jízda na kole pro každého	13
---------------------------------	----

Důležité informace

Vyhláška MZ ČR o zdravotní způsobilosti	21
---	----

Z krajů

Sportovní gymnastika v Brně	22
Středočeši v gymnastickém souboji	23
Ostravský pochod pro zdraví	24
Zákupská ASPV slaví jeden úspěch za druhým ...	24

Nářadí v tělocvičnách na Vysočině nezahálí.....	25
Třicátý ročník přejezdu Javorníků	26
Bohatá přehlídka akcí odboru SPV Tři Dvory	27
Ocenění juniorek z Aerobic centra Brno	28
Chyšečtí sportovci v nominaci na Sportovce Milevska	29
Chyšečtí florbalisté ovládli Majáles cup	30
Nýřanská tělovýchovná akademie	31

Blahopřejeme

Helena Dušková	32
Marie Honzíkova.....	33

Vzpomínáme

Hana Kučerová.....	33
--------------------	----

Příloha: Domácí posilovna

FOTOSOUTĚŽ

Podle nových pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Josefa Florece "Přejezd Javorníků" ze strany 26. Autor získává roční předplatné časopisu.

Odměna je nepřenosná.



PŘEJEZD JAVORNÍKŮ

ČASPV využívá grantu
Evropského sociálního fondu

Odborný pracovník v administrativě a správě naší organizace - marketingový specialista je financován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
OPERÁČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST
www.esf.cz

facebook®

Sledujte ČASPV také a Facebooku:

<https://www.facebook.com/Česká asociace Sport pro všechny>



Poprvé s ministrem!

Řádná valná hromada ČASPV

Praha - Suchdol 19. 4. 2014

Text: Mgr. Miroslav Zítko, Ing. Pavel Panenka, foto: Zdeněk Šneberger, Ing. Pavel Panenka

Naše asociace se stala členem České unie sportu a přijala dva nové kolektivní členy - Český svaz rekreačního sportu a Czech Dance Organization

Zdá se, že "ledy tají" a Česká asociace Sport pro všechny zaujme i v zorném poli významných představitelů našeho státu pozici, která jí náleží. Nasvědčovala tomu alespoň řádná valná hromada ČASPV, konaná v sobotu 19. dubna v Klubu C České zemědělské univerzity v Praze - Suchdole.

Valná hromada je nejvyšším orgánem asociace a její jednání vůbec poprvé v historii navštívil člen české vlády. Byl jím ministr školství, mládeže a tělovýchovy, Marcel Chládek. Mezi čestnými hosty byli také senátor Karel Kapoun, předseda správní rady Nadace sportující mládeže, František Berka, předseda Českého svazu rekreačních sportů, Marcel Goetz, a prezidentka Czech Dance Organization, Miluše Petrová. Po schválení programu a jednacího řádu VH proběhla volba pracovního předsednictva. Zasedli v něm předseda ČASPV, Miroslav Zítko, místopředsedové Karel Coufal a Vít Hanáček, členové výkonného výboru, Zdeňka Horčíčková, Eva Višková, Karel Svoboda a Miroslav Vaněk, který jednání VH s velkým přehledem řídil. Zvoleny byly také pracovní komise - mandátová (Věra Veverková, Jan Rubeš, Zdena Bittnerová) a návrhová (Libor Pečenka, Jaroslav Sauer, Jan Hrkál, Jitka Rosenbaumová, Karel Vondruš).

Přítomno bylo všech 43 zvolených individuálních delegátů a zástupci 4 z 5 kolektivních členů, tj. celkem 97,9 % delegátů s hlasem rozhodujícím.

Ministr Chládek ve svém vstupním vystoupení seznámil přítomné se svou představou podpory sportu, kde nechybí oblast sportu pro všechny - sportu pro zdraví. Informoval o zřízení Národní rady pro sport a jejích kompetencích i o přípravách zákona o podpoře sportu.

Poté všech více než sto přítomných vyslechno komentáře k předložené výroční zprávě ČASPV za rok 2013.



Miroslav Zítko, předseda ČASPV

Postupně vystoupili:

- předseda ČASPV, Miroslav Zítko - informace o práci VV ČASPV v období od VH 2013. Zmínil se o snaze změnit systém podpory sportu, aby sport pro všechny nezůstával opomíjeným, o významných realizovaných i připravovaných mezinárodních akcích (Active Age, Move Week, WG 2015, Eurogym 2016) o nutnosti lépe pracovat v oblasti Public Relations (využití sociálních sítí, propagační materiály na akce apod.) a také o systému managementu kvality - což je jedna z exkluzivit naší organizace.
- místopředseda ČASPV, Vít Hanáček, seznámil přítomné s prací metodické rady. Připomněl úspěchy



Ministr Marcel Chládek



i problémy v oblasti republikových soutěží, školení a dalšího vzdělávání, dotkl se i ediční činnosti včetně časopisu Pohyb je život.

- místopředseda ČASPV pro ekonomiku, Karel Coufal, detailně analyzoval ekonomickou situaci naší organizace, republikové soutěže, a také poukázal na vazbu členské základny a možnosti dotací. Za podstatnou informaci lze považovat, že loňský rozpočet ČASPV dopadl lépe, než se očekávalo - příjmů bylo o něco více, ve výdajích se uspořilo a očekávaný schodek tak byl nižší.

Ministr Chládek vystoupil před svým odjezdem ještě jednou a slíbil, že se pokusí navýšit plánovanou státní podporu pro oblast sportu pro všechny. Oba jeho projevy byly oceněny velkým potleskem všech přítomných, stejně jako vystoupení senátora Karla Kapouna, který kromě vyjádření podpory ČASPV pozval všechny přítomné na odborný seminář "Pohybová gramotnost". Ten vedení ČASPV připravilo na 26. květen 2014 v Senátu Parlamentu ČR.

Nadaci sportující mládeže (NSM) představil další český host, František Berka. Bylo milé slyšet, že i když NSM je prioritně zaměřena na pohybově talentovanou mládež, není jejím zástupcem lhostejný zdravotní stav a vývoj dětí a mládeže obecně. Mgr. Berka při-

Miluše Petrová,
prezidentka CDO



slíbil aktivní účast na semináři "Pohybová gramotnost" v Senátu.

Předseda Revizní komise ČASPV, Michal Woff, informoval o práci revizní komise i o připravené koncepci práce tohoto kontrolního orgánu. Delegáti následně schválili Statut RK, který jim byl zaslán předem.



První slavnostní okamžik - předání certifikátů kvality - moderovala členka VV, Zdeňka Horčíčková. Připomněla jedinečnost Systému managementu kvality ČASPV v celém sportovním prostředí ČR a požádala předsedu komise pro certifikaci (KCK), Jana Kalinu, a členy KCK, Libora Pečenku a Miroslava Zítka, o předání sedmi certifikátů kvality. Získaly je odbory SPV: TJ Slovan Černá Pole, Brno, Gymklub REDA Praha, TJ ZŠ SPV Chomutov, SPV TJ Jiskra Nový Bor, ASPV Zákupy, TJ Sokol Řepy a Sportovní klub Hala Lužiny.

Důležitým bodem bylo projednání návrhu rozpočtu a "dotačního klíče" pro rok 2014. Této problematiky se tradičně ujal Karel Coufal.

Po krátké přestávce, kdy si přítomní mohli občerstvit, prohlédnout i zakoupit metodické materiály a také nové tričko ČASPV (mimochodem graficky velmi zdařilé, se zabudovaným QR kódem), následovala druhá část jednání.

Předseda ČASPV objasnil kroky výkonného výboru, které by měly vést k začlenění naší organizace pod Českou unii sportu. Mezi základní podmínky patří přijetí Českého svazu rekreačního sportu (ČSRS) jako nového kolektivního člena ČASPV a následně schválení výměny ČSRS a ČASPV ve struktuře České unie sportu delegáty VH České unie sportu dne 26.4. 2014 v Nymburce. Pro přiblížení činnosti ČSRS byl na VH ČASPV pozván Marcel Goetz, nový předseda ČSRS. Český svaz rekreačního sportu byl poté přijat za kolektivního člena. Stejně tak byla přijata Czech Dance Organization (Česká taneční organizace), jejíž činnost představila prezidentka CDO, Miluše Petrová.



Senátor Karel Kapoun a předseda správní rady Nadace sportující mládeže, František Berka



Michal Woff, předseda revizní komise

Moderování předávání zlatých medailí Dr. Miroslava Tyrše se pak ujala tisková mluvčí ČASPV, Zdeňka Horčíčková. Toto nejvyšší vyznamenání asociace obdrželi Rostislav Skořepa (Středočeská KASPV), Ludmila Kitzlerová, Alena Peerová a Hana Tichá (Jihočeská KASPV), Zdeňka Cínková a Pavel Milt (Plzeňská KAPSV), Zdena Kartáková (Královéhradecká KASPV), Božena Marešová a Dagmar Nevečeřalová (KASPV Vysočina), František Maiwald a Zdenka Novotná (Jihomoravská KASPV). Vyznamenání obdrželi nejen medaili, ale i originální litografii a krásnou květinu.

V následující diskusi vystoupilo několik osob s různými tématy (světová gymnastařada, členské příspěvky, akreditace MŠMT, Eurogym 2016 apod.). Připomeňme, že EUROGYM 2016, který budeme pořádat ve spolupráci s Českou gymnastickou federací, bude potřebovat stovky dobrovolníků z řad členů naší organizace, značné nasazení vedení ČASPV a hlavně Metodické rady do programu a organizace akce. Předsedou OV EUROGYM 2016 se stal Karel Coufal.

Po diskusích následovalo hlasování o jednotlivých bodech a poté celém usnesení VH ČASPV 2014. Najdete je na <http://www.caspv.cz/cz/o-nas/dokumenty/valne-hromady> v Souborech ke stažení.

Závěrečné slovo přednesl předseda ČASPV, poděkoval všem za aktivní účast, členům sekretariátu i všem, kteří pomohli VH připravit, ještě jednou pogratuloval novým kolektivním členům a všem přítomným popřál příjemné prožití velikonočních svátků a bezpečnou cestu domů.

Český svaz rekreačního sportu

Nový kolektivní člen ČASPV se představuje

Text a foto: ČSRS



Vážení členové a příznivci Českého svazu rekreačního sportu,

naše valná hromada rozhodla o dalším směřování svazu ve složité finanční situaci. Po 23 letech skončil ve funkci předsedy svazu, ze zdravotních důvodů, mgr. Jiří Veselský, kterému za jeho činnost děkujeme.

Členové VV ČSRS a RK jsou zde uvedeni včetně nového sídla sekretariátu, které začalo pracovat od 2. 5. 2014.

Valná hromada schválila poprvé i roční příspěvek na člena ČSRS ve výši 20 Kč.

V letošním roce bude naše podpora zaměřena na pořádání veřejně přístupných akcí především pro rodiny s dětmi (děti, rodiče, prarodiče).

