

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Příměstský tábor se zaměřením na cyklistiku

Vedoucí práce: Mgr. Richard Macků, Ph.D.

Autor práce: Kateřina Kočovská

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3

2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum: 25. 3. 2020

Kateřina Kočovská

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Richardu Macků, Ph.D. za jeho ochotu, cenné rady, hodnotné připomínky a vstřícný přístup.

Obsah

1	Úvod	6
2	Vymezení základních pojmů	8
2.1	Pedagogika	8
2.2	Výchova	8
2.3	Volný čas.....	8
2.4	Sport	9
2.5	Cyklistika	9
2.6	Volný čas dětí.....	9
2.7	Prostředí	10
2.8	Výchova mimo vyučování	10
2.9	Funkce výchovy mimo vyučování	11
3	Typy táborů	12
3.1	Příměstský tábor.....	12
3.2	Letní pobytový tábor	12
3.3	Porovnání příměstského a letního pobytového tábora	14
3.3.1	Délka trvání	14
3.3.2	Způsob docházky	15
3.3.3	Věk a počet dětí	15
3.3.4	Prostředí.....	16
3.3.5	Dokument o zdravotním stavu dítěte	17
3.3.6	Vystoupení z komfortní zóny.....	17
4	Cyklistický příměstský tábor a jeho bezpečnost	20
4.1	Specifika cyklistického příměstského tábora	20
4.1.1	Znalost pravidel silničního provozu.....	21
4.1.2	Poznání svého kola.....	21
4.1.3	Funkce map	22
4.1.4	Vliv na dítě	22
4.1.5	Družnost.....	22
4.1.6	Technické prvky	22
4.2	Zdravotní stav dětí před nastoupením na příměstský tábor	23
4.3	Prevence úrazů na cyklistickém táboře	24

4.3.1	Podmínky bezpečné jízdy.....	25
4.3.2	Ukázka pravidel	26
4.3.3	Cyklistické desatero	26
4.3.4	Co dělat v případě, pokud děti nechtějí používat cyklistickou helmu?	26
5	Organizace příměstského tábora.....	28
5.1	Dokumenty k realizaci	28
5.2	Personální zajištění.....	30
5.3	Propagace	31
5.4	Příklad cyklistických aktivit.....	32
6	Závěr.....	34
7	Seznam použitých pramenů a literatury	35

1 Úvod

Bakalářská práce se zabývá tématem příměstského tábora s cyklistickým zaměřením. Měla jsem možnost zažít různá zaměření příměstského tábora, ovšem cyklistický příměstský tábor mě zaujal nejvíce: z hlediska sportovních činností zařazených v pestrém programu, podpory dětí k cyklistice a růstu jejich fyzické kondice při jízdě na kole, díky které stoupá výkonnost dětí v dalších sportovních činnostech.

Příměstské tábory se stávají velice využívanou aktivitou dětí nejen o letních prázdninách. I přesto, že děti na táboře nepřespávají, což považuji za primární rozdíl od letního pobytového tábora, zažívají na táboře spoustu dobrodružství, učí se samostatnosti, poznávají nové přátele, místa a zábavnou formou se učí novým dovednostem a vědomostem. Každý den se dítě ovšem vrací do svého přirozeného a známého prostředí.

Příměstský tábor může být dobrou přípravou pro děti, které chtějí zažít dobrodružství, ale zároveň se prozatím necítí na to, být odloučení od svých rodičů na delší dobu.

Příměstský tábor mívá různá zaměření. Ve své bakalářské práci se specializuji na cyklistiku. Cyklistika je oblíbeným a rozšířeným sportem a může jí provozovat takřka kdokoli. Děti je dobré podporovat v cyklistice již od útlého věku, aby získali na kole jistotu a stabilitu. Při cyklistice nejsou zatěžovány klouby, tudíž je, jako jeden z mála sportů, vhodná i pro seniory.

Hlavní cílem bakalářské práce je porovnat letní tábor s táborem příměstským z hlediska různých faktorů, dále zjistit a popsat specifika cyklistického příměstského tábora. Ve své práci přiblížím cyklistiku jako sport a také informace související s bezpečnými podmínkami jízdy a prevencí úrazů na cyklistickém táboře. V závěru se zaměřím na organizační stránku příměstského tábora, na důležité dokumenty, personální zajištění a další faktory, které ovlivňují realizaci příměstského tábora.

Práce je rozčleněna do čtyř kapitol. V první části, vymezení pojmů, je hlavním zdrojem *Pedagogický slovník (PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří, 2013)* a *Pedagogika volného času (PÁVKOVÁ, Jiřina a kol., 2002)*. Pro typy táborů a jejich porovnání jsem ve druhé části použila literaturu *Tábory a další zotavovací akce (BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra, 2008)*, *Příměstský tábor (ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan, 2007)* a *Hurá na tábor! (ČERVINKA, Jiří, 2017)*. V této části práce jsem

využila i internetové zdroje, konkrétně internetové stránky www.crdm.cz a www.msmt.cz. Ve třetí kapitole se zaměřuji na cyklistiku s využitím literatury *Kolo pro děti i jejich rodiče* (ŠAFRÁNEK, Jiří, 2000) a *Cyklistika* (SOULEK, Ivan, MARTINEK, Karel, 2000). V poslední části, která se týká organizace, jsou využity některé výše zmíněné zdroje a především internetové zdroje.

2 Vymezení základních pojmů

2.1 Pedagogika

V odborném významu věda (teorie a výzkum) zabývající se vzděláváním a výchovou v nejrůznějších sférách života společnosti. Není tedy vázána pouze na vzdělávání ve školských institucích a na populaci dětí a mládeže.¹

2.2 Výchova

Proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji. Různá pojetí výchovy byla ovlivněna sociokulturními podmínkami, odlišnými koncepcemi pojetí člověka, akcentací jednotlivých stránek výchovného procesu.²

Výchova na příměstském táboře může být zjevná a deklarovaná, ale i skrytá. I přesto, že se o výchovu nemusíme pokoušet, chování dítěte se zde jistým způsobem také formuje.

2.3 Volný čas

Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnosti i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty.³

Každý člověk má právo na volný čas a záleží hlavně na něm, čemu se ve svém volném čase chce věnovat, co ho naplňuje a dává mu smysl života.

¹ PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Vyd. 7., aktualiz. a rozš., Praha: Portál, 2013. ISBN: 978-80-262-0403-9, str. 198.

² PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Vyd. 7., aktualiz. a rozš., Praha: Portál, 2013. ISBN: 978-80-262-0403-9, str. 345.

³ PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. Vyd.3., aktualiz., Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-711-6, str. 13.

2.4 Sport

Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalování tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.⁴

2.5 Cyklistika

Cyklistika se stala moderní záležitostí a patří k určitému životnímu stylu. Kolo se ukazuje jako jedna z nejlepších podob aktivního odpočinku a relaxace. Kola jsou díky technickému pokroku ve výrobě stále lepší, lehčí, snadno ovladatelná i cenově dostupná.

Cyklistika je vhodný sport pro udržování zdraví a kondice bez nebezpečí přetěžování pohybového aparátu.⁵ Jízda na kole přináší lidem radost z vlastního pohybu a také nové zážitky. Díky tomu, že nejsou zatěžovány klouby dolních končetin, je tento sport vhodný k předcházení obezity. Doporučuje se tedy všem věkovým kategoriím.⁶

Cyklistika může být dobrodružná, ale také riziková. Bezpečnost je v tomto sportu velmi důležitá.

2.6 Volný čas dětí

Úmluva o právech dítěte definuje dítě jako lidskou bytost mladší osmnácti let, pokud podle právního řádu, které se na dítě vztahuje, není zletilosti dosaženo dříve.⁷

Úmluva o právech dítěte je nejrozšířenější mezinárodní smlouva deklarující lidská práva.⁸

V tomto dokumentu je také vymezeno právo dětí na odpočinek a volný čas, konkrétně v článku č. 31, kde se pojednává o tom, že dítě má právo na odpočinek a volný čas, na účast ve hře odpovídající jeho věku, jakož i na svobodnou účast v kulturním životě a umělecké činnosti.⁹

Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti ještě nemají dostatek zkušeností,

⁴ SLEPIČKOVÁ, Irena, *Sport a volný čas*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6, str. 28.

⁵ SOULEK, Ivan, MARTINEK, Karel. *Cyklistika*. Praha: Grada, 2000. ISBN: 80-7169-951-9, str. 7.

⁶ LANDA, Pavel. *Cyklistika – trénink a jeho plánování*. Praha: Grada, 2005. ISBN: 80-247-0725-X.

⁷ Sdělení č. 104/1991 Sb. *O Úmluvě o právech dítěte ze dne 7. ledna 1991*. Článek 1. [cit. 6. 4. 2019].

⁸ *Úmluva o právech dítěte* - unicef.cz. Český výbor pro UNICEF - unicef.cz [online]. 2004 [cit. 6. 4. 2019]. Dostupné z: <https://www.unicef.cz/aktualne/82292-umluva-o-pravech-ditete>.

⁹ Sdělení č. 104/1991 Sb. *O Úmluvě o právech dítěte ze dne 7. ledna 1991*. Článek 31. [cit. 6. 4. 2019].

nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení. Podmínkou účinnosti je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré, přitažlivé a účast na nich dobrovolná.¹⁰

Míra ovlivňování volného času dětí závisí na různé řadě faktorů - věku dětí, mentální a sociální vyspělosti, charakteru rodinné výchovy. Dále Pávková ve své knize *Pedagogika volného času (2001)* uvádí, že závisí na prostředí, ve kterém děti tráví volný čas. Mohou to být různé společenské organizace, instituce, ale také škola či domov. Prostředí, ve kterém mohou děti trávit volný čas, jsou tedy velmi různorodá. Mnoho dětí tráví své volné chvíle venku, na ulici, častokrát bez dohledu a zájmu dospělých.

