



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

# **TEAMBUILDING PRO FIRMY**

## **Bakalářský projekt**

Autor: Veronika Navrátilová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2023

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt na téma Teambuilding pro firmy vypracovala samostatně s využitím uvedených zdrojů.

V Olomouci dne:

Podpis:

## Poděkování

Touto formou bych ráda poděkovala vedoucí mého bakalářského projektu doc. PhDr. Mgr. Petře Potměšilové za vedení projektu.

# Obsah

Úvod.....	6
1 Charakteristika cílové organizace .....	8
1.1 Historie firmy .....	8
1.2 Charakteristika Lanového bludiště Helfštýn.....	8
1.3 Umístění Lanového bludiště .....	9
1.4 Charakteristika náplně práce instruktorů .....	10
1.4.1 Popis zařízení Lanového bludiště Helfštýn.....	10
1.4.2 Popis atrakcí.....	10
1.4.2.1 Vysoké lanové bludiště .....	10
1.4.2.2 Zážitková trasa .....	11
1.4.2.3 Dětské rytířská trasa.....	11
1.4.2.4 Nízký lanový park.....	11
1.4.2.5 Big Swing.....	11
1.4.2.6 Monkey hardware .....	12
1.4.2.7 Jákobův žebřík .....	12
1.4.2.9 Lukostřelba .....	12
1.4.2.10 Trampolína.....	12
1.5 SWOT analýza Lanového bludiště Helfštýn.....	13
2 Charakteristika projektu .....	15
2.1 Cíl projektu .....	15
2.2 Cílová skupina projektu .....	16
2.3 Místo pobytu .....	16
2.4 Finanční rozpočet.....	17
2.4.1 Tabulka financí .....	17
2.5 Personální zajištění .....	18
3 Program projektu .....	18
3.1 Stručný harmonogram teambuildingu.....	18
3.2 Podrobný harmonogram jednotlivých dní.....	18
3.2.1 Pátek – příjezdový den .....	18
3.2.2 Sobota – den programu .....	20
3.2.3 Neděle – odjezdová den .....	21
3.2.4 Aktivity projektu .....	22
3.3 Podrobný popis jednotlivých aktivit .....	24

3.3.1 Podpisovka .....	24
3.3.3 Seřad' se na laně .....	26
3.3.4 Prohlídka hradu Helfštýn .....	27
3.3.5 Reflexe dne .....	27
3.3.6 Cesta na Gabrielku .....	28
3.3.7 Klíště .....	28
3.3.8 Na kůrovce .....	29
3.3.9 Lidské závaží .....	29
3.3.10 Obejmi co nejvíc stromů .....	30
3.3.11 Lezení na skálu Gabrielku.....	30
3.3.12 Lukostřelecká soutěž.....	31
3.3.13 Noční vysoké lanové bludiště .....	32
3.3.14 Reflexe dne .....	32
3.3.15 Neviditelný čtverec .....	33
3.3.17 Pavoučí síť .....	33
3.3.18 Jákobův žebřík .....	34
3.3.19 Reflexe dne .....	34
4 Reflexe teambuildingu .....	34
Závěr .....	35
Přílohy.....	36
Příloha č.1 .....	36
Příloha 2.....	36
Zdroje.....	37

## Úvod

Ve svém bakalářském projektu se budu věnovat tvorbě komplexního teambuildingového programu pro firmu. Účastníky teambuildingu budou instruktoři Lanového bludiště Helfštýn. Instruktoři jsou osoby starší osmnácti let.

Jedná se tedy o kompletní návrh akce pro firmu Outdoor Naplno. Konkrétně jsem si vybrala jeden z lanových parků, které firma provozuje, a to Lanové bludiště Helfštýn. Důvodem výběru této firmy je skutečnost, že zde jako instruktorka už od roku 2021 působím. Každoročně máme školení k výkonu práce, ale nikdy jsem tím instruktorů všichni nepotkali. Proto jsem teambuilding pro tuto firmu vybrala do svého bakalářského projektu.

Cílem bakalářského projektu je vytvořit teambuildingový program, který bude aplikovatelný na skupinu instruktorů. V projektu se zabývá nejen programem aktivit, ale také řeším otázku financí, personálního zajištění i místo pobytu.

Instruktoři se mezi sebou znají jen okrajově ze směn. Mnozí mají spolu méně směn, a tak se někteří znají víc a někteří méně. Proto si myslím, že jsou vhodnou skupinou pro teambuilding, kterým jim pomůže k bližšímu poznání. Důležitou částí je také komunikace, která se mezi instruktory pomocí teambuildingu může zlepšit. Není to ale jen o instruktorech, ale také o jejich nadřízených. Teambuilding tak propojí i komunikaci instruktorů s majitelem a provozním Lanového bludiště.

