

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Využití sněžnic pro seniory jako zimní volnočasové aktivity v mikroregionu
Hornolidečsko

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Gabriela Rašková, Rekreologie – MVČ

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2014

ABSTRAKT:

Jméno a příjmení autora: Gabriela Rašková

Název závěrečné práce: Využití sněžnic pro seniory jako zimní volnočasové aktivity
v mikroregionu Hornolidečsko

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt: Tématem této bakalářské práce je využití sněžnic jako zimní volnočasové aktivity v mikroregionu Hornolidečsko u seniorů. Zkoumání bylo učiněno pomocí dotazníku a pozorování. První část práce se věnuje syntéze poznatků. Obsahuje vysvětlení pojmů jako volný čas, rekreace, senior, sněžnice. Druhá část analyzuje dotazníky a je věnována výsledkům a diskuzi.

Klíčová slova: volný čas, rekreace, komunální rekreace, demografie, senior, sněžnice

Souhlasím s půjčováním bakalářské písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Gabriela Rašková

Title of the Bachelor's Thesis: The use of snowshoes as winter leisure activity in the
microregion Hornolidečsko for elderly.

Department: Department of Recreationology

Supervisor of the Bachelor's Thesis: Mgr. Rudolf Rozsypal

Year of the defence of the Bachelor's Thesis: 2014

Abstract: The theme of this bachelor's work is the use of snowshoes as winter leisure activity in the microregion Hornolidečsko for the elderly. The examination was done by using a questionnaire and observation. The first part deals with the synthesis of knowledge. It contains the explanations of concepts such as leisure time, senior, snowshoes. The second part analyzes the questionnaires and presents results and discussion.

Keywords: leisure time, recreation, region recreation, demography, elderly, snowshoes

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odborným vedením
Mgr. Rudolfa Rozsypala a uvedla jsem všechny použité literární a jiné zdroje.

Ve Valašských Kloboukách, dne 30.04.2014

.....

Děkuji Mgr. Rudolfu Rozsypalovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	8
2.1 Charakteristika stáří, senior	8
2.2 Demografie	9
2.3 Volný čas	11
2.3.1 Volnočasové aktivity seniorů	12
2.4 Životní způsob – životní styl	13
2.5 Recreace, komunální rekreace	15
2.5.1 Pohybová rekreace, pohybová aktivita a senioři	16
2.6 Mikroregion Hornolidečsko	19
2.6.1 Obce mikroregionu Hornolidečsko	19
2.7 Sněžnice	22
2.7.1 Historie sněžnic	23
2.7.2 Sněžnice – výzbroj, výstroj a technika chůze	24
3 CÍLE PRÁCE	29
4 METODIKA	30
4.1 Metody šetření	30
4.2 Průběh dotazníkového šetření	30
5 VÝSLEDKY	32
5.1 Analýza a vyhodnocení výsledků	32
6 DISKUSE	38
7 ZÁVĚR	41
8 SOUHRN	43
9 SUMMARY	44
10 REFERENČNÍ SEZNAM	45
11 SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ	48
12 PŘÍLOHY	50
13 SEZNAM OBRÁZKŮ	53

1 ÚVOD

Naše společnost stárne. Česká populace stárne. To jsou věty, které začínáme často slyšet nejenom v médiích, ale i v literatuře. A netýká se to pouze České republiky, je to trend i ve vyspělých zemích a v Evropské Unii. Mluvíme o demografickém stárnutí, stárnutí populací – zvýšený podíl starých a starších osob v populaci. Což se zobrazuje ve společnosti, tento vliv má dopad nejenom ekonomický, ale i sociální. Je třeba se stále aktivněji zabývat problematikou trávení volného času našich stárnoucích spoluobčanů, a to jak nejenom na úrovni státu, ale i měst a obcí. „Stárnutí společnosti se stává fenoménem, který bude vyžadovat pozornost nás všech“ (Rabušic, 1995, 29).

Senior dnešní doby, moderní senior, je a chce být seniorem aktivním. Dávno jsou pryč doby, kdy tito lidé důchodového věku byli smířeni s myšlenkou, že odchodem do důchodu vše končí. Byli společností a svým okolím i rodinou tzv. odsunuti do pasivního odpočinku, jejichž náplní dne bylo vypomáhat rodině s vedením domácnosti, hlídáním dětí, údržbou domu či zahrady.

Dnešní senioři jsou aktivní, věnují se svým zájmům a koníčkům, které neměly čas plně rozvíjet v produktivním věku. Jsou otevřeni ke zkoušení nových věcí, navazují nová přátelství, kontakty, sportují, nezapomínají na kulturu. Sice jim ubývají psychické i fyzické síly, ale tento handicap dokáží sladit se svými zájmy a přáními s možnostmi nabídek komunální rekreace a volnočasových aktivit.

A nabídek aktivit pro seniory je v dnešní době velmi mnoho a další přibývají. Ti se mohou zabývat aktivitou pohybovou – pravidelně cvičit, chodit na túry, jezdit na kole, chodit na procházky, v zimě jezdit na běžkách, procházet se zimní přírodou na sněžnicích. Je tu možnost i nesčetných nabídek různých studií na univerzitách třetího věku, přednášek, kurzů, exkurzí, podílet se na činnosti spolkové, navštěvovat hudební, výtvarné i různé rukodělné kroužky, a tak bych mohla dále pokračovat.

Naše společnost i politická elita si tento fenomén, stárnutí populace, začíná čím dál tím více uvědomovat a začíná se tomuto problému čím dál více věnovat.

Nezapomínáme na to, že 1. říjen je Dnem seniorů a připomeňme si rok 1993, který byl vyhlášen Rokem stáří a porozumění mezi generacemi.

Téma senioři na sněžnicích jsem si vybrala záměrně, protože již pár let organizuji v zimním období výlety na sněžnicích pro seniory v mikroregionu Hornolidečsko. Je to jedna z mála zimních volnočasových aktivit, kdy senioři mohou bezpečně vyrazit do zimní přírody. Zajímá mě práce se staršími, a také chůze na sněžnicích patří mezi mé oblíbené aktivity. Hornolidečský kraj, pokrytý sněhovou pokrývkou, naskýtá spousty atrakcí a zajímavostí, nádherné scenérie, výhledy do okolí, panoramata, přírodní úkazy, proto je škoda toho ušetřit i seniory, kteří by nemohli být přímými a aktivními pozorovateli těchto přírodních krás.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

V této části práce jsou teoretické poznatky a východiska.

2.1 Charakteristika stáří, senior

V Encyklopedii Diderot (2000) je stáří definováno takto: „Stáří je ontogenická fáze biologicky i sociálně odlišná od středního věku. Funkční a zdravotní stav ve stáří je výsledkem zákonitého biologického způsobu života. Za počátek kalendářního stárnutí člověka je konvenčně považován věk 60 nebo 65 let. Rozeznávají se mladí senioři 66 až 74 let, starší senioři 75 – 84 let, velmi staří senioři 85 a více let. Počátek stáří 60 – 74 let, vlastní stáří 75 – 89 let, dlouhověkost 90 a více let; počátek biologického stáří není možno exaktně stanovit;

Podle sociologie je tzv. třetí věk; závěrečná etapa lidského života. Nejčastěji chápána jako doba od skončení ekonomické aktivity do smrti. Nelze jej spolehlivě definovat biologickým věkem, neboť je podmíněno fyzicky, psychicky i např. sociálně geograficky.“

Encyklopedický slovník (1993, 1037) definuje stárnutí jako: „...přirozená degradace organismu po dovršení vývojové fáze (dospělosti, zralosti). Individuální involuční proces je zřejmě v buňkách geneticky zakódován, ale je ovlivněn i životním prostředím.“

Podle Petera Gruse (2009, 24) můžeme stáří definovat i takto: „Podle biografické charakteristiky je stáří ve své podstatě potenciálně nejvyšší výkon jedince života. Je však bohužel často chápáno: jako úbytek tělesných a duševních možností, které člověk má. Člověk nestárne přesně podle hodin. Známe příklady lidí, kteří zestárli obzvláště dobře, a naopak lidí zestárlych velmi špatně.“

Můžeme tedy říci, že stářím ztrácíme tělesné i duševní schopnosti, víme, v kterých letech stáří nastává, ale také z výše uvedených definic vyplývá, že biologické stáří není možno přesně stanovit.

2.2 Demografie

„Demografie je věda o zákonitostech obnova změny počtu, složení a rozmístění obyvatelstva“ (Rejman, 1971, 68). Dle Sýkorové (1991) je demografie vědou, která se zabývá studiem kvantitativních a kvalitativních charakteristik obyvatelstva a jeho vývojem. Jedná se o společenskou vědu, zkoumající populační (demografické) jevy a procesy.

Slovo demografie je řeckého původu, jehož základ je ve slově *dymos* – znamená obec, okrsek, obyvatelé okrsku, *demos* – lid, obyvatelstvo a obsahuje z řečtiny slovo *grafien* – popisovat.

Podle Kalibové (2004) se napříč životem mění v populaci zastoupení žen a mužů, které ovlivňují 3 různé a rozdílné procesy:

- Rodí se více chlapců než dívek
- Vyšší úmrtnost mužů, a to ve všech věkových kategoriích
- Působení migrace – pracovní. V regionu je určitý druh průmyslu, kde jsou preferovány více ženy než muži.

Stárnutí populace

Pokud se neustále zvyšuje podíl starých osob v populaci, mluvíme o demografickém stárnutí. Je to důsledek demografické revoluce, která je způsobena hlavně poklesem porodnosti a prodlužováním dožití se vyššího a vysokého věku (Demografie nejen pro demografy, 1993).

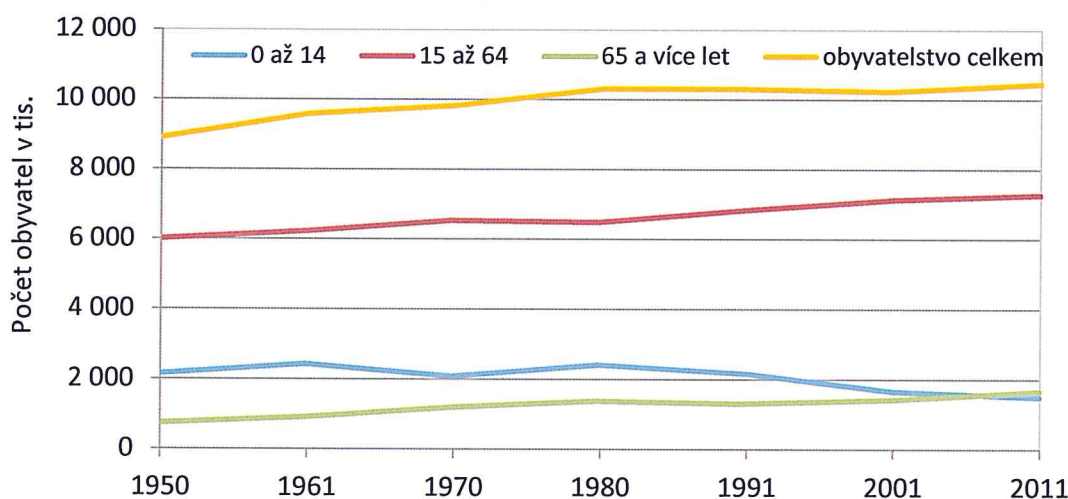
Sundbärgova teorie (in Sýkorová, 1991) rozlišuje tři typy populací, jejímž základem je věkové složení populace s přihlédnutím schopnosti biologické reprodukce:

- Populace progresivní – v této populaci je nejvyšší počet nejmladšího obyvatelstva
- Populace stacionární – to je populace stagnující
- Populace regresivní – přibývajících a převažujících počet stárnoucí populace.

Česká republika a většina zemí Evropské unie spadá do typu stacionárního a některé země jsou regresivního složení.

„Přibývání letitých lidí je součástí fenomenálního procesu, který jsme během minulého století mohli pozorovat nejen ve vyspělých průmyslových zemích, ale i v zemích méně vyvinutých: máme na mysli prodlužování průměrné délky života. Prodlužování průměrné délky života je jedním z největších výdobytků moderní doby. Pravděpodobnost, že se dožijeme vysokého věku, se ve vyspělých zemích světa zvyšuje díky lepším životním podmínkám, stále rostoucímu ekonomickému blahobytu a rovněž díky lékařskému výzkumu a péči“ (Gruss, 2009, 41).

Česká republika patří mezi země s vyspělou ekonomikou, s vysokou úrovní poskytování zdravotní péče a blahobytnou společností. Jsou zde vytvořeny podmínky pro dožívání vysokého věku. Jistě by se dalo na toto téma hodně polemizovat, ale srovnáme-li naši životní úroveň se zeměmi třetího světa, musíme uznat, že žijeme ve společnosti, která nám nabízí a poskytuje výborné podmínky k plnohodnotnému životu.



