

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**  
(bakalářská)

2010

Jan Michna

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

VYUŽITÍ PROGRAMU NA SNĚŽNICÍCH JAKO  
PROSTŘEDKU PRO ROZVOJ OSOBNOSTI  
ÚČASTNÍKA

Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Jan Michna, Rekreologie – Pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Karel Štefl

Olomouc 2010

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení:** Jan Michna

**Název diplomové práce:** Využití programu na sněžnicích jako prostředku pro rozvoj osobnosti účastníka

**Pracoviště:** katedra Rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Karel Štefl

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2010

**Abstrakt:** Práce se odborně zabývá programy na sněžnicích, které rozvíjí osobnost účastníka. Předkládá obecné informace pro vedení programu, konkrétní popisy her použitelných při programech a 3 různě zaměřené programy.

Práce vychází z odborné literatury, závěrečných zpráv zimních experimentálních kurzů a osobních zkušeností.

Práce může být inspirací pro zapojení sněžnic do výuky a vzdělávání.

**Klíčová slova:** sněžnice, zima, rozvoj osobnosti, hry, pohyb

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Jan Michna

**Title of the master thesis:** Use of the snowshoe as a means for development of personality  
participant

**Department:** Department of Rekreologie

**Supervisor:** Mgr. Karel Štefl

**The year of presentation:** 2010

**Abstract:** Work is professionally engaged in programs with snowshoes, which develops the personality of the participant. Paper presents general information for managing the program, specific descriptions of the game applicable to the program and 3 different oriented programs.

Work is based on the literature, final reports of winter experimental courses and personal experience.

Paper can be an inspiration for involving the snowshoes in teaching and learning.

**Keywords:** snowshoe, winter, development of personality, games, movement

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Karla Štefla, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2010

.....

Děkuji Mgr. Karlu Štefloví za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. Děkuji za možnost čerpání z interních závěrečných zpráv experimentálních zimních projektů.

# Obsah

<b>1. Úvod</b> .....	- 9 -
<b>2. Malý historický exkurz</b> .....	- 10 -
<b>2.1 Prehistorie</b> .....	- 10 -
<b>2.2 První využití ve sportovní oblasti</b> .....	- 10 -
<b>2.3 Sněžnicový boom</b> .....	- 11 -
<b>2.4 První využití při osobnostním rozvoji u nás</b> .....	- 11 -
<b>3. Tvary a materiály, které změnilы pohled na zimní svět</b> .....	- 13 -
<b>3.1 Sněžnice</b> .....	- 13 -
<b>3.2 Vhodnost sněžnic z hlediska programu</b> .....	- 15 -
<b>3.3 Vybavení</b> .....	- 16 -
<b>4. Pohyb na sněžnicích</b> .....	- 19 -
<b>5. Trochu teorie vedení programu</b> .....	- 21 -
<b>5.1 Dramaturgie programu</b> .....	- 21 -
<b>5.2 Přímo v akci</b> .....	- 22 -
<b>6. Bezpečnost</b> .....	- 24 -
<b>6.1 Různé druhy nebezpečí a jejich prevence</b> .....	- 24 -
<b>6.2 Tepelný komfort</b> .....	- 25 -
<b>7. Zima vs. Léto – rozdílnost vedení programu</b> .....	- 27 -
<b>8. Přínos programu</b> .....	- 29 -

<b>9. Souhrn sebraných her využitelných při programu se sněžnicemi .....</b>	<b>- 30 -</b>
<b>9.1 Honičky.....</b>	<b>- 30 -</b>
<b>9.2 Koulovačky.....</b>	<b>- 31 -</b>
<b>9.3 Sněhové věže .....</b>	<b>- 32 -</b>
<b>9.4 Sněžnicové pexeso.....</b>	<b>- 33 -</b>
<b>9.5 Prošlapávací běh.....</b>	<b>- 34 -</b>
<b>9.6 Šlapání obrazů do sněhu .....</b>	<b>- 34 -</b>
<b>9.7 Biatlon.....</b>	<b>- 35 -</b>
<b>9.8 SnowGolf .....</b>	<b>- 36 -</b>
<b>9.9 Yukon Quest .....</b>	<b>- 37 -</b>
<b>9.10 Land Art.....</b>	<b>- 39 -</b>
<b>9.11 Annapurna .....</b>	<b>- 40 -</b>
<b>10. Návrhy programů.....</b>	<b>- 41 -</b>
<b>10.1 Environmentální program.....</b>	<b>- 41 -</b>
<b>10.1 Survival – program o přežití .....</b>	<b>- 43 -</b>
<b>10.1 Yukon Quest – komunikace a spolupráce.....</b>	<b>- 45 -</b>
<b>11. Závěr.....</b>	<b>- 46 -</b>
<b>12. Souhrn .....</b>	<b>- 48 -</b>
<b>13. Summary .....</b>	<b>- 49 -</b>
<b>14. Referenční seznam.....</b>	<b>- 50 -</b>
<b>15. Přílohy .....</b>	<b>- 52 -</b>



# 1. Úvod

Proč sněžnice? A proč program s nimi? To jsou jen první z mnoha otázek, které nás mohou napadnout po přečtení názvu práce. Pokusíme se na ně, alespoň mezi řádky, odpovědět.

Toto téma jsem zvolil z důvodů malého množství textů, které by předkládaly informace o realizaci programu na sněžnicích, které rozvíjí osobnost člověka. Zaměřil jsem se na krátkodobý, půldenní program, který lze realizovat až se středně velkou skupinou účastníků (do 30 osob). Tento program by mohl být uveden v rámci volného dne na lyžařském kurzu ZŠ, SŠ i VŠ nebo v rámci projektové výuky na školách v zimních měsících. Lze uvažovat i o uvedení v komerční sféře.

Práce vychází z odborných publikací zabývajících se podobnou problematikou, dále ze závěrečných zpráv zimních projektů Prázdninové školy Lipnice a z mých osobních zkušeností.

Práce si klade za cíl shromáždit základní informace potřebné pro realizaci tohoto programu. Jsou to informace týkající se vybavení, které lze použít při programu. Obecné informace vedení programu a specifika vedení programu v zimě. Také chci poukázat na bezpečnostní stránku zimního programu.

Dalším cílem práce je vytvořit zásobník her hodících se pro uvedení v půldenním programu na sněžnicích.

Zároveň chci navrhnout tři programy s různým zaměřením na osobnost účastníka.

Závěrem by celá práce měla působit jako ucelený zdroj informací, které budou nápomocné pro budoucí realizaci těchto programů na sněžnicích.

## **2. Malý historický exkurz**

### **2.1 Prehistorie**

Historický vývoj sněžnic započal přibližně před 6000 lety, chcete-li 4000 let před Kristem. A to někde v severních oblastech Asie. Odtud si je s sebou pralidé odnesli do dnešní Severní Ameriky. Nejstarší evropské dochované nálezy pochází ze Skandinávie, kde byly nalezeny skalní malby chodících zařízení.

Oblast vzniku a následného vývoje tohoto nástroje není vůbec nahodilá. Hlavním účelem sněžnic bylo a dodnes je samozřejmě usnadnit pohyb člověka po sněhové pokrývce. Vzhledem k rozsáhlému území, na kterém sněžnice vznikaly, není divu, že se můžeme setkat s různými tvary, které se používaly. Snahou bylo ale vždy docílit zvětšení plochy, po které se jedinec pohybuje. Obecně můžeme říci, že existoval nějaký rám, větší než chodidlo člověka, který se následně vyplétal, kůží nebo dřevěnými pruty. Výrobek se potom pomocí řemíků připevnil pevně k noze. V průběhu staletí pak došlo ke vzniku primitivních vázání, u nichž se dále vyvinula i možnost pohybu s volnou patou, tak jak to známe z dnešních moderních modelů sněžnic.

### **2.2 První využití ve sportovní oblasti**

Hlavní využití sněžnic bylo při lovu zvěře a sběru dříví, ale i při cestování na větší vzdálenosti či stěhování se. Jako počátek, kdy se sněžnice začali využívat, i v jiném odvětví lidského života než je obživa, bych označil druhou polovinu 19. století. V Kanadě a USA začaly vznikat kluby (prvním byl Montreal Snowshoe Club, 1840), které sdružovaly lidi, kteří berou chůzi na sněžnicích jako zábavu a ne jen jako prostředek pro práci. Tyto kluby pořádaly společné akce, někdy i týdenního charakteru. Ustanovovaly pravidla různých závodů na sněžnicích a takovéto závody organizovaly.

Dnes existuje mnoho národních šampionátů a závodů na sněžnicích. S postupem času se tyto kluby začaly sdružovat do asociací. Tak vznikly:

USSA – United States Snowshoe Association

IASSRF – International Amateur Snowshoe Rating Federation

Chikyunetwork – Japonsko

European Snowshoe Committee – Evropa

### **2.3 Sněžnicový boom**

Prudký nárůst využívání sněžnic pro rekreační a sportovní účely přišel teprve nedávno, přibližně na přelomu 60. a 70. let 20. století.