Teambuilding pro tuto firmu je navrhován z důvodu firma Outdoor Naplno věnuje plánován firemních akcí. Nicméně pro své zaměstnance nemá firma vytvořen žádný program. Z tohoto důvodu jsem se dohodla s vedením Lanového bludiště Helfštýn teambuilding pro instruktory naplánovat v rámci bakalářského projektu. Vycházím tedy ze skutečnosti, že instruktoři se všichni potkají pouze na školení, které je věnováno hlavně provozu lanového parku. Není tedy prostor, aby se zde instruktoři blíže seznámili a tvořili tak tým spolupracovníků. Na teambuildingu si také mohou instruktoři předat své zkušenosti. Stáli instruktoři, kteří zde pracují déle mohou těm novým předat informace o tom, na co si dát například pozor v provozu.

Projekt je rozdělen na popis firmy, charakteristiku pracoviště a její stručnou historii. Součástí informací o firmě je i SWOT analýza pracoviště, pro které je teambuilding navrhován. V práci se také zmiňuji o práci, kterou instruktor vykonává, jaké atrakce obsluhuje a jaké jsou

podmínky proto stát se instruktorem. Jedou z hlavních částí projektu jsou definované cíle, cílová skupina, termín konání projektu. Nedílnou součástí je také popis místa konání akce, její financování a personální zajištění. Další hlavní částí projektu je program, který je rozdělen do tří dnů. V bakalářském projektu jsou podrobně popsány aktivity, které se během teambuildingu budou konat. V poslední části práce se věnuji závěru projektu.

# 1 Charakteristika cílové organizace

Pro svůj bakalářský projekt jsem si vybrala firmu Outdoor Naplno. Tato firma se věnuje stavbě a provozu lanových center, arboristice a rizikovému kácení. Dále na stromech nestaví jen lanová centra, ale také domečky, velké plošiny či terasy. Další činností této firmy jsou outdoorové programy a kurzy lezení na stěnách i na skalách.

Mezi další aktivity patří dětský oddíl Tojtoráci, Orel jednota Lichnov. Provoz lezecké stěny Lichnov. Outdoor Naplno provozuje dva lanové parky, a to Lanové bludiště Opičárna pod Lysou horou a Lanové bludiště Helfštýn pod hradem Helfštýn. V projektu se budu zabývat Lanovým bludištěm Helfštýn.

## 1.1 Historie firmy

Firma Outdoor naplno vznikla v roce 2009. Provoz firmy začal realizací školních výletů, sportovních kurzů a outdoorových programů.

V roce 2012 firma koupila lanový park pod hradem Helfštýn, který na tomto místě existoval od roku 2008. První majitel na zde vybudoval dvanáct vysokých překážek a lanový park provozoval do roku 2010. V roce 2010 prodal lanový park druhému majiteli. Ten tady přistavěl dvanáct nízkých lanových překážek. Tento původní park však neodpovídal normám.

V roce 2012, kdy firma Outdoor naplno koupila tento lanový park bylo potřeba jej celý předělat. Při rekonstrukci nejprve bylo postaveno lanové bludiště, po velmi krátké době však byly zjištěny vady a byla zapotřebí další rekonstrukce. Po poslední rekonstrukci, kdy se vše povedlo udělat přesně a bez chyb už v podstatě lanový park stojí do teď. Drobné úpravy je nutno však dělat každou sezónu, aby překážky byly bezpečné.

Vzhledem ke skutečnosti, že první atrakcí bylo lanové bludiště, dostal lanový park název Lanové bludiště Helfštýn. Nyní je lanový park postaven a provozován v souladu s normou ČSN EN 15567-1 a normou ČSN EN 15567-2.

## 1.2 Charakteristika Lanového bludiště Helfštýn

Lanové bludiště je určeno všem, kdo si chtějí vyzkoušet překonávat překážky ve výšce. Nabízí zážitky pro celou rodinu od těch nejmenších dětí, které už sami chodí, až po dospělé. Nabízí netradiční typ lanového parku, ve kterém si každý vybere. Rodina zde může smysluplně a aktivně trávit svůj volný čas.