2.7 Prostředí

Kraus s Poláčkovou (2001) definují prostředí jako určitý prostor, objektivní realitu. Konkrétněji se jedná o předměty, jevy existující kolem nás, nezávisle na našem vědomí. Záleží na řadě různých činitelů, které umožňují člověku žít, rozvíjet se a množit. Na dopad jedince je to primárně vliv rodiny, školy a vrstevníků. Dále instituce, které jsou jedincem navštěvovány, sdělovací prostředky, masmédiá a společnost.¹¹

Genotyp v závislosti na prostředí formuje fenotyp. Genotypem se rozumí soubor vrozených dispozic od rodičů. Fenotyp označuje soubor znaků, kterými je jedinec charakterizován v určitém okamžiku svého vývoje.¹²

2.8 Výchova mimo vyučování

Pávková (2001) vymezuje výchovu mimo vyučování do čtyř bloků:

- probíhá mimo povinné vyučování
- probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny
- je institucionálně zajištěná
- uskutečňuje se převážně ve volném čase

„Pedagogické ovlivňování volného času, zejména výchova dětí a mládeže v době mimo vyučování, je významnou oblastí výchovného působení. Poskytuje příležitost vést jedince k racionálnímu využívání volného času, formovat hodnotné zájmy, uspokojovat

¹⁰ PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd.2., Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-569-5 , str. 15.

¹¹ KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra, a kol. *ČLOVĚK-PROSTŘEDÍ-VÝCHOVA*. Brno: Paido, 2001. ISBN: 80-7315-004-2, str. 99, 104, 106.

¹² KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra, a kol. *ČLOVĚK-PROSTŘEDÍ-VÝCHOVA*. Brno: Paido, 2001. ISBN: 80-7315-004-2.

a kultivovat významné lidské potřeby, rozvíjet specifické schopnosti a upevňovat žádoucí morální vlastnosti. Obsah i způsob využívání volného času mají značný význam z hlediska duševní hygieny. Způsob odpočinku, rekreace a zábavy se odráží i ve studijních a pracovních výkonech člověka.“ (Pávková, 2002)

Kaplánek ve své knize *Čas volnosti – čas výchovy (2012)* uvádí, že se tento pojem začal v československé pedagogické literatuře objevovat již od šedesátých let.

2.9 Funkce výchovy mimo vyučování

Výchovná funkce – na tuto funkci je kladen velký důraz, instituce se dle svých možností snaží rozvíjet schopnosti dětí a mládeže, usměrňovat je, kultivovat a uspokojovat jejich zájmy a potřeby, formovat žádoucí postoje a morální vlastnosti. Zásadou pestrých a zajímavých činností jsou děti motivovány k hodnotnému využívání volného času, k získávání nových vědomostí, dovedností i návyků. Úspěchy v zájmových činnostech dětem dávají odpovídající sebehodnocení a pocit uspokojení.

Zdravotní funkce – touto funkcí plní instituce podporu zdravého tělesného vývoje dětí mládeže během režimu dne, zejména díky střídání činností. Sportovní činnosti kompenzují sezení dětí a mládeže na židlích při vyučování. Velký význam má také hygiena a dle typu zařízení i správné stravovací návyky. Pobyt v příjemném a čistém prostředí, mezi dobrými lidmi je dalším pozitivním faktorem této funkce. Důležité je dbání na zásady bezpečnosti.

Sociální funkce – zásluhou této funkce se budují sociální vztahy, především v zařízeních, kde se pracuje s mladšími dětmi či kde se nahrazuje přechodně nebo trvale rodinná péče.¹³

¹³ PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd.2., Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-569-5 , str. 42.

3 Typy táborů

3.1 Příměstský tábor

Co to příměstský tábor vlastně je? Příměstský tábor je specifická forma nabídky denního programu bez noclehu.¹⁴

Příměstský tábor se nekoná pouze o letních prázdninách, jako tábor pobytový, ale i o prázdninách jarních či podzimních. Tábor trvá většinou pět dní, od pondělí do pátku. Ráno táborový den začíná, v odpoledních hodinách končí. To ovšem neznamená, že tábor nemá navazující program. Tábor funguje docházkově a program je vytvořen na určitou část dne.

Příměstský tábor může být vhodný pro děti, které nejsou zvyklé na dlouhé odloučení od rodičů. Může sloužit k tomu, aby si dítě osvojilo, jak tábor, avšak v jiné míře, funguje.

Příměstský tábor může pro děti pořádat celá řada organizací – neziskových, komerčních i školských subjektů. Najdeme příměstské tábory zaměřené na celou řadu zájmových činností.

Druhy příměstských táborů dle *Špiřkové a Kačera (2007)*:

- univerzální – nejčastější, v programu se střídají různé typy činností (hry, sport, kresba)
- poznávací – poznávání města a jeho okolí, každodenní výlety a dny strávené v přírodě, cílem je například návštěva hradu, zámku, zoologické zahrady
- specializovaný – většinou veden odborníky v určitém oboru, důležitost pestrosti programu (přírodovědný tábor, výtvarný tábor, tábor zaměřen na konkrétní sport – např. cyklistika)

3.2 Letní pobytový tábor

Letní pobytový tábor může mít podobu tzv. zotavovací akce, pokud splňuje určitá kritéria.¹⁵

¹⁴ BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM MŠMT, 2008. ISBN: 978-80-86784-59-5, str. 41.

¹⁵ Zotavovací akce je organizovaný pobyt třiceti a více dětí ve věku do patnácti let na dobu delší než pět dnů, jejichž účelem je posílit jejich zdraví a zvýšit tělesnou zdatnost.

BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM MŠMT, 2008. ISBN: 978-80-86784-59-5, str. 7.

Tábor bývá lokalizován v přírodě, v blízkosti lesů a rybníků. Děti přespávají ve stanech, chatkách či budovách. Zázemí se nazývá tábořiště, které musí splňovat dané podmínky.¹⁶

Tábor provází celo-táborová hra, která je zaměřená na předem určené téma.

Přiblížení přípravy celo-táborové hry

Příprava celo-táborové hry je opravdu složitá a vyžaduje pečlivost, trpělivost a kreativitu. Před táborem se musí vybrat téma hry, vymyslet její záměr a obsah, zvolit vhodná motivace, která je velmi důležitá a také určit jasná pravidla a hodnocení hry. Hra musí být pečlivě promyšlená a zvolená vhodně k věku dětí.

Na táboře se dětem hra musí důkladně vysvětlit a následně je nutné vytvořit vhodnou atmosféru k zahájení hry. Vyhodnocení by mělo proběhnout ihned po ukončení části hry či na konci každého dne.

Bodování se musí věnovat velká pozornost, jelikož děti se neustále zajímají, jak na tom jsou. Je vhodné připravit vnější přehled bodování, který je dostupný všem.

Po táboře je dobré zarchivovat dokumenty a také zpracovat chyby, kterým by se dalo při příštím plánování vyvarovat.¹⁷

Letní pobytový tábor pořádají různé organizace, dle kterých se celý tábor tematicky připravuje. Dále už je na hlavním vedoucím a ostatních vedoucích, jaké téma si pro daný tábor zvolí. Pro příklad zde uvedu organizace, které se zabývají sdružováním dětí a mládeže ve volném čase.

Junák

V současné době skautské organizace působí ve více než 214 státech a teritoriích světa a sdružují na 69 milion skautů a skautek. U nás hnutí založil A. B. Svojsík a z jeho iniciativy bylo nazváno Junák – český skaut. Skauting podporuje vlastenectví. Prostředkem je činnost zaměřená zejména na turistiku a pobyt v přírodě, která junáky – skauty vychovává k praktickým dovednostem, družnosti a sebekázi.¹⁸

¹⁶ Je nutné zajistit zásobování vody, odstraňování odpadků a splaškových vod s ohledem na hygienické požadavky, dále dodržet hygienické požadavky na prostorové a funkční členění staveb a zařízení, jejich vybavení a osvětlení, ubytování, úklid a stravování.

Přehled legislativy pro pořádání letních táborů | Poradna ČRDM. 2016. [cit. 29. 7. 2019]. Dostupné z: <http://poradna.crdm.cz/letni-tabory/prehled-legislativy-pro-poradani-letnich-taboru-306>.

¹⁷ BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM MŠMT, 2008. ISBN: 978-80-86784-59-5, str. 43-44.

¹⁸ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd.3., aktualiz., Praha: Portál, 2002. ISBN:80-7178-711-6.

Pionýr

Definuje se jako demokratické, dobrovolné, samostatné, na politických stranách, hnutích a ideologiích nezávislé sdružení dětí, mládeže a dospělých.¹⁹

Dále Česká táborská unie, Duha, Hnutí Brontosaurus, YMCA, Organizace církví a náboženských společností, Tělovýchovné a sportovní organizace.²⁰

Tyto organizace zastřešuje Česká rada dětí a mládeže (ČRDM). Posláním ČRDM je podporovat podmínky pro kvalitní život a všestranný rozvoj dětí a mladých lidí.²¹

Ministerstvo školství a mládeže (MŠMT) tyto organizace finančně dotuje. Podporuje ovšem pouze ty organizace, které pořádají letní pobytový tábor jako vyvrcholení celoroční práce s dětmi a mládeží. Nepodporují pobytové akce, které jsou komerčně založeny.²²

3.3 Porovnání příměstského a letního pobytového tábora

K porovnání jsem zvolila kritéria, ve kterých se tyto dva typy táborů značně odlišují. S výjimkou oblasti „Věk a počet dětí“, ve které jsou čísla pouze doporučena. Samotné rozhodnutí záleží tedy na organizátorovi.