Rozmach využívání sněžnic v rekreační a sportovní oblasti byl úzce spojen s příchodem nových materiálů a inovativních myšlenek na poli výroby sněžnic. Změny započaly v 50. letech 20. století v USA a Kanadě. Tyto země můžeme označit jako kolébku moderních sněžnic, odkud se rozšířily dál do celého světa.

Jedni z prvních začali sněžnice ve sportovní oblasti používat snowboardisté, aby snáze dosáhli špatně přístupných svahů pro free ride. Pro stejné účely začali sněžnice využívat i někteří lyžaři. Horolezci zase využívají sněžnice k snadnějšímu dosažení úpatí hory.

Letním sportovcům, tedy těm, kteří zejména běhali nebo provozovali trekking nebo hiking, umožnily sněžnice věnovat se jejich oblíbenému sportovnímu odvětví nebo tréninku i v zimním období. Současně vznikaly různé druhy závodních běhů, od krátkých sprintů až po pochody na velmi dlouhé vzdálenosti. Dokonce existují i běhy přes překážky.

### **2.4 První využití při osobnostním rozvoji u nás**

Jedním z prvních využití sněžnic na zážitkovém kurzu u nás byl počín Prázdninové školy Lipnice (PŠL) v roce 1978 s názvem Zimní Kalvárie, což byl přechod Bukovských vrchů na Slovensku. V následujícím roce se uskutečnil kurz se stejným názvem.

Na toto experimentální období PŠL navázala zimními kurzy Bílý projekt a Bílé hranice v letech 1989 – 1993.

Od roku 1997 pořádá katedra Rekreologie FTK UP v Olomouci expediční přechody Rychlebských hor nebo Jeseníků na sněžnicích. Rozšiřují tak povědomí o možnosti využití sněžnic v rámci zážitkových programů mezi svými studenty.

V roce 2000 proběhl první ročník zimního kurzu pod názvem Život je gotickej pes – ŽGP (uskutečněný pod slovenským Štúdiom Zážitku). V příštím roce byl proveden další ročník kurzu Život je gotickej pes, o kterém jeden z jeho autorů Milan Hanuš (2004) napsal: „Zimním kurzem ŽGP 2001 se nám podařilo dotáhnout aktuální podobu zimního lipnického kurzu.“

Na přelomu let 2003 a 2004 se konal další ročník, který byl rozdělen na dvě části – putování následované pobytem v tee-pee.

Pro následující rok 2005 se tým ŽGP rozhodl využít zimu pro testování na budoucí ročník. A tak proběhli dva experimentální kurzy. Zimní Kalvárie 2005, jako putování a Severské hry 2005, jako pobytová akce.

Další tři kurzy ŽGP potom proběhly v letech 2006, 2007 a na přelomu let 2008 – 2009.

Z dalších organizací bych uvedl Atlety v akci, kteří pořádají „Zimáky“ – zimní víkendové pobyty. Obvykle se jedná o přechod hřebene našich hor (Atleti v akci, 2010). Pražské občanské sdružení pro rozvoj osobnosti Velký vůz zase organizuje zimní zážitkovou prázdninovku Drsné hory.

V letošním roce (2010) také proběhl Zimní instruktorský kurs, který realizovalo o. s. Hnutí GO! ve spolupráci s Prázdninovou školou Lipnice o. s., Gymnasion o.p.s., Instruktory Brno a Hnutím Brontosaurus.

### 3. Tvary a materiály, které změnily pohled na zimní svět

#### 3.1 Sněžnice

Rozeznáváme dva základní typy tvarů, které jsou vhodné pro sněžnice. Jsou to medvědí tlapa, která je oválná a širší, a bobří ocas, který je delší a užší. Vyznačují se různými vlastnostmi při pohybu ve sněhu a tudíž je každý z těchto typů vhodný do jiných sněhových podmínek a do jiného terénu.

Medvědí tlapa: Vhodnější do kyprého sněhu, kde se předpokládá namáhavé prošlapávání stopy. Kvůli jejich šířce je chůze poněkud neohrabaná a pomalejší. Hodí se do zalesněných oblastí, protože jsou lépe ovladatelné. (Obrázek 1)

Bobří ocas: Vhodné pro rychlejší chůzi v přímém směru, díky delšímu „ocasů“, který zlepšuje držení stopy. Mají lepší skluz ze svahu dolů. Díky svojí délce jsou dobré při nošení břemen. (Obrázek 2)

Kombinací těchto dvou typů vyvinula firma Tubbs v 50. letech 20. století sněžnici, kterou pojmenovala Green Mountain (Obrázek 3). Je o něco delší a užší než medvědí tlapa. Tudíž se pořád ještě hodí do hlubšího sněhu, má dobrou manévrovatelnost a skluz, také přijatelnou nosnost. Tento model se stal jedním z nejoblíbenějších a také předlohou pro vývoj moderních sněžnic.

Původním materiálem, ze kterého se sněžnice vyrábí je dřevo, nejlépe jasan. Výplety sněžnic pak byly z tenkých prutů, lýčí nebo kůže. Noha se připevňovala buď to na pevno koženými řemínky, nebo pomocí jednoduchého vázání, které se dnes u tradičně vyráběných sněžnic používá zcela výhradně.

V poslední čtvrtině 20. století začali do výroby sněžnic promlouvat moderní technologie a odolnější materiály. Rám se začal vyrábět z hliníkových (dnes duralových) trubek. Klasický přírodní výplet nahradila jedolitá vrstva z technické látky (neopren, měkčené PVC). Veškeré řemeny byly nahrazeny popruhy z umělých vláken (Obrázek 4).

Druhým materiálem, který silně promluvil do výroby sněžnic, byl tvrzený plast. Z něj se dnes vyrábí celá sněžnice, rám i vnitřní plocha. (Obrázek 5)

Vázání se stále dělí na pevné a s volnou patou (Obrázek 6). Pevné je vhodné na kratší trasy nebo do náročnějších terénů. Co se týče provedení vázání, zůstalo buď řemínkové za použití nových materiálů, nebo do jeho vývoje promluvila jiná sportovní odvětví. Snowboarding – vázání snowboardového typu, jenže pro klasickou zimní obuv. Telemark – vázání s nástupnou špicí, která je na kloubu, a podložkou pod celou délkou boty. Toto vázání může být vybaveno podložkou pod patu, aby se noha příliš nenamáhala v nártu při chůzi do kopce. A také obvykle lze pohyblivou podložku napevno zaareotvat ke sněžnicím a tím změnit typ vázání na pevné. (Obrázek 7)

Spodní část sněžnice bývá dnes doplněn o drapák, zoubky připevněné těsně před špicí boty, obvykle součástí vázání. Pomáhá při pohybu vpřed a podstatně usnadňuje pohyb do kopce a po ledu. Navíc mohou být po obvodu sněžnice souměrně rozmístěné hroty, které zlepšují záběr a brání ujíždění sněžnice při pohybu v traverzu. (Obrázek 8)

### **3.2 Vhodnost sněžnic z hlediska programu**

Předpokládejme, že zájemci, kteří se budou účastnit programu na sněžnicích, své vlastní sněžnice nemají. Proto je nutné jim je poskytnout z vlastních zásob. Výběr těchto sněžnic bychom měli podřídit několika kritériím.

Univerzálnost – nikdy nevíme, jaké sněhové podmínky budou za našeho programu panovat, proto bychom měli volit co nejuniverzálnější sněžnice. Takové, aby dávaly účastníkovi dostatečnou volnost pohybu. Byly vhodné do co nejširšího spektra terénů, od roviny až po strmější stoupání nebo srázy. Vázání by mělo mít co nejširší rozpětí, a mělo by umožnit vsazení různých typů obuvi (extrémem jsou například snowboardové boty). Zároveň musí dostatečně pevně připoutat nohu ke sněžnici, podle náročnosti programových aktivit.

Odolnost – jelikož se dnešní sněžnice vyrábějí z moderních materiálů, zdálo by se, že otázku odolnosti proti mechanickým poškozením nemusíme řešit. Účastníci, kteří budou se sněžnicemi manipulovat, s nimi nemusejí mít zkušenosti, a tak je tu vždy možnost, že šlápnou na ostrý kámen nebo větev, která je vzpřímená těsně pod povrchem sněhu. Z tohoto pohledu se zdají být výhodnější celoplastové sněžnice právě díky jejich kompaktnosti a tuhosti materiálu, z kterého jsou vyrobeny.

Jednoduchost – přínosné je aby sněžnice nešlo jednoduše rozmontovat, ale aby jejich obsluha byla jednoduchá. S ohledem na účastníky, kteří vidí moderní sněžnice poprvé v životě.

Existence náhradních dílů – některé části sněžnic se přece jenom mohou poškodit. Pokud se to stane na částech, které jsou odnímatelné, je velké plus, dají-li se tyto součásti dokoupit. Celá nová sněžnice je přece jenom dražší.