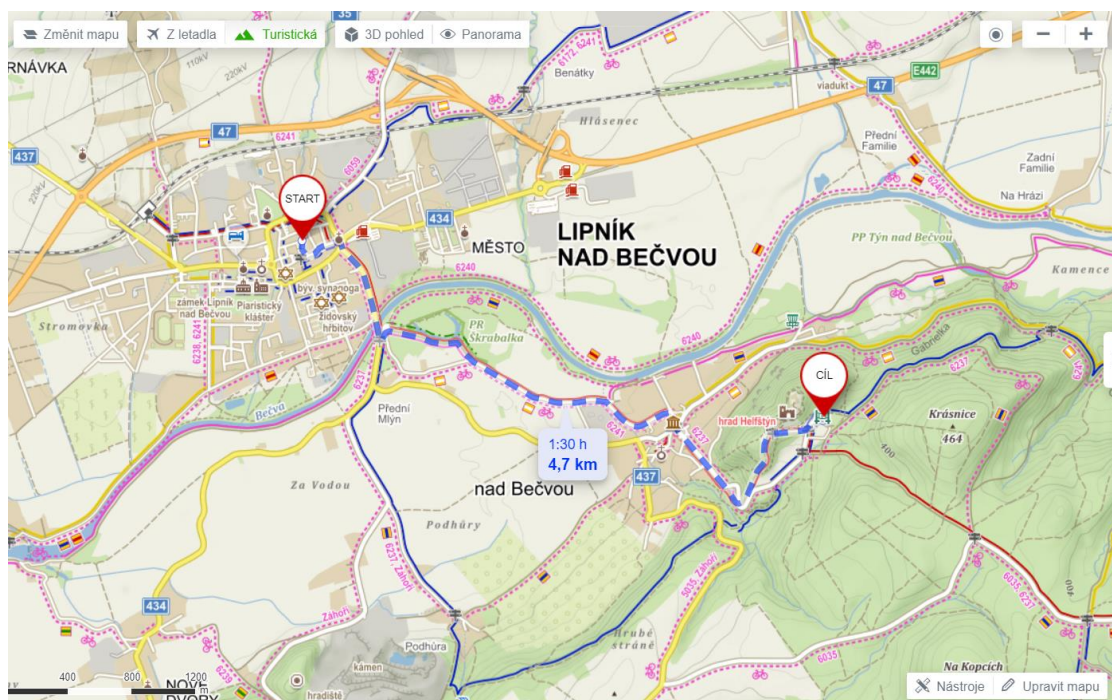
Lanové bludiště je certifikováno nezávislou osobou. V provozu je používán certifikovaný materiál. Všichni pracovníci prochází školením, aby mohli a byli schopni pracovat v provozu bezpečně. Jde o bezpečí jak instruktorů, tak především i klientů.

V lanovém bludišti se nachází několik různých atrakcí, mezi které patří: vysoké lanové bludiště, zážitková trasa, dětská rytířská trasa, nízký lanový park, trampolína, monkey hardware neboli lezení po chytech na strom, Jákobův žebřík Big Swing a lukostřelbu.

### 1.3 Umístění Lanového bludiště

Areál Lanového bludiště se nachází v Olomouckém kraji nedaleko města Lipník nad Bečvou, přesněji v Týně nad Bečvou. Lanové bludiště je přímo pod hradem Helfštýn. Do tohoto místa je dobrá dostupnost. Je možné sem dojít pěšky po turistické trase, na kole i autem. Lipníkem nad Bečvou vede cyklostezka, lze po ní dojet do Týna nad Bečvou a po vyjití či vyjetí kopce je člověk na místě.

Do Lipníku nad Bečvou jde také dojet vlakem či autobuse. Z Lipníku nad Bečvou vede pěší trasa 4,7 kilometrů, ujít tuto trasu trvá hodinu a půl. Pokud jedeme autem v Lipníku je sjezd i nájezd na dálnici D1 a D35. Z Lipníku pak dojedeme do Týna nad Bečvou, kde se Lanové bludiště nachází.



Obrázek č.1 Screenshot

## 1.4 Charakteristika náplně práce instruktorů

Den v Lanovém bludišti začíná o půl desáté ráno, kdy instruktoři přicházejí na směnu. V deset hodin dopoledne se Lanové bludiště otvírá pro návštěvníky. Úkolem instruktorů je během půl hodiny připravit Lanové bludiště. Na směně jsou vždy dva instruktoři. Jejich povinností je nachystat atrakce pro klienty. Mezi atrakce Lanového bludiště patří, vysoké lanové bludiště, zážitková trasa, dětská rytířská trasa, nízký lanový park, trampolína, monkey hardware neboli lezení po chytech na strom, Jákobův žebřík Big Swing a lukostřelbu.

Po otevření se klientům věnuje instruktor, který s nimi komunikuje, poradí jim, jaká atrakce je pro ně vhodná a vysvětlí mu specifika jednotlivých atrakcí. Když si klient vybere, instruktor mu prodá vstup. Poté následuje obsluha klienta podle zvolené atrakce. Po obslužení instruktor vysvětlí klientovi pravidla chování na atrakci a klient dostane instruktáž, bez které ho instruktor na jednotlivé atrakce nepustí. Úkolem instruktora je být klientovi vždy nápomocen a zodpovědět jeho dotazy, popřípadě mu poradit, jak překonávat překážky. Na konci je dobré se klienta zeptat, jaký z toho má pocit, co se mu líbilo a co se mu naopak nelíbilo, to slouží jako zpětná vazba, díky které se mohou věci v Lanovém bludišti zlepšovat.

### 1.4.1 Popis zařízení Lanového bludiště Helfštýn

Lanové bludiště je outdoorové centrum. Je ideálním místem pro výlety s rodinou, přáteli a pro školní výlety, kde si návštěvníci užijí pohodový v přírodě. Nabízí unikátní vysoké lanové bludiště, které je velmi netradičním typem lanového parku. Lanové bludiště disponuje pestrou nabídkou lanových tras a aktivit.