Obrázek 1. Počet obyvatel v letech 1950 - 2011

Zdroj: www.czso.cz

Graf Českého statistického úřadu (Obrázek 1) nám dokazuje, že v České republice stoupá počet obyvatel, kteří se dožívají věku 65 let a více. Srovnáním věkové skupiny 0 – 14 let a 65 a více let v roce 1950 a 2011 zjistíme, že v roce 1950 bylo více dětí do 14 let než obyvatel ve

věku 65 a více let. Kdežto v roce 2011 je poměr mezi těmito věkovými skupinami poměrně vyrovnaný.

Následující tabulka (Obrázek 2) nám vypovídá, že počet občanů nad 65 let a více stále přibývá, kdežto děti do 14 let věku ubývá.

Struktura počtu obyvatel podle věku z výsledků sčítání lidu, domů a bytů

Ukazatel	Rok sčítání						
	1950	1961	1970	1980	1991	2001	2011
Počet obyvatel ¹	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
z toho ve věku							
0 - 14	24,0	25,4	21,2	23,4	21,0	16,2	14,3
15 - 64	67,6	65,0	66,6	63,1	66,3	70,0	69,6
65 a více	8,3	9,5	12,1	13,3	12,6	13,8	15,8

¹1950 přítomné obyvatelstvo; 1961-2001 trvale bydlící obyvatelstvo; 2011 obvykle bydlící obyvatelstvo

Obrázek 2. Struktura počtu obyvatel podle věku z výsledků sčítání lidu, domů a bytů.

Zdroj: www.czso.cz

Podle Rabušice (1995) je způsobeno demografické stárnutí populací snižováním úmrtnosti, a to ve všech věkových kategoriích, prodlužováním doby dožití a zároveň nízkou porodností.

2.3 Volný čas

V současné době existuje mnoho názorů a definic volného času, který například Velký sociologický slovník (1996, 156) definuje jako „...čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyzického či rodinného systému“.

Dle Němce (2002) je pro člověka volný čas časem, ve kterém si sám volí a provádí takovou činnost, která mu přináší radost, je pro něj zábavou, odpočinkem i potěšením. A které mu tyto činnosti napomáhají k obnově a rozvoji jeho duševní a tělesné kondice. V tomto čase vykonáváme činnosti sami pro sebe, které jsou dobrovolné a svobodné a mohou být také konané i pro své blízké.

Podle Vážanského (1992) dnešní společnost nemá přesně vytyčený čas na práci, na volný čas. Rozlišujeme některé znaky volného času, člověk má relativní svobodu volby činností, odpovídajících vůli, zájmům, potřebám a jeho cílům. Tyto činnosti jsou ovlivněny jeho

mentalitou, rodinou, zdravotním stavem, projevuje se zde nezainteresovanost na ekonomickém účinku. Je zde možnost relativně libovolného přerušování funkcí.

Aktivita ve volném čase plní funkci rozvíjecí, regenerační a prožitkové, čímž by prožitkovost měla být pouze spojována s volným časem.

Dle Dohnala (2002) vývojové tendence volnočasových aktivit jsou směřovány:

- Od organizovaného k neorganizovanému
- Od výkonu k prožitku (seberealizaci, radosti, sebeuspokojení)
- Od kolektivního k individuálnímu
- Od tradičního k netradičnímu (vzdělávacímu, k aktivitám pro rozšíření obzoru a kvality osobnosti, rizikového)
- Od města k přírodě (kompenzace prostředí a stresových vlivů)
- Od dlouhodobých (trvalých, stálých) vlivů ke krátkodobým trendům (směrům, tendencím) – módnost, identifikace.

Člověk podle Opaschovského (in Hájek, Hofbauer a Pávková, 2003) ve svém volném čase naplňuje hlavních osm potřeb:

1. Rekrece – potřeba zotavení, osvěžení, zdraví
2. Kompenzace – potřeba vyrovnání, rozptýlení a potěšení
3. Edukace – potřeba poznání a dalšího učení
4. Kontemplace – potřeba uvědomění si sebe sama
5. Komunikace – potřeba sdělení, kontaktu a družnosti
6. Integrace – potřeba společnosti a kolektivního vztahu
7. Participace – potřeba sociálního spojení a angažovanosti
8. Akulturace – potřeba účasti na kulturním životě.

2.3.1 Volnočasové aktivity seniorů

Dle Slepíčkové (2005, 9) volný čas je „...čas doby, kterou má jedinec pro sebe a s níž může disponovat podle svého uvážení“.

Vědecko-technický rozvoj a pokrok usnadnil lidem práci, to vedlo ke vzniku časového prostoru, který byl definován jako volný čas k úsporám lidské práce nedochází pouze v pracovním světě, ale i v domácnostech. Úbytek práce znamená více volného času. Ale ne

vždy ku prospěchu. Kvůli hospodářské krizi může dojít ke zkrácení pracovní doby, sice je více volného času, ale lidé nejsou ekonomicky zdatní, dostávají nízké mzdy a platy. Na druhou stranu objevuje se i nedostatek volného času, lidé zůstávají v práci nad rámec své pracovní doby, pracují přesčas pro vyšší výdělek, nebo firma chce uspět na trhu, být lepší než konkurence. Moderní doba přinesla nový termín „workoholismus“, „workoholik“ je člověk, který veškerý svůj čas, a to i čas, který by měl být volným časem, je naplněn jeho prací. Je jí úplně pohlcen a nedokáže se věnovat něčemu jinému. V posledních letech dochází k rozvoji tzv. průmyslu volného času. S přibývajícím množstvím volného času se objevují zaměstnání spojené s organizováním volného času a volnočasových aktivit. Vznikají různé služby, které nabízejí zpříjemnění trávení volného času. Jsou to různá rekreační a oddychová centra, organizované pobyty a zájezdy, sportovní události a akce (Slepičková, 2005).

Haškovcová (2003) míní, že volný čas a volnočasové aktivity nejsou výsadou jenom osob pokročilého věku. Každý z nás by měl svůj volný čas trávit smysluplně. Je pravda, že senioři mají nejvíce volného času, nejsou v produktivním věku, nemusí chodit do zaměstnání (pokud nejsou k tomu donuceni svoji ekonomickou situací), jsou na zasloužilém odpočinku, v důchodu. Tito lidé mají možnost si své volnočasové aktivity účelně naplánovat. Mezi nejtypičtější a tradiční volnočasové aktivity seniorů patří např. zahrádkaření, chatařství a chalupářství, kutilství, ale můžeme tam také zařadit hudbu, tanec a zpěv. A také seniory oblíbené aktivity turistické, ale ne už tak sportovní.

Sport nepatří mezi hlavní volnočasové aktivity seniorů. Senioři se velmi málo věnují sportu. Haškovcová (2003) míní, že 39% seniorů má sportovní aktivity jednou týdně a 48% žádné sportovní aktivity neprovádí, vůbec se sportu nevěnují. To platí pro Českou republiku. V zahraničí je situace o něco lepší. V Holandsku a Švýcarsku alespoň 65% seniorů je sportovně aktivních. Je to způsobeno přístupem starých lidí ke sportovním aktivitám, ti si myslí a jsou toho názoru, že sport a sportovní aktivity a veškerá fyzická aktivita nejsou jejich věku přípustné, ba dokonce, že se k nim nehodí a nejsou vůbec vhodné (Haškovcová, 2003).

2.4 Životní způsob – životní styl

Slepičková (2000, 37) definuje životní styl jako „...paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování“.

Životní způsob je vztahován ke společnosti, k území, k národu jako celku, ale i uvnitř k určitým skupinám (např. manažeři, zemědělci, sportovci). Je představován jako určitá norma, která je pro danou společnost, či skupinu typická.

Životní způsob je podmíněn mnoha činiteli: nejdůležitější roli hraje historický vývoj, důležitá je také úroveň dané kultury. Mezi činitele patří i významné hodnoty, tradice mají důležitou úlohu – mají kulturotvorný a hodnototvorný charakter.

Podle Hodaně (2000) existují hodnoty, které jsou dané a společné pro všechny kultury. Objevují se stejné vzory rodinného života, přátelství, politiky, sexuality a morálky. Na životní způsob mají vliv i společenské tradice, změny výrobního procesu, vlastnické vztahy, postavení socioprofesionální skupiny, životní úroveň dané skupiny a vliv různých kultur a jejich skupin – vznik multikulturních společností. Neměli bychom zapomínat i na filozofické orientace. Lidé jsou ovlivňováni „filozofií“ konzumní, výkonovou, postmoderní.

Životní způsob je vyjádřením kvality života dané skupiny, či společnosti. Avšak kvalitu života můžeme hodnotit podle kvality jednotlivců, kteří vytváří společnost a vztahy, jež vytváří mezi sebou – životní styl (Hodaň 2000).

Životní styl se týká jednotlivce. Je způsob, jakým se jedinec chová, vyjadřuje, jak je aktivní a jak se účastní společenského dění. Je ovlivňován mnoha faktory: Pohlavím, věkem, genetickými, vnitřními předpoklady, vzděláním, socioprofesionálními rolí, společností, ekonomikou, zdravím, pohybovým režimem, bydlením, volným časem, hodnotovým žebříčkem. Každý jedinec si žije vlastním životním stylem, jež velmi těsně souvisí s podmínkami života. Do nich můžeme zařadit přírodní prostředí, demografický a genetický základ populace, stupeň technického rozvoje společnosti. Nezapomínejme na systémy sociálních, ekonomických a politických vztahů, také na bohatství společnosti, světový názor a náboženství (Hodaň, Dohnal, 2008).

Podle Hodaně (2000) jsou velmi důležité i sociální ukazatele kvality života mezi něž řadíme: životní prostředí, zdraví a nemoc, bydlení a rekreace, mezilidské vztahy, volný čas, sociální a technický charakter práce, sociální jistota, občanské svobody, atd.

Vztah tělesného pohybu a zdravého životního stylu je vnímám kladně. Lidé mají zájem o zachování a upevňování zdraví, pracují na zvyšování tělesné kondice, myslí i na odpočinek a relaxaci.

2.5 Rekreační, komunální rekreace

Pojem rekreace vznikl z latinského slova *creare* (tvořit, vyrábět) a přidáním předpony *re* (znovu), což znamená navrácení do původního stavu toho, co již bylo a co bylo z nějakého důvodu změněno (Hodaň, Dohnal, 2008). Je to činnost, aktivní proces, ve kterém se člověk zaměřuje sám na sebe. Do tohoto pojmu lze zařadit činnosti, které umožňují regeneraci sil (jak pasivní, tak i aktivní) a rozvojové funkce. Rekreaci dělíme:

- kulturně-uměleckou rekreaci (hudba, výtvarné umění, literatura, film, divadlo)
- intelektuální rekreaci (získávání a zvyšování vědomostí a znalostí)
- sociální rekreaci (navazování nových sociálních vztahů, kontaktů, upevňování sociálních skupin)
- zájmovou rekreaci (do této skupiny patří různé „koníčky“).

Tyto druhy rekreace mají nepohybový charakter, výjimkou je zájmová rekreace, která je pohybová, jež může být zaměřena na činnost fyzickou a pohybovou. Výše uvedené druhy rekreací jsou vzájemně provázány, prolínají se, některé mají pro daného jedince prioritní charakter, jiné jsou charakteru minoritního (Hodaň, Dohnal, 2008).

Komunální rekreace

V minulosti zásobovaly veřejné instituce občany nabídkou volnočasových aktivit a programů, které se zaměřovaly na organizovanou část obyvatel. V dnešní době jsou tyto centrální programy a projekty nahrazovány místními, lokálními a regionálními institucemi. Ty nám zaručují projekty a programy pro různé sociální i věkové skupiny občanů (Dohnal, 2002).

Cílem těchto institucí, které se zabývají uspokojováním individuálních potřeb jedinců ve volném čase, je přijít s nabídkou služeb na vysoké úrovni, vedoucí k uspokojení obyvatelů měst a vesnic všech věkových kategorií a skupin vzniká tak potřeba vytvořit fungující systém, který je schopen toto splnit. A to mohou jedině obecní úřady a úřady s regionální působností, které jsou schopny rychle, efektivně a včas reagovat na požadavky a potřeby svých občanů.

Tyto orgány by si ale měly uvědomit, že je nutná spolupráce jednotlivých oddělení správy a samosprávy pro efektivní a účelné vytváření podmínek pro organizaci a řízení komunální rekreace. Především je potřeba zajistit vysokoškolsky vzdělané odborníky a managery, jsou potřebná školení, publikační činnost, plánování a rozvoj, výstavba a údržba státních, obecních zařízení pro venkovní, ale i vnitřní aktivity. Výstavba multifunkčních zařízení, zaměřených se na

všechny věkové skupiny a kategorie, kde ze všeho nejdůležitější je působit na děti, mládež, mladé rodiny s malými dětmi, seniory a postižené. Důležitou roli hraje i zajištění financí. A také následovat celosvětový trend v posunu od „organizovaného“ k „volnému“ (Dohnal, 2002).