### 3.3 Vybavení

Pomineme-li, že základním vybavením pro chůzi na sněžnicích jsou sněžnice samotné, tak zřejmě druhým nejužitečnějším nástrojem budou hůlky. Pro půldenní vycházku jednoduchým terénem jsou dostačující hůlky na sjezdové lyžování (hůlky na běžecké lyžování nejsou optimální kvůli jejich velké délce pro lepší odpich). Ideálními jsou pak teleskopické hůlky, které jsou vhodné do každého terénu. Jejich hlavní výhodou je, že je lze při pohybu do kopce adekvátně zkrátit a při pohybu z kopce zase prodloužit oproti délce, která se využívá při pohybu po rovině. Ta se rovná délce hůlek, které když uchopíme pod talířkem a madlo postavíme na zem, tak nám loketní kloub svírá pravý úhel, plus přibližně 5cm.

Zaměříme-li se na půl denní akci na sněžnicích, tak bude stačit menší batůžek, který nijak neomezuje v pohybu a je dostatečně velký, aby se do něj vešla svačina pití a zbylo v něm místo pro případné odkládání oblečení.

Na sněžnicích je nutné dodržovat pitný režim a v zimních měsících je vhodnější mít k dispozici teplý, sladký nápoj, který doplní cukry a zahřeje tělo. Samozřejmě je i výživná svačina a nějaká vysoce energetická pochutina na rychlé doplnění cukru v krvi. A to hlavně kvůli zvýšené námaze a atypičnosti pohybu na sněžnicích.

Dalším vybavením je oblečení. Nutností při chůzi na sněžnicích je potřeba se správně obléknout. Jedině člověk sám ví, jak mu funguje regulace tělesné teploty, proto si musí každý sám přizpůsobit styl oblékání. Základem ovšem zůstává samozřejmě systém vrstveného oblékání. Což znamená, že více tenčích vrstev je lepší nežli jedna opravdu tlustá.

#### Nejspodnější vrstva (druhá kůže)

Funkční prádlo, a to jak spodky (tenké dlouhé kalhoty), tak i triko s dlouhým rukávem. V podstatě cokoli od polypropylenu až po merino. Důležité je, aby odvádělo vlhkost od těla



do dalších vrstev. Ponožky, také z funkčních materiálů, ve kterých nebude zima, a budou dobře odvádět vlhkost od nohou. Náhradní v batohu se mohou taky hodit.

Dříve se nosilo bavlněné oblečení, které není vhodné. Odvádí vlhkost od těla hůře než ostatní funkční materiály, protože déle schne a tím pádem chladí a studí na těle.

#### Druhá vrstva

Do druhé vrstvy je vhodné tričko, košile, rolák, tenká mikina. Oblečení v této vrstvě musí umožnit další odvádění vlhkosti z nejspodnější vrstvy.

#### Třetí vrstva

Stěžejní vrstva, protože jejím hlavním cílem je udržovat teplo blíže k tělu. Nejčastěji to bývají fleecové mikiny. Jejich nevýhodou je špatná odolnost vůči větru. Jejich přínosem je lehkost oblečení a rychlost schnutí, samozřejmě odvádí vlhkost dále od těla.

Do druhé a třetí vrstvy patří taky druhé kalhoty, které mají za úkol zvýšení tepelného komfortu. Využijí se opravdu jen za velmi chladného počasí, protože nejvíce pohybu zajišťují nohy.

#### Čtvrtá vrstva

Jejím hlavním úkolem je zabránit profouknutí. Tedy sem zahrneme jakoukoli lehkou bundu či vestu z větru odolného materiálu. Toto oblečení lze použít jako poslední vrstvu za příznivého počasí. Jinak se nepoužívá v kombinaci s vnější vrstvou.

#### Vnější vrstva

Slouží jako ochrana před nepříznivými vlivy počasí, deštěm a sněhem. Chrání tedy proti promoknutí. Budou sem patřit různé typy membránových bund. Jejichž cílem je bránit promoknutí a zároveň propustit vnitřní vlhkost (nefunguje vždy spolehlivě). Výhodné je, aby měla kapuci, popřípadě sněžný pás, který napomáhá bránit úniku tepla proniknutí sněhu do spodních vrstev oblečení.

Kalhoty ve vnější vrstvě musí plnit funkci izolační a ochranou. Výhodou je pokud mají zvedlý pas, tedy kalhoty pokračují i nad pas a kryjí bederní oblast, a vnitřní stahovací légy u kotníků.

### Další oblečení

Pokrývka hlavy: v podstatě je jedno jakou, spíš je dobré její volbu podřídít počasí. Důležité je mít zakryté, přes které uniká velké množství tepla.

Sluneční brýle: jsou velice důležité za slunečného počasí. Chrání jak před přímými slunečními paprsky, tak před odrazy od sněhové pokrývky.

Šátky, šály: dobrý doplněk, velmi dobře chrání prostor kolem krku popřípadě obličej a zabrání, tak opět unikání tepla.

Rukavice: dobré je mít s sebou dvoje rukavice. Jedny na chůzi, nějaké tenčí (možná si je dokonce i sundáte). A potom nějaké teplejší, které si nasadíte v momentě přestávky nebo nějaké hry.

Návleky: užitečná pomůcka, která zabrání napadání sněhu do bot i když se vám vyhrnou nohavice. Výhodné je mít opět s nějakou membránou, aby nebránili úniku vlhkosti pryč od těla.

Boty: pevnou obuv, vhodná je nějaká celokožená popřípadě s membránou, aby vám nepromokla, a zároveň odváděla vlhkost od nohou. Jakýkoliv kus látky na botě, i když by byl membránový, hrozí propuštěním vlhkosti do boty.

## 4. Pohyb na sněžnicích

Pohyb na sněžnicích vychází z klasické chůze. Drobné rozdíly jsou dány šířkou sněžnice, protože chodec musí dávat nohy víc od sebe než je normálně zvyklí. Podle vázání pevná/volná pata se sněžnice zvedá buď celá s nohou, nebo je tažena volně. Technika chůze na sněžnicích není nijak náročná. Už po krátké instruktáži a čtvrt hodinové procházce lze získat základní dovednost. Nicméně existují pravidla, kterými bychom se měli při chůzi na sněžnicích řídit. Podle Švorčíka (2006, 45) jsou to tato:

- Hlava v prodloužení trupu
- Pohled přibližně 20m před sebe
- Ramena uvolněná, posazená dozadu a dolů
- Protirotace ramen a pánve
- Hůlky jsou vedeny podél těla
- Hůlka se zapichuje za patou přední nohy
- Uvolnění sevřené ruky na konci odpichu
- Odraz z přední části chodidla a prstů, zapojení pánve při odrazu
- Chodidla směřují dopředu

### Stoupání

Pro stoupání volíme techniku podle sklonu svahu. Nejstrmější svahy (sklon přesahuje jen málo přes 30°), které ještě pokládáme za schůdné a které nejsou dlouhé stovky metrů, zdoláváme přímo vzhůru. Využíváme veškerá železa na spodní straně sněžnice a při chůzi vytváříme zasekáváním do sněhu schody. Tento typ chůze využijeme na tvrdším sněhu. V případě, že je sníh měkčí a kloužeme zpět, můžeme použít chůzi do stromečku (tvar písmene V) a tím si výstup ulehčit.

Táhlé dlouhé svahy (nepřesahující sklon 20°) je nejlepší vycházet pomocí traverzování. To znamená chůzi šikmo svahem s váhou na horních hranách sněžnic, aby neujížděli. Tomu zabraňují hrany a spodní hroty pokud je sněžnice mají. Nohy je potřeba klást co nejvíce v jedné rovině za sebou. Tento typ chůze je namáhavý a nadměrně zatěžuje kotníky chodce. Pokud je sníh příliš tvrdý a nám se nedaří vytvářet stopu, musíme přejít k chůzi bokem a zasekávat přední drapáky.

### Klesání – sestup

Velmi strmé svahy s tvrdým sněhem je nutno scházet obezřetně dělat krátké rázné kroky, aby zabíraly spodní hroty a drapáky. Váha je přenesena mírně dozadu nad patky. Příjemnější je chůze v krátkých serpentínách. Při dlouhých sestupech na tvrdém sněhu je vhodnější sněžnice sundat.

Měkký sníh nabízí mnohem příjemnější možnost skluzu na sněžnici. Z kopce dolů spíše sjíždíme, než jdeme. Jsme v mírném podřepu s váhou opět vzadu nad patkami. Krok vpřed přechází lehce ve výpad. Hůlky držíme za tělem, aby nám nepřekáželi při pádu.

Na druhou stranu jsou hůlky při pohybu na sněžnicích neocenitelným pomocníkem. Švorčík (2006, 47) se o nich vyjadřuje takto:

...chůze s pomocí hůlek přináší značné výhody a činní ji bezpečnější. Je odlehčována páteř a kyčelní, kolenní a kotníkové klouby. Určitá část hmotnosti těla a batohu je zachycována nasazenými hůlkami přes svalstvo paží a ramen. Hůlky jsou pomůckou pro udržování rovnováhy. Při křížovém přechodu svahů jsou hůlky použity jako stranová opora.

## 5. Trochu teorie vedení programu

### 5.1 Dramaturgie programu

I takto krátký program musí projít dramaturgickým konáním svého tvůrce.