### 1.4.2 Popis atrakcí

V této kapitole se věnuji jednotlivým atrakcím, které jsou v Lanovém bludišti Helfštýn provozovány.

#### 1.4.2.1 Vysoké lanové bludiště

Vysoké lanové bludiště je trasa ve výšce čtyři až šest metrů nad zemí. Skládá se z třiceti sedmi překážek. Překážky nejsou uspořádány do jedné postupové trasy a klient si sám volí, které překážky absolvuje. Na výběr má vždy lehčí a obtížnější variantu. Překážky jsou obousměrné, to znamená, že se účastník může libovolně vracet, což mu dává možnost zdolat všechny překážky. Do lanového bludiště mohou osoby vysoké víc než 120 centimetrů za doprovodu osoby vyšší 150 centimetru a od 130 centimetrů bez doprovodu.

#### 1.4.2.2 Zážitková trasa

Osmnáct překážek zážitkové trasy ve výšce osm metrů nad zemí. Překážky jsou jednosměrné a mají dané pořadí. Na trase jsou však velmi netradiční překážky, jako je například jízdní kolo, snowboard nebo také lanovka v podobě záchodového prkénka. Trasa je určena pro osoby vyšší 140 centimetrů.

Na obou těchto trasách se klient jistí sám za pomoci jistícího systému CLiC-it. Tento jistící systém nedovoluje, aby se klient během jištění úplně odjistil, či špatně zajistil. Před vstupem na obě výškové trasy dostane klient od instruktora vybavení: úvazek, dvě karabiny a helmu. Klient se do úvazků neobléká sám, ale obléká ho instruktor.

Po oblečení klienta instruktor zahájí instruktáž, která obsahuje informace o pravidlech, které je nutno dodržovat jako například, že na každé překážce může být pouze jeden lezec, a že se lezec nemá dotýkat ocelového lana. Klientovi je také vysvětlen způsob, jakým se bude jistit. Pro toto instruktáž jsou v lanovém patku trenažery. Tedy ocelové lano s magnety, aby si klient mohl práci s karabinami vyzkoušet ještě před tím, než vstoupí na překážky.

#### 1.4.2.3 Dětské rytířská trasa

Tato trasa se určena pro osoby od 100 centimetrů do 140 centimetrů. Překážky jsou do výšky 3 metrů a na trase je jich ke zdoání čtrnáct. Vzhledem k tomu, že je trasa určena menším dětem je doprovázena rytířským dobrodružstvím. Návštěvníci této trasy jsou motivováni překonáváním strastiplné cesty vedoucí k vysvobození prince či princezny.

Jištění je zde řešeno pomocí kladky, takže se dítě nemusí nikde samo jistit. Pouze kladku vede, kladka takzvaně projede celou trasou a lze sundat až na konci. Kladka je připevněna na úvazek, který dítěti obleče instruktor spolu s helmou.

#### 1.4.2.4 Nízký lanový park

Tato část je určena pro ty nejmenší. Trasa obsahuje šest překážek, které jsou do jednoho metru nad zemí. Trasa je zakončena patnácti metrovým sjezdem. Na tuto trasu je dítě vybaveno helmou. Jištění je zde formou spottingu, tedy jištění rodičem či starším doprovodem.

#### 1.4.2.5 Big Swing

Big Swing je mezinárodní označení pro obří houpačku. V Lanovém bludišti je tato atrakce pro velké odvážlivce. Klient se musí totiž sám rozhodnout kdy udělá krok a skočí z výšky deset metrů. Nejprve letí volným pádem, kdy prožije během pár vteřin přetížení i stav bez tíže. Po těchto vteřinách se klient houpe na obří houpačce. Na tuto atrakci je klient vybaven úvazkem a helmou.

#### 1.4.2.6 Monkey hardware

Neboli také lezení na strom po chytech. Na této překážce je účastník jištěn druhou osobou, buď se po krátkém školení a podepsání souhlasu mohou jistit navzájem nebo je jistí instruktor. Klient leze až do výšky 15 metrů po chytech uchycených na stromě. Chyty tvoří dvě trasy, jednu obtížnou a jednu méně obtížnou. Klient je vybaven úvazkem a helmou.

#### 1.4.2.7 Jákobův žebřík

Tato překážka slouží pro tandemové lezení. Dvojice musí spolupracovat na překonání této překážky. Překážka je sestavena z dřevěných klád nad sebou s rozestupy, které se postupně zvětšují. Účastníci jsou vybaveni úvazkem a helmou. Tato atrakce je však pouze pro objednané skupiny a v běžném provozu se nevyužívá.

#### 1.4.2.9 Lukostřelba

Mezi poslední atrakce patří střelba z luku na terč. Atrakce je určena všem a není potřeba mít zkušenosti se střelbou z luku.