Dohnal (2002, 64) definuje komunální rekreaci „...jako systémové řešení organizace a řízení volnočasových aktivit na určitém území či regionu“. Pojem komunální rekreace je často doprovázen dalšími názvy jako jsou: rekreační aktivity, sport, sport pro všechny, tělovýchova, které bychom mohli zahrnout do pohybové (tělovýchovné) aktivity. Ale nezapomínejme i na jiné zájmové aktivity, jako jsou např. zájmy výtvarné, hudební, rukodělné, ale i chovatelství, zahrádkářství, modelářství, pěstitelství, atd.

2.5.1 Pohybová rekreace, pohybová aktivita a senioři

Pohybová rekreace je tedy činností vykonávanou člověkem v jeho volném čase, pro udržení, zdokonalení a rozvíjení své tělesné i duševní kondice. Cílem je dosažení regenerace, obnovení sil, zotavení se a nalezení patřičného osvěžení. Řadíme ji jako nejvšestrannější druh rekreace, protože může obsahovat a zahrnovat oblasti, které jsou určující pro ostatní druhy rekreací, které se nedotýkají fyzické stránky (Hodaň, Dohnal, 2008).

Pohybovou rekreaci rozlišujeme dle věku, vzdělání, zdravotního stavu, pohlaví, zájmu, doby trvání předcházejícím pohybovým zkušenostem, aktuální výkonností a z hlediska skupinového, dále podle příslušnosti k určité socio-profesní skupině a místa bydliště (Hodaň, Dohnal, 2008).

Pohybová aktivita a senioři

„Pohybová aktivita je mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů včetně hygienických a sexuálních a ohromná plejáda hobby – aktivit, kam systémově patří sport, cvičení, turistika a tanec“ (Hošek, 2000, 11).

Pohybová aktivita je jedním z prostředků prevencí proti nemocem a také můžeme říci, že je velice výhodná pro společnost z ekonomického hlediska. A pohybová aktivita zlepšuje zdraví v celé populaci (Dohnal, 2007).

Pohybová aktivita hraje klíčovou roli ve zdravém způsobu života. Je to práce, a to jakákoliv, kterou způsobuje kosterní svalstvo a tím navyšuje klidovou energii. Tomuto zatížení jsme vystavováni každodenně, a to nejenom v práci, ale i doma a ve svém volném čase, v němž může být pohybová aktivita plánovaná, organizovaná nebo také neplánovaná a neorganizovaná, tzv. spontánní. Každá životní etapa se vyskytuje na jiné úrovni pohybové aktivity a být po celý život pohybově aktivní znamená pro seniory naději, kdy může být i výrazně oddálena doba, kdy budou závislí a odkázáni na fyzickou pomoc druhých (Drabik, 1997).

Proto je potřeba pravidelně vykonávat pohybovou aktivitu, mít dostatečný přísun energie. I díky těmto aspektům se člověk dožívá vyššího věku, prodlužuje se mu život a snižuje tím možnost úmrtí na nemoci, které jsou způsobeny a vznikají sedavým životním stylem. Pohybová aktivita hraje i důležitou roli pro člověka co se týká emoční stránky. Aktivní člověk je člověk sebevědomý, odolný vůči stresům, netrpí tak mnoho depresi a bývá ve svém chování méně agresivní. Pohybová aktivita je významnou složkou prevence proti hypertenzi, nadváze, arteriosklerózy, onemocněním dýchacího systému, onemocněním srdce, aj. (Stejskal, 2004).

Stárnutí je ovlivnitelné několika možnostmi, zdravou výživou, vhodným stravováním a důležitá je fyzická a mentální aktivita. Nezapomínejme na kontakty s okolím. Aktivní lidé jsou lidé, kteří žijí déle a jsou v lepší kondici než jejich neaktivní vrstevníci. Pohybová aktivita není lékem na odstranění všech potíží a problémů, ale umí je zpomalit či dokonce i oddálit. Tím, že jsou senioři pohybově aktivní, zdokonaluje se jejich celková fyzická kondice, dochází ke sníženému riziku srdečních onemocnění. Jejich stabilita je jistější a snižuje se riziko nebezpečí pádů a následných zlomenin. Mají lepší metabolismus, stabilizovanou hmotnost, nižší problémy s úbytkem moči a močením. Cítí se méně vyčerpaní, jsou pohyblivější, mají funkční klouby a kloubní systém. Maximální výkony, dosažené rekordy, překonané limity, to nejsou hlavní a prvotní, primární aspekty pohybové aktivity u seniorů. Hlavním cílem je dobrá fyzická a psychická kondice seniorů. Takový senior je sebevědomý, soběstačný a je schopný starat se sám o sebe a plně se věnovat svým každodenním činnostem (Uhlíř, 2008).

Ve středním věku člověku klesá rychlost, ztrácí ohebnost, obratnost, ale na druhé straně dochází k zdokonalování techniky v různých pohybových aktivitách. Síla a vytrvalost se nemění. Po šedesátce zaznamenáváme prudký pokles ohebnosti. Ale svým aktivním životem,

udržováním si tělesné kondice, je možnost oddálit či zadržet pokles výkonu až do osmdesátky. Za touto hranicí dochází ke smazání veškerých rozdílů, jež jsou mezi osobami, které byly aktivní a trénované a osobami netrénovanými (Čelikovský, 1990).

Je důležité být pohybově aktivní v každém věku, platí to pro mladé i staré. Nedokáže zamezit stárnutí, ale dokáže kladně působit na jeho fyziologii, zamezit nebo zpomalit ochabování svalů, vytrvalosti, je prevencí proti srdečním onemocněním metabolismu, snižuje úrazovost. Zlepšuje náladu, posiluje vytrvalost a kondici, zvyšuje kvalitu života, upevňuje zdraví. Aktivní a trénovaný šedesátiletý senior může být v lepší a dokonalejší kondici než neaktivní a netrénovaný třicátník (Senková, 2010).

Pohybově aktivní seniory dělíme do 3 skupin. V první skupině jsou senioři, kteří byli pohybově aktivní během svého dosavadního života. Jsou zdraví, nemají žádné vážnější zdravotní problémy. Sportu se věnují po celý svůj život, mají k němu kladný vztah a tento vztah je neměnný, stálý. Nejraději se pohybují mezi svými vrstevníky než s osobami mladšími. Do druhé skupiny patří senioři, kteří se sportu věnovali nepravidelně, spíše náhodně, nemotivovaně. Jsou uvědomělí, vědí, že bez pravidelné ohybové aktivity ztrácejí fyzickou a tělesnou zdatnost, a že je potřeba začít s nějakou pohybovou aktivitou. Jsou i takoví, kteří se smířili s názorem, že jsou staří, a tudíž je zbytečné se udržovat v kondici a tím si udržovat i své zdraví. Mohou přijít i zdravotní problémy, které jim znemožní se plně věnovat pohybu. Zvolí si takový aktivní program, který je ohleduplný k jejich momentálnímu zdravotnímu stavu. Nedochozí k rozvoji fyzické zdatnosti, ale k její stabilizaci a udržení. Do třetí skupiny se řadí senioři se zdravotními problémy, jež jim znemožňují provádět veškerou pohybovou aktivitu. Platí to pro nemoci jako jsou diabetes, arterioskleróza, osteoporóza, kloubní dysfunkce, svalové problémy, a také kardiovaskulární onemocnění a nemoci páteře, aj. Této skupině je zamezeno rozvíjet svou tělesnou kondici, veškeré pohybové aktivity a programy je potřeba předem konzultovat s odborným lékařem. Většinou jsou doporučována různá rehabilitační a zdravotní cvičení odpovídající danému problému. Pokud chceme, aby byla pohybová aktivita účinná pro zdraví a zlepšení zdatnosti, musí se provádět pravidelně a dlouhodobě a být účinně rozdělena do celého týdne (Štílec, 2003).

2.6 Mikroregion Hornolidečsko

Mikroregion Hornolidečsko se nachází v oblasti střední Moravy, ve Zlínském kraji, v jeho jižní části, na hranicích se Slovenskem. Je to dobrovolné sdružení 15 obcí: Francova Lhota, Horní Lideč, Lačnov, Leskovec, Lidečko, Lužná, Prlov, Pozděchov, Seninka, Střelná, Študlov, Ústí, Valašská Senice, Valašská Polanka a Valašské Příkazy.

Tento region leží z poloviny v oblasti největší chráněné krajinné oblasti, CHKO Beskydy, která se skládá z velkého množství přírodních rezervací. Na tomto území leží také část oblasti CHKO Bílé Karpaty a část území Vizovických vrchů. Patří mezi nejlesnatější a nejhornatější území v celé České republice. Je to typický venkovský region, v němž žije 11 500 obyvatel. Rozloha tohoto mikroregionu je 165,54 km².

Mikroregion je určen přirozenými hranicemi, jež tvoří úpatí Beskyd, Bílých Karpat a Vizovických vrchů. Jeho jedinečná poloha nabízí rozvoj aktivit, které jsou šetrné k životnímu prostředí. Je předurčen k podhorskému zemědělství, k rozvoji řemeslné výroby a návratu k tradičním řemeslům, ideální pro cestovní ruch a nabídky služeb.

Největší výhodou tohoto regionu je příroda, udržování kulturních tradic a památky. Významnou roli má zde i zemědělství, lesnictví, chov skotu a ovcí. Drobní a malí podnikatelé a živnostníci se zde věnují cestovnímu ruchu (ubytování, stravování, různé půjčovny), podnikají v oblasti služeb a tradičních řemesel (stolařství, kovářství, zpracování dřeva).

Obce se nacházejí v dlouhých a úzkých údolích, ohraničenými prudkými kopci, na nichž se střídají lesy, paseky a zemědělské pastviny, na nichž se téměř celoročně vyskytují ovce a skot, a také jalovcové pasinky, typické pro tuto oblast.

Retrieved 28.2.2014 from PROQUEST database on the World Wide Web:

<http://www.mikroregionhornolidecsko.cz>

2.6.1 Obce mikroregionu Hornolidečsko

Francova Lhota

Tato obec leží v jižní části vsetínského okresu, v údolí malé říčky Senice. Obec se skládá ze dvou částí: místní část Francova Lhota a část Pulčín. Její založení se datuje v rozmezí druhé poloviny 13. Století a první poloviny století 14. Vznikla jako hraniční obec mezi

Moravou a Uhrami, pro posílení obrany hranic. Francově Lhotě dominuje kostel sv. Štěpána s farou a hřbitovem. V Pulčíně je zajímavostí kaple sv. Ducha, která nedávno prošla rekonstrukcí. <http://www.francovalhota.cz>

Horní Lideč

Obec Horní Lideč je ohraničena třemi úpatími, a to Javorníků, Vizovických vrchů a Bílých Karpat. Založení obce je spojováno se zakládací listinou cisterciáckého kláštera ve Vizovicích z 20. srpna 1261, v níž je první písemný záznam o obci. Můžeme zde najít kamenný kříž a moderní filiální kostel sv. Václava, který byl postaven občany obce v letech 1992 – 1994. Obec nabízí mnoho sportovních a kulturních aktivit. Konají se zde výstavy, adventní koncerty, fašankový průvod, atd. <http://www.hornilidec.cz>

Lačnov

Obec Lačnov leží v podhůří Vizovických vrchů, u potoka Smolinky. Byla založena roku 1422. Zajímavostí obce je roubená usedlost se studnou. Za zmínku stojí kostel Panny Marie, jehož budování začalo v roce 1968. Po jeho dokončení byl kostel uzavřen a začal sloužit věřícím až po roce 1989. Za základní školou každoročně na lukách kvete ohrožený šafrán bělokvětý. Okolí obce nabízí pro milovníky přírody možnost poznávat krásy na pěších túrách, na kole, ale i na koních. <http://www.lacnov.cz>

Leskovec

Obec Leskovec leží v údolí mezi Vizovickou vrchovinou a Javorníky. Její založení je datováno do roku 1361. Mezi historické zajímavosti patří dřevěné stavby a kamenné klenbové sklepy. V okolních loukách nedaleko obce můžeme také obdivovat vzácné orchideje, zvláště pak vstavač bledý. <http://www.leskovec.cz>

Lidečko

Obec Lidečko se nachází v údolí potoka Senice. Leží na úpatí dvou pahorkatin: Vizovických vrchů a Javorníků. Obci dominuje barokní kostel sv. Kateřiny Alexandrijské z roku 1700. Na kraji obce leží skalní útvar Čertovy skály. <http://www.lidecko.cz>

Lužná

Obec Lužná leží na hranici Vizovických vrchů a Javorníků na obou březích potoka Senice a Luženky. Není známo období, kdy byla obec založena. První písemná zpráva o obci je

z roku 1512. Kulturní zajímavostí obce je dřevěná zvonice z 18. století a 3 původní roubené sklípky s kamennou podezdívkou. Mezi zajímavosti patří roubená zvonička a Mališův dům čp. 28 z konce 18. století, které byly přemístěny do Valašského muzea v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. <http://www.luzna.cz>