Podle Hory (1984, 70-71) „...dramaturgie představuje při koncipování akcí s intenzívním rekreačním režimem hlavní prostředek třídění, výběru a eliminace nahromaděných představ.... Dramaturgie je jakousi klíčovou rozhodující funkcí, obranou vůdčích myšlenek, detektorem potřeb, zájmů i představ budoucích účastníků...“

Na počátku by měl existovat cíl, kterého má být daným programem dosaženo. Je to cíl, který buď charakterizuje program, nebo byl přímo zadán nějakým zadavatelem programu. Tento cíl si můžeme rozdělit na dílčí cíle a podle nich pak navrhnout vlastní dějovou linku programu. Vznikne tak jakýsi scénář, který nám napomáhá při realizaci samotného programu. Tento scénář vytváříme jako ideální průběh celého programu. Není nutné, a někdy i nežádoucí, abychom se jej dogmaticky drželi. Vždy je nutné sledovat dění ve skupině a jejím potřebám pružně přizpůsobovat program.

Ještě bych zde chtěl uvést *Trojí umění dramaturgické*, tak jak bylo publikováno v Prázdninách se šlehačkou.

Prázdninový pedagog by měl především vědět, že *existuje trojí umění dramaturgické*:

/1/ umění namíchat z rozmanitých programových zdrojů takový nápoj, který bude chutnat všem, takovou směs, aby na jedné straně respektovala předem stanovené cíle akce a na druhé straně vyhovovala mentalitě i zájmům účastníků (v našem pojetí se programovými zdroji stávají tělocvičné aktivity, moderní společenské hry, zájmové umělecké aktivity, tábornické formy a turistika);

/2/ umění vybrat z každého programového zdroje aktivity nejvhodnější a nejúčinnější pro danou akci a pro přítomný konkrétní kolektiv mladých lidí;

/3/ umění předložit vybrané programy v pravý čas, tj. ve správnou hodinu, ve správný den, také však ve správné, promyšlené a nikoliv náhodné kombinaci (Hora, 1984, 71).

## 5.2 Přímo v akci

Jakýkoli program na sněžnicích budeme uvádět před novou skupinou účastníků, nikdy se nevyhneme úvodnímu oslovení a představení se. Měli bychom působit přívětivě, hlasitost a styl řeči přizpůsobit skupině. Srozumitelnost vyřčeného je nutná. Takže pokud si nejsme jistí, že si zapamatujeme všechny informace, které chceme předat účastníkům, neuškodí, máme-li u sebe poznámky na papíře.

Program, který budeme uvádět, bude zacílený na konkrétní sociální a věkovou skupinu. I přes to musíme mít na paměti, že ne každému účastníkovi se námi připravený program bude líbit. Proto je velmi vhodné na začátku programu zmínit dobrovolnost veškerých aktivit. S tím souvisí, také dodržování pravidel všech her a i základních pravidel samotného programu. Je to jedna z věcí, která zvyšuje bezpečnost celé akce.

Při uvádění her a aktivit, jakožto celého programu bychom se měli snažit nastolit a udržet pohodovou a příjemnou atmosféru v celé skupině. Stavět se k účastníkům čelem ve vhodné komunikační rovině a udržovat vstřícný a otevřený postoj. Podle Neumana (2000, 36) „Nebudeme-li si vědět při uvádění a vedení hry rady, vzpomeňme si vždycky na zásadu 5 P: **Popiš, Předved', Ptej se, Prováděj a Přizpůsobuj.**“

Nesmíme taky zapomenout na motivaci účastníků. Ať už se jedná o vytvoření symbolického rámce pro celý program, motivace jeho jednotlivých částí nebo povzbuzování, pobízení a napomáhání účastníkům při jednotlivých hrách.

Všichni instruktoři podílející se na programu by měli být v neustálé pozornosti vůči celé skupině i vůči jednotlivým účastníkům. Musejí pozorovat a popřípadě zasáhnout v situacích,

které si to žádají. Zvýšenou aktivitu při pozorování by měl potom rozhodně provádět instruktor, který následně povede cílenou zpětnou vazbu, ať už v jakékoliv její formě.

Závěr celého programu, potažmo i jednotlivých jeho částí, by měl být obdařen reflexí. Její hloubka se bude odvíjet od cíle / cílů celého programu. Její vynechání je nepřípustné, pokud má být program koncipován, jako rozvíjející osobnost účastníka.

## 6. Bezpečnost

### 6.1 Různé druhy nebezpečí a jejich prevence

Sněžnice nejsou v zásadě nebezpečný předmět, pokud je s nimi nakládáno správným způsobem. Nicméně se na nich vyskytují ostré hrany a výstupky, kterým je vhodné se vyhnout. Proto při představování sněžnic účastníkům je nutné, na tyto části upozornit. Z toho taky vyplývá, že je potřeba účastníky vyzvat, aby zbytečně nezvedali nohy do nepřiměřené výšky a neohrožovali tak ostatní účastníky. Nešlapali si ve sněžnicích po botách, nebo nešlapali po ležících lidech, materiálu a jiném vybavení, které by mohlo utrpět poškození.

Drobností se může zdát pohyb ve skupině. Pro snazší překonávání vzdáleností se bude celá skupina pohybovat v řadě za sebou. Účastníci by měli mezi sebou zachovávat dostatečně velké vzdálenosti, tak aby špičkami svých sněžnic nepřišli patky chodce před sebou.

Celý terén, ve kterém se bude následně skupina pohybovat, by si měli instruktoři projít a prověřit jeho vhodnost a bezpečnost. Nebezpečí lavin je přítomné i v našich horách. Také velké závěje, ve kterých by se družstvo mohlo nepřiměřeně bořit, nepřidají k zábavnosti a bezpečnosti programu.

Další důležitá znalost, kterou musí každý instruktor mít, je celkový zdravotní stav účastníků. Zároveň by to mělo být jedno z kritérií, podle kterého se vytváří celý program. Díky těmto informacím se můžeme vyhnout případným rizikům. Omezeně můžeme do programu zapojit účastníky se sníženou hybností končetiny. Program musíme přizpůsobit také účastníkům s dlouhodobými problémy, jako například astmatem nebo obezitou.

Se zdravím účastníků souvisí mít i perfektně připravenou lékárničku. Je nutné si před akcí zkontrolovat její obsah a popřípadě jej doplnit. Není na škodu mít v lékárničce větší počet izolačních termofólií, mohou se hodit při transportu raněného.



Další nástrahy snižující bezpečnost programu přináší nejméně ovlivnitelný činitel a tím je počasí. V případě realizace programu v horách je naším největším nepřítelem možnost rychlé změny počasí. Nepříjemná mlha, husté sněžení nebo silný vítr mohou být natolik nebezpečné, že program musí být omezen nebo ukončen.

Extrémně nízké teploty (-10°C), také nejsou ideální pro vedení programu. Přeci jenom nemůžeme zaručit neustálý pohyb, jako při turistické vycházce, a tím udržovat přiměřenou tělesnou teplotu. Protipólem k takovéto situaci je zase velmi teplé počasí. V obou případech je nutné dbát na přiměřené množství oblečení a u nezkušených účastníků jej kontrolovat před zahájením programu. Ve všech případech je nutné dodržovat pitný režim odpovídající dané situaci.

Základní opatření, které musíme udělat je seznámit se podrobně s předpovědí počasí. V ideálním případě si seženeme podrobnou předpověď pro oblast, ve které budeme program realizovat.

Instruktor musí řídit všechna rizika, být si vědom možného dalšího vývoje a mít připraveny scénáře pro všechny varianty krizových situací.

V případě, že nastane situace, ve které hrozí reálné nebezpečí (pád laviny, úraz účastníka, ztráta orientace v terénu, poškozené vybavení) zkušený instruktor aktivitu omezuje či ruší.

## **6.2 Tepelný komfort**

Tepelným komfortem můžeme označit stav těla, při kterém si jedinec uvědomuje, že jeho tělesná teplota je správná. Tento stav je značně subjektivním pocitem. Je samozřejmé, že hladinu tohoto komfortu v zimě ovlivníme množstvím vrstev oblečení. Existují také různé vlivy, které působí na teplotu lidského těla.

### Vliv chladu

Mezi lidským tělem a jeho okolním prostředím dochází k neustálé výměně tepla. Průměrná teplota lidského těla je 36,8 stupňů Celsia, okolní teplota v zimě může dosahovat hluboko

pod bod mrazu, takže výsledný rozdíl může činit několik desítek stupňů. Řekněme v rozmezí rozdílu 20 – 55 stupňů Celsia.

Pokud nejsme dostatečně oblečení a tělo není schopné pomocí fyziologických reakcí (snížení průtoku krve kůží, svalový třes) udržet dostatečnou tělesnou teplotu, dochází k podchlazení organismu. Tělo se snaží zachovat životaschopnost tím, že udržuje teplotu tělního jádra (mozek a hrudník) nad 35 stupňů Celsia. Periferní části těla jsou potom málo prokrvené a dochází k omrzlinám. Celkové podchlazení lidského těla může mít za následek otupělost, malátnost, bezvědomí a v krajním případě až smrt.