3.3.1 Délka trvání

Příměstský tábor se organizuje po dobu dvou až sedmi dní. Převážně se pořádá od pondělí do pátku, kdy jsou rodiče v práci.²³

Zorganizování kvalitního týdenního programu může být i vhodný způsob jak získat nováčky pro své kroužky či oddíly.²⁴ Příměstský tábor je plný dobrodružství a zajímavých aktivit. Během času stráveného na táboře děti navazují nová přátelství, zapojují se do předem připraveného programu, kde se učí spolupráci se svým týmem, zvyšují svou tělesnou zdatnost a také rozvíjí myšlení.

Letní pobytový tábor se pořádá na dobu delší než pět dnů, většinou sedm až čtrnáct dní. Může to být vyvrcholení celoroční činnosti oddílu, kde se mezi sebou děti mohou

¹⁹ Tamtéž, str. 142-145.

²⁰ Tamtéž, str. 142-145.

²¹ Co je ČRDM | ČRDM - Česká rada dětí a mládeže. ČRDM - Česká rada dětí a mládeže [online]. 1999 [cit. 13. 4. 2019]. Dostupné z: <http://crdm.cz/crdm/co-je-crdm/>

²² Letní tábory, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. 2013 [cit. 13. 4. 2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/letni-tabory-2>.

²³ ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. ISBN: 978-80-86994-39-0, str. 6.

²⁴ ČERVINKA, Jiří. *Hurá na tábor!* Praha: Portál, 2017. ISBN: 978-80-262-1178-5, str. 79.

již znát, ale také nabídka dobrodružství a nevšedních zážitků pro děti, které nejsou členy žádné organizace.²⁵

Mezilidské vztahy se prohlubují více na táboře pobytovém, jelikož spolu děti tráví veškerý čas během celého týdne nebo čtrnácti dnů. V tomto časovém úseku se může uspořádat velká táborová hra (celo-táborová), která provází děti den po dni. Této hře se doporučuje dle *Burdy a Šlosarové (2008)* věnovat 2-4 hodiny denně a zbytek času vyplňovat dalšími táborovými aktivitami.

3.3.2 Způsob docházky

Druhým kritériem je způsob docházky. Příměstský tábor funguje docházkově, ráno se děti scházejí ideálně mezi osmou až devátou hodinou. Doba po příchodu může být určena na volné hry, než se sejdou všechny děti v základně. Konec programu bývá většinou kolem čtvrté hodiny odpolední, záleží na rozhodnutí organizátora.²⁶

Letní pobytový tábor je souvislá akce plná pestrých zážitků. Den nástupu na tábor a den odjezdu se děti dozví předem formou přihlášky. Děti se v tomto případě tábora nevrací každý den domů jako na táboře příměstském, ale přespávají v tábořišti většinou ve stanech. *Červinka* ve své knize *Hurá na tábor! (2017)* uvádí, že první stanové podsady vznikly již v roce 1913 na skautském táboře na Sázavě poblíž Kácova a od té doby se příliš nezměnily.

3.3.3 Věk a počet dětí

Špiříková a Kačer (2007) doporučují příměstský tábor pořádat pro děti ve věku od 6 do 12 let. Záleží především na podmínkách organizátora, pro jakou věkovou kategorii chce tábor uspořádat. Při plánování programu se musí brát v potaz věkový rozdíl mezi dětmi.

Počet dětí záleží také na počtu vedoucích. Nejlepší možnost je pět dětí na jednoho instruktora. Ideální počet jsou tedy čtyři instruktoři na dvacet dětí. Dále se počet dětí odvíjí od možnosti prostorů, které jsou k organizaci tábora k dispozici. Minimální počet dětí na příměstský tábor je doporučeno dvanáct.²⁷

Letního pobytového tábora se mohou zúčastnit děti ve věku do patnácti let, takový tábor se považuje za zotavovací akci, dle definice zmíněné v kapitole 3.2.

²⁵ BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM MŠMT, 2008. ISBN: 978-80-86784-59-5, str. 5.

²⁶ ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. ISBN: 978-80-86994-39-0, str. 6.

²⁷ ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. ISBN: 978-80-86994-39-0, str. 8.

Pokud je počet dětí vyšší než třicet, považuje se tábor též za zotavovací akci.²⁸ Počet vedoucích na určitý počet dětí není stanoven. Doporučuje se zvolit více instruktorů v případě, když instruktoři neznají děti, se kterými se budou následující dny pracovat.²⁹

3.3.4 Prostředí

Dalším kritériem je prostředí. Příměstský tábor se koná v konkrétním městě či vesnici. Jeho zázemím jsou sportovní haly, tělocvičny základních škol či centra, střediska a klubovny. Místo, kde se tábor koná, by mělo splňovat vhodné podmínky, ovšem dle občanského zákoníku je rodičovskou povinností vybrat svému dítěti vhodný prostor, kde bude volný čas trávit. Ze strany pořadatele je tu zájem zajistit takové podmínky, aby rodiče na příměstský tábor své děti umístili. Je ale také povinnost pořadatele zajistit správné podmínky, které vyplývají z jeho odpovědnosti za svěřené dítě. Povinností je zajistit bezpečné a nezávadné prostředí.³⁰

Letní pobytový tábor se nekoná přímo ve městě, ale blízko přírodě, v lesích a na loukách. Tábořiště se skládá ze staveb či stanů. Jelikož je pobytový tábor nejrozšířenější zotavovací akcí, musí pořadatel dle zákona 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví ve znění pozdějších předpisů, zajistit vhodné podmínky vyhovující pobytu dětí. Důležitá je také vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ve znění pozdějších předpisů. Na základě této vyhlášky je pořadatel povinen zajistit umístění, zásobování vodou, odstraňování odpadků a splaškových vod, dodržet hygienické požadavky na prostorové a funkční členění staveb a zařízení, jejich vybavení a osvětlení, ubytování, úklid, stravování a režim dne.³¹

Pro příklad uvádím stručný výčet prostorových podmínek:

1. Ubytování se odděluje dle pohlaví.
2. Pokud děti spí ve stanu, musí být součástí stanu nepromokavá plachta.
3. Jestliže je spaní zajištěno v místnosti, musí být okna přizpůsobená k větrání.

²⁸ BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM MŠMT, 2008. ISBN: 978-80-86784-59-5, str. 46.

²⁹ Bezpečnost a hygiena na letních dětských táborech | BOZPinfo.cz. BOZPinfo - Časopis JOSRA [online], 2002 [cit. 21. 4. 2019]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/bezpecnost-hygiena-na-letnich-detskych-taborech>.

³⁰ Přehled legislativy pro pořádání příměstských táborů | Poradna ČRDM [online]. Česká rada dětí a mládeže 2016. [cit. 26. 4. 2019]. Dostupné z: <http://poradna.crdm.cz/index.php/primestske-tabory/prehled-legislativy-pro-poradani-primestskych-taboru-309>.

³¹ Přehled legislativy pro pořádání letních táborů | Poradna ČRDM [online]. Česká rada dětí a mládeže 2016. [cit. 26. 4. 2019]. Dostupné z: <http://poradna.crdm.cz/letni-tabory/prehled-legislativy-pro-poradani-letnich-taboru-306>.

4. Plocha místnosti musí mít minimálně dva a půl metru čtverečních na jedince.
5. Patrová lůžka využívají pouze děti od 7 let.
6. Horní patro musí být snadno dostupné a vybavené zábranou proti pádu.
7. Možnost koupání či sprchování musí být minimálně jednou za týden.
8. V tábořišti musí být zřízen jeden záchod na 15 dětí, musí být zajištěna intimita.³²

3.3.5 Dokument o zdravotním stavu dítěte

Zdravotní dokumentace je nedílnou součástí tábora. Příměstské tábory vyžadují pouze přihlášku na konkrétní termín tábora se základními údaji o dítěti a jeho zdravotním stavu a prohlášení o bezinfekčnosti. Příměstský tábor není zotavovací akcí, ale ostatní akcí pro děti nebo jinou podobnou akcí pro děti, tudíž dítě nemusí mít před nastoupením na tábor posudek o zdravotní způsobilosti potvrzený lékařem. Povinností rodičů je uvést pravdivé informace o zdravotním stavu svých dětí v přihlášce na konkrétní příměstský tábor.³³ V den nastoupení dítěte na tábor zákonní zástupci přinesou prohlášení o bezinfekčnosti společně s oskenovaným průkazem pojištěnce.

Letní pobytové tábory jsou na rozdíl od příměstských táborů zpravidla zotavovací akcí, jestliže splňují kritéria zmíněná v definici v kapitole 3.2, tudíž posudek o zdravotní způsobilosti potvrzený lékařem vyžadují. Posudek je platný po dobu dvou let a je použitelný pro více zotavovacích akcí. Pořadatel má u sebe posudek po celou dobu konání tábora a následně i šest měsíců po ukončení musí vlastnit kopii tohoto dokumentu. Zákonní zástupci v den nástupu na tábor odevzdávají ještě písemné prohlášení, které nesmí být starší než jeden den.³⁴

3.3.6 Vystoupení z komfortní zóny

Komfortní zóna je oblast, kde se cítíme dobře. Je tvořena situacemi, ve kterých se člověk cítí bezpečně, přičemž nejde jen o bezpečnost fyzickou, ale i psychickou.³⁵

³² 106/2001 Sb. Vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. *Zákony pro lidi - Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění* [online]. [cit. 26. 4. 2019]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-106>.

³³ Poradna ČRD M pro organizace pracující s dětmi a mládeží ČRD M [online]. Česká rada dětí a mládeže 2016. [cit. 17. 6. 2019]. Dostupné z: <http://poradna.crdm.cz>.

³⁴ Tamtéž, [cit. 17. 6. 2019].

³⁵ PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-353-6, str. 22.