Prlov

První zmínka o obci Prlov je z roku 1361. Je zapsána jako součást majetku vizovického kláštera. Architektonická památka Polčákova chalupa ve Valašském muzeu je právě z této obce. Koncem 2. světové války byla část obce vypálena nacisty za spolupráci s partyzány. <http://prlov.cz>

Pozděchov

Obec Pozděchov je umístěna v severní části Vizovických vrchů a je to nejvýše položená obec Zlínského kraje. Tato obec byla v náležitosti panství cisterciáckého kláštera ve Vizovicích, první písemná zmínka o obci pochází z roku 1361. Pozděchov má 2 kostely: katolický, který byl dokončen roku 1710 a kostel evangelický, který začal sloužit věřícím až posvém vysvěcení roku 1890. <http://www.pozdechov.cz>

Seninka

Tato obec leží nedaleko hlavní silnice směrem od Vsetína na Slovensko. Obec Seninka se řadí mezi nejmenší obce Valašska. Byla součástí vsetínského panství a první písemný záznam o obci je z roku 1503. Obec vznikla jako posila ostatních obcí při hlídání hranic mezi Moravou a Uhrami, což dokazuje i název stěžejního bodu obce, kopec Vartovna. <http://www.seninka.cz>

Střelná

Obec Střelná leží na rozhraní Bílých Karpat a Javorníků. Jako již její název vypovídá, měla obec v minulosti obranný charakter, spolu s ostatními hraničními obcemi. Mezi historické památky obce patří stará dřevěná zvonice s roubenou chalupou a stodolou, a také lípa ze 17. století. <http://www.strelna.cz>

Študlov

Obec z roku 1422 známá jako „Ščudlek“ se změnila na Študlov. V horní části obce můžeme nalézt malé kousky jantaru. <http://www.studlov.cz>

Ústí

První písemné záznamy o obci Ústí jsou dochovány z roku 1505. Leží na úpatí Javorníků a Vizovických vrchů. Hlavní část obce vede podél hlavní silnice. V centru obce můžeme najít pár roubených chalup. <http://www.usti.cz>

Valašská Polanka

Obec se rozkládá na úpatí kopců Vizovických vrchů a Javorníků. V obci stojí kostel z roku 1778 a kamenný kříž z roku 1779. Mimo tyto architektonické památky, můžeme v obci nalézt typické roubené valašské stavby. Zamířil zde i známý hudební skladatel Leoš Janáček při své pouti za lidovou písní. <http://www.valasskapolanka.cz>

Valašská Senice

Obec Valašská Senice leží na území CHKO Beskydy. Byla součástí nemalého panství, jehož středem byl hrad Pulčín. První písemná zmínka o obci je z roku 1503. Je to velmi rozlehlá obec. Její obyvatelé se v 19. a 20. století živilí pasekářstvím a pastevectvím. <http://www.valasskasenice.cz>

Valašské Příkazy

Obec Valašské Příkazy je položena jižně od Horní Lidče, podél potoka Dúbravky. Leží na rozhraní Bílých Karpat a Vizovických vrchů. První písemné záznamy o obci se objevují až roku 1503 v Zemských deskách. Pálenice v obci měly od roku 1750 panskou výsadu na pálení slivovice a borovičky. V centru obce se nachází kaplička z roku 1968. Nejstarší zachovalou budovou obce je hostinec z roku 1829. <http://www.valasskeprikazy.cz>

2.7 Sněžnice

V zimě na sněžnicích můžeme zdolávat kopce a údolí a při tom nemusíme být závislí na upravených zimních cestách. Ani k tomu nepotřebujeme složité technické vybavení. Stačí nám jen pár sněžnic, nepromokavá obuv nebo obuv trekkingová a lyžařské nebo trekkingové hůlky.

Pokud není kopec příliš prudký, neprocházíme hustým zarostlým lesem, nízké křoví, kleč, kameny nebo skaliska jsou dostatečně ukryty pod sněhovou vrstvou, nic nám nebrání se vydat na menší procházky či turistické výlety na sněžnicích. Stačí nám, když jsou lesy, louky a planiny pokryty sněhovou vrstvou.

Chůze se sněžnicemi je pravda namáhavější než běžná chůze, strávíme na nich více času než na běžných toulkách na běžkách, ale chůze se sněžnicemi je vhodná pro všechny věkové kategorie (Schneeweiss, 2007).

Na sněžnicích se můžeme vydat i po značených turistických a lesních cestách nebo naučných stezkách, které jsou schůdné pouze v letním období a v zimním období nejsou upravovány, nebo se vydat i do volné přírody, objevovat nové cesty mimo ostatní zimní střediska a sportoviště.

2.7.1 Historie sněžnic

Sněžnice již byly používány k lovu zvěře pravěkými lidmi v oblastech severní Asie, a to již před 4 000 lety před Kristem. Z této oblasti se potom dále dostaly do Severní Ameriky. První zmínky o sněžnicích v Evropě můžeme nalézt na skalních kresbách ve Skandinávii. Byly objeveny i pozůstatky sněžnic. Dalším důkazem, že v dávné minulosti existovaly pomůcky pro usnadnění chůze na sněhu, podobné sněžnicím, byl nález pravěkého muže „Ötziho“ v Rakousku, který měl na nohou obuv podobnou sněžnicím.
http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js08/sneznice/1_2.html

Byl to právě indiánský lovec, který nad ohněm ohnul jasanové dřevo a svázal jej stromovým lýkem a vnitřní část vypletl ztvrdlou kůrou. Vázání bylo z kožených řemenů s pohyblivou patou – sněžnice. A lov byl tak na sněhové pokrývce snadnější a úspěšnější (Schneeweiss, 2007).

Sněžnice začaly být využívány nejenom při lovu zvěře a sběru dříví, ale usnadňovaly také přesun z jednoho místa na druhé. V druhé polovině 19. století se v Kanadě a USA začaly sněžnice využívat i pro zábavu. Začaly vznikat různé spolky a kluby (např. Montreal Snowshoe Club z roku 1840), které sdružovaly nadšence pro chůzi na sněžnicích. A ti se účastnili různých akcí a organizovali závody na sněžnicích.

Retrieved 28.2.2014 from PROQUEST database on the World Wide Web:
<http://www.snoeshoeracing.com/history.html>

V 60. a 70. letech 20. století v USA a Kanadě dochází k nárůstu využití sněžnic k rekreaci a sportu. Z počátku byly hlavně využívány snowboardisty a lyžaři, kterým usnadnily přístup na místa, kde se mohli věnovat free ridu. Horolezcům zase umožňovaly dostat se až k úpatí hory. Pro letní sportovce představovaly i možnost tréninku v zimním období. Pořádají se na sněžnicích krátké sprinty i dálkové pochody a také běh přes překážky.

V 90. letech 20. století dochází v USA ke sněžnicovému boomu. Počet nadšenců chůze na sněžnicích se až ztrojnásobil. Vzniká, zejména na Středovýchodě USA, spousta sněžnicových programů a projektů. Horská střediska budují stezky pro chůzi na sněžnicích, vznikají sněžnicové stopy (podobné běžkařským, ale jsou širší, mají cca 60 cm). Některé školy jsou zapojeny do sněžnicových programů, probíhající v rámci sportovní přípravy a boje proti obezitě. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C4%9B%C5%BEnice>

V současné době evropská horská střediska nabízejí různé programy na sněžnicích. Většinou se jedná o značené stezky a sněžnicové stopy, které se podobají těm běžkařským. Na sněžnice se můžeme vydat sami po značených turistických trasách, nebo je možno putovat a poznávat krásy přírody s profesionálním průvodcem. Některé sněžnicové programy jsou tematicky založeny, např. po stopách zvířat, nejkrásnější panoramata a výhledy do okolí. Programy, určené zvláště pro seniory, jsou stále ojedinělé, ale pomalu jich přibývá.

<http://www.tracks-and-trails.com/index.php/eng/Snowshoeing>

2.7.2 Sněžnice – výzbroj, výstroj a technika chůze

V dnešní době je nabízena na trhu široká paleta různých druhů sněžnic. Jsou nabízeny sněžnice vyrobené z různých materiálů a velikostí. Sněžnice s hliníkovým rámem jsou poskytovány ve třech velikostech. Čím jsou větší, tím lépe drží člověka v hlubokém sněhu. Velké sněžnice s dřevěným rámem jsou nejlepší pro pohyb a na cesty údolními a do mírných úbočí a lze je doporučit na čerstvě napadaný nový sníh. Dále můžeme na trhu najít prodloužené sněžnice MSR Denali, které jsou výhodné do hlubokého sněhu.

„Originály“ - jedná se o původní sněžnice (Obrázek 3), které byly v minulosti používány zejména indiány a trapery. Jsou z pružného dřevěného rámu (obvykle z ořechového nebo jasanového dřeva), který je vzadu svázán. Na tomto rámu je napnuta síť z kůry, může být i z části z kůže, která je nasmolená. Vázání je jednoduché, kožené, špička sněžnice je nepatrně zvednutá. Těžiště je v centru sněžnice. Původní „originál“ vydržel pouze po dobu jedné sezóny, ale dnešní, moderní, vydrží mnohem déle. To proto, že dnešní „originály“ rozeznáme

od ostatních i tím, že jejich stopa zanechává na sněhu tvar ryby s šupinovým vzorem. Tento druh sněžnic se hodí na rovinatou krajinu, která je pokryta velkým množstvím čerstvě napadaného sněhu, protože má velikou nášlapnou plochu. Tyto sněžnice je ale také možné použít i v jiném terénu, když sníh není příliš tvrdý jedinou výjimkou jsou příkré svahy (Schneeweiss, 2007).



Obrázek 3. Tradiční sněžnice

„Klasika“ – jak již tento název napovídá, jsou tyto sněžnice napodobeninou původních sněžnic – „westernů“ nebo také sportovních „Jogger“. Rám je vyrobený z hliníku, který je potažen umělohmotným materiálem, nejčastěji se jedná o derivát neoprenu (např. Hypalon). Přední část těchto sněžnic je mírně nadzvednutá s předsunutým těžištěm dopředu (Obrázek 4). Podešev je po stranách povytažená pro lepší umístění a upevnění boty, která je připevněna ke sněžnicím řemínky, vázání může být i smyčkové, jež je pohodlnější nebo „klasika“ je nabízena i s těžším, ale za to výkonnějším přezkovým vázáním. Zespodu pod vázáním (jeho špičkou a i pod patou) jsou nainstalovány ostré drapáky, které jsou určeny pro zamrzlý povrch. Ty nám pomáhají při sestupu a jsou výhodou pro bezpečnější stranové držení. „Klasika“ (je určena pro pohyb v terénu s mírným sklonem, na němž není hluboký sníh a jsou ideální pro kratší strmé svahy na tvrdém sněhu. Pro „klasiku“ platí, že čím větší jsou, tím mají vyšší nosnost. Jsou vhodné pro nadšence s vyšší hmotností (Schneeweiss, 2007).



Obrázek 4. Sněžnice - klasika

„**Moderna**“ – jsou to moderní sněžnice, které jsou zkonstruované z pružného a vysoce odolného plastu s řemenovým vázáním (Obrázek 5). Pod vázáním jsou umístěny drapáky. Mají menší nášlapnou stopu a jsou určeny pro používání v málo hlubokém sněhu, který je tvrdý. Jsou určeny pro chůzi na strmých svazích (pro poměrně dobré držení na hranách) a křížování. Tento druh sněžnic je poměrně levný vůči „klasice“ a „originálu“, a také je výhodou jejich skladnost. Tím, že nejsou tak rozložitě a velké se dají dobře nosit i na batohu. Mezi úspěšně prodejné modely patří řady TSL (Schneeweiss, 2007).



Obrázek 5. Sněžnice – moderna

Mezi nejzákladnější přídatné vybavení pro pohyb na sněžnicích patří kvalitní boty a hole.

Boty na sněžnice – většinou to jsou dostačující kvalitní trekkingové boty, které jsou určeny do každého počasí, jsou vysoké přes kotníky. Vůbec nejlepší jsou zimní boty, které mají izolaci proti chladu. Boty jsou sice uvázány na sněžnicích, ale při chůzi se špička bot boří do sněhu a při výstupech na strmější kopce nebo svahy nám sníh může padat do bot seshora (Schneeweiss, 2007).

Hole – by měly být nedílnou přídatnou součástí vybavení na sněžnice. Usnadňují a pomáhají při chůzi na sněžnicích ve stopách, při stoupání, pomáhají udržovat balanc při křížování, sestupu a běhu. Hole by měly být teleskopické, jejichž délka může být nastavena a přizpůsobena aktuálním terénním podmínkám. Ideální je kratší délka hole při stoupání a naopak při sestupování je výhodou delší délka holí. Další výhodou teleskopických holí je, že jsou snadno skladovatelné, ve zkráceném, složeném tvaru je lze připnout k batohu, a tak je jednoduše přenášet a převážet.