#### Vliv vlhkého vzduchu

Voda je mnohem lepším vodičem tepla než vzduch. Vodní páry vytváří vzdušnou vlhkost, a tím zvyšují schopnost vzduchu odvádět teplo. Při vlhkém počasí, jako je sněžení, déšť, mlha a další, je odvod tepla z těla rychlejší.

Za takových podmínek je nejlepší držet tělesnou teplotu na spodní hranici tepelného komfortu. Tím dosáhneme menšího vypařování vody z těla (pocení) a následného srážení vlhkosti na oděvu, která opět snižuje izolační vlastnosti všech materiálů. To nás opět přivádí k co nejlepší volbě oblečení pro dané povětrnostní podmínky a daný typ programu.

#### Vliv proudění vzduchu

Proudění vzduchu (vítr) je dalším faktorem, který podporuje ochlazování lidského těla. Vítr působí na teplý vzduch z okolí těla a tím dochází k rychlejší výměně tepla mezi tělem a venkovním prostředím. S tím souvisí termín „Wind Chill“ – kombinace větru a nízkých teplot. Tabulka 1 ukazuje závislost teploty na rychlosti větru.

## **7. Zima vs. Léto – rozdílnost vedení programu**

Základní rozdíl mezi vedením letního a zimního programu vyplývá z odlišností těchto ročních období.

První rozdíl, který zmíníme je teplotní komfort účastníka při programu. V létě se teploty vzduchu drží nad příjemnými 20°C. Účastník programu tedy nemusí mít na sobě několik vrstev oblečení, aby se uchránil před nízkými zimními teplotami. S tím rovněž souvisí délka pobytu venku v zimě (uvažujme opravdu jen půldenní programy). Nemůžeme očekávat, že účastníci se budou pohybovat venku několik hodin v kuse, tak jak je to možné v letním období. Takovéto zimní podmínky můžeme vzdáleně přirovnat k souvislým letním deštům, kdy je chladno a vlhko.

Délka programu souvisí také s délkou slunečního svitu. Hovoříme-li o půldenním programu, myslíme tím program o délce maximálně 3 hodiny, v extrémním případě až 4 hodiny. Program za tmy v této práci neuvažujeme, i když i ten by byl možný.

Další oblast, která se liší, je dramaturgická část. Není to ani tak stylem dramaturgické činnosti, ale spíše náročností. Při zimním programu je nutné vzít v úvahu více faktorů, které ovlivní volbu aktivit. Musíme brát ohled na náročné podmínky zimní přírody a jim podřídit náročnost programu. Zohledníme také věk a fyzickou kondici účastníků. Proto budeme vybírat hry spíše svižné a pohybové (ne, že bychom tyhle hry nemohli zařadit v létě), než hry sedavé, pomalé či diskusní, které se pro zimní venkovní program nehodí.

Motivace účastníků může být ošidná, podobně jako v létě. Můžeme využít samotný sníh jako motivující činitel a krásné zimní scenérie, které se nám bohužel v létě nenaskytanou. Na druhou stranu, je tu opět faktor chladu a všudypřítomná bílá barva, která nemusí působit na účastníky úplně příjemně.

Nedílnou součástí všech her a různých aktivit je příprava materiálu před programem. Ta může být naprosto totožná s přípravou materiálu v létě. Nicméně je nutno podotknout, že v zimě nejspíš nevyužijeme technické vymoženosti, jako například rádio, Hi-Fi aparaturu nebo notebook s projektoem, které by v chladu utrpěli újmu.

Důležitá z hlediska půldenního programu je také možnost návratu účastníků do teplého prostředí. Ať už se jedná o návrat domů, školní třídy, horské chaty.

Na závěr bych ještě zmínil komfort instruktora, který musí myslet i na své pohodlí při programu. Uvážíme-li, že instruktor se při programu nezahřeje stejně, jako účastníci, musí si instruktor podle toho řádně přichystat svoji výbavu a oblečení. To znamená, že instruktor musí do místa programu přinést své vybavení pro vytvoření jeho pohodlí, materiál potřebný k provedení celého programu a vybavení na zajištění bezpečnosti při programu.

## 8. Přínos programu

Obecně bychom mohli říct, že přínos programu vychází z jeho zaměření, „zacílování“.

U půl denního programu na sněžnicích existují ovšem přínosy, které úplně na cíli programu nezávisí. I když se jedná o krátkodobé působení, tak vždy dochází k zapojení pohybového aparátu jedince. A to, hlavně u mladší generace, netradičním způsobem. Dalším přínosem je seznámení účastníků programu se samotnými sněžnicemi. S jejich používáním a využitím. Tedy nová zkušenost. Téměř vždy přítomným kladem programu na sněžnicích je bezprostřední kontakt účastníka se zimní přírodou. Působení krásy zasněžené krajiny je podnětné a to i v případě, že počasí programu úplně nepřeje. Každý program by měl navíc ještě obsahovat alespoň drobnou zmínku o historii a původu sněžnic. Také na toto téma může být celý program zaměřen.

Další přínosy potom vyplývají z cílů konkrétního programu. Mohou to být na příklad:

- seznámení se zimní přírodou a jejími obyvateli – environmentální program
- rozvoj spolupráce a komunikace
- seznámení s technikami přežití v zimní přírodě

a mnoho dalších.

## **9. Souhrn sebraných her využitelných při programu se sněžnicemi**

### **9.1 Honičky**

Ideální skupina her pro začátek každého programu (samozřejmě až po základním školení o sněžnicích). Jsou dobré pro zahřátí a rozproudění, pro uvolnění atmosféry. Jedinou jejich nevýhodou je relativní nebezpečnost spodní části sněžnice. Je naprostou nutností na ostré výčnělky hráče důrazně upozornit. Vybíráme proto raději takové honičky, při nichž dochází k minimálnímu kontaktu mezi hráči (předání baby). Doporučuji nahlédnout do publikace od Ferdinanda Mazala Hry a hraní pohledem ŠVP (2007), je zde značná zásoba různých honiček, které lze beze změny nebo s drobnou modifikací použít na sněhu. Jen namátkou:

- Rybáři a rybičky
- Honička směšná
- Honička kamenná
- Honička míčem (můžeme modifikovat na sněhovou kouli)
- Kočka a myš v uličkách

## 9.2 Koulovačky

Kdo z dospělých by se nechtěl vrátit do dětských let, kdy bylo koulování vášní? U dětí pak obvykle stačí vydat povel ke hře a instruktor má dost práce s tím je uklidnit, aby si vyslechly pravidla, která jsou při této aktivitě velice důležitá. Hlavně musí zaznít upozornění, že hráči musí mířit na dolní 2/3 těla. Pokud to obrátíme, tak zásah do hlavy je nepřípustný. Jestliže k němu dojde, měl by vést k ukončení hry. Tady bych se odkázal na knihu Zimní hry na sněhu i bez něj od autorů Brtníka a Neumana (2008, 237), kteří uvádějí koulovačky takto:

Klasická hra se sněhovými koulemi v některé z těchto variant:

- kdo se vícekrát trefí z pěti hodů pravou a z pěti hodů levou rukou,
- kdo přehodí osamělý strom,
- kdo se trefí současně pravou i levou rukou,
- kdo trefí čepici hozenou do vzduchu,
- kdo dříve zaplní kruh (na plotě nebo na zdi vyznačíme sněhem kruh o průměru 50 cm, do něhož se hráči trefují tak dlouho, dokud není celá plocha kruhu zalepená sněhem),
- kdo trefí živý terč (jeden hráč přebíhá ve vzdálenosti 15 m),
- kdo má více zásahů, soupeří dva hráči, vzdálení asi 15 m od sebe, a házejí proti sobě sněhové koule – na koho letí koule, ten se nesmí hnout z místa.

### 9.3 Sněhové věže

Cíl: pohybový rozvoj, rozvoj strategického a kreativního myšlení, zábava

Motivace: kdo postaví v celkovém součtu nejvyšší věž

Pravidla: Rozdělíme účastníky na 2 stejně velké skupiny. Vymezíme herní pole, jako dva stejně velké obdélníky, které mají společnou jednu stranu.

V první polovině hry je cílem družstva postavit v časovém limitu 10 – 15 minut co nejvíce nejvyšších věží. A to jen ze sněhu, který je v jejich vymezené oblasti. Po ukončení této části, se jednotlivé věže změří a jejich délka sečte.

V druhé polovině hry, mají družstva opět nesnadný úkol. Zbořit co největší počet soupeřových věží, pomocí sněhových koulí. A zároveň ubránit své věže. Hráči nesmí opustit území, které jim bylo na začátku hry přiděleno. Časový limit přibližně 5 – 10 minut, nebo do totálního zničení věží jedné ze soupeřících stran.

Hru je možné uvést jen za vhodných podmínek, kdy lze ze sněhu lehce stavět věže a vytvářet sněhové koule.