V komfortní zóně nepociťujeme strach. Je to zóna klidu, umožňuje nám si odpočinout a určitým způsobem nás chrání, cítíme se v ní v bezpečí.³⁶

Vystoupit z komfortní zóny může být pro někoho velmi obtížné, jelikož se mimo svou komfortní zónu cítí nepříjemně. Komfortní zóna je totiž pohodlná a ne každý chce vyjít ze stereotypu a již zažitých rituálů. Nejvíce lidem brání strach z něčeho nového. Vyjít ze své komfortní zóny je ovšem dobrý krok k rozvoji své osobnosti.

Příměstský tábor je ta komfortnější varianta tábora. Pro děti, které jezdí i na pobytové tábory, kde dochází rozhodně k většímu vystoupení z komfortní zóny, je nástup na příměstský tábor jednodušší. Důležitá je psychická podpora a vytvoření příjemného a zábavného prostředí dětem. Záleží hlavně na kolektivu vedoucích, jaké prostředí vytvoří, dále na ostatních dětech, které se tábora účastní a programu, který je pro daný tábor připraven. Podpora ze strany rodičů je ve vystoupení z komfortní zóny též důležitá.

Přechod ze zóny komfortu do oblasti neznámého – nepoznaného se nazývá růstová neboli rozvojová oblast. Tato situace je pro člověka stimulující – rušivá – proaktivní.³⁷

Příměstský tábor je dobrá příprava pro děti, které se ještě necítí na to, být odděleny celý týden či čtrnáct dní od svých rodičů jako na táboře pobytovém. Mají totiž možnost být v místě svého bydliště či blízkého okolí. Každý den se vrací domů, do svého přirozeného prostředí. Vystupují tedy z komfortní zóny jen z části. Na letním pobytovém táboře již kompletně, jelikož přespávají na jiném místě, mají společné rituály s ostatními (např. hygienické, stravovací) a jsou odděleny od rodiny minimálně na sedm dní.

Vystoupení z komfortní zóny je individuální a záleží na povaze dítěte, jak se dokáže se změnou vyrovnat. Určitě je dobré podporovat děti ve vystoupení již od útlého věku. Učí se novým věcem, poznávají nové situace, lidi a podporuje to rozkvět osobnosti.

Podpora ze strany organizátorů akce je samozřejmě též nesmírně důležitý faktor. Jaké prostředí dokážou dětem vytvořit, jak jsou kreativní při tvorbě programu a také jak schopní jsou se skupinou dětí pracovat.

³⁶ JAK SE DOSTAT Z KOMFORTNÍ ZÓNY | Člověk bez hranic. Hranice jsou pouze v mysli [online]. 2016 Člověk bez hranic [cit. 5. 5. 2019]. Dostupné z: <http://clovekbezhranic.cz/byznysaosobnirazvoj/jak-se-dostat-z-komfortni-zony/>.

³⁷ HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka. *Zážitkově pedagogické učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2816-2, str. 86.

Pro děti je důležitý intenzivní prožitek, dochází tak k uspokojování potřeb jedince a je to nezbytné k udržení psychické rovnováhy. Vhodné jsou zejména pohybové aktivity a sport.³⁸ Sportovec nachází ve vykonávání pohybové aktivity své šťastné uspokojení (*řec. eudaimonia*). Člověk má radost z vlastního pohybu, z nově získaných schopností, dovedností a z kontaktu s přírodou, v jejímž prostředí se často pohybová činnost vykonává.³⁹

Tab. č. 1 Stručné shrnutí rozdílů příměstského a letního pobytového tábora

	PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR	LETNÍ POBYTOVÝ TÁBOR
DÉLKA TRVÁNÍ	5 dní (pondělí-pátek)	7 nebo 14 dní
ZPŮSOB DOCHÁZKY	docházkový tábor	tábor s přespáváním
VĚK A POČET DĚTÍ	doporučen věk 6-12 let; ideálně 1 instruktor na 5 dětí	nejčastěji věk od 6 do 15 let; nad 30 dětí se tábor považuje za zotavovací akci
PROSTŘEDÍ	základna ve městě	tábořiště v přírodě
DOKUMENT O ZDRAVOTNÍM STAVU	posudek o zdravotní způsobilosti se nevyžaduje, nutné je prohlášení zákonných zástupců	vyžaduje se posudek potvrzený lékařem a prohlášení zákonných zástupců
KOMFORTNÍ ZÓNA	vystoupení z komfortní zóny jen z části (poznávání nových dětí v jiném prostředí, každodenní styk s rodiči, přespávání ve známém domácím prostředí)	kompletní vystoupení z komfortní zóny (spaní v neznámém prostředí, bez rodičů, společné návyky s ostatními dětmi)

³⁸ KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009. ISBN: 978-80-251-2562-5, str. 17.

³⁹ HOGENOVÁ, Anna. *Hermeneutika sportu*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN: 80-7184-744-5, str. 41.

4 Cyklistický příměstský tábor a jeho bezpečnost

Ve své práci se zaměřuji na konkrétní typ příměstského tábora - cyklistický.

Děti a cyklistika

Cyklistika by se měla u dětí podporovat již od předškolního věku. Nejdříve děti jezdí se speciálními kolečky, o které se kolo opírá a dítě tak postupně získává stabilitu. Při opakování jízdy na dětském kole s kolečky se dítě přestane obávat a bude si v jízdě více věřit. Pokud jsou rodiče aktivní v jízdě na kole, mohou s dětmi vyrazet na celodenní cyklistické výlety, díky kterým děti tuto aktivitu opakují a získávají v ní větší jistotu. Někdo se dále cyklistice začne věnovat například v rámci triatlonu, kde je jízda na kole součástí závodu, jiný používá jízdní kolo pouze jako dopravní prostředek při potřebě rychlého přesunu.

Pro děti, které se chtějí v jízdě na kole zlepšovat, se pořádají cyklistické tábory, kde se pro ně připravují aktivity na zvýšení tělesné zdatnosti, trénují se jízdy ve městě nebo v lesním prostředí, nacvičuje se stabilita a například i orientace v cyklistických mapách.⁴⁰

Při cykloturistice s dětmi je nutné zajistit povinnou výbavu a ověřit technický stav jízdního kola. Nezbytná pomůcka pro cyklistiku je ochranná přilba a znalost o pravidlech silničního provozu.

Cyklistické družstvo by mělo být maximálně o deseti cyklistech. Odpovědný je vždy vedoucí družstva, který při pohybu v provozu zaujímá první místo ve skupině či na konci celé skupiny. Na začátku i konci skupiny musí být zletilá osoba, plně způsobilá k právním úkonům.⁴¹

4.1 Specifika cyklistického příměstského tábora

Zvolila jsem základní specifika, která jsou významná pro cyklistický tábor.

„Kolo je pro dítě výzvou k dobrodružství, které by mu mělo být rodiči včas dopřáno, tak aby mu zůstalo celoživotním přítelem.“ (Jiří Šafránek, 2000)

Jízdní kolo - prostředek, který je hlavní podstatou cyklistického příměstského tábora. Je významné tím, že spojuje příjemné s užitečným – zvládnout vlastní silou velkou vzdálenost.

⁴⁰ HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka. *Zážitkově pedagogické učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2816-2, str. 32.

⁴¹ BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM MŠMT, 2008. ISBN: 978-80-86784-59-5, str. 55.

Děti vnímají jízdu na kole jako pohled na svět shora, jako z koňského sedla. Tento nadhled potvrzuje historie, kdy se kolo nazývalo také hobby-horse. Dospělý člověk má zájem taky o svého koně – „hobby“.⁴²

Základní typy kol:

- silniční – na tenkých pláštích – vhodné pro delší vzdálenosti bez zavazadel
- trekkingové – na cestovních pláštích – silnice i s méně kvalitním povrchem, se zavazadly
- crossové – užití stejně jako kolo trekkingové, ale i horší cesty a členitější terén
- horské – špatné cesty se zavazadly, na silnice se používají co nejtenčí pláště a jemný vzorek

Kolo dává dítěti dimenzi samostatnosti a uspokojuje jeho touhu objevovat svět. Díky jízdě na kole dítě poznává rychlost. Později vyhledává obtížnější překážky. Zásady o bezpečné jízdě je nutné oznámit dětem předem.⁴³

4.1.1 Znalost pravidel silničního provozu

Cyklistický příměstský tábor oproti jiným příměstským táborům přináší dětem zábavnou formou vědomosti o pravidlech silničního provozu. K procvičení těchto znalostí slouží dopravní hřiště, kam se skupina cyklistů může společně s dozorem vydat. Na dopravním hřišti si děti procvičí pravidla mimo silniční provoz, kde tyto znalosti budou následně uplatňovat. Jedná se o procvičení dopravních značek, jízdy po pravém kraji vozovky, ukázce o změně směru jízdy, objíždění překážky, dostatečné rozestupy mezi cyklisty a v případě potřeby i předjíždění a další dopravní situace.⁴⁴

4.1.2 Poznání svého kola

Děti se na táboře naučí základní anatomii a názvosloví kola. Vhodná je přednáška přímo od specialisty z cyklistického servisu, který dětem ukáže i údržbu a některé jednoduché opravy kola. Děti musí být schopné si své kolo před jízdou zkontrolovat, aby nedošlo k úrazu z nedbalosti.⁴⁵

⁴² ŠAFRÁNEK, Jiří. *Kolo pro děti i jejich rodiče*. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-7178-438-9, str. 13.

⁴³ Tamtéž, str. 61.

⁴⁴ Tamtéž, str. 68.

⁴⁵ Tamtéž, str. 30.