Hůlky by měly být co nejlehčí, s velkými kolečky ve spodní části, to proto, aby se nebořily hluboko do sněhu. Velké talíře se dají pořídit i zvlášť a připnout i na letní trekkingové hole. Kdo již má zkušenosti s túrami na sněžnicích v horském terénu nebo pouze v kopcích, ví, jak jsou hole pro sněžnice důležité a i nepostradatelné.

Co se musí teleskopickým holím vytknout, je jejich obtížná fixace prováděna v rukavicích, a další, že ženy občas nemají dost síly pootáčet jednotlivými částmi holí. Dále hrozí i zamrznutí kolíkových spojů, a ty mohou špatně držet (Schneeweiss, 2007).

Technika chůze – chůze na sněžnicích by měla odpovídat normální chůzi. Tím, že je šířka sněžnice širší, což bývá cca 23 cm, se nevyhneme kolébavému stylu. Pro mnoho typů sněžnic je nutný malý úkok stranou, který vzniká kladením široké špičky sněžnice vedle zúženého konce sněžnice druhé. Nejvýraznější uvedené „vkládání“ sněžnic je nepřehlédnutelné při chůzi na sněžnicích „s bobřím ohonem“.

Stoupání – chůzi do svahů nám zlehčuje volné vázání vzadu tím, že sněžnici táhne za sebou (to umožňuje standardní zavěšení), anebo s odpružením sněžnice (což vzniká pružným zavěšením). Tím dochází k automatickému nadzvedávání špičky sněžnice. A tím dochází k ulehčení stoupání.

Prudké svahy, které mají 30 stupňů a více, pokud nám to veškeré podmínky dovolují, vystoupáváme přímo. Při tomto výstupu jsou nejideálnější pomocné stupačky, dostupné jen u „moderny“. Při měkkém sněhu si můžeme prudké stoupání ulehčit tím, že použijeme „chůzi stromečkem“. Sněžnice při chůzi natáčíme na stranu, což zabraňuje sklouznutí zpět, zvané také „kachní chůze“. Pokud je sníh tvrdý až zmrzlý zvolíme tzv. „schodový krok“. Je to kývavý pohyb nohou dopředu, při kterém dochází k zasekávání drapáků, které jsou pod vázáním dole. Tím je vytvářena stopa ve tvaru schodů (Schneeweiss, 2007).

Křížování – Pokud zvolíme křížování v měkkém sněhu, pokládáme sněžnice tak, aby došlo k zabránění pohybu do stran. Naopak v tvrdém sněhu je potřeba sněžnice pokládat naplocho, to kvůli zabírání postranních drapáků. Křížování prudkého svahu na tvrdém sněhu je možné provádět stranovou chůzí se zasekáváním předních drapáku, tzv. „krabí chůze“. Křížování strmého svahu v měkkém sněhu provádíme tak, že pokládáme jednu sněžnici před druhou, a to tak, že vytvoříme přímou linii – přímý krok. Ale musíme být při tom velmi opatrní, protože může dojít k vzájemnému zaklesnutí sněžnic a hrozí nebezpečí pádu (Schneeweiss, 2007).

Sestup – sestupujeme v mírném záklonu, nohy máme lehce pokrčené. Chůze je rychlá a klouzavá. Prudké svahy je možné sejít v serpentínách, což nám umožňuje zavěšení vázání v přední části. Klouzavý krok nepoužíváme při tvrdém sněhu, to kvůli drapákům. Postupujeme krátkými a pevnými kroky, a tím umožníme drapákům se zasekávat do sněhu.

Někdy, když je svah opravdu příliš strmý, musíme sněžnice sundat a sestupovat v zimních botách nebo nasadit stoupací železa. Příliš prudký svah v měkkém sněhu sjíždíme, částečně nekontrolovatelně. Na sněžnicích, kvůli stabilitě, musíme učinit malý, lehký výpad, nebo si prostě sedneme na zadnici na zadní část sněžnic. Pokud je svah opravdu hodně prudký, a my nemáme možnost zvolit sestup v mírnějším terénu, prostě sundáme sněžnice a zdolám svah na zadní části těla.

Kdo chce použít „skokový krok“, ten by měl nejdříve zmapovat terén. Rozhodnout, zda jsou závěje stabilní a svah se s ním neurve. Následný doskok by měl být v lehkém záklonu s předsunutýma nohama. Jinak se může stát, že přepadneme dopředu na obličej (Schneeweiss, 2007).

3 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem práce je analyzovat využití sněžnic jako zimní volnočasové aktivity seniorů, kteří se zúčastnili výprav na sněžnicích v mikroregionu Hornolidečsko.

Dílčí cíle:

1. Zjistit věk a pohlaví seniorů, kteří se zúčastnili pohybové aktivity na sněžnicích.
2. Popsat vztah seniorů k této volnočasové aktivitě.
3. Vzájemně porovnat odpovědi seniorů.

4 METODIKA

4.1 Metody šetření

Hlavní metodou tohoto výzkumu bylo dotazníkové šetření. Byl použit dotazník jako hlavní zdroj pro zjištění informací. Jedná se o psaný řízený rozhovor, který není tak časově náročný jako rozhovor. Otázky uvedené v dotazníku by měly být pečlivě promyšleny tak, aby odpovídaly hlavnímu cíli dotazníkového průzkumu. Jedná-li se o dotazník anonymní, můžeme předpokládat, že odpovědi jsou upřímnější a pravdivější. Dotazník obsahuje otázky otevřené a uzavřené otázky. U otevřených otázek se může stát, že nebudou zodpovězeny, ale pokud budou respondentem zodpovězeny, mají pro nás vyšší vypovídající hodnotu (Kohoutek, 2009).

4.2 Průběh dotazníkového šetření

Výzkum byl prováděn v mikroregionu Hornolidečsko v lednu, únoru a prosinci 2013, v rámci výprav seniorů do okolí na sněžnicích. Celkem se zúčastnilo 20 seniorů, z toho 17 žen a 3 muži. Tito senioři byli osloveni v Klubu důchodců v Horní Lidči, ve Valašských Kloboukách, při pravidelných cvičeních důchodců v TJ Sokol Valašské Klobouky, Jednota Orel v Horní Lidči, při hodinách spinningu ve Valašských Kloboukách, při setkávání starších v kostele CČE v Pozděchově.

O tom, že budou účastníci dotazníkově šetření byli informováni před samotným průběhem výletu na sněžnicích, přibližně týden předem, při domluvě termínu a výběru trasy na sněžnicích. Dotazníky (Příloha 1) byly vyplněny účastníky bezprostředně po absolvování výletu.

Osoby byly rozděleny do 4 skupin, každá skupina se skládala z 5 členů. Na výběru tras se podíleli i samotní účastníci výzkumu při schůzce stanovení termínu výletu. Byly vybrány 4 trasy, pro každou skupinu jiná.

1. Trasa: Pulčín – Pulčínské skály – Ledopády - Pulčín
2. Trasa: Pozděchov – Pod Svěradovem – Vařákovy paseky – Pozděchov
3. Trasa: Křížová cesta: Horní Lideč – Pulčín – Horní Lideč
4. Trasa: Francova Lhota – Čubův kopec – Francova Lhota

Všechny 4 zvolené trasy patří mezi obtížně nenáročné. Mezi nejlehčí patří trasa 1, která je téměř celá po rovině, jsou na ní pouze dva mírné kopečky a většina trasy vede lesem, část trasy vede přes paseku, kde občas fouká nepříjemný vítr. Druhá trasa patří také mezi ty lehčí.

Úvodní část, ještě v části obce Pozdřechov, vede v prudkém kopci, který je ale krátký. Cesta dál pokračuje mírným kopečkem s krásnými pohledy do okolní krajiny a dále lesem po vrstevnici až na Vařákovy paseky, kde námahu odmění nádherná rozlehlá paseka. Pokud je počasí příznivé, je možnost dohlédnout až na Martinské Hole. Náročnější na výstup je třetí trasa, která vede nad Horní Lidčí až do Pulčína. Je to křížová cesta, která nabízí mnohá zastavení k odpočinku a rozjímání. Třetina trasy totiž hned z počátku vede do prudkého kopce, ale zbylé dvě třetiny už vedou po vrstevnici. Odměnou je výhled na obec Horní Lideč a její okolí. Nejnáročnější ze všech 4 tras je čtvrtá trasa, která vede z Francovy Lhoty na Čubův kopec a zpět. V první části nás ukolébá velmi mírné stoupání, které v závěrečných 500 metrech, při výstupu na Čubův kopec, přechází ve strmý kopec.

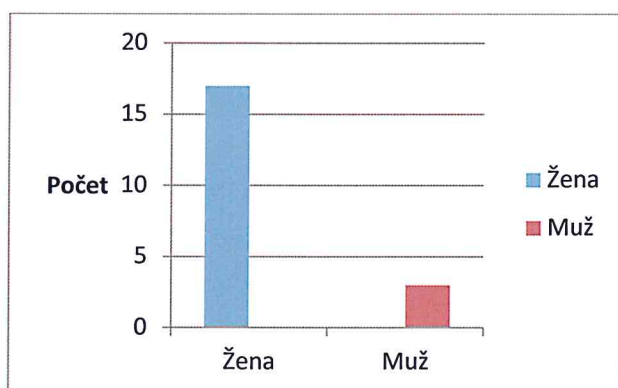
Všem členům skupiny bylo doporučeno jaké vhodné oblečení a obuv si mají vzít s sebou na chůzi na sněžnicích, někteří měli své vlastní hole, jiným byly zapůjčeny společně se sněžnicemi. Žádný z účastníků nevlastnil sněžnice.

Všechny výlety zahajovala malá rozcvička s protažením svalů a proběhla krátká instruktáž o nasazení sněžnic a chůze na sněžnicích. Někteří byli na sněžnicích poprvé, jiní již měli se sněžnicemi dřívější zkušenosti. Ještě před zahájením výletu si senioři vyzkoušeli chůzi na sněžnicích na menším plácku, a po té jsme se vydali na námi zvolenou trasu.

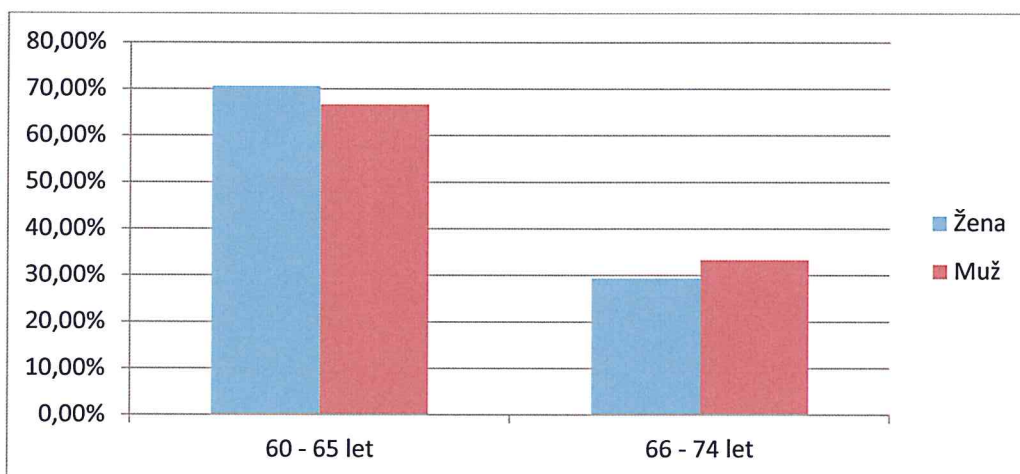
5 VÝSLEDKY

5.1 Analýza a vyhodnocení výsledků

Výzkum byl prováděn v mikroregionu Hornolidečsko v lednu, únoru a prosinci roku 2013. Zúčastnilo se ho 20 seniorů, 17 žen a 3 muži. Ve věkovém rozmezí 60 až 72 let. Nejmladší muž měl 63 let a nejstaršímu bylo 67 let. U žen byl nejnižší dosažený věk 60 let a nejvyšší 72. Ve věkové skupině 60 až 65 let se zúčastnilo 66,7% mužů a 70,6% žen. Ve věkové skupině 66 až 74 let se zúčastnilo 33,3% mužů a 29,4% žen. 100% mužů uvedlo, že jsou ženatí. Ve věkové skupině 60 až 65 let uvedlo 100% žen, že jsou vdané a ve věkové skupině 66 až 74 let bylo 20% žen vdaných a 80% ovdovělých. Na obrázcích 5 a 6 je zobrazeno pohlaví a věkové složení sledovaných.