Zde uvádíme schválený klíč k rozdělování finanční podpory na rok 2014 na pořádání veřejných akcí kluby ČSRS:

- Klub musí mít zaplacen roční příspěvek 20 Kč za člena, ve kterém je hrazeno základní pojištění pro pořádání akcí a poplatky OSA, Intergram.
- Žádost v písemné podobě musí obsahovat propozice ČSRS pro veřejně přístupné akce pro rodiny s dětmi, která má i sportovní a náborový charakter do svazů evidovaných v České unii sportu. Žádost posuzuje VV na nejbližším zasedání. Přídělení dotace oznámí žádajícímu klubu a po zaslání vyhodnocení akce odešle slíbenou dotaci.
- Na rok 2014 je schválen příspěvek 1000 Kč na místní akci, 3000 Kč na krajskou akci a 10 000 Kč na celostátní akci s dokladováním publicity ČSRS v médiích. Dotace budou poskytovány od 2. ročníku výše.

Nová adresa sekretariátu:	nám. Přemysla Otakara II. 21, 370 01 České Budějovice
---------------------------	--

tel.:	734 60 70 20
-------	--------------

e-mail:	info@csrs.cz
---------	--------------

Internet:	www.csrs.cz
-----------	-------------

Facebook:	Český svaz rekreačního sportu
-----------	-------------------------------

Předseda:	Mgr. Marcel Goetz
-----------	-------------------

Místopředseda:	Pave Holoubek
----------------	---------------

Členové VV:	Libor Ondráček, Mgr. Evžen Knězek
-------------	--------------------------------------

Revizní komise:	Ing. Pavel Tichý
-----------------	------------------

Sekretariát:	Tomáš Navara
--------------	--------------





Přehled akcí na červen - září 2014

Na kole po Čechách

termín: 7. - 8. 6.

oblast bude upřesněna

pořadatel: TJ Start Lukavec, přihlášky a dotazy:
Vladimír Mareš, mobil: 721 878 647

CykloBike hobby maraton "Kopřivnický drtič" XVII. Ročník

termín: 14. 6.

oblast Beskydy, 130 km, převýšení 3 000 m

start a cíl: Kopřivnice, stadion E. Zátopka

pořadatel: KRS ASK Kopřivnice

informace: www.drtycibike.cz,

e-mail: ask.koprivnice@seznam.cz

Běh olympijského dne

termín: 25. 6.

místo: Ostrava Poruba

start a cíl na stadionu Arrows Poruba

pořadatel: TJ Liga 100 Ostrava

informace: www.tjliga100.wz.cz,

e-mail: horak.jaromir@centrum.cz, mobil: 724 922 238

Nohejbalový turnaj "Otec a syn"

termín: 28. 6.

místo: Bruntál

pořadatel: TJ Olympia Bruntál

informace: e-mail: cstv.bruntal@iol.cz

Turistická akce

termín a místo konání budou upřesněny

lehká vysokohorská turistika

pořadatel: TJ START Lukavec, informace a dotazy:
Vladimír Mareš, tel: 721 878 647

Pohodový cyklovýlet "Na kole z Prahy do Lukavce!"

termín bude upřesněn

pořadatel: TJ START Lukavec, 394 26 Lukavec,

informace a dotazy: Vladimír Mareš, tel: 721 878 647

Nohejbalový turnaj

termín a místo konání: 27. 9., Lukavec u Pacova

pořadatel: TJ START Lukavec, 394 26 Lukavec,

přihlášky a dotazy: Pavel Mišoň, tel: 733 678 303

Zahájení "Měsíce věží a rozhleden ČR" - 2. ročník

termín: 28. 9.

místo: České Budějovice, nám. Přemysla Otakara II.

přihlášky do 31. 8.

pořadatel: SK Pedagog České Budějovice

informace: Mgr. Marcel Goetz,

e-mail: mapcentrum@seznam.cz, tel.: 386 352 589

MĚSÍC VĚŽÍ A ROZHLEDEN

Vážení přátelé,

Připravujeme propozice 3. ročníku Měsíce věží a rozhleden České republiky na 28. 9. až 28. 10. 2014. Rádi vás do projektu na prodloužení turistické sezóny zapojíme. Veškeré informace jsou ve zde představené mapě.

Zájemcům rádi informace zašleme elektronickou poštou.



Zasedání komisí Evropského fóra psychomotoriky

Verona 21. - 23. března 2014

Text: Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., Mgr. Michal Lupač

Pracovního setkání komisí Evropského fóra psychomotoriky (dále jen EFP) ve Veroně se za Českou republiku se zúčastnil Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., který se stal zástupcem v komisi vzdělávání. Program byl hned od příjezdu až do konce setkání velmi pracovní.

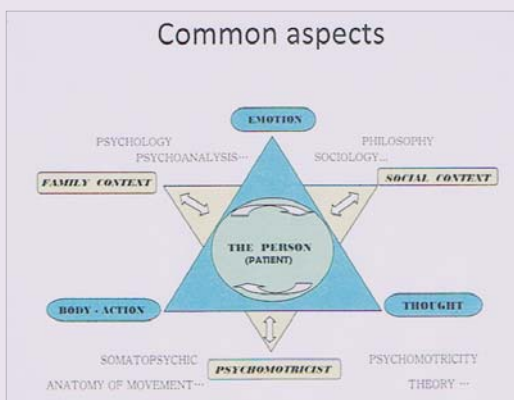
V pátek odpoledne nejprve pracovaly jednotlivé komise, pak se setkal výbor EFP, který poté až do pozdní večere jednal s předsedy komisí.

Sobotní dopoledne patřilo plenárnímu zasedání a opět práci v komisích, která trvala i po obědě až do večere se studenty, účastníky mezinárodní Studentské akademie ve Veroně.

Po nedělní ranní práci v komisích program uzavřelo druhé plenární zasedání.

V EFP je možné pracovat v jedné ze tří komisí - komise vzdělávání (Education), komise profesní (Profession) a komise pro vědu a výzkum (Science and Research). Vzhledem k tomu, že se za Českou republiku pravidelně zúčastňuje pouze jeden zástupce (to je dáno ekonomickými možnostmi), vybrali jsme jako nejpodstatnější být součástí komise pro vzdělávání, která je nejbližší cílům spojeným s působením subkomise psychomotoriky v ČASPV. Při setkání komise vzdělávání v pátek se kontrolovalo splnění bodů z minulého setkání (konalo se v roce 2013 v Paříži) a plánovala náplň práce na celé setkání. Kontrola úkolů z minula byla zaměřena hlavně na charakteristiku základních pojmů a termínů v psychomotorice, používaných v jednotlivých zemích, a návrhy a možnosti pro sjednocení tak, aby vymezení jednotlivých pojmů a termínů bylo chápáno všude zhruba na stejné úrovni. Zřetelný rozdíl jsme nacházeli u zemí v I. a IV. fázi vývoje psychomotoriky v jednotlivých státech (viz článek v minulém čísle časopisu Pohyb je život).

První pracovní den byl zakončen společnou večeří, na kterou byli všichni účastníci pozváni do rodinného



Obr. 1. Společný aspekt osoba - pacient

sídla ředitele veronské školy CISERPP (Centro Italiano Studi e Ricerche in Psicologia e Psicomotricità), hlavního organizátora akce Franca Boscaiho. Byl to kulturní zážitek, založený na tradičním jídle a pití z oblasti Verony a jezera Lago di Garda, podpořený srdečností hostitelů.

Druhý pracovní den se odvíjel zcela v režimu jednotlivých komisí. Každá komise měla vyhrazenou jednu učebnu a společně jsme se potkali pouze při obědě v místní školní jídelně.

V sobotu v dopoledním bloku se komise vzdělávání věnovala grafickým návrhům vyjadřujícím společné aspekty evropské psychomotoriky s ohledem na různé pojmy, ze kterých se vychází (graficky vyjádřený pohled ze středu - viz obr. 1).

Dále pak již v dopoledním bloku a po zbytek soboty se komise vzdělávání věnovala oblasti kompetencí v psychomotorice. Státy, které již mají bakalářská a ma-



gisterská studia, předkládaly své studijní programy, ve kterých mají obsaženy jednotlivé kompetence, a na základě těchto poznatků byla snaha o vytvoření základní struktury pro EFP. Vyjádření se ke vzniklé struktuře je také jedním z úkolů pro všechny členy komise vzdělávání. Někteří mají za úkol zpracovat strukturu graficky, a to interaktivně, na webovou stránku EFP, opatřit ji vysvětlivkami, dodat seznamy studijních programů v daných zemích a umístit je na web, porovnat je s kompetencemi komise vzdělávání a na základě toho připravit návrhy pro kritéria práce komise do budoucna.

Celý den zakončili členové komise EFP společnou večerí se studenty jednotlivých zemí, kteří se účastnili Studentské akademie Verona 2014 (<http://www.ciserpp.com/event/european-students-academy>), která probíhala paralelně, ale s tím rozdílem, že se po celou dobu věnovala praxi a výměně zkušeností

mezi jednotlivými státy. Bohužel se v tomto roce neúčastnil žádný student z ČR. Na příští rok je Studentská akademie plánována v březnu do Bruselu, a pokud by měl zájem o účast i někdo ze čtenářů, kontaktujte dr. Vrbase (vrbas@ped.muni.cz).

Nedělní blok byl rozdělen na dvě hlavní části. Hned ráno dokončovaly všechny komise závěry ze zasedání a v navazujícím bloku představovaly ostatním komisím, co bylo jejich náplní po dobu setkání ve Veroně. Závěrečné slovo si vzal prezident EFP, Rui Martins, který zhodnotil aktuální stav a možnosti EFP v nejbližší budoucnosti. Dotkl se tématu voleb nového prezidenta EFP a dalších věcí spojených s organizací EFP. Pro ČR (respektive pro subkomisi psychomotoriky) z tohoto zasedání komise EFP plyne nemalý počet úkolů, ale také nutnost oslovení všech, kdo se v ČR zabývají psychomotorikou s možností spolupráce a zapojení na mezinárodní úrovni.

Active age

Frankfurt 27. - 29. 3. 2014

Závěrečná konference

Text: MUDr. Vlasta Syslová, foto: pořadatel

Tříletý mezinárodní projekt „Active age“ (ve volném překladu „Aktivní stárnutí“) je řízen DTB, největší německou sportovní organizací za podpory Evropské komise. Mezi 11 partnery projektu figuruje též Česká asociace Sport pro všechny, jediný zástupce z České republiky.

Závěrečné konference se zúčastnilo 48 účastníků z devíti evropských států.

Projekt lze rozdělit do několika dílčích oblastí: charakteristika tří cílových skupin cvičenců a vytvoření přesně strukturovaných cvičebních programů, otázka získání, udržení a vzdělávání jejich instruktorů, tvorba strategických plánů a jejich dodržování za pomoci partnerů uvnitř i vně sportovního prostředí.

- 1) Tři cílové skupiny cvičenců podle jejich fyzického, psychického a sociálního stavu a úrovně pohybové aktivity:
 - a) zdraví aktivní senioři,
 - b) neaktivní senioři s mírnými zdravotními problémy,

c) senioři s výrazně omezenou pohybovou aktivitou.

- 2) Vytvoření přesně strukturovaných cvičebních programů na základě testy zjištěné kondice (chůze do schodů, zadýchávání, rizikové faktory, nálady, atd.), monitoring a vyhodnocování efektu cvičení. Každý program by měl mít název, popis cílové skupiny cvičenců, stanovený cíl programu, obsah a metody, průběžné monitorování a dokumentaci. Měl by být vytvořen na základě kritérií REAL, což v překladu znamená: rekreační charakter, zábava, cenová dostupnost, časová nenáročnost.
- 3) Instruktoři: mezinárodně srovnatelné vzdělání podle evropských kvalifikačních standardů EQF - stupeň 4, součástí výuky by měl být též e-learning.