Klient dostane od instruktora instruktáž, ve kterém mu popíše, jak z luku střílet aby nezranil sám nebo lidi okolo sebe. Důležitá je zde bezpečnost v manipulaci se šípky.

#### 1.4.2.10 Trampolína

Poslední atrakcí, která se v lanovém bludišti nachází je certifikovaná trampolína. Je opatřena boční sítí s bezpečnostním zavíráním. Trampolína je určena především těm nejmenším dětem, které si nevyberou z ostatních atrakcí.

## 1.5 SWOT analýza Lanového bludiště Helfštýn

Silné stránky	Slabé stránky
Lokalita	Zázemí pro instruktory
Široká klientela	Cenová dostupnost
Proškolení instruktoři	Pouze sezónní činnost
Klientský přístup	Stálost atrakcí
Výlety	Propagace
Příležitosti	Hrozby
Rozšiřování, inovace centra	Ztráta zájmů klientů
Propagace	Dostupnost (ceník)
Akce na hradě Helfštýn	Ztráta instruktorů
	Stáří stromů

K silným stránkám Lanového bludiště Helfštýn určitě patří jeho lokalita, nachází se totiž přímo pod hradem Helfštýn. Přímo před Lanovým bludištěm je parkoviště pro auta na prostorné louce. Mezi silné stránky patří široká klientela, a to od těch nejmenších dětí až po dospělé. Svou atrakci si tak vybere každý.

Další silnou stránkou jsou určitě proškolení instruktoři, kteří mají před začátkem každé sezóny školení, jsou proškoleni pro všechny případy i takové, které mohou nastat v ojedinělých případech. Součástí této silné stránky je i to, že instruktoři přistupují ke každému klientovi individuálně a snaží se vždy najít řešení, aby byly obě strany spokojeny.

Jako poslední silnou stránku uvádím výlety, v Lanovém bludišti je možné si udělat rezervaci na školní či jiný výlet přes sezónu, školní výlety jsou časté v květnu a červnu, škola si nahlásí datum a čas, poté se instruktoři věnují celé skupině individuálně a pro školní třídy je to nezapomenutelný zážitek a zároveň i skvělé ukončení školního roku.

Jednou ze slabých stránek Lanového bludiště je určitě to, že provozuje pouze outdoorové aktivity a činnost je tedy vázaná na roční období a na počasí. Sezóna v Lanovém bludiště začíná v dubnu a končí v říjnu. V deštivém počasí je návštěvnost nulová nebo velmi nízká. S tím souvisí i zázemí pro instruktory, do Lanového bludiště je sice přivedena elektřina, ale ta složí pouze k nabíjení kasy a napájení zabezpečovacího systému. Chybí zde absence pitné i užitkové vody. K dispozici je suché veřejné WC.

Další slabou stránkou může být také cenová dostupnost pro klienty. Pro některé návštěvníky může být tato akce příliš finančně náročná, a tak může Lanové bludiště přijít o některé klienty. Další slabou stránkou je malá propagace.

Poslední slabou stránkou je také to, že atrakce jsou každý rok stejné a nemění se, pro klienty, kteří se vrací pravidelně, to pak může přestat být atraktivní a mohou tak ztratit zájem místo dále navštěvovat.

Jako velkou příležitost vidím propagaci Lanového bludiště, jak už formou bannerů a ukazatelů na parkovišti, tak také na sociálních sítích a webových stránkách. Když se na hradě Helfštýn konají různé tematické akce, tak se zvyšuje i jeho návštěvnost, zvyšuje se také návštěvnost Lanového bludiště, což může být velkou příležitostí Lanového bludiště získat si nové klienty.

Jako poslední příležitost jsem uvedla inovaci, inovovat je sice finančně náročné, ale může to zapůsobit na klienty, když se budou vracet a bude je čekat nějaká nová výzva, například by stačilo pozměnit pořadí překážek, nebo také vyměnit nějaké staré za nové. Určitě by nebylo špatné Lanové bludiště rozšířit.

Mezi hrozby určitě patří stav stromů, na kterých jsou překážky a atrakce postaveny a s tím spojená bezpečnost. Například když je strom suchý, může se zlomit. Nebo také při bouřkách se mohou stromy i překážky poškodit. Další hrozbou je nezájem ze strany klientů o tuto zábavu. S tím souvisí také ceník atrakcí, pro některé klienty se mohou zdát ceny vysoké a mohou tak ztratit zájem. Nebo se může stát, že si Lanové bludiště nebude schopno vydělávat na svůj vlastní provoz a činnost bude ukončena. Poslední hrozbu vnímám ve ztrátě zájmů lidí hlásících se na pozice instruktorů, jelikož lze pracovat pouze brigádně, a to jen v sezóně od dubna do října.