4.1.3 Funkce map

Do programu cyklistického tábora se zařazuje i základní práce s mapou nebo konkrétně poznání cyklotras a jejich značení. Na žlutých cedulích je černě uvedeno číslo trasy a piktogram bicyklu. Na mapě si děti podle měřítká mohou zkusit změřit i délku trasy.⁴⁶

4.1.4 Vliv na dítě

Cyklistika u dětí podporuje tělesný a duševní vývoj. Pomáhá jim odbourávat agresi, což zlepšuje jejich schopnost koncentrace. Mezi pozitivní faktory patří pohyb na čerstvém vzduchu, celková otužilost a posílení imunitního systému.⁴⁷ V dětském věku se jízdou na kole předchází obezitě.⁴⁸

„Obezita - vzniká ve chvíli, kdy člověk přijímá více energie, než kolik vydá. Nadbytečný příjem se odrazí v tom, že se nespotřebovaná energie v organismu hromadí ve formě tuku v tukových buňkách. Obezita je tedy definována jako zvýšené množství tukové tkáně, a tedy i zvýšená tělesná hmotnost.“⁴⁹

Obezita může u dětí vést k dalším zdravotním problémům, jako je například hypertenze, vysoký cholesterol či diabetes. Zvýšením fyzické aktivity a konzumací vhodných potravin se obezita snižuje.⁵⁰

4.1.5 Družnost

Cyklistika podporuje družnost. Na cyklistickém příměstském táboře si děti mohou najít kamarády, kteří také rádi jezdí na kole a následně mohou uspořádat společný výlet po skončení tábora společně s jejich rodiči.⁵¹ Dochází k utváření nových sociálních vztahů.

4.1.6 Technické prvky

Jízda do kopce – při jízdě do kopce využívají děti lehké převody. Dle příkrostiti svahu přizpůsobují držení těla pokrčením v loktech, čímž zlepšují rovnováhu. Důležité je frekvenční šlapání, které souvisí s pravidelným dýcháním.

⁴⁶ Tamtéž, str. 182; Cyklistický příměstský tábor. Inlineskola.cz [cit. 24. 6. 2019].

Dostupné z: <http://inlineskola.cz/cyklisticky-primestsky-tabor-bohnice/>.

⁴⁷ KONOPKA, Peter. *Cyklistika*. Jablonec nad Nisou: 2007. ISBN: 978-80-254-0258-0 (přeloženo).

⁴⁸ LANDA, Pavel. *Cyklistika – trénink a jeho plánování*, Praha: Grada, 2005. ISBN: 80-247-0725-X.

⁴⁹ Obezita | Moje zdraví. Moje zdraví - péče o psychickou i fyzickou pohodu [online], 2001 [cit. 27. 6. 2019]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/obezita-2054.html>.

⁵⁰ Dětská obezita – Společnost pro výživu [online]. 2019 Společnost pro výživu, z.s. [cit. 27. 6. 2019]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/detska-obezita/>.

⁵¹ KONOPKA, Peter. *Cyklistika*. Jablonec nad Nisou: 2007. ISBN: 978-80-254-0258-0 (přeloženo).

Jízda z kopce – při jízdě z kopce je nejdůležitější udržení rovnováhy. Děti jsou před sjezdem upozorněny na používání zadní brzdy.

Zatáčení – nutno brzdit před zatáčkou nikoliv až v zatáčce. Děti volí před zatáčkou vhodný převod přiměřený jejich silám.

Bezpečné padání – k jízdě na kole patří neodmyslitelně pády. Pokud k pádu dojde, nejlepší je ho převést do kotoulu. Nikdy by se neměly natahovat paže před sebe, jelikož hrozí jejich zlomení.⁵²

Tab. č. 2 Stručné shrnutí specifík cyklistického příměstského tábora

• Jízdní kolo	Funkce jízdního kola, základní typy kol.
• Znalost pravidel silničního provozu	Získání vědomostí zábavnou formou.
• Poznání svého kola	Dovednost provést základní kontrolu svého kola před jízdou.
• Funkce map	Základní práce s mapou, poznání cyklotras.
• Vliv na dítě	Podpora tělesného a duševního vývoje dítěte.
• Družnost	Utváření nových sociálních vztahů díky zálibě ve stejném sportu.
• Technické prvky	Získání či osvojení dovedností.

4.2 Zdravotní stav dětí před nastoupením na příměstský tábor

Zajištění vhodných zdravotních podmínek je nezbytnou povinností každého organizátora.

Příměstský tábor se nepovažuje za zotavovací akci, tudíž dítě nemusí mít potvrzený posudek o zdravotní způsobilosti lékařem. Povinností rodičů je uvést pravdivé informace o zdravotním stavu dítěte do přihlášky na tábor. V den nástupu na tábor rodiče odevzdávají oskenovaný průkaz pojištěnce společně s potvrzeným prohlášením o bezinfekčnosti, které nesmí být starší než jeden den. Rodiče svým podpisem stvrzují, že dítě za posledních čtrnáct dní nepřišlo do styku s osobami, které trpěly infekční nemocí. Dítě v den tábora nesmí jevit známky akutního onemocnění, například střevní potíže či horečka.⁵³

⁵² SOULEK, Ivan, MARTINEK, Karel. *Cyklistika*. Praha: Grada, 2000. ISBN: 80-7169-951-9.

⁵³ Vzor prohlášení rodičů - bezinfekčnost. Krajská hygienická stanice Středočeského kraje se sídlem v Praze [online]. 2009, [cit. 19. 6. 2019]. Dostupné z: http://www.khsstc.cz/dokumenty/vzor-prohlaseni-rodicu---bezinfekcnost-3507_3507_84_1.html

Mimo infekční onemocnění se klade důraz na informaci o alergii či astmatu.⁵⁴

Děti se na příměstských táborech pohybují převážně v přírodě, a tak je důležité o onemocnění vědět, jelikož mohou znepříjemnit dítěti jeho účast na táboře. Zejména astmatické onemocnění může být rizikový faktor na cyklistickém táboře, jelikož zde dochází k tělesné námaze – zvyšování tělesné výkonnosti.

O alergiích je důležité vědět nejen z hlediska vhodného stravování, ale také kvůli vlivu prostředí, ve kterém se dítě pohybuje. Instruktoři zajišťují před každým odchodem do přírody potřebné věci nemocného dítěte, jako je například inhalátor, sprejový dávkovač či speciální léky.

Je nutné nebýt lhostejní těmto onemocněním a předem se o nich informovat. V případě problému respektovat pokyny rodičů, které byly předem sděleny.

4.3 Prevence úrazů na cyklistickém táboře

Seřazení zásad bezpečné jízdy dle důležitosti, tzn. od nejdůležitějšího.⁵⁵

1. Helma – nejdůležitější prvek pasivní bezpečnosti

Na první místo zařazují helmu, jelikož dokáže předejít vážnému zranění. Mělo by to být stejně tak automatické jako připoutání se pásem v autě. Helma musí pevně sedět na hlavě. Cyklisti mladší osmnácti let jsou povinni využívat při jízdě helmu.

2. Pevné boty

Na kole se nesmí jezdit v pantoflích. Pevná obuv je nejen bezpečná, ale také velice efektivní, jelikož zvyšuje rychlost a plynulost jízdy. Nejlepší boty na kolo jsou cyklistické tretry, které jsou využívány především specialisty. Boty musí dobře sedět a být pohodlné i při chůzi.

⁵⁴ „Alergie je nepřiměřeně přehnaná reakce imunitního systému na vnější podněty. Mezi projevy alergie můžou patřit rýma, kýchání, slzení, vyrážky, ztížené dýchání, kašel, svědění nebo i dušení. Zdravý imunitní systém se takto brání proti nebezpečí v podobně virů, bakterií a dalších škodlivin, imunitní systém alergika takto reaguje i na běžné látky, které zdravému člověku neškodí.“ Alergie | Moje zdraví. Moje zdraví - péče o psychickou i fyzickou pohodu [online], r. 2001 [cit. 23. 3. 2019]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/alergie-2553.html>

„Astma se projevuje souborem příznaků, z nichž nejzávažnější je dušnost, zejména ztížený výdech s příznakem hvízdavého dýchání. Časté jsou noční dušnosti, dušnosti při nebo po tělesné námaze, dráždivý chronický kašel nebo opakující se záněty průdušek. Dále se může jednat o záchvaty kašle při emocích (pláč či smích) a kašel vyvolaný kontaktem se zvířetem, při pobytu ve starém, prашném a vlhkém domě nebo vyskytující se v určitém ročním období.“

Příznaky, diagnóza a léčba astmatu | Pro Alergiky. Pro Alergiky - alergie, astma, atopický ekzém [online], r. 2018 Cyril [cit. 23. 3. 2019]. Dostupné z: <https://www.proalergiky.cz/alergie/clanek/pri-znaky-diagnoza-a-lecba-astmatu>.

⁵⁵ Mapa webu. Bezpečně na kole [online], 2015 [cit. 17. 5. 2019].

Dostupné z: <http://www.bezpecnenakole.cz/bezpecne-na-kole#onas-zasady>.

3. Cyklistické rukavice

Není to podmínka, ovšem děti na příměstském táboře by měly vlastnit cyklistické rukavice, jelikož na spodní části jsou protiskluzové body, které zabraňují sklouznutí ruky z řidítek. Cyklistické rukavice se rozlišují na letní a zimní, které jsou na rozdíl od letních zateplené.

4. Brýle proti hmyzu

Nejen, že brýle jsou dobré proti vniknutí malé mušky do oka, ale také se hodí proti prachu, větru či silným slunečním paprskům. S brýlemi nám nic nebrání ve správném výhledu, poskytují tudíž bezpečnou jízdu. Brýle by měly být lehké a odolné proti zlomení.

5. Speciální oblečení

Určitě není dobré, aby děti měly na cyklistický výlet volné teplákové kalhoty, které se mohou zamotat do řetězu kola a zapříčinit pád. Nejlepší jsou na kolo kratšasy či legíny se speciální vložkou na sedlo. Cyklistické kalhoty jsou většinou z prodyšného a rychleschnoucího materiálu.

6. Odrazky a světla do tmy

Nesmí se zapomenout na odrazky a světla, kvůli viditelnosti cyklisty. Vpředu by mělo být bílé světlo a vzadu červené. Při cyklistickém výletě s dětmi je vhodné využít reflexní vesty.