Bezpečnost: Před ničením věží je potřeba instruovat hráče, aby pořádně mířili na věže a pokud možno házeli v úrovni pasu protihráčů. Není cílem hry trefit soupeře do obličeje.



## 9.4 Sněžnicové pexeso

Cíl: seznámení s historií sněžnic

Motivace: klasickou hrou pexeso

Pomůcky: Kartičky s obrázky, vždy pár se stejným obrázkem. Informace k jednomu obrázku rozdělena na obě kartičky. Přibližně 2 páry kartiček na jednoho účastníka hry.

Čas: 15 minut hledání kartiček + 15 minut na přečtení zajímavostí z kartiček

Pravidla: Hráč může mít v jednu chvíli u sebe pouze jednu kartičku, kterou nemá v páru (ty, které má již v páru, si uschová). Pokud najde kartičku do páru, schová si obě a pokračuje v hledání. Může se stát, že druhou kartičku bude mít už jiný hráč. V případě, že se takoví hráči potkají, zahrají si o pár kartiček „Kámen, Nůžky, Papír“, vítěz bere celý pár.

Po vysbírání všech dvojic, následuje přečtení informací ze všech kartiček v kolečku účastníků, tak aby všichni slyšeli. A samozřejmě sečtení počtu bodů.

Toto pexeso nemusí být jen prostředek pro seznámení s historií sněžnic. Informace a obrázky na jednotlivých kartičkách mohou být z jakéhokoli oboru, o kterém chceme účastníky poučit.

## 9.5 Prošlapávací běh

Cíl: nácvik prošlapávání ve skupině, rozvoj spolupráce a komunikace

Pravidla: Je vymezena dráha s obrátkou, kterou musí družstvo absolvovat. A to buď klasicky, kdo má dost sil na prošlapávání, tak prošlapává. Z toho potom plyne, že silnější jedinci jsou déle vpředu, proto doplníme pravidlo o tom, že se musí všichni členové družstva vystřídat. Anebo vyznačíme na dráze tolik úseků, kolik je členů družstva. Postupně se pak střídají po daných úsecích v čele skupiny. Střídání probíhá podle pravidel prošlapávání. První vystoupí mimo směr chůze, nechá skupinu projít a zařadí se na konec.

## 9.6 Šlapání obrazů do sněhu

Cíl: kreativita, zajímavý pohyb

Pravidla: Účastník má za úkol vytvořit obrázek jen za použití vyšlapávání stop do sněhu. Obrázek může být vytvořen například jedním tahem. Na závěr proběhne galerie, při které tvůrci představí svá dílka. (10 – 15 minut).

Pozor při přesunu od jednoho obrazu k druhému. Mohli bychom totiž někomu pošlapat jeho výtvar.

## 9.7 Biatlon

Cíl: rozvoj pohybu, spolupráce v týmu, seznámení se zimním sportem

Motivace: Udělat nejlepší výsledek, nejlepší čas, jako štafeta na olympijských hrách.

Pravidla: Podle počtu účastníků vytvoříme 2 – 4 členné štafety. Vyznačíme sportovní areál: 2 okruhy (závodní trať a trestné kolo) o délce v poměru 3:1 a prostor střelnice. Ten musí být umístěn tak, aby se dalo plynule přejít z tratě na střelnice, ze střelnice na trať i na trestný okruh a z trestného okruhu na trať.

Cílem štafety je v co nejkratším čase absolvovat trať stylem START → STŘELNICE → CÍL (start). Na střelnici sestřeluje závodník 5 terčů (např. dřevěné špalíky, plechovky, PETlahve). Střelivem je v ideálním případě sněhová koule. Pokud není sníh vhodný k dělení koulí, můžeme je nahradit tenisáky. Za každý netrefený terč musí závodník absolvovat trestné kolo.

Areál vytvoříme s ohledem na věkovou kategorii. U starších silných jedinců můžeme trasy pouze naznačit svými stopami, areál pak budou vytvářet v průběhu hry účastníci sami. U mladších je naopak vhodné celý areál řádně vyšlapat. Střelnici vyšlapeme vždy.

Bezpečnost: Při běhu musí hráči dodržovat princip nekontaktního sportu. Předbíhání je nutné provádět v dostatečné vzdálenosti od soupeře tak, aby se sněžnice o sebe nezachytily.

## 9.8 SnowGolf

Cíl: rozvoj pohybu, spolupráce ve skupině

Obdoba Skalního golfu známého ze Zlatého fondu her I. Hru obohatíme o vytváření jamek herními týmy. Jamky budou týmy vytvářet jako landart za pomoci sněhu. Takže každá skupina dostane za úkol vytvořit ze sněhu nějakou sochu, která bude následně poupravena do podoby jamky. Družstva musí vytvořit větší počet jamek, a to minimálně 2, aby následná hra netrvala krátce, a aby se týmy nepotkávali na trati. Jednotlivé landarty by měli od sebe být vzdáleny minimálně 15 metrů. Důležité také je prověřit hratelnost jednotlivých jamek. To lze vyřešit buď tak, že jamku vytvoří v dílku samotný instruktor, nebo musí proběhnout vizuální kontrola a popřípadě i test instruktorem. Hra musí být svižná, aby účastníci mezi údery nechladli, proto je dobré snížit počet členů družstva na 3 až 5. Pokud sněhové podmínky nepřejí a ze sněhu se nedá modelovat, lze tuto část vypustit. Potom ovšem musí jamky připravit jiným způsobem samotní instruktoři.

Druhá část hry je klasický skalní golf dle pravidel uvedených ve Zlatém fondu her I, jenomže celý na sněhu.

Následující tři hry jsou po jejich úpravě použitelné jako samotný půldenní program, který by měl obsahovat úvod, seznámení se sněžnicemi, vlastní hru a reflexi.

## 9.9 Yukon Quest

Původní autorství závodu: Milan Hanuš, Ivo Jirásek – ŽGP2006 (Hanuš a tým, 2006)

**Námět:** kniha Johna Balzara: Hrdinové Yukonu (1999) o průběhu nejnáročnějšího závodu psích spřežení Yukon Quest

**Libreto:** ...*Yukonský závod psích spřežení patří k nejtěžším a nejnebezpečnějším na světě. Každým rokem se v únoru navzdory krutým mrazům vydávají téměř čtyři desítky mužů a žen se svými psy na 1 023 mil dlouhou trasu mezi městy Whitehorse v Kanadě a Fairbanks na Aljašce. Ve dne a v noci, která tam v této roční době trvá sedmnáct hodin, zdolávají nástrahy stezky vedoucí po zamrzlých řekách, přes ledové horské průsmyky a nekonečné lesy...*

*(John Balzar: Hrdinové Yukonu)*

### **Charakteristika:**

Náročný závod družstev, ve kterém jeden člen týmu má roli „musherky“ (tj. řídicího kapitána) a ostatní členové „psů“ (tj. výkonných sil). Celý tým musí absolvovat celou trať, přičemž musherka musí předem vytyčené etapy absolvovat na saních. Úkoly na kontrolních stanovištích plní jen musherka, „psi“ mohou pouze radit.

### Pravidla:

Při uvádění této hry v rámci půldenního (3 hodiny) programu, musíme vypustit nebo zredukovat na minimum (do ½ hodiny) výrobu saní. Pokud bychom se pustili do výroby saní, je potřeba, aby byl návrh jednoduchý a výroba se opravdu stihla za tak krátký čas. Zároveň musíme do této části přidat i základní instrukce pohybu na sněžnicích a práci s nimi. V opačném případě (nebudeme saně vyrábět) musíme mít saně připraveny už před vlastním programem.

Všechny účastníky rozdělíme do družstev, pokud možno tak, aby musherka byla opravdu žena. Účastníků - psů musí být dostatek na to, aby zvládli v určených úsecích trati vést musherku na saních.

Družstvo musí navíc mít povinnou výbavu, kterou následně použije na jednotlivých zastávkách na trati.

Vlastní trať potom musí být délkou i počtem stanovišť uzpůsobena věku a fyzické kondici účastníků.

„Jako směrné číslo pro výpočet trvání horské túry udává německý Alpský svaz 400 m převýšení při výstupu a 4 km na rovině za hodinu, přičemž ten nižší z obou navzájem sčítaných časových údajů se krátí o jednu polovinu;“ Christian Schneeweiß (2007, 48-49)

#### Povinná výbava:

##### Strava:

- termosky s teplým čajem
- energeticky výživné tyčinky

##### Povinná výzbroj a výstroj:

- 1 × spacák pro musherku
- zapalovač nebo sirky
- provazy na sáně
- 1 × lékárnička
- 1 × musherské sáně
- 1 × sněžnice pro každého člena týmu
- 1 × nůž

Povinná výbava musí být zkontrolována instruktorem, tým si sbalitelné věci zabalí do batohu a připraví před startem.

Samotný závod pak probíhá intervalovým startem. Úkoly na stanovištích mohou být různé, nejlépe zvolené tak, aby pomocí nich byly naplněny cíle celého programu.

## 9.10 Land Art

Hrkal, Hanuš – Zlatý fond her II (2002, 95-96). Původní autorství: Bob Stránský.