## 2 Charakteristika projektu

Ve druhé části svého projektu se věnují cílům projektu, popisu finančního a personálního zajištění teambuildingu. Nedílnou součástí je také popis ubytování. Další část se věnuje rozčlenění jednotlivých dnů s harmonogramem aktivit. Teambuilding je naplánován na tři dny. Termín konání projektu je druhý květnový víkend. S ohledem na fakt, že celý teambuilding je naplánován venku, mohou se vedoucí rozhodnout termín změnit. Účastníci o tomto rozhodnutí musí být dopředu informováni. Aktivity jsou následně podrobně popsány. Projekt je určen pro deset instruktorů a dva vedoucí, kterými budou majitel Lanového bludiště a jeho provozní. Cílem navrhovaného projektu je také vytvořit akci, která se bude moct každoročně opakovat. Celý teambuilding povede majitel Lanového bludiště a také provozní. Tito dva lidé znají, jak funguje provoz. Provozní zná i instruktory, které přijímal.

### 2.1 Cíl projektu

Cílem projektu je prostřednictvím aktivit posílit spolupráci a komunikaci mezi instruktory, a také instruktory a vedením Lanového Bludiště. Nabídnout jim aktivit v rámci, kterých si osvojí spolupráci a komunikaci mezi sebou.

V rámci projektů budou mít možnost účastníci vystoupit ze své komfortní zóny, díky zvoleným aktivitám. Prostředním projektem by si také instruktoři měli odpočinout od běžné pracovní náplně. Dalším cílem je také prohloubit a posílit vztahy mezi instruktory ale i mezi instruktory a vedením.

Díky teambuildingu mohou instruktoři také získat nové zkušenosti, které poté budou moct aplikovat přímo v práci, například když do lanového centra přijde školní skupina, instruktoři dokáží děti či mládež zabavit pomocí některých z níže uvedených aktivit. Aktivity v projektu mají za cíl, aby instruktoři relaxovali a lépe se poznali. Jsou navrženy v pořadí tak, aby nejprve mezi sebou prolomili ledy a poté mohli pracovat na dovednosti komunikace mezi sebou.

Do plánu jsou zařazeny i aktivity týkající se lezení obecně. Součástí teambuildingu je i výlet, kterým si účastníci mohou vytvořit společné zážitky. Celkově je projekt mířen hlavně na komunikaci a také na tvoření společných zážitků. Dalším cílem je také vybudovat a stmelit kvalitní tým instruktorů, kteří spolu budou fungovat při řešení problémů během provozu v lanovém parku.

## 2.2 Cílová skupina projektu

Tento projekt je určen všem, kteří se stanou součástí týmu instruktorů lanového bludiště. Podmínkou pro přijetí na pozici instruktora je minimální věk osmnáct let. Instruktor by také měl být tělesně zdatný, jelikož je po něm požadována fyzická aktivita například je někdy potřeba vylézt do Lanového bludiště a pomoci někomu překonat překážku nebo také instruktor během své směny pracuje s žebříky, leze po nich i do výšek. Před přijmutím instruktora si každý vyzkouší, jestli zvládá práci ve výšce. O tom, zda instruktor přijmou rozhoduje majitel centra a jeho provozní. Teambuildingu se bude účastnit deset dospělých osob.

## 2.3 Místo pobytu

Teambuilding se bude odehrávat přímo v Lanovém bludišti Helfštýn. Pro ubytování budou zapůjčeny dva karavany, ve kterých bude sociální zázemí. Účastníci budou dle svého výběru moct spát v karavanech, ve stanu nebo v hamakách natěžených mezi stromy.

Karavany je možné zaparkovat na parkovišti patřící obci Týn nad Bečvou, a to za poplatek na jeden karavan 200 CZK. Na parkovací louce je pro karavany zavedená i stanice s elektřinou, ke které je možné si připojit.

Karavany budou pronajaty z půjčovny Campiri. Karavan Fiat Ducato, pro šest osob, s chemickou toaletou a vnitřní sprchou. Cena pronájmu za jeden den činí 2400 CZK. Při zapůjčení karavanu je také nutné zaplatit vratnou kauci 15000 CZK.

Druhý karavan také pro šest osob Adria sun living A75 DP s chemickou toaletou a vnitřní sprchou. Cena pronájmu tohoto karavanu činí 2890 CZK na den. Při zapůjčení je potřeba zaplatit vratnou kauci 25000 CZK. Oba karavany zapůjčí Lanové bludiště Helfštýn na dvě noci a tři dny. Dalším sociálním zařízením je kromě toho vestavěného v karavanech, také sociální zařízení v kempu patřícímu obci Týn nad Bečvou. Kemp je součástí parkoviště, na kterém budou zaparkované i karavany.

Na místo určené tedy do Lanového bludiště se účastníci dopraví vlastní dopravou. Souřadnice GPS: 49.5174167 N, 17.6311456 E. Účastníci mohou dojet autem, vlakem, autobusem, dojít pěšky či na kole. Auta je taktéž možno zaparkovat na parkovišti za poplatek 100 CZK na den.