7. Dodržování pitného režimu

Je nebytně nutné si před jízdou opatřit láhev vody. Láhev umístíme do držáku umístěného na rámu kola či do pevně připnutého batohu. Pití je pro regeneraci organismu značně podstatné.⁵⁶

4.3.1 Podmínky bezpečné jízdy

Před každou jízdou na kole je nutná jeho kontrola. Mezi nejdůležitější patří kontrola nahuštění pneumatik. Kontroluje se silným stiskem pneumatik palcem. Kolo by nemělo jít promáčknout do hloubky. Doporučené rozpětí tlaku je uvedeno na bocích pneumatik. Podstatná je také kontrola brzd, která se provádí tahem za páky. Brzdy musí zabírat včas. V neposlední řadě se kontroluje uchycení kol ve vidlicích, zda jsou matice řádně utažené.⁵⁷

⁵⁶ ŠAFRÁNEK, Jiří. *Kolo pro děti i jejich rodiče*. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-7178-438-9.

⁵⁷ ŠAFRÁNEK, Jiří. *Kolo pro děti i jejich rodiče*. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-7178-438-9, str. 31.

Vyhláška o provozu na komunikacích vymezuje cyklistům jasná práva a povinnosti.

4.3.2 Ukázka pravidel

- Cyklisté jsou povinni jezdit za sebou, co nejbližší pravému okraji vozovky.
- Cyklista se nesmí nechat táhnout od motorového vozidla.
- Dítě do pěti let může být na kole přepravováno pouze na speciálním sedátku.
- Děti do deseti let smí jezdit na silnicích pouze v doprovodu osoby starší patnácti let.
- Jízda na dálnici je cyklistům zakázána.
- Změnu směru musí dát cyklista výrazně najevo paží.
- Chodci mají na přechodu pro chodce přednost.⁵⁸

4.3.3 Cyklistické desatero

1. Dbejte na stav kola a jeho výbavu.
2. Snažte se vidět a být viděn.
3. Vyhněte se alkoholu a omamným látkám.
4. Vydejte se jen na cestu, kterou zvládnete.
5. Buďte ohleduplní a předvídaví.
6. Komunikujte s okolím.
7. Jezděte při pravém okraji a s rozestupy.
8. Dávejte pozor na mrtvé úhly.
9. Kolo zamykejte s rozmyslem.
10. Kolizi se zraněním nahlaste.⁵⁹

4.3.4 Co dělat v případě, pokud děti nechtějí používat cyklistickou helmu?

Poranění hlavy patří mezi nejnebezpečnější zranění, tudíž by žádný cyklista neměl zapomenout při jízdě na kole na helmu, děti do osmnácti let obzvláště.⁶⁰

⁵⁸ SOULEK, Ivan, MARTINEK, Karel. *Cyklistika*. Praha: Grada, 2000. ISBN: 80-7169-951-9, str. 39.

⁵⁹ BESIP – Cyklistické desatero, 2019 [online].

⁶⁰ Cyklistická helma - Policie České republiky [online]. 2019 Policie ČR, [cit. 16. 8. 2019]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/cyklisticka-helma.aspx>.

Používání cyklistické helmy

1. Cyklistická helma má mít pevný řemínek. Děti a batolata mají mít helmu s pojistkou, která drží pevně při srážce, ale do pěti sekund se uvolní, aby nedošlo ke škrcení.
2. Cyklistická helma má být pohodlná a lehká.
3. Cyklistická helma by měla být jasně viditelná v noci i ve dne.
4. Cyklistická helma by měla být odolná.
5. Cyklistická helma by měla mít jednoduchý design.⁶¹

Výběr cyklistické helmy

1. Ten, kdo bude helmu využívat, si jí musí vyzkoušet.
2. Helma musí příjemně přilehnout k hlavě.
3. Nesmí se při pohybu posouvat do čela.
4. Řemínek se nesmí zařezávat do krku, neměl by ani tlačit.
5. Závěr řemínku se má otevírat pomocí jedné ruky.
6. Helma nesmí zakrývat uši, sluch je při jízdě na kole potřeba.
7. Součástí helmy by měl být návod k použití.
8. Dítěti by se měla helma líbit.⁶²

Pokud chceme, aby děti měly k nošení helmy kladnější přístup, musíme vybrat helmu, která se bude samotnému dítěti vizuálně líbit a samozřejmě musí plnit i svou funkci. Dobré je jít dítěti příkladem a helmu si na každou vyjížděku vzít také.

V rámci motivace k nošení helmy je dobré dítěti preventivně ukázat video, co by se mohlo stát, pokud si na hlavu helmu nevezme.

POKUS S MELOUNEM – Pokud dítě stále odporuje nošení cyklistické helmy, je vhodné mu ukázat pokus s melounem. Před prvním volným pádem upevníme na meloun cyklistickou helmu, meloun pád přežije. Druhý pád provedeme bez přilby a meloun se roztříští. Stejný osud může nastat v případě, pokud si dítě helmu na kolo nevezme.⁶³

⁶¹ BESIP - Používání cyklistické přilby [online]. 2019 [cit. 16. 8. 2019].

Dostupné z: <https://www.ibesip.cz/Tematicke-stranky/Aktivni-pohyb-v-silnicnim-provozu/Na-kole/Pouzivani-cyklisticke-prilby>.

⁶² BESIP - Tipy pro používání cyklistické přilby [online]. 2019 [cit. 16. 8. 2019].

Dostupné z: <https://www.ibesip.cz/Tematicke-stranky/Aktivni-pohyb-v-silnicnim-provozu/Na-kole/Pouzivani-cyklisticke-prilby/Rodicovske-tipy-pro-pouzivani-cyklisticke-prilby>.

⁶³ BESIP - Tipy pro používání cyklistické přilby [online]. 2019 [cit. 16. 8. 2019]. Dostupné z: <https://www.ibesip.cz/Tematicke-stranky/Aktivni-pohyb-v-silnicnim-provozu/Na-kole/Pouzivani-cyklisticke-prilby/Rodicovske-tipy-pro-pouzivani-cyklisticke-prilby>.

5 Organizace příměstského tábora

5.1 Dokumenty k realizaci

Přihláška dětí na příměstský tábor

Tento dokument je primární k nástupu dítěte na příměstský tábor. Obsahuje základní informace o účastníkovi. Jméno, bydliště a datum narození, dále telefonický kontakt a základní informace o rodičích. Speciální část přihlášky je sdělení o zdravotním stavu dítěte, zda se objevuje alergie či astma, případně speciálně užívané léky. Také se v přihlášce uvádí, jestli je dítě plavec či neplavec. Do přihlášky se zapisuje i stravovací omezení. Rodiče svým podpisem v závěru přihlášky stvrzují zapsané informace.⁶⁴

Prohlášení o bezinfekčnosti

Dokument obsahuje jméno a příjmení dítěte, aktuální zdravotní stav a adresu bydliště. Rodiče podpisem potvrzují, že dítě před nastoupením na tábor není infekčně nemocné.

Dokument rodiče získají většinou v elektronické podobě společně s přihláškou. Dále je nezbytně nutné, aby rodiče první den tábora přinesli kopii průkazu pojištěnce přihlášeného dítěte.⁶⁵

Docházka účastníků

Jedná se o papír se seznamem jmen dětí, které se tábora účastní. Vhodné je vytvořit tabulku na celý týden, pro lepší přehlednost. Každé ráno se příchod konkrétního dítěte do dokumentu zaznamená.

Obecně je nutné vytvořit časový harmonogram tábora, finanční rozpočet, rámcový plán a řád tábora, který děti následně musí dodržovat, režim dne pro konkrétní tábor, který by měl být dětem k dispozici, stejně jako jídelní lístek na celý týden. Pro tyto dokumenty je dobré mít vytvořenou samostatnou a přehlednou nástěnku.

Pro instruktory, kteří tráví s dětmi celý den, je vhodné vytvořit seznam dětí s telefonickým kontaktem na rodiče, který nosí stále u sebe.

Instruktoři jsou vázáni smluvně, dohodou o provedení práce. Hlavní vedoucí by měl mít seznam personálu a stručný přehled o všech členech.

⁶⁴ ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. ISBN: 978-80-86994-39-0, str. 34.

⁶⁵ Skautské středisko – Ruda nad Moravou [online], [cit. 23. 3. 2019].

Dostupné z: http://www.skautruda.cz/soubory/potvrzeni_o_bezinfekcnosti.doc.

Instruktoři, kteří manipulují s potravinami potom vlastní potravinářský průkaz potvrzený lékařem. K dispozici by mělo být také potvrzení o proškolení pracovníků, co se týče bezpečnosti a hygieny.⁶⁶

Režim dne

Režim dne je jedním z podstatných dokumentů při organizaci příměstského tábora. V režimu je zapsáno časové rozmezí a konkrétní činnost. V průběhu tábora se může vlivem různých faktorů nepatrně změnit, například změna programu či nepříznivé počasí.⁶⁷

Režim dne musí být vytvořen vhodně s ohledem na věk dětí, které tábor navštěvují. Fyzická a psychická zátěž je uzpůsobena možnostem a schopnostem dětí. Na odpočinek a stravování je jasně vymezená doba. V případě možnosti koupání, musí být vždy přítomný dozor. Dozor při koupání popřípadě poskytuje záchranu tonoucím. Koupání se zařazuje nejdříve jednu hodinu po jídle.⁶⁸

⁶⁹ Tab. č. 3 Možný návrh režimu dne na příměstském táboře

7:30 – 8:00	• příchod dětí do základny tábora, prezence, volné hry, seznámení s denním programem
8:15 – 11:30	• dopolední program, svačina
11:30 – 12:30	• oběd
12:30 – 13:30	• polední klid s programem
13:30 – 16:30	• odpolední program, svačina
16:30 – 17:00	• ukončení denního programu, úklid, odchod dětí

⁶⁶ ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. ISBN: 978-80-86994-39-0.