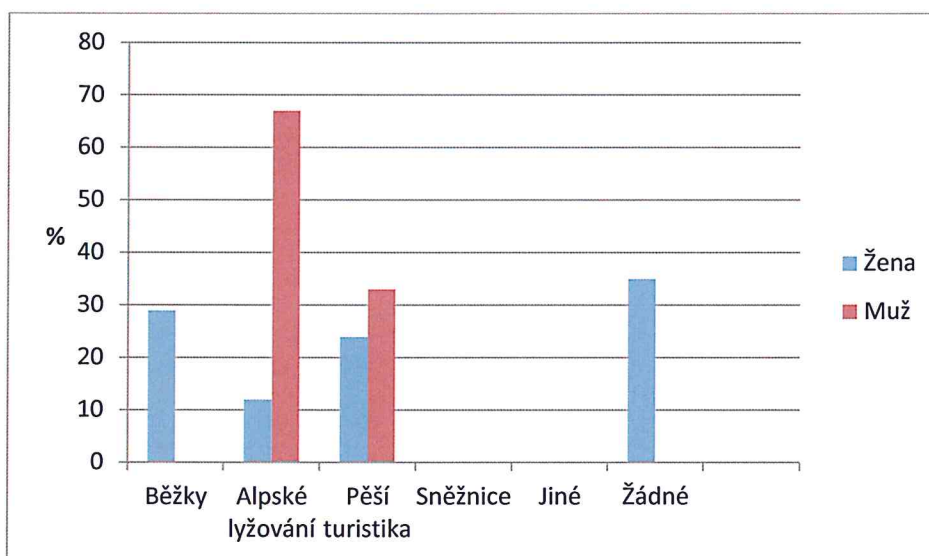


Obrázek 6. Pohlaví sledované skupiny



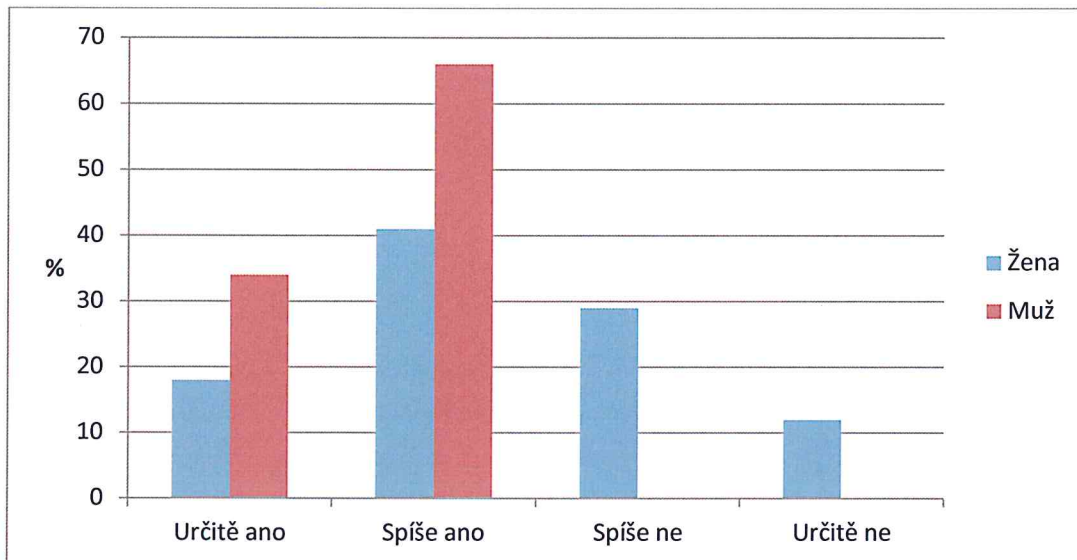
Obrázek 7. Věkové složení sledované skupiny

Další graf (Obrázek 7) zobrazuje jakým pohybovým činnostem se věnují sledovaní senioři v zimním období. Na běžky se vydávají pouze ženy – 29%. Alpskému lyžování se věnují jak muži, tak i ženy. Z grafu vidíme, že tuto činnost má oblíbenou 67% zkoumaných mužů a 12% žen. Sněžnice neuvedly ani muži ani ženy jako nejvíce oblíbenou zimní aktivitu. Ani oběma pohlavími nebyly uvedeny žádné jiné zimní aktivity, které by byly zařazeny mezi oblíbené. Ale 35% žen a 0% mužů uvedlo, že nemají žádné zimní pohybové aktivity.



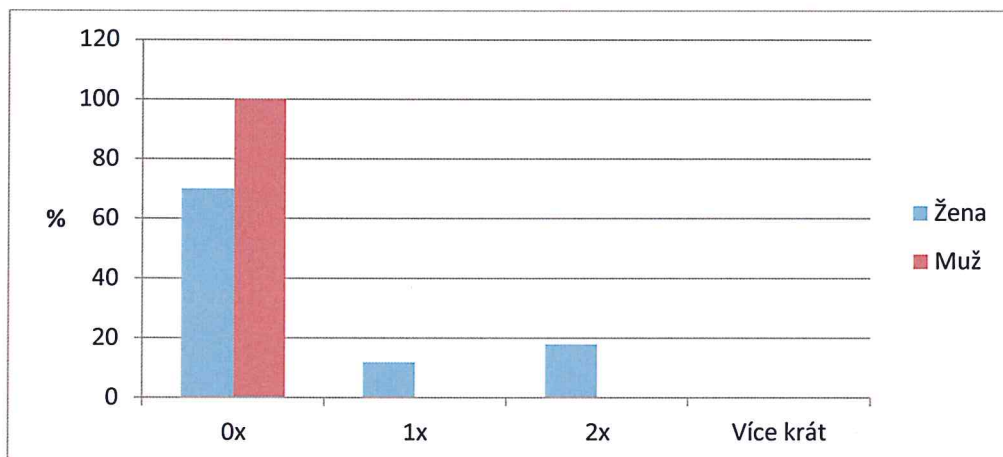
Obrázek 8. Oblíbená zimní pohybová aktivita

Na otázku, zda považují zkoumaní senioři pohybové aktivity za důležité, odpovědělo 34% mužů, že určitě ano a 66% spíše ano. 18% seniorek se vyjádřilo, že určitě ano, 41% spíše ano. 29% žen si myslí, že spíše ne a 12% žen nepovažuje pohybové aktivity za důležité, jejich odpověď zněla: určitě ne. Což můžeme porovnat na grafu 8 (Obrázek 8).



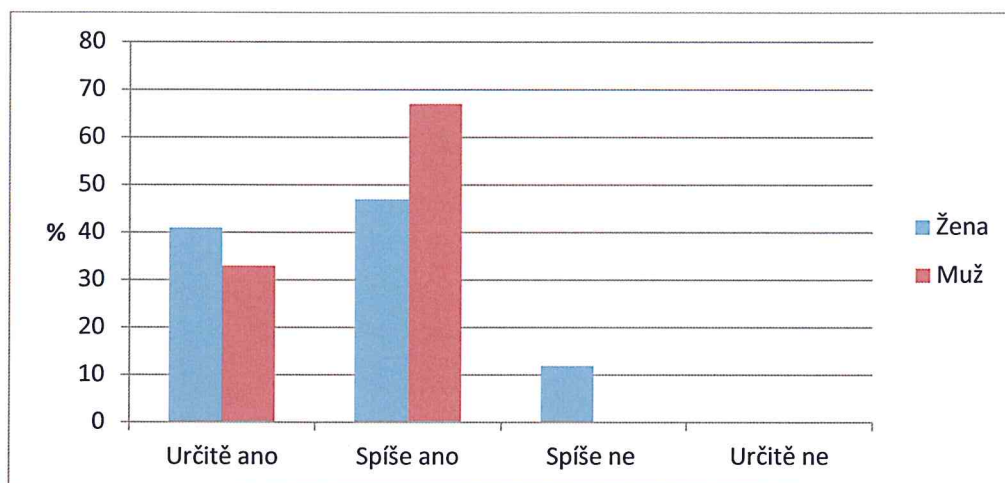
Obrázek 9. Důležitost pohybových aktivit

Další otázka se týkala sněžnic. Byl zde položen dotaz, zda zkoumaní senioři byli na sněžnicích již dříve, zda s nimi mají již nějakou zkušenost. Dle grafu 9 (Obrázek 9) můžeme vyčíst, že všichni sledovaní muži (100%) nikdy na sněžnicích nebyli, také 70% žen uvedlo, že se s chůzí na sněžnicích nikdy nesetkaly a nevyzkoušely si ji. 12% žen uvedlo, že na sněžnicích byly pouze jednou, nějaké minimální zkušenosti s nimi mají a 18% žen bylo na sněžnicích 2 krát. Žádný muž ani žena nebyli na sněžnicích víckrát.



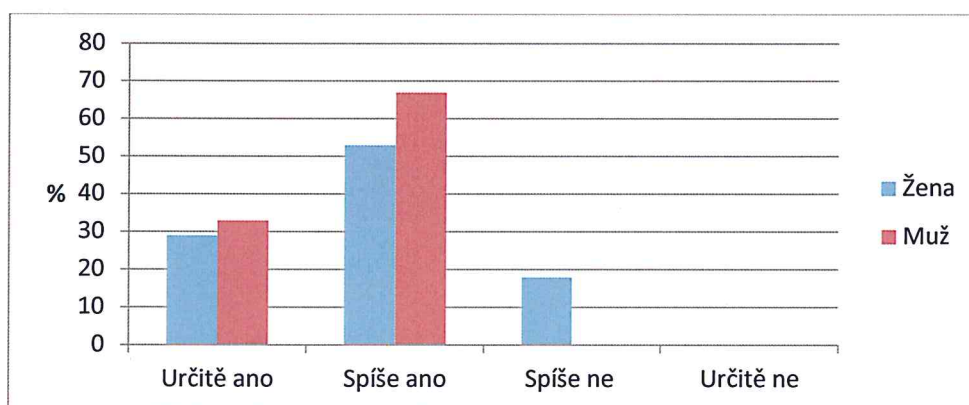
Obrázek 10. Zkušenosti se sněžnicemi

Na dotaz, zda se zkoumané skupině se líbilo na sněžnicích, 33% mužů odpovědělo, že určitě ano a 67% mužů bylo stanoviska spíše ano. U žen 41% zhodnotilo, že chůze na sněžnicích se jim určitě líbila, 47% žen odpovědělo, že spíše ano a 12% žen se spíše chůze na sněžnicích nelíbila (Obrázek 10).



Obrázek 11. Spokojenost s chůzí na sněžnicích

Další otázka dotazníku se týkala spokojenosti se zvolenou trasou chůze na sněžnicích (Obrázek 11). Z níže uvedeného grafu 11 vyplývá, že muži byli spokojenější s výběrem trasy než ženy. 33% mužů a 29% žen bylo určitě spokojeno s výběrem trasy a 67% mužů a 53% žen bylo spíše spokojeno s výběrem trasy. Kdežto 18% žen s výběrem trasy moc spokojeno nebylo. Ohodnotily výběr trasy jako spíše ne.



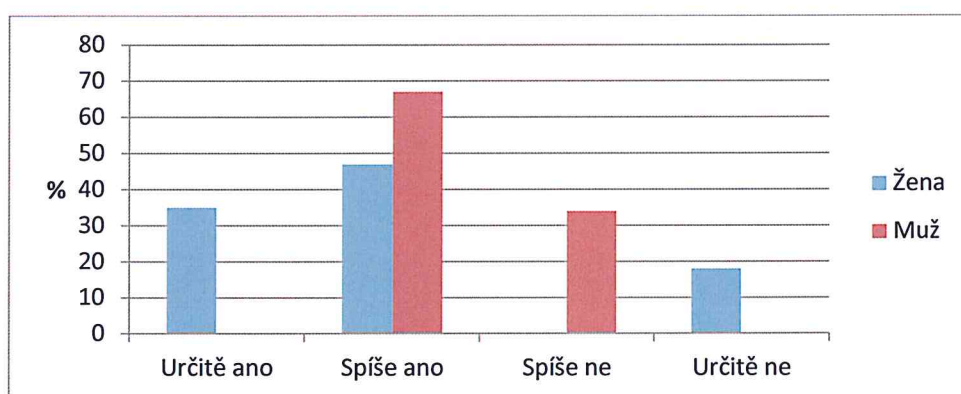
Obrázek 12. Spokojenost se zvolenou trasou

Následovala otázka otevřená, zkoumaní senioři měli vyjádřit, co se jim líbilo nebo nelíbilo na chůzi na sněžnicích. Většina seniorů odpovídala pozitivně. 82% žen a 67% mužům se chůze na sněžnicích líbila, byli spokojení, někteří až nadšení touto aktivitou. Jako pozitiva uváděli pohyb na čerstvém vzduchu, příjemný pobyt v zimní přírodě, že dělají něco pro své zdraví a také uváděli příjemně strávené chvíle a čas. Oceňovali i to, že na sněžnicích se dostali na místa, která pro ně byla dříve v zimním období, kdy byla zapadaná sněhem, nedostupná. A také si pochvalovali, že chůze na sněžnicích jim umožňovala využívat nově objevené stezky a stopy na místa, která dobře znají, ale z jiných přístupových tras. A také jim

sněžnice pomohly objevit místa nová. Pochvalovali si také velikost skupiny, která měla pouze 5 členů. Vyhovovalo jim tempo, náročnost zvolené trasy. Navázali nové kontakty, vznikla nová přátelství a kamarádství.