Poplatky za parkovné budou v případě této akce obcí prominuty. Jelikož Lanové bludiště a obec spolupracují. Během sezóny, kdy návštěvníci navštěvují mimo hradu Helfštýn



i Lanové bludiště a platí parkovací poplatky je vedení domluveno s obecním úřadem a vlastní parkovací karty, které umožňují pracovníkům využívat parkoviště zdarma.

V areálu není zavedena pitná voda, proto je potřeba zajistit pitnou vodu. Pitná voda bude skladována v kanystrech v karavanu. Na mytí rukou budou přivezeny kanystry s užitkovou vodou. V Týně nad Bečvou je ochod s potravinami a dvě restaurace, ve kterých se budou účastníci stravovat. Na teambuilding je také možné si dovézt vlastní stravu, která bude uskladněna v lednici v karavanu.

Stravování bude zajištěno formou dovážky jídla z blízké restaurace Pod Hradem. Součástí restaurace je i penzion. Ráno z restaurace přivezou snídani, aby bylo jídlo čerstvé. Součástí této dovážky budou i svačiny ve formě ovoce či pečeného sladkého pečiva. Jedna večere proběhne formou večere v hradní restauraci. Sobotní oběd bude řešen pomocí rozvozu pizzy. Večere je řešena formou opékání, potraviny k opékání opět dodá restaurace Pod Hradem. Stravování končí v neděli obědem. Oběd se bude konat v restauraci Pod Hradem.

## 2.4 Finanční rozpočet

### 2.4.1 Tabulka financí

Půjčovné karavanů (2 noci/3 dny)	15870 CZK
Vratná kauce	40000 CZK
Hamaka 10x	3990 CZK
Kanystry na pitnou vodu s kohoutkem 3x20l	465 CZK
Vstup na hrad Helfštýn dospělý 2x	300 CZK
Vstup na hrad Helfštýn student 10x	800 CZK
Strava 3 dny	21000 CZK
Celkem	43025 CZK
Celkem + vratná kauce	79035 CZK

Každý účastník zaplatí za teambuilding poplatek 1500 CZK, zbytek částky doplatí Lanové bludiště. Částku zaplatí účastníci v hotovosti při příjezdu na místo. Informace o placení

této částky budou podány předem společně s informacemi o teambuildingu. Informace budou zaslány účastníkům na jejich e-mailovou adresu. Celková cena na jednoho účastníka, bez vratných kaucí za půjčení karavanů je 4303 CZK za všechny tři dny. Všechny poplatky jsou rozepsány v tabulce financí. Z poplatku účastníka je hrazena především strava.

Jelikož je teambuilding Lanového bludiště pro jeho vlastní instruktory, firma Outdoor Naplno pod kterou Lanové bludiště Helfštýn se rozhodla uvolnit finance na konání této firemní akce, jakožto benefit pro své zaměstnance.

## 2.5 Personální zajištění

Teambuilding pořádá Lanové bludiště Helfštýn. Personál, který tak celou akci bude řídit, je majitel Lanového bludiště a jeho provozní. Všem účastníkům teambuildingu musí být osmnáct let. Stejně tak, jako je plnoletost podmínkou pro práci instruktora, pro které je tento projekt sestaven. Hlavním vedoucím teambuildingu bude majitel Lanového bludiště vedoucím bude provozní Lanového bludiště.

Na teambuildingu také bude osoba s certifikátem ze zdravotnického kurzu nebo osoba, která má odbornou kvalifikaci ve zdravotnickém oboru. Tato osoba bude součástí teambuildingu, z důvodu poranění některého z účastníků a následné péče o něj. Další osoby už na teambuildingu nejsou potřeba. Jelikož se jedná o akci pro dospělé.

## 3 Program projektu

### 3.1 Stručný harmonogram teambuildingu

Den 1–pátek	příjezd
Den 2–sobota	pobyt
Den 3–neděle	odjezd

Příjezd je naplánován na v pátek, kdy po příjezdu bude následovat stavění stanů a ubytování. Poté následuje představení programu akce. Po představení programu se uskuteční naplánované aktivit. Další den tedy v neděli proběhne úklid, balení a odjezd.

### 3.2 Podrobný harmonogram jednotlivých dní

#### 3.2.1 Pátek – příjezdový den

Příjezd	13:30	14:00
---------	-------	-------

Ubytování	Postavení stanů, rozmístění hamak, ubytování do karavanů	14:00 – 15:00
Svačina	15:00	15:15
Blok aktivit	Prohloubení seznámení instruktorů, aktivity zaměřené na budování důvěry	15:20 – 17:15
Aktivita 1	Podpisovka	15:20 – 16:00
Aktivita 2	Seřad' se na laně	16:05 – 17:15
Večeře	Večeře na Helfštýně	17:30 – 18:15
Večerní aktivita	Večerní prohlídka hradu Helfštýn	18:15 – 19:15
Reflexe	19:30	20:00
Volná zábava	20:00	21:59
Večerka	22:00	22:00

V pátek je příjezd naplánován na 13:00 hodin. Po příjezdu se všichni ubytují, kdo bude chtít spát ve stanu si postaví stan, který si přiveze sám. Hamaky budou k dispozici k zapůjčení. Hamaka se natáhne mezi stromy v Lanovém bludišti.