- 4) Veškeré aktivity by měly být realizovány prostřednictvím strategického plánu činnosti a jeho implementace.
- 5) K realizaci jsou potřeba partneři uvnitř i vně sportovních organizací.
- 6) Konkrétní ukázky některých programů uvnitř jednotlivých organizací:
 - a) „Aktivní do 100 let“, německý projekt DTB, který je podporován německou vládou, městem Frankfurt, ministerstvy sociálního charakteru, organizacemi sociálních služeb, obvodních lékařů, seniorskými domy. Využita je pomoc rodinných příslušníků cvičenců a telefonické konzultace s poradci pro pohybové aktivity (move buddy).
 - b) Další německý program: „Pohybem proti demenci“.
 - c) Lékárnami organizované vycházky s holemi nordic walking.
 - d) Pohybové akce se známou mediální osobou staršího věku.
 - e) UISP, početná italská organizace, zorganizovala chůzi na vzdálenost 1 km v parku s hodnocením času a známek únavy nebo domácí gymnastiku pro osoby 75+.
 - f) Komunitní centrum pro aktivní stárnutí v Holandsku uskutečnilo pohybový projekt za účasti gerontologických odborníků a programů Erasmus.

Z diskusí vyznělo, že pro úspěšnost jednotlivých dílčích programů je potřebná střešní organizace a významná angažovanost ze strany zástupců měst a obcí. Projekt by měl pokračovat v orientaci na venkovní aktivity a prostřednictvím uskupení EPAAS (European Platform for Active Aging in Sport), s cílem udržet motivaci cvičenců. V květnu se má rozebrat dlouhodobější akce, na které se bude podílet jeden vedoucí a šest spolupracovníků z různých zemí. Výsledek programu by měl být vyhodnocen až v roce 2018.

Závěry: Účast zástupců ČASPV (MUDr. Vlasta Syslová, Ing. Miroslav Kopřiva, Mgr. Miroslav Zítka) na tomto projektu byla určité oboustranně přínosná. Poskytli jsme řadu cenných informací a bohatých zkušeností zvláště na poli vzdělávání a získávání instruktorů všech stupňů a rozmanitosti provozovaných aktivit. V tomto oboru jsme v porovnání s ostatními velmi úspěšní. Nemáme dosud vytvořené strukturované cvičební programy, nemáme seniory přesně rozdělené do tří doporučených skupin, nevedeme o nich zpravidla žádnou dokumentaci a nevyhodnocujeme průběžně efekt cvičení. Dosud se nám nedaří vytvořit síť vlivných partnerů, jakými jsou zdravotní pojišťovny, velké seniorské organizace, zástupci měst a obcí, atd. Strategický plán nemáme tak detailně propracovaný jako někteří partneři.

Máme v úmyslu uspořádat různá bilaterální setkání s pro nás zajímavými partnery za účelem výměny zkušeností.



TK KATLEN Kateřiny Vítečkové ve Vídni zazářil

Text: Hana Těhanová, foto: Tomáš Lukašík

Taneční klub KATLEN z Ostravy, který před čtrnácti lety založila Kateřina Vítečková, opět letos ve Vídni předvedl všem ostatním účastníkům ze šestnácti zemí, že moderní, akrobatický, scénický, jazzový tanec apod. je v Ostravě a potažmo v České republice na velmi vysoké úrovni. Svědčí o tom skutečnost, že 21. února 2014 přijel KATLEN do Vídně se čtrnácti choreografiemi od sólových výstupů až po velké formace a 23. 2. odjížděl s dvanácti medailemi - 9x zlatá, 2x stříbrná a 1x bronzová. V obrovské mezinárodní konkurenci včetně vyhlášené ruské taneční školy je takový úspěch obdivuhodný. Všechny dívky jsou členkami ČASPV.

Přehled umístění TK KATLEN:

Včelky	formace kategorie děti mini	1. místo
Čarodějky	formace kategorie děti	2. místo
Hvězdná show	formace kategorie děti a junioři	1. místo
Naděje	formace kategorie děti	3. místo
Divošky	formace kategorie děti	2. místo
Cukrářky	Alča Mizunová a Danka Gábová - duo kategorie děti baby	1. místo
Rebelka	Kačka Škabrahová - sólo	4. místo
Sen	Viki Schindlerová - sólo	8. místo
Hadi	Barča Žáčková a Zuzka Vítečková - duo junioři	1. místo
A couple	Barča Žáčková a Zuzka Vítečková - duo junioři	1. místo
I love jazz	Zuzka Vítečková - sólo junioři	1. místo
No name	Zuzka Vítečková - sólo junioři	1. místo
Svítání	Zuzka Vítečková - sólo junioři	1. místo
Vojanda	Zuzka Vítečková - sólo junioři	1. místo





Jízda na kole pro každého aneb Cyklisto, víš, že...?

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček

Cyklistika je sportem s dlouhou historií. Technické vynálezy z 19. století urychlily nástup cyklistiky jako součásti běžného života a sportovního dění ve společnosti. Vynález jízdního kola se datuje k roku 1818 v Německu. Jezdec seděl na rámu a odrazil se nohama. Další technická vylepšení:

- r. 1839 - jízdní kolo s táhlovým pohonem,
- r. 1853 - kliky a pedály na předním kole,
- r. 1869 - výroba velocipedu („rychlá noha“), ocelová konstrukce.

V roce 1880, po vynálezu kloubového řetězu, bylo jízdní kolo opatřeno klikami s převodníkem (uložení v rámu - středové složení) a zadní kolo ozubeným pastorkem. Zadní kolo a převodník propojil s klikami řetěz. K pohodlné jízdě přispěl i vynález pneumatik (r. 1888).

Cyklistika a především cykloturistika jsou v současnosti oblíbenou a dostupnou pohybovou aktivitou pro každého. Kolo slouží člověku jako dopravní prostředek - cesta do práce, k cykloturistice, poznání přírody - rekreace. Je sportovním prostředkem

k upevnění zdraví a udržení nebo zvýšení tělesné zdatnosti. V České republice 11 % populace ujede na kole za rekreačními účely 500 kilometrů ročně a 42 % obyvatel vyjede na kole alespoň jednou za 2 týdny (www.bookshop.europa.eu).

Hlavní cyklistická sezóna odstartovala s příchodem jara. Nástupem léta a zejména v období dovolených dojde k nárůstu četnosti cyklistů na silnicích i v terénu. Stojí za to připomenout některé základní poznatky a zkušenosti „jak na to“, aby jízda na kole byla bezpečným potěšením a zdravotním přínosem.

Zdravotní benefity

Cyklistika oproti chůzi snižuje zatížení kloubů dolních končetin. Pravidelnou jízdou na kole dochází ke zvýšení vytrvalosti a svalové síly. Vytváří se prevence rozvoje ischemické choroby srdeční a kardiovaskulárních onemocnění. Cyklistika také snižuje rizikové faktory rozvoje aterosklerózy, vysokého krevního tlaku, inzulínové rezistence, glukózové intolerance, vysoké koncentrace cholesterolu v krvi a obezity. Provo-



zování cyklistiky má stimulující a mobilizující účinky na organismus, nutí cyklistu překonávat sebe samého v mezích přijatelného stresu - eustres. Ten se nachází tam, kde máme situaci plně pod kontrolou a ve svých rukou. Zároveň přiměřená míra tělesné zátěže organismus posiluje a má adaptační účinky. Při úspěšném dosažení cíle je napětí vystřídáno euforií.

Základní rozdělení kol podle účelu použití

Městská kola vyráběná pro praktické účely (jízda na nákupy, dojíždění apod.) - prioritou je pohodlnost jezdce, tj. vzpřímený posed, ovladatelnost, design a možnost vézt zavazadla.

Trekkingové kolo (trek) je určeno pro cykloturistiku. Vyznačuje se odolným rámem a možností přepravy zavazadel (cyklobrašny). Na silnici mají pláště menší odpor než u horského kola a lze je použít i v lehčím terénu.

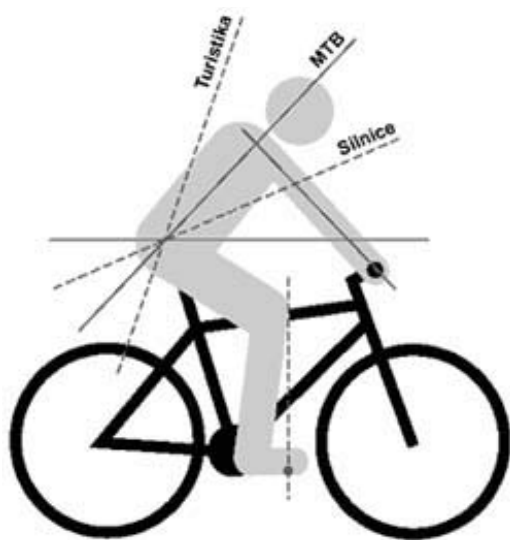
Horská kola slouží k jízdě v terénu. Podle typu rozlišujeme:

Cross Country (maratony a cross country závody),
Downhill (sjezd a fourcross závody),
Enduro.

Závodní kolo (na silnici) má co nejlehčí rám, úzké pneumatiky - galusky s malým **valivým odporem** a snížená řídítka, aby jezdec mohl zaujmout aerodynamický posed. S těmito koly se jezdí po silničních (silniční kolo) a závodních drahách (dráhové kolo). Vyráběna jsou také speciální kola na časovky.

Velikost rámu a správný posed na kole

Správný posed souvisí s velikostí rámu kola, která má odpovídat výšce postavy (rámy jsou značeny ve velikostech S, M, L, LX nebo v angl. palcích - 1" = 2,54 cm). Například pro cyklistu o výšce 166 - 170 cm bude vhodná velikost rámu M nebo 17" až 19". Jednoduchá rada pro výběr rámu kola: cyklista stojící obkročmo, by měl mít horní (vodorovnou) rámovou trubku od rozkroku u horského kola či MTB cca 7 - 13 cm, u silničního kola 5 - 10 cm. Dolní mez platí pro výkonnostního cyklistu, horní mez pro cyklistu rekreačního. K výpočtu správné velikosti rámu horského kola **vynásobíme výšku rozkroku nad podlahou hodnotou 0,61** a získáme požadovanou velikost v centimetrech (vzdálenost mezi středovým složením a průsečíkem horní rámové trubky



se sedlovou trubkou). Doladění správného posedu se dá upravovat: nastavením polohy chodidla na pedálu, nastavením výšky sedlovky, posunem sedla v předozadním směru, změnou délky představce řídítek, změnou šířky řídítek.

Prvním krokem pro příjemnou a bezpečnou jízdu je správná **poloha chodidla na pedálu**. Chodidlo má tlačit do pedálu svou nejširší částí (v místě kloubu palce). Tím se dokáže přenést maximum síly do pedálu - klik - a nebude tak zbytečně docházet k únavě z neefektivního šlapání. Chodidla jsou rovnoběžná s předozadní osou kola. Při správném posedu na kole v kolmém postavení se jezdec dotýká země maximálně jen špičkami bot. Obuv na kolo má být v každém případě pevná - půlkotníková - a mít tvrdou podrážku. Nejlepší vzhledem k přenosu svalové síly jsou boty s nášlapnými pedály.