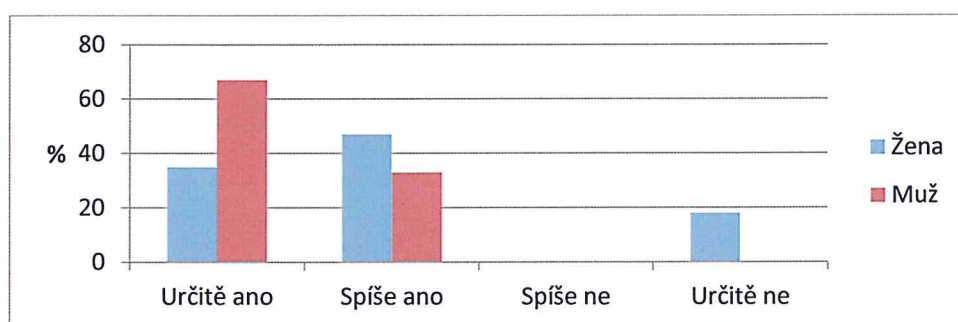
Chůze na sněžnicích se nelíbila 18% žen a 33% mužů. Jako důvody uváděli, že pohyb na sněžnicích a venku, v zimní přírodě, je pro ně náročný. Přiznali, že si nemohou zvyknout na tento druh chůze. Přišlo jim to příliš složité a těžké. Cítili se velmi brzy unaveni.

Na otázku, zda by se účastnili častěji a pravidelně výletů na sněžnicích, odpovědělo 67% mužů, že by se možná i účastnili a 33% mužů bylo rozhodnuto, že určitě ne. U žen by 35% mělo zájem se chůzi na sněžnicích chtělo věnovat, 47% žen odpovědělo, že spíše ano a 18% žen byly rozhodnuty, že výletů na sněžnicích by se nechtěly účastnit (Obrázek 12).



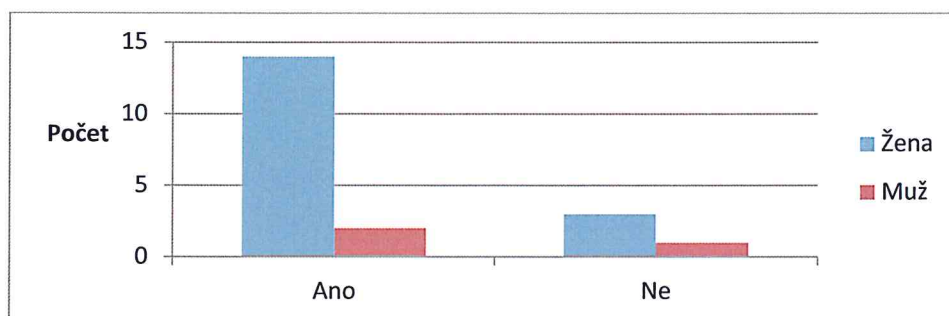
Obrázek 13. Účastnili byste se častěji a pravidelně chůze na sněžnicích?

Další otázka se týkala doporučení chůze na sněžnicích jiným seniorům. Sledovaní senioři měli odpovědět na to, zda by doporučili chůzi na sněžnicích svým vrstevníkům. 67% mužů odpovědělo, že určitě ano a 33% spíše ano. U žen byly odpovědi podobné, 35% by chůzi na sněžnicích jiným seniorům doporučily, 47% spíše ano. 18% žen by chůzi na sněžnicích svým vrstevníkům určitě nedoporučily (Obrázek 13).



Obrázek 14. Doporučení chůze na sněžnicích jiným seniorům

Závěrečná otázka dotazníku zjišťovala, zda by zkoumaní senioři zvolili chůzi na sněžnicích jako vhodnou zimní volnočasovou aktivitou a proč. Ze 3 mužů by 2 odpověděli ano a 1 ne. 14 žen odpovědělo ano a 3 ne (Obrázek 14).



Obrázek 15. Chůze na sněžnicích jako zimní volnočasová aktivita

Na podotázku proč by zvolili senioři chůzi na sněžnicích jako vhodnou zimní volnočasovou aktivitu, odpovídali sledovaní senioři velmi podobně jako u otázky co se jim na chůzi na sněžnicích líbilo či nelíbilo. Nejčastější byla odpověď příjemně stráveného času, dobrá nálada a pohoda ve skupině, volný pohyb v zimní přírodě. Dále uváděli za přínos pohyb na čerstvém vzduchu, že udělali něco pro své zdraví. Senioři vyzdvihovali bezpečnost na sněžnicích. Hlavně ženy hodnotily chůzi na sněžnicích lépe než pěší turistiku nebo běžky.

6 DISKUSE

Z dotazníkového šetření je patrné, že z 20 účastníků bylo 17 žen. Nabízí se otázka, zda ženy seniorky jsou zvědavější a ochotnější vyzkoušet si, pro některé dosud neznámou, novou zimní pohybovou aktivitu. Jejich aktivní zájem byl již patrný při samotném oslovení se účastnit na tomto výzkumu. Dle Valjentovy studie (2008) mají muži vstřícnější vztah k sportu, a tím k pohybové aktivitě. Ale zájem vyzkoušet si chůzi na sněžnicích nebyl takový jako u žen. Nejvíce bylo účastníků ve věkové kategorii 60 až 65 let, druhou věkovou skupinou byla kategorie 66 až 74 let. Nejmladší dosažený věk u žen byl 60 a nejstarší žena měla 72 let. U mužů bylo nejmladšímu 63 let a nejstaršímu 67 let. Je zajímavé, že právě nejstarší senioři (muž 67 let a 3 ženy ve věku 69, 71 a 72 let) se vyjadřovali spíše negativně k otázkám, zda se jim na sněžnicích líbilo, chůzi na sněžnicích by se nevěnovali pravidelně a ne zvolili by si ji jako zimní volnočasovou aktivitu. Ostatní si tuto pohybovou aktivitu oblíbili a rádi by se jí věnovali v zimním období.

Senioři byli rozděleni do 4 skupin, každá skupina měla stejný počet členů – 5. Pro každou skupinu byla zvolena jiná trasa v mikroregionu Hornolidečsko. Trasy nebyly namáhavé, byly vybrány nenáročné výlety. Což se zobrazilo i v hodnocení spokojenosti se zvolenou trasou. Senioři byli s volbou trasy spokojeni. Všechny 4 trasy byly něčím zajímavé. První trasa byla vedena z Pulčína na Pulčínské skály, dále na Ledopády a zpět do Pulčína. Tento výlet byl velmi nenáročný a cestou senioři obdivovali krásy přírody, nádherné výhledy do okolí a vrcholem byly úžasné skalní ledopády. Nálada a spokojenost s výletem byla ovlivněna i příznivým počasím a čerstvě napadaným sněhem. Ve skupině bylo 5 žen (3 z Valašských Klobouk a 2 z Horní Lidče), některé se vzájemně poznaly až při samotném výletu. Chůze na sněžnicích byla pro všechny účastníky velmi příjemná a byli velmi spokojeni s tímto výletem, jak vyplynulo s reakcí při posezení a následném vyplnění dotazníku. Druhá trasa byla plánovaná z Pozdřechova na místo Pod Svěradovem, dále pokračovala na Vařákovy paseky a zpět do Pozdřechova. Tato trasa je také nenáročná, většina vede po vrstevnici, lesem. Cílem byly Vařákovy paseky, rozlehlá louka s krásnými výhledy do okolní přírody. Celá pětičlenná skupina se sestávala z členů sboru ČCE Pozdřechov, kteří se dobře znají a jsou i dobrými přáteli (skupina se skládala ze 2 mužů a 3 žen) I tento výlet byl zpestřen malým překvapením. Při odpočinku na Vařákových pasekách byl rozdělán oheň a senioři se oddávali zasloužilému odpočinku při opékání. Počasí bylo také velmi příznivé a chůze na sněžnicích byla pro některé náročnější, trvalo delší dobu než přivykli tomuto typu chůze. Třetí trasa vedla z Horní Lidče

na Pulčín a zpět do Horní Lidče. Tato trasa je náročnější, její úvodní část vede do prudkého kopce. Je to Křížová cesta, která má 13 zastavení. Tato trasa byla tematická. Zúčastnilo se jí 5 žen (z toho 3 ženy dosahující nejvyššího věku zkoumaných seniorů), všechny z Horní Lidče, katolické věřící, které pravidelně chodí do kostela a v letním období se účastní poutních cest. Chůze na sněžnicích byla pro ně náročná, bylo těžké si zvyknout pro ně na pohyb na sněžnicích. Ale výstup do prudkého kopce probíhal v pomalém tempu a jednotlivá zastavení na Křížové cestě poskytovala seniorkám možnost odpočinku a oddychu, a také čas k rozjímání a k modlitbám. Tomuto výletu nepřispělo ani počasí. Zpáteční cesta z Pulčína do Horní Lidče již nebyla na sněžnicích, ale jely jsme autobusem. Vyšší náročnost a špatné počasí se odrazilo i v odpovědích vyplněných dotazníků. Právě 3 ženy, které absolvovaly tento výlet na sněžnicích, hodnotily chůzi na sněžnicích negativně. Čtvrtá trasa vedla z Francovy Lhoty na Čubův kopec a zpět do Francovy Lhoty. Tato cesta nepatří mezi snadné, je náročnější. Úvodní část vede do velmi mírného kopce, ale strmější kopec se objeví v závěrečných stovkách metrů při výstupu na Čubův kopec. Ve skupině byly 4 ženy a 1 muž (2 ženy z Lidečka a 2 ženy a 1 muž z Horní Lidče). Senioři ve skupině mezi sebou spolupracovali a komunikovali. Po krátkém rozcvičení a vysvětlení techniky chůze jsme se vydali na trasu. Nálada byla výborná, seniorům chůze na sněžnicích vyhovovala, ale počasí bylo špatné. Ve 2/3 ušlé trasy začalo hustě pršet, a tak se skupina rozhodla, že se vrátí. Senioři vyplnili dotazníky v nedaleké restauraci, i přesto, že absolvovali pouze 2/3 zvolené trasy. Cíle, Čubova kopce, jsme nedosáhli, ale i tak byli účastníci vcelku spokojeni s tímto výletem. Chůzi na sněžnicích si vyzkoušeli, objevilo se i pár nezdarů, ale celkově byl výlet hodnocen kladně.

Porovnáním odpovědí mužů a žen bylo zjištěno, že všichni muži považují pohybové aktivity za důležité, kdežto u sledovaných žen si to myslí pouze 10 žen (59%). Zimním aktivitám se věnuje 11 žen (uvedly běžky, alpské lyžování, pěší turistika). 6 žen neprovozuje žádnou pohybovou aktivitu uvedenou v dotazníku, ani nedoplňují jinou. Uvedly, že v zimě se ničemu nevěnují. Ačkoliv jsou ženy dle vyhodnocení otázek z dotazníku v zimně pohybově pasivnější, v hodnocení chůze na sněžnicích byly vstřícnější. Muži byli na sněžnicích poprvé, u žen to bylo jiné. 5 žen již mělo nějaké zkušenosti s chůzí na sněžnicích. A 14 žen se chce chůzi na sněžnicích věnovat pravidelně a vybralo by si ji jako pro ně vhodnou zimní volnočasovou aktivitu. Ženy porovnávaly chůzi na sněžnicích s pěší turistikou a běžkami a nejvíce oceňovaly na sněžnicích schůdnost ve sněhu (možnost chůze v hlubokém sněhu, na zmrzlém sněhu), aniž by se obávaly z nějakého pádu nebo úrazu. Pěší turistika v hlubokém

sněhu je pro ně příliš namáhavá, na zmrzlém sněhu zase velmi nebezpečná. Pokud se vydají na běžky, do kopce jim běžky podkluzují a z kopců mají strach se pouštět na běžkách dolů z obavy pádu a následného úrazu.

Mikroregion Hornolidečsko je velmi rázovitý kraj, plný lesů, kopců a nádherných údolí. Je zde mnoho využití pro chůzi na sněžnicích. Tento region nabízí spousty turistických tras, stezek a chodníků pro začátečníky i náročné a vhodné pro všechny věkové kategorie.

7 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat využití sněžnic jako zimní volnočasové aktivity u seniorů, kteří se zúčastnili výprav na sněžnicích v mikroregionu Hornolidečsko. Analýza ukázala, že chůze na sněžnicích se seniorům jeví jako velmi příjemně strávený volný čas a je pro ně vhodnou zimní volnočasovou aktivitou. Sněžnice umožňují chůzi v podmínkách, které jsou jinak pro seniory v zimě nepřístupné. Chůze na sněžnicích není tak náročná na pohyb a stabilitu jako jiné aktivity (např. běžky, alpské lyžování). Pokud to sněhové podmínky dovolují, chůzi na sněžnicích lze provozovat v různých typech přírodních krajiny. Sněžnice umožňují pohyb v hlubokém, ale i na zmrzlém sněhu. Chůzi na sněžnicích nezabraňuje ani ráz krajiny. Je zde možnost pohybu v rovinatém nebo mírně zvlněném terénu, ale ani strmé a prudké kopce nejsou velkou překážkou. Mezi jejich výhody patří i to, že jsou lehké a skladovatelné.