⁶⁷ ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. ISBN: 978-80-86994-39-0, str. 32.

⁶⁸ Přehled legislativy pro pořádání příměstských táborů | Poradna ČRDM [online]. Česká rada dětí a mládeže 2016. [cit. 22. 6. 2019]. Dostupné z: <http://poradna.crdm.cz/primestske-taboru/prehled-legislativy-pro-poradani-primestskych-taboru-309>.

⁶⁹ Příměstské tábory - Letní prázdniny 2019 : Příměstské tábory Vysočina [online], 2015 [cit. 22. 6. 2019]. Dostupné z: <https://www.sportacci-ji.cz/primestske-taboru/>.

5.2 Personální zajištění

Hlavní vedoucí

Minimální věk hlavního vedoucího je 18 let. Měl by mít vystudovaný jakýkoliv pedagogický či sociální obor, což předpokládá jeho dobrý vztah k lidem, dětem, jistou praxi a znalost oboru. Dalším předpokladem jsou dobré organizační schopnosti.

Hlavní vedoucí má na starost přípravu a průběh celého příměstského tábora. Zajišťuje přihlášky, veškeré dokumenty a komunikuje s rodiči. Vyřizuje peněžní doklady a uchovává u sebe finanční částky. Zakládá webové stránky, kde informuje rodiče před i v průběhu tábora, propaguje svůj tábor plakáty či na sociálních sítích. Dále je v jeho kompetenci domluva zázemí či stravovacího zařízení. Bere na sebe veškerou zodpovědnost.

Vedoucí jednotlivých termínů

Jeden člověk tábor vede a zadává úkoly instruktorům, jeho věk je minimálně patnáct let. Na tomto člověku je velká zodpovědnost, co se týče realizace programu a zodpovědnosti za zdraví a bezpečí dětí. Vedoucí by měl mít pedagogické či sociální vzdělání a již nějakou praxi s dětmi.⁷⁰

Instruktor

Je na příměstském táboře také nezbytně důležitý, jelikož vykonává práci s dětmi a plní úkoly, které mu zadá vedoucí jednotlivých termínů. Jeho úkolem je vymyslet dětem vhodné aktivity ve volné chvíli a účastnit se předem připraveného programu.

Instruktor musí mít kladný vztah k dětem a měl by být komunikativní a kreativní. Jeden instruktor by měl mít na starosti maximálně 10 dětí.

Zdravotník

Zdravotníkem je pověřen většinou jeden instruktor, který může před táborem absolvovat zdravotnický kurz k rozšíření znalostí a dovedností v tomto oboru. Absolvování doloží hlavnímu vedoucímu příměstského tábora.

Úkolem zdravotníka je zajištění speciální lékárny, kterou nosí stále u sebe. Jestliže dojde k jakémukoliv zranění u dětí, informuje rodiče. Zdravotník kontroluje i stravovací a pitný režim u dětí.

Všichni tito účastníci by měli být proškolení bezpečností, být zodpovědní a obětaví vůči celému týmu. Vykonávají neustálý dohled nad dětmi a vymýšlí pro ně smysluplné

⁷⁰ ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan. *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec, 2007. ISBN: 978-80-86994-39-0.

aktivity. Předpokládá se, že jsou na příměstském táboře dobrovolně a s nadšením pro práci s dětmi.⁷¹

5.3 Propagace

„Propagace znamená šíření informací o něčem s cílem uvedení předmětu propagace ve známost. Je to zvyšování povědomí o něčem, co chce sdělit.“⁷²

V zásadě existují dva základní typy propagace:

Propagace nepřímá, která směřuje plošně na cílovou skupinu potenciálních účastníků. Mezi nepřímou propagací se počítají různé propagační akce (např. prezentace, semináře), letáky, webové stránky, inzerce.

Propagace přímá, která směřuje přímo na konkrétního účastníka, obvykle navazuje na nepřímou propagaci. Mezi přímou propagací patří oslovení konkrétního účastníka dopisem, letákem, telefonním hovorem, e-mailem atd.⁷³

Propagace příměstského tábora je především nepřímá. Vylepí se plakáty, rozdají se letáky a uvedou se základní informace na webových stránkách. Mohou se navštívit i konkrétní základní školy ve městech, mateřské školy a střediska volného času s konkrétní prezentací termínů a aktivit na příměstských táborech.

S propagací příměstského tábora je třeba začít co nejdříve, nejlépe již v únoru. V tuto dobu rodiny začínají plánovat společné dovolené a přemýšlí nad volným časem svých dětí a jeho vhodnou náplní.

Propagační leták musí být na první pohled poutavý a zajímavý. Mezi nejzákladnější informace patří datum a místo konání akce, organizace, která příměstský tábor pořádá, téma tábora a primární informace programu, cena tábora, kontakty a v neposlední řadě odkaz na webové stránky a termín uzávěrky přihlášek, pokud je stanoven.

Webové stránky jsou podrobnější, obsahují nejen výše uvedené informace, ale také fotografie z předešlých let, obsazenost jednotlivých termínů, základní informace o organizaci a některé webové stránky mají k dispozici i online přihlášku.⁷⁴

⁷¹ Příměstské tábory, *Metodika k pořádání skautských příměstských táborů* [online], 2016, [cit. 17. 5. 2019]. Dostupné z: <https://krizovatka.skaut.cz/dokumenty/category/144-25647?download=1594:144-primestske-tabory-2016-12>.

⁷² Propagace (Promotion) - ManagementMania.com [online]. 2011 [cit. 22. 6. 2019]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/propagace>.

⁷³ Tamtéž, [cit. 22. 6. 2019]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/propagace>.

⁷⁴ Příměstské tábory, *Metodika k pořádání skautských příměstských táborů* [online], 2016, [cit. 22. 6. 2019]. Dostupné z: <https://krizovatka.skaut.cz/dokumenty/category/144-25647?download=1594:144-primestske-tabory-2016-12>.

Propagaci lze vytvořit formou webové stránky nebo profilu na sociálních sítích, např. Instagramu či Facebooku, dále informačními plakáty pro děti a jejich rodiče, plakáty umístěnými na veřejných místech, tiskovou zprávou do médií nebo také inzercí na webu města, v rozhlasu, atd.⁷⁵ Kvalitní a efektivní propagace docílí naplněné kapacity příměstského tábora.

5.4 Příklad cyklistických aktivit

Pro představu uvádím stručný přehled cyklistických aktivit, které mohou být zařazeny do konkrétního programu cyklistického tábora. Každá aktivita je zaměřená na procvičování určité dovednosti, kterou děti při jízdě na kole využijí.

NA PROVAZE – vyznačíme úzkou dráhu nebo pouze čáru, po které se dítě snaží jet.⁷⁶

Zaměření: procvičení rovnováhy a přesnosti

ZÁVORY – dítě jede na kole, my stojíme opodál a upažíme rukou přes cestu se slovem „Stop! Závory“. Dítě zastaví a čeká na pokyn k rozjetí.⁷⁷

Zaměření: procvičení zastavení a rozjezdu, pozornost

KDO DŘÍV – závod, kdo bude dřív na předem určeném místě (např. u stromu). Dítě jede na kole, my jdeme, příp. běžíme.⁷⁸

Zaměření: trénink rychlosti

KOLOBĚŽKA – na zem křídou nakreslíme 4-6 koridorů, šířka 2 m. Na okraj postavíme kužely, které od sebe budou vzdálené 10 m. Od každého kužele vyznačíme čáru rovnoběžně se startovní. Děti si vyberou, která strana je jim přirozenější (pravá či levá). Bližší nohu položí na pedál a vnější se odrážejí. Počet odrazů je libovolný, dle určení instruktora. Měří se, kdo dojede nejdál. Zpět se děti vrací po jedné straně.

Zaměření: cvičení rovnováhy⁷⁹

TEMPAŘ – děti utvoří dvojice, z nichž jeden je cyklista a druhý pěší. Cyklista se snaží přizpůsobit svou jízdou pěšímu, který udává tempo. Dvojice mezi sebou mají dostatečné rozestupy, minimálně 1,5 m. Po ujetí určité vzdálenosti se hráči vystřídají.

Zaměření: dokázat měnit rychlost a následně zastavit⁸⁰

⁷⁵ Tamtéž, [cit. 22. 6. 2019].

⁷⁶ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN: 978-80-87156-26-1, str. 94.

⁷⁷ Tamtéž, str. 94.

⁷⁸ Tamtéž, str. 94.

⁷⁹ ŠAFRÁNEK, Jiří. *Kolo pro děti i jejich rodiče*. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-7178-438-9, str. 78.

⁸⁰ Tamtéž, str. 80.

ŠNEK – křídou vyznačíme metrové koridory, děti se zařadí vždy ob koridor. Jejich úkolem je projet předem určenou vzdálenost co nejpomaleji – nesmí se dotknout nohama země a nesmí opustit svůj koridor. Pokud tato pravidla poruší, končí ve hře.

Zaměření: držení rovnováhy při pomalé jízdě⁸¹

ŽIVÁ VODA – vyznačíme vzdálenost pomocí jednoho stolu a kuželu. Na stůl položíme kelímek s vodou. Hráči mají za úkol uchopit kelímek s vodou do ruky, objet kužel a plný kelímek vrátit zpět na stůl. Hráče můžeme rozdělit na týmy a uspořádat štafetovou soutěž.

Zaměření: opatrná jízda na kole při řízení jednou rukou⁸²

⁸¹ Tamtéž, str. 96.

⁸² Tamtéž, str. 104.

6 Závěr

Příměstský tábor je častým využitím volného času dětí o prázdninách. Děti na příměstském táboře zažívají spoustu zábavy, získávají nové poznatky, zkušenosti a nalézají nová přátelství, která mohou trvat i po celý život. Z části vystupují i ze své komfortní zóny, ale úplné vystoupení nastává až na táboře pobytovém. Ve své práci jsem zvolila různá kritéria, dle kterých jsem porovnávala příměstský tábor s táborem pobytovým. Jedním z kritérií byla právě oblast komfortní zóny, kterou jsem podrobněji popsala.