Výšku sedla nastavíme následovně - když se v posedu na sedle položí pata nohy (bota na cyklistiku) na osu pedálu, který je natočený ve své nejnižší poloze, pak by noha měla být mírně pokrčená v kolenní. Další možnosti nastavení je, když se vynásobí **výška rozkroku (od podlahy) cyklisty stojícího v botách na cyklistiku u zdi hodnotou 1,09**. Získaná hodnota je vzdálenost mezi sedlem a osou pedálu (klika je rovnoběžná se sedlovou trubkou). Při kontrolním šlapání pozpátku/vzad by měly být kyčle v rovině (stejná výška). Je-li sedlo ve vyšší poloze, dochází k přetěžování čtyřhlavého svalu stehenního, při nízké poloze pak k přetížení dvojhlavého svalu stehenního.

Předozadní poloha sedla se nastavuje v poloze, kdy klika směřuje vodorovně vpřed. Svislice spuštěná z přední části kolena by měla protnout osu pedálu. Zkušený cyklista si sedlo posunují až o 3 cm vpřed.

Sklon sedla musí být vodorovně se zemí. Sklon vpřed způsobuje přetěžování kloubů a svalů horních končetin. Při náklonu sedla vzad dochází ke změně sklonu pánve a přetěžování zad v oblasti beder.

Nastavení řídítek

Nastavení řídítek a jejich seřízení také ovlivňuje posed cyklisty. Poseď musí být pohodlný, nejlépe na vodorovně nastaveném sedle. **Na horském kole je v posedu hrudník předkloněný cca 45 stupňů od svislé kolmice.**

Výška řídítek - pro většinu cyklistů stačí nastavit řídítka do stejné výšky jako sedlo. Pro lepší posed cyklisty lze vyzkoušet metodu, kdy sedlo je výše než nejvyšší bod řídítek v závislosti na výšce postavy:

165 cm (0 - 2 cm),

165 - 175 cm (3 - 6 cm),

173 - 183 cm (4 - 8 cm),

více než 183 cm (6 - 10 cm).

Šířka řídítek - souvisí se šířkou ramenních kloubů cyklisty. Optimální je šířka řídítek totožná s ramenními klouby. Jsou-li řídítka širší, cyklistovi se lépe dýchá (větší námaha na ramenní klouby), jsou-li užší, dochází ke zlepšení aerodynamiky při jízdě.

Ideální poloha řídítek je zárukou správné funkce zádočných svalů. V tomto případě by prsty rukou měly vždy bez problémů dosáhnout na všechny ovládací mechanismy, které jsou umístěny na řídítkách - brzdové páky a páky přesmykače a přehazovačky. Poloha brzdových pák se nastavuje vzhledem k zemi na úhel 45 stupňů, tím je zaručeno efektivní - bezpečné brzdění a netrpí zápěstí.

Základní technika jízdy

Technika šlapání - hovoříme o šlapání do kruhu. Úhel mezi holení a chodidlem (úhel v kotníku) by měl být o málo větší než 90°. K dosažení šlapání do kruhu by měla noha působit pokud možno ve směru tečny k opisované kružnici v její přední části. Tlak při šlapání by měl působit na pedál shora. Šlapání do špiček nebo do pat ubírá cyklistovi energii. Při šlapání s nášlapnými pedály nebo klipsnami se zvyšuje účinek šlapání tahem pedálů vzhůru (zadní část kružnice).

Převody a řazení - cyklista má používat převody, které jsou u jeho kola, pokud možno v plném rozsahu. U klasických kol je při řazení zapotřební šlapat. Řadí-li správně jezdec při jízdě do kopce na lehčí převody, pak nikoliv v plném záběru, ale při „lehkém odlehčení“ tlaku do pedálů. Výjimkou jsou tzv. inverzní měniče/přehazovačky, kde při řazení na lehčí převod pružina měniče povoluje. Frekvence šlapání po rovině je cca 80 - 90 otáček / min. a ve stoupání aspoň 60 otáček / min. Pro rekreačního cyklistu je doporučeno šlapat spíše frekvenčně než silově. Někteří rekreační cyklisté jsou mylného názoru, že čím těžší převod „ušlapou“, tím jsou výkonnější. Volba převodů by měla být nastavena tak, aby nedocházelo ke křížení řetězu, neboť poté dochází k nadměrnému opotřebení celého řadicího systému. Techniku řazení je dobré trénovat v nenáročném terénu (profilu) a nároky postupně zvyšovat.





Jízda po rovině má být přímá, plynulá, s průměrnou frekvencí šlapání. Posed je uvolněný, aby nebylo omezováno dýchání. Řídítka držíme pevně, bez jakýchkoliv doprovodných pohybů hlavy, ramen a trupu. Uvolněný posed se vyznačuje i možností změny úchopu řídítek.

Brzdění je závislé na kvalitním stavu brzdného systému. Například brzdění smykem, které umožňují dnešní běžná kola (kvalitní technické řešení brzd), není vhodným způsobem, neboť ten nemusí být vždy bezpečný. Způsobuje zároveň nadměrné opotřebení zadního pláště. Brzdnou sílu je nejlepší rozložit na obě kola s tím, že větší důraz je kladen na zadní brzdu. Přední brzda slouží k citlivému přibrzdění a zvýšení brzdicího efektu. Dojde-li k dynamickému zabrzdění „na přední kolo“ vystavuje se jezdec riziku pádu - kotoulu přes řídítka. Při nenadálém a rychlém brzdění je nutné přenést těžiště vzad a při jízdě z prudkého kopce až za sedlo.

Sjezd - kolo musí být v dobrém technickém stavu. Cyklista koncentrovaně sleduje situaci před sebou (nesleduje computer apod.), ruce drží řídítka v zavřeném úchopu (palec proti prstům), tělo zaujímá aerodynamický posed a posune se na sedle vzad. Poloha řetězu není na největším pastorku vícekolečka, aby nedošlo ke kolizi řetězu s dráty kola.

Zatáčení - před zatáčkou s malým poloměrem je třeba přibrzdit. Při průjezdu zatáčkou je vnitřní noha s pedálem nahoře a vnější naopak. Šlape se až po průjezdu zatáčkou. V zatáčce nepřejíždíme do protisměru.



Jízda do stoupání - v mírném kopci se používá technika jízdy jako po rovině se zvoleným lehčím převodem. Při krátkém výjezdu se používá jízda vstoje ze sedla s využitím hmotnosti těla k silnému tlaku do pedálu a se současným přitažením rukou za řídítka (protilehlá strana). Delší stoupání se vyjíždí v sedle s rozložením váhy tak, aby jezdec nenadlehčoval přední kolo, tzn. současně vyvinul tlak na přední a zadní kolo (zabránění prokluzování zadního a zvedání předního kola). U rekreačních cyklistů je vhodné přeřadit na lehký převod, ještě než kolo ztratí optimální rychlost a dojde k úplnému zastavení.

Pitný režim cyklisty

Často opomíjenou potřebou pro cyklistův organismus je kvalitní pitný režim. Zvláště v letních měsících by ho měl cyklista dodržovat. Pít na kole je ideální pravidelně v průběhu aktivity. Tak se předejde případ-





nému vyčerpání a snížení výkonnosti. Pití samotné vody v průběhu intenzivní jízdy na kole a při vysokých teplotách není dostačující. Vhodný nápoj by měl obsahovat dostatek minerálů, které se ztrácí v průběhu aktivity potem, a také dostatek sacharidů - důležité energie pro organismus. Nápoje, které obsahují minerály i sacharidy, jsou při zvýšené aktivitě vhodné, protože zajišťují mnohem efektivnější hydrataci organismu, dodávají energii a tím podporují výkon. Pro cyklistu by mělo platit pravidlo doplňování tekutin: každých 15 - 20 minut výkonu 150 - 300 ml. Ztráta tekutin o 3 % snižuje výkonnost až o 20 %. Nejvhodnějšími nápoji jsou iontové nápoje, které obsahují minerály (sodík, hořčík, draslík, vápník), sacharidy a případně další funkční látky. Dnes používané sportovní iontové nápoje dodají důležité tekutiny organismu, zajistí mnohem efektivnější hydrataci a navíc dodají energii v podobě sacharidů i minerály, které se ztrácejí v průběhu aktivity z těla pocením. V průbě-

hu zvýšené zátěže by měl cyklista doplňovat 30 - 60 gramů sacharidů za hodinu výkonu. K dalšímu doplnění sacharidů slouží různé energetické gely a tyčinky (k dostání v cykloprodejnách).

Podle délky pohybového zatížení organismu jsou vyráběny:

- isotonické nápoje vhodné pro aktivity s vysokou intenzitou trvající do 60 minut,
- hypotonické nápoje vhodné pro aktivity se střední intenzitou trvající od 60 minut více.

Při letní cykloturistice může dojít ke ztrátě tekutin, které cyklista nedoplní v dostatečné míře. Je tudíž nezbytné, aby po ukončení zátěže doplnil do organismu cca 150 % ztracených tekutin.

Vybavení pro cykloturistiku

Každý výlet s sebou nese nároky na cyklistu a jeho kolo. Kolo cyklisty by mělo být odpovídat charakteru trasy. V terénu se jezdí na horském kole, na nepevných cestách (polních, lesních cestách a šotolinách) je ideální trekinkové kolo atd. Pokud se má stát projížďka úspěšnou, je potřebné mít při sobě optimální vybavení s cyklo doplňky.

Zkušený cyklista má ve výbavě:

- multiklíč (vyplatí se za cenu od cca 500,- Kč)
- nýtovačku řetězu,
- centrovací klíč (vyrovnaní ráfku),
- pumpičku (teleskopická s redukcí na galuskový a autoventilek),
- náhradní duši,
- lepení na kolo,
- montpáky na kolo (pozor: nekval. mat. se láme).
- Doporučené cyklo doplňky:
- přilba (do 18 let povinná),
- cyklo brýle (vyměnitelné sklo - výhoda při zhoršené viditelnosti mlze, šeru apod.),
- cyklo rukavice,
- cyklo oblečení (nesporné výhody - funkčnost, aerodynamika),
- cyklo computer (vyplatí se bezdrátový),
- svítilna zadní/červená - přední/bílá,
- zvonek,
- cyklo láhev/bidon (nutný držák) nebo camelbak (pitný režim),
- cyklo batoh (důležitý hrudní a příp. bederní pás),
- brašny a brašničky na kolo (do rámu na nosič),
- blatníky (přední, zadní - odnímatelné)



- bovdeny - lanka (brzdy, měnič - přehazovačka, přesmykač,
- případně těsnost u odpružené vidlice a tlumičů/ odpružené kolo),
- opotřebení brzdových špalků a nastavení kroku brzdových pák (záběr minimálně v první polovině kroku páky),
- opotřebení vzorku pláště,
- při huštění duší kol dodržujte vždy výrobcem doporučené tlaky, které jsou uvedené na plášti:
- Horské kolo na zpevněné cesty a asfalt, tlak 3 - 3,5 baru. Při jízdě v náročném terénu (kameny, kořeny) 2 - 2,5 baru. Kola budou mít lepší přilnavost, nabídnou více komfortu, ovšem zvyšuje se riziko defektu.
- Krosové kolo 4 - 5 barů.
- Silniční kolo 6 - 9 barů, galusky 10-12 barů.
- seřízení tahu přehazovačky a převodníku (optimální řazení).