Díličními cíli této práce bylo zjistit věk a pohlaví seniorů, popsat vztah seniorů k této volnočasové pohybové aktivitě a vzájemně porovnat odpovědi seniorů. Bylo osloveno 20 seniorů, z toho 17 žen a 3 muži ve věkové kategorii 60 až 65 let a 66 až 74 let. Ti se zúčastnili 4 výletů v pětičlenných skupinách, které byly uskutečněny na sněžnicích. Bezprostředně po absolvování zvolené trasy byly seniorům rozdány dotazníky, které byly jimi vyplněny.

Z dotazníků vyplynulo, že hlavně ženy seniorky by se v budoucnu chtěly chůzi na sněžnicích věnovat častěji a pravidelněji. 6 žen v dotaznících uvedlo, že se zimním pohybovým aktivitám nevěnují. Pohyb v zimních podmínkách byl pro ně nebezpečný, bály se pádu a možnosti úrazu. Byly přesvědčeny, že pohyb v zimní přírodě je pro ně nevhodný. Přesto chůzi na sněžnicích vyzkoušely a po absolvování výletu na sněžnicích byly velmi spokojené. Zjistily, že pohyb na sněžnicích v zimní přírodě nemusí být vždy pro ně ohrožující. Při mírném tempu a vhodně zvolené lehké trase byla pro ně chůze na sněžnicích opravdovým zážitkem. Muži uvedli, že sněžnice jsou pro ně vhodnou volnočasovou aktivitou, ale nestanou se tou hlavní. Dále se budou věnovat i jiným zimním oblíbeným činnostem, jako je alpské lyžování nebo pěší turistika.

Sněžnice mají i svá „negativa“. 3 ženy a 1 muž nebyli na sněžnicích spokojeni. Uvedli, že se jim na sněžnicích nelíbilo, bylo pro ně těžké přivyknout typu chůze, pohyb venku na sněžnicích, v zimní přírodě, jim připadal náročný. A byli rozhodnutí, že se již ke sněžnicím nevrátí.

Hodnocení chůze na sněžnicích mohlo být ovlivněno i několika faktory: nepříznivým počasím, nevhodně zvolenou trasou, nebo také špatným obsazením členů skupiny, ale celkově se sněžnice jeví jako vhodná zimní volnočasová aktivita pro seniory. Umožňuje jim volnější pohyb v zimní přírodě, stráví příjemně volný čas, který mohou sdílet sami, nebo se svými přáteli, nebo potkají a seznámí se s novými lidmi. Pohybují se na čerstvém vzduchu a dělají něco pro své zdraví.

8 SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo analyzovat využití sněžnic jako zimní volnočasové aktivity seniorů, kteří se účastnili výletů na sněžnicích v mikroregionu Hornolidečsko.

Do sledované skupiny bylo zařazeno 20 seniorů, kteří se zúčastnili 4 výprav na sněžnicích v pětičlenných skupinách v kraji Hornolidečsko.

Bakalářská práce je rozdělena do několika částí. První část obsahuje teoretické poznatky, které popisují témata vztahující se k této práci. V úvodní části je popsána charakteristika stáří, demografie. Následují kapitoly teoretické části volného času, rekreace. Část je věnována charakteristice mikroregionu Hornolidečsko. První část uzavírá kapitola o sněžnicích, zaměřena na historii, výstroj a výzbroj.

V metodické části je popsána metoda dotazníkového šetření a skupina seniorů, která byla zapojena do výzkumu. Následoval popis jeho průběhu.

V závěrečné části práce jsou uvedeny výsledky z provedeného dotazníkového šetření. Dotazník obsahoval 12 otevřených a uzavřených otázek, které se týkaly sněžnic a chůze na sněžnicích jako zimní volnočasové aktivity.

9 SUMMARY

The main objective of this thesis was to analyze the use of snowshoes as winter leisure activities for seniors, who participated in snowshoeing in the microregion Hornolidečsko.

In the monitored group there were included 20 elder people, who participated in the 4 snowshoe's hikes in five-member groups in the region Hornolidečsko.

The thesis is divided into several parts. The first part contains theoretical knowledge, which describes issues related to this work. The introductory section describes the characteristics of the age, demographics. The following two chapters are dedicated to leisure time and recreation. Part of it is devoted to the characteristics of the microregion Hornolidečsko. The first part ends with a chapter on snowshoes, it focuses on the history, equipment and waponny.

In the methodological section there is discribed the method of questionnaire survey and a group of elderly, who were involved in the research. The description of the research is followed.

The final part of the thesis presents the results of the questionnaire from based survey. The questionnaire contained 12 open and closed questions, which concerned the snowshoes and snowshoeing as winter leisure activities.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alan, J. (1989). *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama.
- Bulisová, J. a kol. (2003). *Ottova encyklopedie*. Praha: Ottovo nakladatelství.
- Dohnal, T. (2002). *Koncepce a metodika systému komunální rekreace na úrovni obce*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dohnal, T. et al. (2007). *Vybrané kapitoly z komunální rekreace*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Drabik, J. (1997). *Aktywnosc, sprawnosc, i sydolnosc fizyczna jako mierniki zdrowia szlowieka*. Gdansk: Wysawnictwo Uczelniane AWF.
- Fořt, P. (2001). *Jak stárnout pomalu*. Havlíčkův Brod: EB nakladatelství.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc Univerzita Palackého.
- Gregor, O. (1983). *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia.
- Gruss, P. (2009). *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál.
- Gutheil, J. A. (1995). *Work with older people*. NY.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří (2nd ed)*. Praha: Havlíček Brain Team.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén*. Olomouc: Univerzita palackého.
- Hodaň, B., Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Hodaň, B., Dohnal, T. (2008). *Rekreologie (2nd ed.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jochmann, P. (1999). *Demografie nejen pro demografy*. Praha: SLON.
- Kalibová, K. (2004). *Úvod do demografie*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kol. autorů (2000). *Encyklopedie Diderot*. Praha: Diderot, s.r.o.

- Kozáková, Z., & Müller, O. (2006). *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Larson, L. A. (1974). *Fitness, health, and work capacity*. New York: Macmillan Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2nd ed.)*. Praha: Grada.
- Němec, J. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Praha: Paido.
- Rabušic, L. (1995). *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita.
- Rejman, L. (1971). *Slovník cizích slov (2nd ed.)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Schneewieß, Ch. (2007). *Sněžnice*. Praha: Grada Publishing.
- Schneewieß, Ch. (2007). *Sněžnice: aktivní dovolená (P. Lomský, Trans.)*. Praha: Grada Publishing.
- Schneewieß, Ch. Ritschel, B. (1996). *Skitouren*. Munchen: Bruckman.
- Siegurt, A. & Rohle, H. (1988). *Skibergsteigen*. Munchen: Ludwig Auer GmbH.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Spiriduso, W., W., Francis, K., L., & MacRae, P., G. (2005). *Physical dimensions of aging (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Standeren, J. & De Knop, P. (1998). *Sport tourism*. USA: Human Kinetics Books.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Sýkorová, D. (1991). *Úvod do demografie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimíčková-Čížková, J. et al. (2008). *Přehled vývojové Psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Štílec, M. (2003). *Pohybově relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum.
- Švorčík, P. (2006). *Chůze na sněžnicích*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Teplý, Z. (1969). *Pohybová rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Uhlíř, P. (2008). *Pohybová cvičení seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Valjent, Z. (2008). *Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl*. Česká kinantropologie.
- Vážanský, M. (1992). *Volný čas a pedagogika zážitků*. Brno: Masarykova univerzita.
- Velký sociologický slovník (1996)*. Praha: Karolinum.
- Veal, A. J. (2002). *Leisure and Tourism Policy and Planning*. Wallingford: CABI Publishing.
- Vystrčil, M. (2004). *Severská chůze*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

11 SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

Center for Disease Control (2011). *How much physical activity do older adults need.*

Retrieved 23.10.2013 from World Wide Web:

<http://www.cdc.gov/physiclaactivity/everyone/guidelines/loderadults.html>.

Český statistický úřad (2014). *Složení obyvatelstva podle pohlaví a věkových skupin v roce 2013.* Retrieved 10.02.2014 from World Wide Web:

<http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf./kapitola>

Kohoutek, R. *Dotazník.* Retrieved 12.11.2013 from the World Wide Web:

http://www.ped.muni.cz/wpsy/old/stud_materialy/koh_dotaznik.htm.

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

Retrieved 3.12.2013 from the World Wide Web:

http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js08/sneznice/1_2.html.

Oficiální stránky mikroregionu Hornolidečsko. Retrieved 28.02.2014 from the World Wide Web: <http://www.mikroregionhornolidecko.cz>

Tucker, J. (n.d.). *Snowshoeing.* Retrieved 3.12.2013 from World Wide Web:

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

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C4%9B%C5%BEnice>

<http://www.tracks-and-trails.com/index.php/eng/Snowshoeing>

<http://www.francovalhota.cz>

<http://www.gorbyschool.cz>

<http://www.hornilidec.cz>

<http://www.lacnov.cz>

<http://www.leskovec.cz>

<http://www.lidecko.cz>

<http://www.luzna.cz>

<http://www.prlov.cz>

<http://www.pozdechov.cz>

<http://www.seninka.cz>

<http://www.sneznice.cz>

<http://www.strelna.cz>

<http://www.studlov.cz>

<http://www.usti.cz>

<http://www.valasskapolanka.cz>

<http://www.valassképrikazy.cz>

<http://www.valasskapolanka.cz>

<http://svetoutdooru.cz/>

12 PŘÍLOHY

Příloha 1. Dotazník

Vážené dámy a pánové,

Dovolte mi, abych vás požádala o vyplnění dotazníku, který je zahrnut do mé bakalářské práce na téma: Využití sněžnic pro seniory jako volnočasové aktivity v mikroregionu Hornolidečsko. Níže jsou uvedeny otázky, které jsou otevřené a uzavřené. U uzavřených otázek zakroužkováním vyberte jednu z možností. U otevřených otázek, prosím, o stručnou odpověď na vyznačenou linku. Dotazník je anonymní.

Způsob vyplňování:

U uzavřených otázek, zakroužkováním vyberte jednu z možností, u otázek otevřených, prosím, odpovězte na vyznačené řádky.

1. Jste muž nebo žena?

- a) Muž b) Žena

2. Kolik je Vám let?

3. Váš rodinný stav?

- a) Vdaná/ženatý b) Svobodná/ý c) Ovdovělá/ý d) Rozvedená/ý

4. Jaké pohybové aktivitě se v zimě hlavně věnujete?

- a) Běžky b) Alpské lyžování c) Pěší turistika
d) Sněžnice e) Jiné: _____ f) Žádné

5. Považujete pro Vás pohybové aktivity za důležité?
a) Určitě ano b) Spíše ano c) Spíše ne d) Určitě ne

6. Byli jste na sněžnicích již dříve?
a) 0x b) 1x c) 2x d) Víc krát: _____

7. Líbila se Vám chůze na sněžnicích?
a) Určitě ano b) Spíše ano c) Spíše ne d) Určitě ne

8. Byli jste spokojeni se zvolenou trasou pro chůzi na sněžnicích?
a) Určitě ano b) Spíše ano c) Spíše ne d) Určitě ne

9. Co se Vám líbilo/nelíbilo na chůzi na sněžnicích?

10. Účastnili byste se častěji a pravidelně výletů na sněžnicích?
a) Určitě ano b) Spíše ano c) Spíše ne d) Určitě ne

11. Doporučili byste i jiným seniorům chůzi na sněžnicích?
a) Určitě ano b) Spíše ano c) Spíše ne d) Určitě ne

12. Zvolili byste chůzi na sněžnicích pro Vás jako vhodnou zimní volnočasovou aktivitu a proč?

Mockrát Vám děkuji za vyplnění tohoto dotazníku. Pokud chcete ještě něco dodat, vypište to, prosím, zde:

13 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Počet obyvatel v letech 1950 – 2011

Obrázek 2. Struktura počtu obyvatel podle věku z výsledků sčítání lidu, domů a bytů.

Obrázek 3. Tradiční sněžnice

Obrázek 4. Sněžnice – klasika

Obrázek 5. Sněžnice – moderna

Obrázek 6. Pohlaví sledované skupiny

Obrázek 7. Věkové složení sledované skupiny

Obrázek 8. Oblíbená zimní pohybová aktivita

Obrázek 9. Důležitost pohybových aktivit

Obrázek 10. Zkušenosti se sněžnicemi

Obrázek 11. Spokojenost s chůzí na sněžnicích

Obrázek 12. Spokojenost se zvolenou trasou

Obrázek 13. Účastnili byste se častěji a pravidelně chůze na sněžnicích?

Obrázek 14. Doporučení chůze na sněžnicích jiným seniorům

Obrázek 15. Chůze na sněžnicích jako zimní volnočasová aktivita