Cíle této dílny spočívají v rozvíjení tvořivosti a posílení vztahu k přírodě účastníků programu. Její detailní pravidla jsou uvedena v literatuře, viz výše.

Svým zaměřením na přírodu a ekologii se výborně hodí do programů podporující osobnostní rozvoj právě v těchto oblastech. Zároveň při této dílně musí účastníci zapojit svoje výtvarné citění a tvůrčího ducha.

Uvedení v zimě přináší nespornou výhodu přítomnosti sněhu, který rozšiřuje už tak ohromnou paletu přírodního materiálu, ze kterého je možno tvořit. Možná i jiné přírodniny zastiňuje natolik, že je dobré na ně účastníky při uvádění hry upozornit (dřevo, hlína, kameny). Také je vhodné účastníky upozornit, že u rostlin (dřevin hlavně) právě probíhá období vegetačního klidu, a nesmí je proto nijak poškozovat.

## 9.11 Annapurna

Neuman – Zlatý fond her I (2002, 32-34). Původní autorství: Jan Lata.

Na začátek si dovolím dva úryvky ze Zlatého fondu her II, ve kterém jsou uvedena kompletní pravidla.

„**Cíl** Prověření fyzických sil, vytrvalosti. Cvičení týmové spolupráce, vůdcovských a kombinačních schopností. Seznámení se s okolím,...“ ZFH I (2002, 32)

„Právě při těžké fyzické práci, nerovnoměrně rozdělené, se nejvíce projevují charaktery lidí.“ ZFH I (2002, 33)

Důrazně doporučuji všem, kteří by chtěli tuto hru uvést, si pravidla ve ZFH I přečíst. Hlavně proto, že pro uvedení, jako půldenní program je nutné provést změny, které nebudou nejspíš pochopeny bez dobré znalosti výše uvedených pravidel.

Změny, které je potřeba udělat změní charakter hry a proto je potřeba mít na paměti slova z citátů, které jsem uvedl. Námi upravený program by měl být opravdu fyzicky náročný a přitom zvládnutelný v našem omezeném čase.

### Změny oproti původním pravidlům:

- Čas na hru: 2 – 3 hodiny
- Vynechá se část s přespaním v přírodě, ovšem je možné ponechat budování základního tábora v plném rozsahu původních pravidel.
- Po skončení hry nebude probíhat další túra, ale ukončení celého programu s reflexí.



## 10. Návrhy programů

V této kapitole představím 3 typy programů, pro 3 různé skupiny účastníků. Každý program bude uveden, jako dramaturgická osa s poznámkami a přibližnou délkou trvání.

### 10.1 Environmentální program

Věk: starší školní věk (12 – 15 let)

Cíl: seznámení se zimní přírodou a pochopení změn v biorytmu zvířat a rostlin

- Přivítání, představení instruktorů, obecné seznámení s programem a jeho zaměřením  
(5 minut)
  
- Seznámení se sněžnicemi
  - Ukázání všech prvků sněžnic
  - Poukázání na nebezpečnost hrotů
  - Popsání systému vázání, nastavení vázání, způsob obouvání → obutí sněžnic
  - Základy chůze na sněžnicích(20 minut)
  
- Rozehřívačka  
pozn. Nějaká honička, ve které se může objevit téma přírody.  
(5 minut)
  
- Najdi si svůj strom  
pozn. Drobná hříčka, při níž se musí hráč postavit ke druhu stromu, který instruktor vyhlásí. Každý hráč musí stát u jednoho stromu.  
(10 minut)
  
- Sněžnicové pexeso  
pozn. Zaměřené na jakékoliv téma z přírody, se kterým chceme účastníky seznámit.  
(30 minut)

- Hledání spících zvířátek  
 pozn. Hra, při níž jsou po lese rozmístěné kartičky s obrázky zvířat, které přecházejí zimu v zimním spánku. Úkolem hráčů je sesbírat všechny kartičky. Na závěr se hráči mezi sebou seznámí s nalezenými zvířaty.  
 (15 minut)
- Land Art(ek)  
 pozn. Zkrácená a zdrobnělá forma hry Land Art, při které můžeme navázat na předešlou hru a modelovat ze sněhu zvířata na kartách. U malých zvířat v nadživotní velikosti. (modelování + vernisáž)  
 (30 + 15 minut)
- Koulovačka  
 pozn. Opět je dobré vnést sem tematiku přírody.  
 (10 minut)
- Reflexe  
 (25 minut)
- Odevzdání sněžnic a rozloučení  
 (5 minut)

## 10.1 Survival – program o přežití

Věk: žáci středních škol (15 – 19 let)

Cíl: seznámení s extrémními případy přežití v zimní přírodě

Je velmi žádoucí, aby družstva, která si účastníci vytvoří ještě před programem, byla vyrovnaná věkem, pohlavím a zkušenostmi. Motivující je, aby družstva měla vlastní vybavení potřebné pro absolvování programu. Snížíme tak množství materiálu, které musí zajistit instruktoři.

Vybavení:

šátek, vařič – plynový nebo benzínový i s palivem, dvě nádoby na vaření na otevřeném ohni s víčky (minimální objem 1 litr), zápalky nebo zapalovač, alespoň 2 skládací lopatky do družstva, pro každého člena družstva karimatku a lavinovou sondu

- Přivítání, představení instruktorů, obecné seznámení s programem a jeho zaměřením (5 minut)
- Seznámení se sněžnicemi
  - Ukázání všech prvků sněžnic
  - Poukázání na nebezpečnost hrotů
  - Popsání systému vázání, nastavení vázání, způsob obouvání → obutí sněžnic
  - Základy chůze na sněžnicích(20 minut)
- Rozehřívačky  
pozn. Jakákoli honička nebo pohybově zaměřená hra (5 minut)
- Chůze v navázání členitým terénem  
pozn. Simulujeme nepříznivé počasí v horách (poloprůsvitná látka na zavázání očí), kdy je potřeba, aby se účastníci vycházky navázali na jedno společné lano a zamezili tak ztracení se kohokoliv z nich. (15 minut)

- Vaření
 

pozn. Buď na plynovém, nebo benzínovém vařiči, roztopit sníh a přivést k varu 0,5 litru vody. Současně rozdělát oheň na sněhu a roztopit v druhé nádobě sníh o objem 0,5 litru. Rozdělání ohně na sněhu může být obtížné, proto musíme zvážit všechny možnosti účastníků. Popřípadě tento úkol vynecháme.

(30 minut)
- Záhrab
 

pozn. Pomocí lopatky i vlastním tělem vyhloubit záhrab pro dva členy družstva. Jak na to uvádí například Brtník a Neuman v Zimních hrách na sněhu i bez něj (2008, 213 – 216). Na závěr necháme účastníky chvíli v záhrabu poležet či posedět, ať přemýšlí o tom, jaké by to bylo strávit uvnitř noc.

(30 minut)
- Lavinové pole a vyhledávání
  - Teorie o pohybu a zásahu v lavinovém poli
  - Teorie sondování pomocí tyče v lavinovém poli + praktický nácvik
  - Teorie sondování pomocí elektronického vyhledávače + praktický nácvik

(35 minut)
- Koulovačka
 

pozn. Na závěr pro uvolnění atmosféry v celé skupině.

(5 minut)
- Reflexe
 

(25 minut)
- Odevzdání sněžnic a rozloučení
 

(5 minut)

## 10.1 Yukon Quest – komunikace a spolupráce

Věk: studenti vysokých škol a starší (19+ let)

Cíl: rozvoj komunikace a spolupráce v týmu

Program je celý koncipován jako velký závod s problémovými úkoly na stanovištích.

Podrobnosti k pravidlům závodu viz kapitolu 9.9. Oproti pravidlům zde je změna, že úkoly na stanovištích plní celý tým.

- Přivítání, představení instruktorů, vysvětlení pravidel závodu
- Balení materiálu
  - Prostor na dotazy
  - Seznámení se sněžnicemi
  - Stavba sanípozn. Stavbu saní je možné vynechat, záleží na časových podmínkách.
- Závod

Stanoviště:

- Atomová bomba (Neuman, 2000, 180), se sněžnicemi a v rukavicích
- Obrův prsten (Neuman, 2000, 182), bez sněžnic
- Dopravní zácpa (Neuman, 2000, 166), se sněžnicemi
- Stahování hada (Mazal, 2007, 315), bez sněžnic
- Slepý čtverec (Neuman, 2000, 176), se sněžnicemi

(Celkový čas programu: do 4 hodin)

## 11. Závěr

Moje práce se zabývá půldenními (až 4 hodinovými) programy na sněžnicích, jejichž cílem je rozvíjet osobnost účastníka.

Takovéto programy nabízí účastníkům netradiční kontakt se zimní přírodou. A také seznamují účastníky se sněžnicemi, zimním vybavením, které se rozšiřuje mezi širokou veřejnost.