- Pokud je cyklista pouze uživatelem, rozhodně se vyplatí průběžná návštěva specializovaných servisů.

Jezdit na kole lze v různém prostředí: silnice, cyklostezky, cyklotrasy, terén, město apod. Cyklista musí mít na zřeteli, že pokud se pohybuje v silničním provozu, je povinen respektovat pravidla silničního provozu tak, aby nezpůsobil újmu na zdraví sobě ani ostatním účastníkům provozu. Cyklista je podle zákona o provozu na pozemních komunikacích - silničním provozu - považován za účastníka silničního provozu (zákon č. 361/2000 Sb.).

Cyklisto, pamatuj:

- Pokud je zřízen jízdní pruh pro cyklisty, stezka pro cyklisty, nebo je na křižovatce se semaforem zřízený pruh pro cyklisty, je povinen jich využít.
- Na silnici se na kole jezdí při pravém okraji vozovky; pokud tím nejsou ohrožováni a ani omezováni chodci, smí jet cyklista po pravé krajnici.
- Cyklisté smějí jet jen jednotlivě za sebou za sebou s dostatečnými rozestupy. Při jízdě ve velké skupině je vhodné rozdělit se do několika menších.
- Jestliže je stezka určena chodcům i cyklistům (je označena dopravní značkou "Stezka pro chodce a cyklisty"), nesmí cyklista ohrozit chodce, kteří po ní jdou.
- Je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou "Stezka pro chodce a cyklisty", na které je oddělen pruh pro chodce

a pruh pro cyklisty, je cyklista povinen užít pouze vyznačeného pruhu pro cyklisty,

- Cyklistovi je zakázáno jet na přechodu pro chodce, kolo musí vést.
- Cyklista mladší 18 let je za jízdy povinen použít ochranné přilby, kterou musí mít správně připevněnou; použít ji musí například i na cyklostezce nebo na polní cestě.
- Dítě do deseti let smí na silnici jen v doprovodu osoby, které už bylo 15 let; neplatí to pro cyklostezku nebo obytnou a pěší zónu.
- Povinná výbava kola zahrnuje oranžové odrazky na kolech, červenou zadní odrazku, přední bílou odrazku, oranžové odrazky na pedálech a dvě na sobě nezávislé brzdy; v případě snížené viditelnosti musí na kole být ještě červené (vzadu) a bílé (vpředu) světlo - odrazky z povinné výbavy může cyklista nahradit reflexními prvky na oblečení a obuvi; zvonek a blatníky nepatří do povinné výbavy kola.
- Za jízdu po chodníku, po přechodu pro chodce nebo za chybějící součásti povinné výbavy viníkoví hrozí na místě přestupku až 2 000 korun; ve správním řízení pak 1 500 až 2 500 korun.
- Cyklisté za spáchaný přestupek nemohou dostat trestné body, maximálně pokutu.
- Pohybují-li se pomalu nebo stojí-li vozidla za sebou při pravém okraji vozovky, může cyklista jedoucím stejným směrem předjíždět nebo objíždět z pravé strany, pokud je vpravo od vozidel dostatek místa.
- Za jízdní kolo se smí připojit přívěsný vozík, který není širší než 800 mm, má na zádi dvě červené odrazky netrojúhelníkového tvaru umístěné co nejbližší k bočním obrysům vozíku a je spojen s jízdním kolem pevným spojovacím zařízením. Zakrývá-li vozík světlo na kole, musí být vybaven červeným neoslňujícím světlem.
- Na jednomístném jízdním kole není dovoleno jezdit ve dvou; je-li však jízdní kolo vybaveno pomocným sedadlem pro přepravu dítěte a pevnými opěrami pro nohy, smí osoba starší 15 let vézt osobu mladší 7 let.
- Cyklista nesmí jet bez držení řídítek, držet se jiného vozidla, vést za jízdy druhé jízdní kolo, ruční vozík, psa nebo jiné zvíře a vozit předměty, které by znesnadňovaly řízení jízdního kola nebo ohrožovaly jiné účastníky provozu.
- POZOR: jízdním kolem se rozumí i koloběžka.





Bezpečně na kole

Bezpečnost jízdy může cyklista zvýšit nejenom s ohledem na znalost pravidel silničního provozu, ale také zkušeností a předvídáním možných rizik.

Faktory, ovlivňující bezpečnost na kole:

Viditelnost - vizuální kontakt výrazně snižuje riziko kolize. Napomáhá reflexní oblečení, reflexní prvky na kole a osvětlení za snížené viditelnosti.

Komunikace s okolím - při změně směru jízdy je nutné dávat včas znamení paží, obzvláště při odbočování vlevo, a ujistit se, že ostatní cyklistu zaregistrovali. Teprve potom má být provedena potřebná změna směru. Sledovat stav vozovky a nenadálé překážky.

Věnovat se cyklistice znamená nepoužívat hudební přehrávače, telefonovat a psát SMS za jízdy, protože dochází ke snížení soustředěnosti, kontaktu a vnímání okolí.

Zachování bezpečného odstupu - při jízdě okolo překážek, zejména od parkujících automobilů. Pozor na otevírání dveří u parkujících automobilů.

Mrtvý úhel u zrcátek aut - rozměrné vozidlo (autobus, nákladní vozidlo), které začíná odbočovat nebo vyjíždět ze zastávky, kvůli mrtvému úhlu ve zpeřném

zrcátku prakticky nemá šanci cyklistu „vedle sebe vidět“. Je tudíž nebezpečné podjíždět odbočující vozidla a objíždět zleva vozidla signalizující, že se rozjedou. Rozměrná vozidla si při zatáčení najíždějí do opačné strany než tam, kam odbočují.

Alkohol a omamné látky - jízdu pod vlivem alkoholu či omamných látek ohrožuje cyklista sebe i ostatní. V případě postihu je hodnocen stejně jako na řidič motorového vozidla.

Hlášení kolize - dojde-li ke kolizi se zraněním nebo podezření na zranění, je cyklista povinen přivolat na místo Policii ČR (tel. 158), v případě závažnějšího zranění zdravotnickou záchrannou službu (tel. 155). Záchraná služba poskytne i instrukce pro nejnnutnější pomoc zraněným. ■

Zdroje:

Cibula, K.: Mechanika jízdního kola - Vydavatelství ČVUT 2004
Hrubíšek, I.: Na kole za zdravím - Olympia 1982

Gerig, U., Frischknecht, T.: Jezdíme na horském kole - KOOP nakladatelství 2004

Zákon o provozu na pozemních komunikacích (č. 361/2000 Sb.)
BESIP



Vyhláška MZ ČR o zdravotní způsobilosti

Text: Miroslav Zítka, předseda ČASPV

Ministerstvo zdravotnictví ČR vydalo vyhlášku č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu (lékařské prohlídky), která nabyla účinnosti dnem 31. prosince 2013.

Vyhláškou došlo ke zrušení těchto podzákonných předpisů:

- a) Směrnice ministerstva zdravotnictví ČR č. 3/1981 Věstníku MZ ČR, o péči o zdraví při provádění tělesné výchovy, sportu a branně sportovních činností,
- b) Směrnice MZ ČR č. 5/1985 Věstníku MZ ČR, o poskytování zvlášť specializované léčebné preventivní péče vybraným vrcholovým sportovcům

Vyhláška stanoví druhy, četnost a obsah lékařských prohlídek nezbytných pro zjištění zdravotního stavu, rozsah odborných vyšetření a postupy při jejich zajišťování, dále seznam nemocí, stavů a vad vylučujících zdravotní způsobilost a náležitosti lékařského posudku, jde-li o posuzování zdravotní způsobilosti ke sportu, k vzdělávání nebo v průběhu vzdělávání ve školách se zaměřením na sport a tělesnou výchovu.

Vyhláška má dvě přílohy. Příloha č. 1 obsahuje seznam zdravotně náročných sportovních disciplín, pro které jsou vyžadována speciální lékařská vyšetření, Příloha č. 2 obsahuje seznam nemocí, vad a stavů, které vylučují nebo omezují zdravotní způsobilost ke sportu nebo tělesné výchově.

Tato vyhláška stanoví, kdy je lékařská prohlídka pro výkon sportovní činnosti povinná a kdy nikoliv. Povinná lékařská prohlídka je vyžadována u výkonnostních a vrcholových sportovců nebo u žáků sportovních škol. V případech organizovaného sportu, neorganizovaného sportu a pohybové rekreace pro veřejnost (sport pro všechny) je lékařská prohlídka povinná jen tehdy, pokud organizátor příslušné sportovní akce nebo soutěže rozhodne, že bude jednorázovou lékařskou prohlídkou vyžadovat. Je tedy na organizátorovi, aby pečlivě zvážil náročnost a rizikovitost konkrétní akce na základě vyhodnocení zátěže pro účastníky. Určitým vodítkem může být Příloha č. 1 vyhlášky, která upravuje zdravotně náročné sportovní disciplíny. U těchto by měla být lékařská prohlídka podmínkou

účasti na dané sportovní akci či činnosti. Jedná se např. o ragby, kickbox, zápas, judo, karate, běžecké, lyžařské nebo cyklistické maratóny, triatlon, turistické pochody v délce nejméně 50 km.

Náklady na shora uvedené lékařské prohlídky nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Podle § 15 odst. 14 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, se ze zdravotního pojištění nehradí mj. vyšetření, prohlídky ani jiné výkony provedené v osobním zájmu a na žádost fyzických osob nebo v zájmu a na žádost právnických osob, jejichž cílem není zachovat nebo zlepšit zdravotní stav pojištěnce. Každý sportovec je tedy i nadále povinen si lékařskou prohlídkou hradit z vlastních zdrojů.

Závěrem lze uvést, že ačkoliv má Vyhláška snahu zpřehlednit a ujasnit druhy a rozsah konkrétních lékařských prohlídek a situace, při kterých se tyto prohlídky vyžadují, nejedná se v oblasti posuzování zdravotní způsobilosti ke sportu o žádnou zásadní změnu. Nadto lze dodat, že ani Zákon, ani Vyhláška nestanoví žádné sankce při nesplnění zde uvedených povinností, resp. při nevykonání požadovaných lékařských prohlídek.

Jednotlivé spolky (např.: ČASPV), sportovní svazy či kluby, si tedy mohou i nadále stanovit povinnost lékařských prohlídek, jejich rozsah či další náležitosti svými vlastními předpisy.