Cyklistický příměstský tábor je konkrétním typem příměstského tábora, na který jsem směřovala svou práci. Řekla bych, že tento typ tábora se objevuje v nabídce příměstských táborů stále častěji. Děti je dobré podporovat v cyklistice a celkově je vést k jakémukoliv sportu. Při cyklistice se zvyšuje tělesná kondice, kterou děti mohou následně využít i v dalších sportech.

Na táboře s tímto zaměřením si děti osvojí i znalost map a orientaci v nich. Pokud děti cyklistika zaujme, mohou se účastnit veřejných cyklistických závodů, navštěvovat dopravní hřiště nebo pořádat společně s rodiči cyklistické výlety. Záleží na kreativitě dětí a ochotě rodičů, jelikož dítě musí být do deseti let svého věku při jízdě na kole pod dohledem dospělé osoby. Od deseti let může dítě jezdit samo, ovšem s vysokou opatrností a až do osmnácti let s nutným použitím cyklistické helmy.

Po dopsání této bakalářské práce je mou vizí do budoucna samotná realizace příměstského cyklistického tábora pro děti o letních prázdninách. Chtěla bych vytvořit dětem pestrý program, plný dobrodružství a zábavy. Pokusila bych se vybudovat u dětí kladný vztah k cyklistice pomocí tematických aktivit a prozkoumat zajímavá místa v okolí díky cyklistickým vyjížděnkám. Zdůrazňovala bych dětem bezpečnost, která je v každém sportu nezbytná.

Do své práce jsem se snažila shromáždit důležité zdroje vztahující se k tomuto tématu. Zahrnula jsem základní pojmy, zaměřila se na typy táborů a jejich rozdíly, což bylo mým zvoleným cílem. Podle informačních zdrojů jsem vyhledávala důležité poznatky a následně je rozlišovala. Definovala jsem cyklistiku jako sport, vyjasnila bezpečnost na takovém táboře, která je velmi podstatná a popsala důležitá specifika cyklistického příměstského tábora. V závěru práce jsem přiblížila organizační podmínky příměstského tábora a vytvořila ukázkou cyklistických aktivit.

7 Seznam použitých pramenů a literatury

ODBORNÁ LITERATURA

1. BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra. Tábory a další zotavovací akce. Praha: NIDM MŠMT, 2008. ISBN: 978-80-86784-59-5.
2. ČERVINKA, Jiří. Hurá na tábor! Praha: Portál, 2017. ISBN: 978-80-262-1178-5.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Sportujeme s nejmenšími dětmi. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN: 978-80-87156-26-1.
4. HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka. Zážitekově pedagogické učení. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2816-2.
5. HOGENOVÁ, Anna. Hermeneutika sportu. Praha: Karolinum, 1998. ISBN: 80-7184-744-5.
6. KONOPKA, Peter. Cyklistika. Jablonec nad Nisou: 2007. ISBN: 978-80-254-0258-0 (přeloženo).
7. KIRCHNER, Jiří. Psychologie prožitku a dobrodružství. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009. ISBN: 978-80-251-2562-5.
8. KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra, a kol. ČLOVĚK-PROSTŘEDÍ-VÝCHOVA. Brno: Paido, 2001. ISBN: 80-7315-004-2.
9. LANDA, Pavel. Cyklistika – trénink a jeho plánování. Praha: Grada, 2005. ISBN: 80-247-0725-X.
10. PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Vyd.2., Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-569-5.
11. PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. Pedagogika volného času. Vyd.3., aktualiz., Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-711-6.
12. PELÁNEK, Radek. Příručka instruktora zážitkových akcí. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-353-6.
13. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. Pedagogický slovník. Vyd. 7., aktualiz. a rozš., Praha: Portál, 2013. ISBN: 978-80-262-0403-9.
14. SLEPIČKOVÁ, Irena, Sport a volný čas. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
15. SOULEK, Ivan, MARTINEK, Karel. Cyklistika. Praha: Grada, 2000. ISBN: 80-7169-951-9.
16. ŠAFRÁNEK, Jiří. Kolo pro děti i jejich rodiče. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-7178-438-9.

17. ŠPIŘÍKOVÁ, Ivana, KAČER, Jan. Příměstský tábor. Brno: Mravenec, 2007. ISBN: 978-80-86994-39-0.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. Alergie | Moje zdraví. Moje zdraví - péče o psychickou i fyzickou pohodu [online], r. 2001. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/alergie-2553.html>.

2. BESIP – Cyklistické desatero, 2019 [online].

3. BESIP - Používání cyklistické přilby, Tipy pro používání cyklistické přilby, 2019 [online].

4. Bezpečnost a hygiena na letních dětských táborech | BOZPinfo.cz. BOZPinfo - Časopis JOSRA [online], 2002. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/bezpecnost-hygiena-na-letnich-detskych-taborech>.

5. Co je ČRDM | ČRDM - Česká rada dětí a mládeže. ČRDM - Česká rada dětí a mládeže [online]. 1999. Dostupné z: <http://crdm.cz/crdm/co-je-crdm/>.

6. Cyklistická helma - Policie České republiky [online]. 2019 Policie ČR. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/cyklisticka-helma.aspx>.

7. Cyklistický příměstský tábor, Inlineškola.cz [online]. Dostupné z: <http://inlineskola.cz/cyklisticky-primestsky-tabor-bohnice/>.

8. Dětská obezita – Společnost pro výživu [online]. 2019 Společnost pro výživu, z. s. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/detska-obezita/>.

9. JAK SE DOSTAT Z KOMFORTNÍ ZÓNY | Člověk bez hranic. Hranice jsou pouze v mysli [online]. 2016 Člověk bez hranic. Dostupné z: <http://clovekbezhranic.cz/byznysaosobnirozvoj/jak-se-dostat-z-komfortni-zony/>.

10. Letní tábory, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online], 2013. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/letni-tabory-2>.

11. Mapa webu. Bezpečně na kole [online], 2015. Dostupné z: <http://www.bezpecnenakole.cz/bezpecne-na-kole#onas-zasady>.

12. Obezita | Moje zdraví. Moje zdraví - péče o psychickou i fyzickou pohodu [online], 2001. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/obezita-2054.html>.

13. Poradna ČRDM pro organizace pracující s dětmi a mládeží ČRDM [online]. Česká rada dětí a mládeže 2016. Dostupné z: <http://poradna.crdm.cz>.

14. Propagace (Promotion) - ManagementMania.com [online], 2011. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/propagace>.

15. Příměstské tábory - Letní prázdniny 2019 : Příměstské tábory Vysočina [online], 2015. Dostupné z: <https://www.sportacci-ji.cz/primestske-tabory/>.
16. Příměstské tábory, Metodika k pořádání skautských příměstských táborů [online], 2016. Dostupné z: <https://krizovatka.skaut.cz/dokumenty/category/144-25647?download=1594:144-primestske-tabory-2016-12>.
17. Příznaky, diagnóza a léčba astmatu | Pro Alergiky. Pro Alergiky - alergie, astma, atopický ekzém [online], r. 2018 Cyril. Dostupné z: <https://www.proalergiky.cz/alergie/clanek/priznaky-diagnoza-a-lecba-astmatu>.
18. Skautské středisko – Ruda nad Moravou [online]. Dostupné z: http://www.skautruda.cz/soubory/potvrzeni_o_bezinfekcnosti.doc.
19. Úmluva o právech dítěte - unicef.cz. Český výbor pro UNICEF - unicef.cz [online]. 2004. Dostupné z: <https://www.unicef.cz/aktualne/82292-umluva-o-pravech-ditete>.
- Sdělení č. 104/1991 Sb. O Úmluvě o právech dítěte ze dne 7. ledna 1991. Článek 1. Sdělení č. 104/1991 Sb. O Úmluvě o právech dítěte ze dne 7. ledna 1991. Článek 31.
20. Vzor prohlášení rodičů - bezinfekčnost. Krajská hygienická stanice Středočeského kraje se sídlem v Praze [online], 2009. Dostupné z: http://www.khsstc.cz/dokumenty/vzor-prohlaseni-rodicu---bezinfekcnost-3507_3507_84_1.html.
21. 106/2001 Sb. Vyhláška o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-106>.

ABSTRAKT

KOČOVSKÁ, Kateřina. *Příměstský tábor se zaměřením na cyklistiku*. České Budějovice, 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce R. Macků.

Klíčová slova: příměstský tábor, letní pobytový tábor, volnočasová aktivita, cyklistika, bezpečnost

Tato bakalářská práce se zabývá rozdíly mezi příměstským a letním pobytovým táborem. Práce je výhradně teoretická. Po vymezení základních pojmů popisuje jednotlivé typy táborů, vymezuje cyklistiku jako sport, jelikož konkrétně na cyklistický příměstský tábor je práce zaměřená. V práci jsou popsána specifika cyklistického příměstského tábora a je zde kladen důraz na bezpečnost týkající se tohoto sportu. V závěru práce je stručně zmíněna organizace příměstského tábora, možnosti propagace a návrh cyklistických aktivit.

ABSTRACT

Suburban camp focused on cycling

Key words: suburban camp, summer camp, leisure activity, cycling, safety

This bachelor thesis focuses on differences of suburban and summer camps. The thesis is entirely theoretical. After defining the basic terms, it describes different types of camps and delimits cycling as a sport, as it is mainly focused on a suburban cycling camp. The thesis describes the specifics of a cycling suburban camp and emphasises the safety rules related to this sport. Organisation of a suburban camp, possibilities of its promotion and propositions of cycling activities are briefly mentioned in the conclusion of the thesis.