Práci mohou využít instruktoři, kteří se chtějí poprvé seznámit se zimním programem a mají již zkušenosti s vedením krátkého letního programu. Dále může být práce zajímavá pro studenty vysokých škol, jako pomůcka při studiu pobytu v zimní přírodě nebo zimních sportů. Nebo může poskytnout pro laiky bohatou studnici informací při začátcích se sněžnicemi.

Pro zkušenější instruktory, pak může být připomínkou starých známých pravidel a jejich doplnění pro zimní podmínky.

Prvním cílem práce bylo shromáždit základní informace potřebné pro realizaci zimního programu. V této práci se dotýkám historie vzniku sněžnic, materiálového vybavení, přípravy a vedení programu samotného nebo bezpečnosti programu v zimní přírodě.

Druhým cílem bylo vytvořit zásobník her, hodících se pro uvedení v půldenním programu na sněžnicích. Práce obsahuje jedenáct her, které se odlišují typem zaměření a délkou trvání.

Lze je všechny po drobných úpravách použít pro jakoukoliv věkovou kategorii.

Třetím cílem této práce bylo navrhnout tři programy s různým zaměřením na osobnost účastníka. Vytvořil jsem proto dramaturgickou osnovu pro tři programy, která dává volnost ve výběru motivace programu i k dalším jeho úpravám. Navrhl jsem environmentální program pro žáky základních škol. Program, který seznámí žáky středních škol s tématem přežití v zimní přírodě. A program koncipovaný jako jeden velký závod pro studenty vysokých škol, který má rozvinout jejich schopnost spolupráce a komunikace.

Tato práce si neklade za cíl být vyčerpávajícím zdrojem informací v tématech, kterých se dotýká, ale spíše inspirací pro všechny, kteří se chtějí touto problematikou zabývat.

## 12. Souhrn

Předmětem této práce jsou půldenní programy na sněžnicích, které mají za úkol rozvíjet osobnost účastníka.

V první části byly předloženy obecné informace o historii vývoje sněžnic, o sněžnicích obecně, o vybavení do zimní přírody a pohybu na sněžnicích. Předložil jsem poznatky k vedení a bezpečnosti programu. Provedl jsem srovnání letních a zimních programů a odvodil přínos programu.

V druhé části práce se zabývám konkrétními hrami, které lze použít na programech. Následně jsem předložil dramaturgické osnovy tří různě zaměřených programů. Konkrétně environmentální program, program přibližující přežití v zimní přírodě a program na rozvoj komunikace a spolupráce ve skupině.

Mým cílem je, aby tato práce byla inspirací pro zapojení netradičního zimního prvku – sněžnic – mimo rekreační oblast a dostala se do oblasti výukové a vzdělávací.



### **13. Summary**

The half-day programs with snowshoes are object of this paper. They have the task of developing the personality of the participant.

In the first part were presented general information about the history of the snowshoes, the snow shoes in general, the equipment that is used in winter and movement with snowshoes.

I have presented comments on leadership and safety of program. I compared summer and winter programs and determined the benefits of the program.

In the second part I am dealing with specific games, which can be used in programs. And then I presented an outline of three different aims of programs. Specifically are they the environmental program, a program approaching survival in winter outdoor and program of development of communication and cooperation within the group.

My goal is that this work was the inspiration for the involvement of non-traditional winter element - snowshoes, outside recreation area and ran into the teaching and learning.

## 14. Referenční seznam

Atleti v akci. (2010). Retrieved 21. 4. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.atletivakci.cz/index.php?action=kempy>

Brtník, J., & Neuman, J. (2008). *Zimní hry na sněhu i bez něj* (3rd ed.). Praha: Portál.

Chart to determine wind chill. (2003). Wind Chill Charts and Tables. *Wind Chill Program*.

Retrieved 27. 4. 2010 from the World Wide Web:

[http://www.msc.ec.gc.ca/education/windchill/charts\\_tables\\_e.cfm](http://www.msc.ec.gc.ca/education/windchill/charts_tables_e.cfm)

Chikyu Network. (n.d.). Retrieved 22. 3. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.chikyunetwork.org/>

Drsné hory. (2009). Retrieved 21. 4. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.velkyvuz.cz/drsnehory09/>

Hanuš, M. et al. (2004). Druhá – odborná část. *Závěrečná zpráva z experimentálního projektu Život je gotickéj pes 2004*.

Hanuš, M. et al. (2006). Druhá – odborná část. *Závěrečná zpráva z experimentálního projektu Život je gotickéj pes 2006*.

Hora, P., & kolektiv. (1984). *Prázdniny se šlehačkou Malá instruktorská čítanka*.

Praha: Mladá fronta.

Hrkal, J., & Hanuš, R. (Eds.). (2002). *Zlatý fond her II* (3rd ed.). Praha: Portál.

International amateur snowshoe racing federation. (n.d.). Retrieved 22. 3. 2010 from the

Word Wide Web: <http://www.internationalsnowshoeracing.com/>

Korvas, P., Došla, J. (2007). Historie chůze na sněžnicích. *Zimní turistika na sněžnicích*.

Retrieved 5. 3. 2010 from the World Wide Web:

[http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js08/sneznice/1\\_2.html](http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js08/sneznice/1_2.html)

Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.

Neuman, Jan. (2000). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě* (3rd ed.). Praha: Portál.

Neuman, J. (2002). *Zlatý fond her I: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice* (Rev. ed.). Praha: Portál.

Schneeweiß, Ch. (2007). *Sněžnice: aktivní dovolená* (P. Lomský, Trans.). Praha : Grada Publishing.

Švorčík, P. (2006). *Chůze na sněžnicích*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Tucker, J. (n.d.). Snowshoeing Retrieved 5. 3. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.snowshoeracing.com/history.htm>

United states snowshoe association. (n.d.). Retrieved 22. 3. 2010 from the Word Wide Web:

<http://www.snowshoeracing.com/home.htm>

Virtualmuseum.ca. (2007). Mount Logan Canadian Titan. Retrieved 26. 4. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.virtualmuseum.ca/Exhibitions/Logan/en/index.php?/md/image/Snowshoe>

Wikipedia, *The Free Encyclopedia*. (2010). Snowshoe. Retrieved 5. 3. 2010 from the Word Wide Web: <http://en.wikipedia.org/wiki/Snowshoe>

Wikipedie, *Otevřená Encyklopedie*. (2010). Sněžnice. Retrieved 24. 3. 2010 from the World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sněžnice>

Život je gotickej pes. (n.d.). O projektu. Retrieved 14. 4. 2010 from the Word Wide Web:

<http://zgp.welbloud.cz/kurs>

## 15. Přílohy



MEDVĚDÍ TLAPA

Obrázek 1



BOBŘÍ OCAS

Obrázek 2



GREEN MOUNTAIN

Obrázek 3



SNĚŽNICE S KOVOVÝM RÁMEM

Obrázek 4



MODERNÍ PLASTOVÁ SNĚŽNICE

Obrázek 5



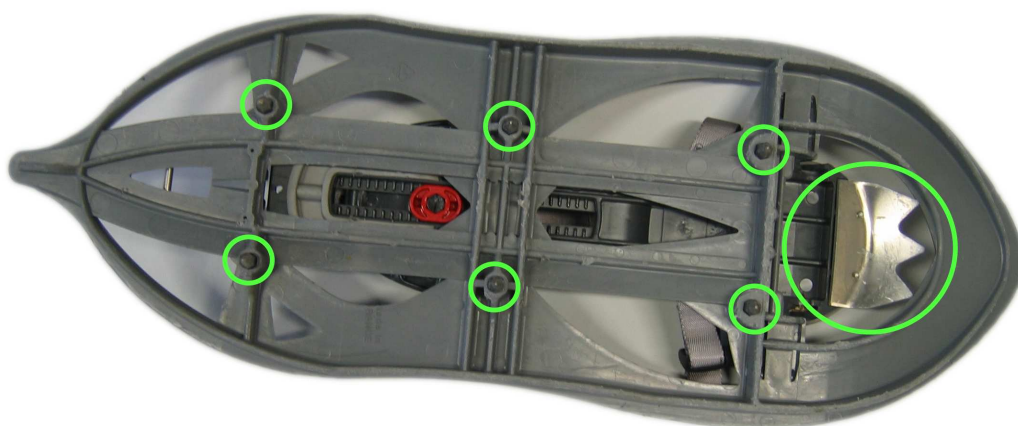
VÁZÁNÍ S VOLNOU PATOU

Obrázek 6



PODLOŽKA POD PATU A ARETACE VÁZÁNÍ

Obrázek 7



DRAPÁK A HROTY

Obrázek 8

Teplota (°C)	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
Rychlost větru (km/h)												
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81
<b>Legenda</b>												
Nízké riziko omrzlin pro většinu lidí												
Vzrůstající riziko omrzlin pro většinu lidí mezi 10 až 30 minutami po vystavení												
Vysoké riziko omrzlin pro většinu lidí mezi 5 až 10 minutami po vystavení												
Vysoké riziko omrzlin pro většinu lidí mezi 2 až 5 minutami po vystavení												
Vysoké riziko omrzlin pro většinu lidí do 2 minuty po vystavení												

Tabulka 1: Závislost teploty na rychlosti větru