Samozřejmě lze doporučit, aby byly druhy a požadavky jednotlivých lékařských prohlídek specifikovány Vyhláškou jednotlivými organizacemi (ČASPV, KASPV) dodržovány už nyní, neboť Vyhláška stanoví alespoň standard pro posuzování zdravotní způsobilosti ve sportu. To je důležité také z pohledu odpovědnosti sportovní organizace za případnou škodu, kterou by její člen mohl utrpět na zdraví např. v důsledku nedostatečných požadavků sportovní organizace na zdravotní způsobilost sportovce ke sportu (např. v případě absence lékařské prohlídky). ■



Text a foto: Eva Jalovecká

Sportovní gymnastika v Brně

Již tradičně je měsíc duben v plánu činnosti RC SPV Brno-město vyhrazen soutěži ve sportovní gymnastice žactva. V posledních letech jsme však zažívali půst, kdy jsme vedli složitou diskusi, jak dál (soutěže se rušily pro malý počet přihlášených). Aby se situace neustále neopakovala, vymysleli jsme projekt na podchycení nejmladších gymnastů. Připravili jsme si vlastní gymnastické sestavy pro předškolní děti. Když komise VG MR ČASPV připravila také nově sestavy pro předškolní děti, oboje jsme zkombinovali. U tříletých dětí (kat. PD A) jsme si ponechali ty svoje a u starších dětí (kat. PD B) jsme využili sestavy centrální.

Letos jsme za toto úsilí byli odměněni. V sobotu 12. dubna 2014 se nám k závodu ve SG sešlo úžasných 55 dětí ze čtyř oddílů, včetně holčiček teprve tříletých. U nás se cvičení těch nejmenších říká „sestavy s vo-



dičem“, a tak patří velké díky všem vodičům za jejich trpělivost s tímto roztomilým „gymnastickým potěrem“.

V kategorii PD B startovalo 18 děvčátek. Ta byla již samostatná, hodně šikovná a tři nejlepší měla ze svých medailí velkou radost.

Velmi pěkný je i počet sedmi startujících hochů v samostatné kategorii PD B.



Máme radost, že práce s předškoláky přináší ovoce, a velmi nás potěšilo, že děti zůstávají gymnastice věrní i jako školáci. Svědčí o tom start 19 mladších žákyň I, dvou mladších žáků I a dokonce dvou mladších žákyň II.

Velké díky patří všem trenérkám, cvičitelkám a rozhodčím z ŠTJ Mláďi, TJ Slovan Černá Pole, KSG Moravská Slavia a TJ Sokol Prštice. Obdiv si zaslouží samozřejmě i rodiče, kteří s dětmi strávili část soboty v tělocvičně.

Věříme, že období půstu skončilo a že se nám v dalších letech podaří naplnit i kategorie staršího žactva a třeba i dorostu. Sportovní gymnastika si to určitě zaslouží.





Text a foto: Jana Zídková

Středočeši v gymnastickém souboji

Středočeská krajská asociace Sport pro všechny s Tělovýchovnou jednotou o.s. Týnec nad Sázavou a místním oddílem všeobecné gymnastiky uspořádala 12. dubna 2014 krajský přebor ve všeobecné gymnastice. Zúčastnilo se ho celkem 99 závodnic a závodníků z 8 oddílů - Kamenice, Dobříš, Netvořice, Neveklov, Bělá pod Bezdězem, Beroun, Zdice a Týnec nad Sázavou.



Z celkového počtu závodníků byly obsazeny kategorie mladší žákyně I - 34 závodnic, mladší žákyně II - 25 závodnic, starší žákyně III - 16 závodnic a starší žákyně IV - 10 závodnic. Konkurence v těchto čtyřech kategoriích byla tedy dostatečná a prověřila výkonnost jednotlivých gymnastek. V kategorii dorostenek, žen a žáků je to již slabší. Kategorie dorostenek byla obsazena čtyřmi závodnicemi a družstvo žen tvořily jen tři závodnice. Žáků bylo celkem sedm ve čtyřech kategoriích.

Z těchto závodů postupují za Středočeský kraj na republikové finále ve VG v kategorii mladší žákyně I a II vždy dvě družstva po šesti závodnicích, v ostatních kategoriích postupují vždy první tři nejlepší. Žáci do republikového finále postupují od kategorie II, a to celé tříčlenné družstvo a v kategorii starší žáci III a IV postupují jednotlivci. Někteří Středočeský kraj



reprezentují na republikovém finále již poněkolidáté, a docela úspěšně.

Je vidět, že ve Středočeském kraji je dostatek děvčat a málo chlapců, kteří se sportovní gymnastikou zabývají. Dokážou obstát i na takových velkých závodech, které se konají každý rok v Doubí u Třeboně.

Hodně úspěchů v následujících závodech!





MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Milan Majstřík, RC SPV Ostrava

Ostravský pochod pro zdraví

Letošnímu pochodu pro zdraví v rámci projektu „Ostrava - evropské město sportu 2014“ přálo počasí, sluníčko vytáhlo z nor spoustu pohybových nadšenců, a tak nás na trasu vyrazil krásně kulatý počet 80.

Ne všichni sice ocenili krásu bílovecké renesanční radnice či gotického kostela, ale procesí to bylo nádherné. Pestrobarevný had se roztáhl hned od startu na několik desítek metrů, vlnil se jak břišní tanečnice a barvy se přelévaly jedna přes druhou. Z čela průvodu radost pohledět! Postupem času vznikaly menší i větší trhliny, zato barva obuvi se sjednotila na jedinou - blátivou. Všichni ale měli díky té žluté kouli na obloze, která nás zásobovala svými paprsky, úsměv na tváři, a tak nás nějaké to blátíčko nemohlo



rozhodit. Ať už bylo před námi mírné stoupání kolem kapličky pod Bítozem, nebo prudší klesání do údolí Sezimy. To už pár jedinců nevyzkoušelo, autobus v Bítově byl velkým lákadlem. Nicméně drtivá většina zvládla i stoupání do Kyjovic a byla odměněna nejen krásnými výhledy na trasu, ale i zlatavým mokem v cílové hospůdce.

A jelikož mě neukamenovali a ani mi nikdo nespílal, zůstal ve mně pocit, že se akce povedla a všem se líbila.



LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Nikola Melichaříková

Zákupská ASPV slaví jeden úspěch za druhým

Letošní rok začal pro zákupáky více než dobře. V lednu jsme uspořádali již druhý ročník turnaje Kin-ball Cup Zákupy, který se setkal snad s ještě větším ohlasem než v roce loňském. V březnu jsme s našimi kin-ballisty vyrazili na krajské kolo Poháru škol do Českého Dubu a postavili hned dva týmy - v obou kvalitně obsazených kategoriích po jednom. V té mladší jsme suverénně zvítězili a zajistili si tím přímý postup do finále. Ve starší kategorii jsme po úporných bojích vybojovali stříbro a na postup si museli ještě počkat podle výsledků ostatních krajských kol. Nakonec jsme se dočkali skvělé zprávy a do finále se tak mohly chystat oba naše týmy.

Finále Poháru škol proběhlo v Praze dne 24. dubna 2014. Přes skvělé výkony všech našich hráčů v obou



družstvech nám těsně utekl postup do finálových bojů a skončili jsme dvakrát na 5. místě. I tak je to pro nás úspěch a pro naše mladší hráče skvělá kin-ballová premiéra - vždyť soupeřili v kategorii 6. - 7. tříd a v celém týmu není jediný sedmák, pouze šestáci a čtvrtáci!!

Naše letošní jaro se však neneslo pouze v duchu kin-ballu. Aktivně pracovaly všechny naše oddíly a jejich společná snaha vyvrcholila na valné hromadě ČASPV v dubnu, kde jsme za svou dobře odváděnou práci získali Certifikát kvality. Ten je pro nás důkazem, že naše dobrovolná činnost zaměřená na výchovu dětí k lásce ke sportu má stále svůj smysl.



Zapůjčenou nafukovací dráhu děti přivítaly s nadšením.



KRAJ VYSOČINA

Text a foto: Marcela Lanková

Nářadí v tělocvičnách na Vysočině nezahálí

Sportovní hala v Chotěboři se druhou dubnovou sobotu stala opět po roce dějištěm krajského kola soutěže ve sportovní gymnastice České asociace Sport pro všechny. Přestože dětí, které se tomuto sportovnímu odvětví v jednotlivých odborech věnují, trvale ubývá, poměřit své síly v gymnastickém čtyřboji přijelo přes šedesát chlapců a děvčat ze čtyř vysočinských odborů. Dívky postupně předvedly sestavy v prostných, na lavičce či kladině i na hrazdě a k tomu přidaly přeskok přes švédskou bednu, kozu nebo koně. Akrobacie na koberci nebyli ušetřeni ani kluci a k přeskoku a cvičení na hrazdě ještě předvedli umění na kruzích. Pořadatele z Krajské asociace SPV Vysočina i rozhodčí potěšila nejenom hojná účast předškoláků, ale i dva "odrostenci", s nimiž se po celé jejich dětství setkávali (většinou na stupních vítězů) a letos se Pavel Vajrych s Davidem Rejlem po menší odlmce objevili na soutěži znovu - už v kategorii mužů! Chvilé do vyhlášení vítězů pak všem dětem vyplnila velká atrakce - zapůjčený airtrack (nafukovací akrobatická dráha). Když se dosyta vyskákaly, uvolnily airtrack domácím cvičencům, kteří předvedli využití tohoto nářadí při řadě gymnastických sestav a cviků. O závěrečné zpestření programu se vydařeným skupinovým vy-

stoupením postarala opět domácí děvčata. K bezvadné atmosféře přispělo i perfektní organizační zabezpečení domácího odboru CHS Chotěboř v čele s Janou Májovou a tradičně zaplněné lavičky diváky z řad rodičů a známých, kteří tyto soutěže pravidelně navštěvují a potleskem odměňují každý vydařený výkon.



Malá Agátka Pleskačová kráčí ve šlěpějích maminky, kterou brodské cvičitelky znají z tělocvičny už od jejich dětských let.



Text a foto: Josef Florec

Třicátý ročník přejezdu Javorníků

Tož vidíte, jak ten čas letí. Normálně si toho ani nevšimáte, ale sú chvíle, kdy sa čas pripomene sám. Třeba jak rychle rostú vnúčata. Eště nedávno sme prali plénky našim děckám a pomály začínajú práť plénky děcka nám.

Šak výroční přejezd Javorníků nám dál také jasně najevu, jak ten čas letí. Třicátý ročník! Eště že počasí k nám bylo letos milosrdné. Vlóni sme sa prohrabávali snihem s plným ruksakama rychlostí půl kilometru za hodinu a letos sme vyfrčeli až k chalupce s plným kočárem. Ja, doba sa změnila. Dyž byly děcka malé, tož sme tahali svoje lyže, jejich lyže, lyžáky, svetry, oblečení, a to všecko na vlastních hřbetech. Dnes nacouváme kočárem až ke dveřím našich vigvamu a nakládáme tak dlouho, až je auto plné. A to eště cestů přemýšláme, co sme doma nechali. Že letos nebyl žádný sněh, nám, Pepákem, ani nevadilo. Pepák je zvláštní živočišný druh, který přežije všecko. Aj pěkné počasí. Tož místo plánovaného výročního přejezdu Javorníků na lyžích z toho byly enem etapové a jiné přechody z místnosti do místnosti, z chalůvky do kadibudky atd. No, ale nakonec sme našlapali dobrých třicet kilometrů.

Pavlinka Šrámková s nama dělala aj ranní rozcívky na lúce zalété slunkem. Tráva byla už tak zelená, že by sa aj kozenky mohly pást. Z veselé jízdy v historických úborech byla sice enem vycházka do hospody "U Vojvodíků" ke slavnostnímu hodokvasu, ale aj tak sme cestů budili zaslúženú pozornost místních osadníků.

Na celém setkání sa projevila, jak dycky, dokonalá připravenost mužstva. Ráno sa člověk zbudí a už dostane první pomazání. Hlady sa umřít nedá, to spíš naopak. Furt nekdo připravuje neco na jídlo. Pozor, ne nekdo, to uky naše děvčice, hodné, milé, usměvavé, starostlivé, ukecané a kdoví co eště.

Mezi tým už Pepa Pšenků plánuje, co budeme dělat, to aby Pepák nezhyňul nudů. Eště sme nedojedli, už nekde ideme, eště sme sa nevrátili, už zase dlabeme. No, hlavně že nám šmakuje. A večery u táboráku bývajú vyvrcholením skoro každého dňa. Tady dostávají



prostor naši muzikanti. Duo Ka-Ko (né Ka-ka, tam kde chodíme ráno), to sú naši sokoli, Kasper - Kolář. Letos sa předvedli baladú o našich přejezdech. Vytahli tam na každého něco, velice šikovní ogaři. Tých přejezdů už bylo třicet a Staňa Kolářů nikdy nechyběl. Dojél, aj dyž mněl rozbitú hubu z hokeja a jednu dokonca ze zasádrovanú haksnú! No, nedajte mu medajlu. Navíc, dyž pokaždě vynese navrch dvě bendža. Tož jsme mu dali medajlu zlatú.

Třicáté výročí není každý rok, tož nekeři z nás připravili pro ostatní drobné dárečky. Hanča Polášková nám přivezla dost dobré pohlavní přikrývky (klid, pohlavní sa myslí na hlavu). Jaruška z Ochoza nás ozdobilá vlastnoručně vyrobenýma šperkama a Jožin z Loukova vystrůhal ze dřeva čtyřlístky pro štěstí. A protože znám Pepu Pšenku ne enom jak výborného vedúcího, ale také víme, že je dost dobrý komediant, tož nás ani nezaskočilo, jak pokládá funkce. Šak to nemože dělat nikdo iný. Mezi sedmdesátkú a osumdesátkú je v najlepších rokoch, páli mu to jak nikomu inému (letos měl aj opálenú plešku), a dyž mluví, tož stojíme všeci v pozoru. Poslůcháme na slovo. Na jeho pokyn aj z okna vyskočíme, pravda, nekeři už enom vypadnú. On nás má rád, my ho eště víc, tak z pokládání funkce nemože byt nic. Tož tak žijú pepáci a sokoli ze Zlínského kraja a jeho blízkeho okolí. Z Vrchoslavic, Blanska, Ochozu u Brna a z vápenky Mokréj. Všeci sa máme rádi a zas sa těšíme na další dožitě setkání na Příslopě.



Text a foto: Rudolf Řehůřek

Bohatá přehlídka akcí odboru SPV Tři Dvory

Již 1. února jsme vstoupili do předčasného nástupu jara účastí cvičitelky Milady Polické na semináři s názvem „Ke krásě žen krásou pohybu“ v Praze na Balkáně.

Pokračovali jsme v pořádání turnajů v bowlingu pro všechny věkové kategorie našich členů v areálu Vigvamu Němčice - 2. února turnaj 24 seniorů a seniorek, 16. února turnaj 14 starších žáků a žákyň, 1. března turnaj 12 mladších dětí.

Součástí pravidelných cvičebních hodin byl i nácvik a opakování country tanců, se kterými naše skupina 20 tanečnic vystoupila na bále v sousední obci Ovčáry.



Hezkého počasí jsme využívali i k účasti na různých sportovních i kulturních akcích v blízkém okolí - 14. března návštěva výstavy malíře F. K. Foltýna v Polabském muzeu v Poděbradech, 29. března jarní vycházka do „Divokého okolí Týnce nad Labem“ (průlom Labe Železnými horami - skály, mokřady, Šibeniční vrch a tajuplná hradní zřícenina), 6. dubna cyklovýjízda podél Labe s návštěvou kempu Marina.

V sobotu 12. dubna se tři ženy a tři muži z celkového počtu 18 cvičenců RC Kolín, předběžně přihlášených k účasti na 15. světové gymnestrádě v Helsinkách, zúčastnili prvního nácvikového srazu v Praze.

A hned druhý den, v neděli 13. dubna, se naši cviči-



telé podíleli na uspořádání přeboru dětí a mládeže ve veřejných závodech v přírodě RC Kolín s názvem „Lesní stezka“, na které se sešlo 38 dvoučlenných hlídek.

Velmi bohatý program se uskutečnil o velikonočním víkendu.

V sobotu 19. dubna byla otevřena výstava „Jarní tvoření“, která byla zahájena kulturním vystoupením dětí s jarními písničkami a básničkami s hudební doprovodem. Celkem na 30 vystavovatelů představilo své výrobky keramiky, korálkování, kraslic, bonsajů a všeho, co patří k jaru.

Neděle 20. dubna patřila sportovním soutěžím ve hrách kubb, woodball, möllky a bollo-ball. Celkem 10 dvoučlenných družstev absolvovalo turnaj v těchto čtyřech netradičních sportech a vítězem se stala dvojice Luboš Sýkora, Pavlína Satrapová. Osm dětí se seznámilo a vyzkoušelo si hry möllky a bollo-ball.

Svátky jara jsme zakončili o Velikonočním pondělí akcí s názvem „Pomlázkové posezení“ s vyprávěním a besedou s třídvorskou rodačkou o jejím více než čtyřicetiletém pobytu v zahraničí.





Text a foto: Hana Toufarová

Ještě nezačaly závodit - a už vyhrály!

Letošní sezóna sportovního aerobiku začala pro trio juniorských závodnic z Aerobic centra Brno až koncem března. Pro mistryně světa ve sportovním aerobiku z roku 2013, Terezu Kallasovou, Michaelu Rybničkovou a Terezu Vondrovou, byly tyto závody také nominačními pro ME a MS pro rok 2014. Všechny tři jsou dlouholetými závodnicemi Aerobic centra Brno, které je stálým členem RC SPV Brno - město. Toto trio má na svém kontě letos od poloviny března své první vítězství, které hřeje a motivuje do nastupující sezóny. Přes několikaleté nominace našich členů na ocenění sportovců Jihomoravského kraje vyhrály poprvé v historii až letos mezi silnou konkurencí právě tyto členky ČASPV titul nejlepší juniorský tým Jihomoravského kraje. Za sebou nechaly elitní střelecké družstvo, veslaře i hokejisty. Ocenění jim v Rotundě na brněnském výstavišti předala olympijská medailistka z roku 1948, paní Věra Růžičková.



Členkám vítězného týmu jsme položili několik otázek.

V loňském roce jste vyhrály juniorské MS ve sportovním aerobiku. Co pro vás bylo v této sezóně nejtěžší?

Kallasová: Pro mě to bylo finále na MS. V základním kole a v semifinále jsme byly druhé a strašně moc jsme chtěly vyhrát.

Rybničková: Pro mě byly nejtěžší první závody sezóny, protože to nevíme, co můžeme čekat od konkurence a jak se nám podaří sestava zacvičit. Nemáme ji ještě tak natrénovanou jako koncem sezóny.

Vondrová: Já jsem měla největší strach na druhých



závodech. Pár týdnů předtím mě trápilo zápěstí a bála jsem se, jak to odcvičím. Nikdy předtím jsem zraněná nebyla, a tak jsem nevěděla, co na závodech můžu čekat.

Máte za sebou spoustu závodních sezón. Která pro vás byla nejkrásnější?

Kallasová, Rybničková, Vondrová: Ta loňská, protože jsme vyhrály ME i MS.

A která sezóna byla nejtěžší?

Kallasová, Rybničková, Vondrová: Nejtěžší byl pro nás všechny rok 2012, protože jsme měly pět až šest tréninků za týden. V tom roce jsme nacvičovaly současně sestavu na stepech, a tak bylo potřeba víc tréninků.

Kdybyste teď nemohly dělat sportovní aerobik, který sport byste si zvolily?

Kallasová: Líbí se mi atletika, vybrala bych si dálku nebo výšku.

Rybničková: Mně se líbí sjezdové lyžování.

Vondrová: Já bych si vybrala sprinty, ty mi jdou.

Kdo má u vás doma pro váš sport největší pochopení a kdo vás nejvíc podporuje?

Kallasová, Rybničková, Vondrová: mamka.

A co na to spolužáci ve škole? Vědí, že máte takové úspěchy?

Kallasová: Ano, bavíme se o tom, co děláme, takže vědí, že jedeme na závody, a pak jsou zvědaví, jak jsme dopadly.

Rybničková: Ano, vždycky mi blahopřejí k úspěchu.

Vondrová: Spolužáci se ptají, učitelé ne.

Přejeme hodně dalších sportovních úspěchů.



Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Chyšecí sportovci v nominaci na Sportovce Milevska

V pátek 7. 2. 2014 vyvrcholila v milevském kině anketa "Sportovec Milevska 2013" v kategoriích dospělých, v talentů do 18 let, trenérů, kolektivů dospělých i kolektivů mládeže, poprvé se také uděloval titul Šampionu regionu za vynikající mezinárodní reprezentaci. Anketu uspořádal Týdeník Milevské noviny spolu s městem Milevsko a Svazkem obcí Milevska už osmnáctým rokem.

O tom, kdo získá tituly nejlepších sportovců, rozhodovalo 41 oslovených osobností z oblasti sportu v regionu, politici a sportovní novináři, kteří obdrželi nominace navržených úspěšných sportovců. Čtenáři Milevských novin pak rozhodovali o nejsympatičtějším sportovci regionu.

Prestižní titul Šampion Milevska poprvé získal reprezentant ČR v dřevorubeckém sportu, Martin Komárek. V kategorii Talent roku 2013 do 18 let zvítězil Ondřej Polanecký, bojové sporty, AKJ Panthers, DDM Milevsko. V této kategorii byl v nominaci i Václav Strouhal z chyšeckého odboru ASPV, člen družstva mladších žáků, které vyhrálo první oficiální Republikovou soutěž ČASPV ve florbalu.

Nejsympatičtějším sportovcem u čtenářů Milevských novin se stal Ondřej Polanecký, bojové sporty, AKJ Panthers, DDM Milevsko.



Mladší žáci ASPV při TJ Chyšky nominováni na Sportovce Milevska - družstva.

V kategorii Trenér roku 2013 zvítězil trenér milevských hokejových dorostenců Luboš Krupka. I v této kategorii měl chyšecí odbor ASPV své zástupce, nominováni byli Josef Fuka a Martin Strouhal, kteří měli hlavní zásluhu na prvním místě mladších žáků a na druhém místě starších žáků chyšeckého odboru ASPV při první oficiální Republikové soutěži ČASPV ve florbalu v Pardubicích.

V hlavní kategorii dospělých zvítězil atlet-veterán Pavel Fleischmann z TJ Sokol Milevsko.

Tým roku v kategorii mládeže se stali starší hokejoví dorostenci Milevska. Do této kategorie bylo rovněž nominováno družstvo mladších žáků odboru ASPV při TJ Chyšky za jejich vítězství na první oficiální Republikové soutěži ČASPV ve florbalu.

Kolektivem roku 2013 v kategorii dospělých se stal házenkářský HC Milevsko.

"Chytré triko ČASPV" je ke koupi

Propagační komise nabízí členům ČASPV a ostatním příznivcům sportu pro všechny triko - model 2014 v tyrkysové barvě a ve velikostech: S, M, L, XL, XXL. Trika lze objednat na e-mailové adrese: kubikova@caspv.cz, nebo v e-shopu: <http://www.caspv.cz/cz/e-shop/>

Novinkou je QR kód umístěný v postavě ve zádech (naskenováním kódu pomocí aplikace QR v chytrém telefonu / smartphonu lze přejít na stránky www.caspv.cz).





JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Chyšečtí florbalisté ovládli Majáles cup

V sobotu 3. května 2014 se v sokolovně TJ Slovan Jindřichův Hradec uskutečnil 2. ročník krajského florbalového turnaje pro mládež pod názvem Majáles cup, který uspořádal FK Slovan Jindřichův Hradec.

Herní čas byl 2x 12 minut čistého času s přestávkou 3 minuty a herní styl přípravy byl 5+0 na malé branky (90 x 50 cm).

V kategorii přípravků se turnaje zúčastnil i tým ASPV při TJ Chyšky, který měl za soupeře domácí tým FK Slovan Jindřichův Hradec a FK TJ Nová Včelnice. Chyšečtí hráči porazili FK Slovan Jindřichův Hradec 19:1 a FK TJ Nová Včelnice 10:1 a zaslouženě nakonec převzali pohár a diplom pro vítěze. Nejlepším hráčem v obou utkání byl vyhlášen Jakub Štván ml. z týmu Chyšek. Rozhodčí špatně spočítali

vstřelené branky a nejlepším střelcem turnaje omylem vyhlásili chyšeckého Romana Bolka (6 branek), přičemž jeho spoluhráč Adam Fridrich dal gólů devět. Nejužitečnějším hráčem byl vyhlášen Lukáš Kváča, také z Chyšek.

Na horním velkém snímku Josefa Fuky je vítězné družstvo chyšecké přípravy s pohárem a diplomem, zleva stojí: Adam Fridrich, Petr Šimák, Petr Pechlát, Jakub Štván ml., Roman Bolek, Jakub Štván st., Kateřina Bolková a Lukáš Kváča.





Text a foto: Oldřiška Syrovátková,
předsedkyně odboru SPV TJ DIOSS Nýřany

Nýřanská tělovýchovná akademie

Prostory kulturního domu v Nýřanech praskaly v sobotu 26. dubna ve švech pod nápořem příznivců pohybu a sportování. Odbor Sport pro všechny TJ DIOSS Nýřany tu uspořádal tradiční tělovýchovnou akademii. V programu se představili cvičenci pořádajícího odboru, jako hosté děti z Domu dětí a mládeže v Nýřanech, děvčata z Tanečního studia Evy Bartovské, ze Základní školy Zbůch a z TJ Tlučná. V šestnácti skladbách se na jevišti vystříдалo 220 cvičenců.



Úvodem zazněly čtyři písničky v podání pěveckého sboru Cantanti ZUŠ Nýřany. Pak už se mohli diváci v rychlém sledu těšit vystoupeními cvičenců. U těch nejmenších se jeviště proměnilo v improvizovanou tělocvičnu, děti ve věku od dvou let předvedly svoje pohybové dovednosti ještě za pomoci maminek. Poté



následovala pódiová vystoupení předškoláků, mladších i starších žákyní a dorostenek. Byly předvedeny skladby bez náčiní, taneční vystoupení, sportovní gymnastika, cvičilo se s barevnými destičkami, se švihadly, s obručemi, ale také s plyškami, předškoláci cvičili na lavičkách, děti z tanečního studia si na jeviště donesly i domeček pro Křemílka a Vochomůrku, diváci nadšeně tleskali také sestřičkám, panterkám a pirátkám, špičkové vystoupení se švihadly předvedla děvčata ze Zbůchu.



Přestože akademie trvala 90 minut bez přestávky, vydrželi diváci do konce, fandili a každé vystoupení odměnili uznalým potleskem.

Aplaus diváků byl poděkováním všem cvičitelům a organizátorům za přípravu a realizaci náročné akce. Tělovýchovná akademie je jednou z mnoha akcí, jejichž pořádáním se odbor Sport pro všechny představuje nýřanské veřejnosti, jeho pravidelná činnost je totiž po většinu roku skryta za zdmi nýřanské sokolovny.

Nejbližší velkou akcí pro veřejnost bude v neděli 1. června Pohádkový les, který se bude letos konat už po jedenadvacáté.



Jubileum Heleny Duškové

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda RC Písecko

Ve čtvrtek 13. února 2014 se v Písku uskutečnila schůze Výkonného výboru Regionálního centra SPV Písecko. Při této příležitosti byla věcným darem oceněna dlouholetá členka regionálního centra, Helena Dušková z odboru ASPV při TJ Sokol Bernartice, která se 5. února dožila významného životního jubilea 70 let.

Jubilantka je zasloužilou osobností v tělovýchově a držitelkou Zlaté medaile dr. Miroslava Tyrše. Helena Dušková se cvičitelské práci věnuje od svých osmnácti let. Po skončení jedenáctileté střední školy v Milevsku absolvovala cvičitelské školení III. třídy všeobecné gymnastiky a vedla cvičení žen. S nimi navrhovala všechny spartakiádní skladby žen v odboru Základní a rekreační tělesné výchovy v Bernarticích a doprovázela je až do Prahy. Po roce 1990 se zúčastnila nácviku skladeb pro tři gymnastařady a slety. Svoji cvičitelskou kvalifikaci rozšířila o RD (rodiče s dětmi) a PD (předškolní děti), když měla svoje děti a vedla rodiče s dětmi. Poté přešla i k žákyním, kterým se věnuje dodnes.

Nepracovala jen jako cvičitelka, ale zapojila se i do organizátorské práce. V TJ Sokol Bernartice byla dlouhá léta členkou výboru, je předsedkyní odboru ASPV v Sokole Bernartice, v okresním výboru svazu ZRTV byla členkou od roku 1975 a dále pracuje ve Výkonném výboru Regionálního centra SPV Písecko, byla i členkou Výkonného výboru Jihočeské KASPV, Komise cvičení a pobytu v přírodě, Komise rekreačních sportů a Komise seniorů Jihočeské KASPV.



Celý život pracovala v Závodech na výrobu vzduchotechnického zařízení Milevsko, kam dojížděla z Bernartic. Vychovala tři děti a nyní se těší z vnoučat, které také vede ke sportu. Jejimi koníčky jsou především cyklistika, turistika, lyžování a všechny pohybové aktivity v tělocvičně. Stará se vzorně i o svoji zahrádku a kytičky. Chtěla by toho stihnout moc, ale na všechny zájmy a záliby se jí nedostává času. Členové VV RC Písecko jí do další činnosti přejí hodně zdraví a času. ■

Zapište si do diáře

Republikový sraz cvičitelů ČASPV

21. - 23. listopadu 2014 ve Žďáru nad Sázavou

Víkend plný pohybových aktivit
Zkušení lektoři
Nové náhledy ze světa pohybu
Společenský program



Více informací:

<http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/1084-republikovy-sraz-cvicitelu-caspv.html>



Marie Honzíková slavila

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda RC Písecko

V uplynulých dnech se dožila významného životního jubilea 75 let bývalá dlouholetá předsedkyně Regionálního centra Sportu pro všechny Písecko, Marie Honzíková z odboru ASPV při TJ Slavoj Protivín.

Jubilantka většinu svého života věnovala dobrovolné činnosti v tělovýchově a sportu, především jako cvičitelka žen v protivínském odboru, zúčastnila se mnoha významných tělovýchovných i sportovních soutěží či akcí. Se svými svěřenci rovněž dosáhla množství výborných umístění na všech stupních sportovních a tělovýchovných soutěží.

Významná byla i dlouholetá funkcionářská činnost v okresních či krajských organizacích, především jako předsedkyně současného RC Písecko.

Čestná členka výkonného výboru Regionálního centra Písecko má mnoho aktivit a je plně vytižena i v současnosti. Její velkou radostí jsou především pravnou-

čátka, nádherná dvojčátka, která vždy, když mají přijet na návštěvu, netrpělivě očekává.

Nedá však dopustit ani na svou chloubu, a tou je její zahrada.

K životnímu jubileu jí popřáli i současní a bývalí členové výkonného výboru Regionálního centra SPV Písecko při zasedání v Písku ve čtvrtek 3. dubna 2014. Za dlouholetou činnost jí poděkovali kytičkou a věcným dárkem.



VZPOMÍNÁME

Odešla Hana Kučerová

Text: Zdenka Vičíková, členka výboru TJ Mládí - RCSPV Olomouc,
foto: archiv

Se zármutkem oznamujeme, že v únoru letošního roku nás ve věku 85 let navždy opustila dlouholetá cvičitelka naší asociace, členka odboru ASPV TJ Slavoj Plzeň, paní Hana Kučerová.

Dobrovolná tělovýchova byla celý život jejím koníčkem, dlouhá léta se věnovala cvičení starších zákyň, podílela se na nácvicích spartakiádních skladeb, ale pracovala i ve vedení tělovýchovných organizací na všech úrovních. Byla také autorkou pódiových skladeb pro žákovskou věkovou kategorii. Vždy byla na místě - ať v tělocvičně nebo na hřišti - jako rozhodčí a organizátorka mnoha žákovských soutěží.

V pokročilejším věku se začala věnovat cvičení starších žen. Milovala cvičení při hudbě a v kolektivu svých vrstevnic cvičila neúnavně, dokud jí to zdravotní stav dovolil. Její obětavá práce byla oceněna nejvyššími tělovýchovnými vyznamenáními.

Odchodem Hanky jsme ztratili obětavou cvičitelku, organizátorku, ale také kamarádku.

Bude nám všem velice chybět.
Čest její památce.





TIRÁŽ

Náklad: 1 850 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
panenka@principdc.cz, www.caspv.cz.
Občanské sdružení je zapsáno v registru MV ČR,
č. j. VSP/1-90/90-R.

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky - MK ČR E 8203, ISSN 1212-0669.

Grafika a tisk: GRAFIXON, s.r.o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.
Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:
Vít Hanáček, členové redakční rady:
Viléma Novotná, Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky:
Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce 2013 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport
pro všechny, o. s., KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368.

Máte možnost přihlásit se k odběru
prostřednictvím www.caspv.cz!
Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 18. ročník | číslo 2 | červen 2014



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4 500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našíř) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5, nebo lépe e-mailem na adresu panenka@principdc.cz a také hanacek@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 KB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. pérovy.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu.
- Uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

MODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.

Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5

tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304

e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz

časopis pro všechny
příznivce zdravého
a aktivního způsobu života

OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

OD DĚTÍ
AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY

**INZERUJTE
V ČASOPISE**

**POHYB
JE ŽIVOT**

Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč

*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu
na náklady inzerenta

Kontakt: Redakce Pohyb je život,
ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky,
Tel.: 242 480 303, 736 754 286. Fax: 242 480 304,
E-mail: hanacek@caspv.cz.