Po příjezdu a ubytování proběhnou naplánované aktivity na bližší seznámení instruktorů, vzhledem ke skutečnosti že každý rok na sezónu do Lanového bludiště přicházejí noví instruktoři.

Po těchto aktivitách se instruktoři vydají na společný výlet na hrad Helfštýn. Na hradě je restaurace, kde proběhne první společná večeře, večeře je hrazena z vybrané částky peněz. Po večeři proběhne komentovaná prohlídka hradu Helfštýn.

Poté se všichni přesunou zpět do Lanového bludiště. Po návratu se účastníci sejdou na reflexi celého dne. Po reflexi budou mít účastníci volnou zábavu, mohou si tak zahrát deskové hry nebo si povídat. Večerka je stanovena na 22:00, jelikož program dalšího dne bude náročný, tak aby byli všichni odpočatí.

### 3.2.2 Sobota – den programu

Budíček	7:30	7:35
Snídaně	7:30	7:50
Dopolední aktivity	Cesta na skálu Gabrielku, lezení na skále	7:50- 8:50
Aktivity na cestu/ pochod	7:50	8:50
Lezení na skálu	8:50	12:00
Oběd	Oběd pod skálou, dovoz pizzy	12:00
Odpolední aktivity 1	Cesta zpět, aktivity po cestě	12:35 – 13:35
Svačina	13:35	14:00
Odpolední aktivity 2	Lukostřelecká soutěž	14:00 -17:00
Večeře	Opékání špekáčku, posezení u táboráku	17:30 – 20:30
Večerní aktivita	Noční lezení ve vysokém lanovém bludišti	20:40 – 21:20
Reflexe dne	21:30	22:00
Volná zábava	22:00	22:59
Večerka	23:00	23:00

Sobota neboli druhý den začne budíčkem v 7:00 a poté společnou snídaní. Po snídání se účastníci připraví, jelikož sobotní dopoledne je věnováno výletu na nedalekou skálu

Gabrielku. Po cestě jsou naplánované aktivity, které mají za cíl cestu zpestřit a zároveň posílit komunikaci v týmu. Jakmile účastníci dorazí ke skále bude následovat lezení se zkušeným instruktorem. K obědu bude objednána pizza z Pizzerie Na Bečvě z Lipníku nad Bečvou.

Po obědě se všichni společně stejnou cestou vrátí zpět do Lanového bludiště. Po návratu bude následovat krátký odpočinek a po odpočinku odpolední blok aktivit. Večere proběhne formou opékaného špekáčku. Táborák lze rozdělat pouze mimo Lanové bludiště na parkovišti. Po večeři krátký odpočinek a příprava na večerní aktivitu.

Večerní aktivitou je lezení s čelovkami po tmě ve vysokém lanovém bludišti. Po této aktivitě následuje večerka v 23:59.

### 3.2.3 Neděle – odjezdová den

Budíček	8:00	8:05
Snídaně	8:00	8:20
Blok aktivit	8:20	11:55
Aktivita	Slepý čtverec	8:55 – 9:30
Aktivita	Pavoučí síť	9:30 – 10:15
Aktivita	Jákobův žebřík	10:15 – 11:55
Reflexe	11:55	12:30
Oběd	Oběd v restauraci pod hradem, procházka	12:30 – 13:15
Úklid	Úklid parkoviště, Lanového bludiště	13:20 – 14:25
Odjezd domů		14:30

V neděli je naplánován odjez v půl třetí odpoledne. Před odjezdem proběhne ještě krátký blok aktivit. Který bude završený závěrečnou reflexí celého teambuildingu. V reflexi budou instruktoři moct sdělit jaké mají z akce pocity, jestli pro ně byl teambuilding přínosný, co

konkrétního jim přinesl. Budou mít prostor pro kritiku, zda se jim něco nelíbilo, z jakého důvodu, popřípadě mohou navrhnout, jak by si to představovali zlepšit.

I vzhledem ke skutečnosti, že účastníky je skupina deseti dospělých osob a dvou dospělých vedoucích bude na této pobytové akci zavedeno pravidlo, že od večerky do budičku se dodržuje klid. Toto pravidlo nemá účastníky omezovat, důvodem je aby si každý mohl řádně a nerušeně odpočinout.

#### 3.2.4 Aktivity projektu

Tato kapitola má za cíl zdůvodnit z jakého důvodu byly aktivity vybrány a jaký je jejich smysl.

Aktivity jsou v projektu řazeny, tak aby na se na začátku mohli účastníci lépe poznat. Celý program začíná aktivitou podpisovka, kde jsou různá tvrzení, které mohou sedět k účastníkům. Po této aktivitě se celý tým vydá společně za zážitky a poznáním hradního komplexu Helfštýn, cílem tohoto výletu je propojení historické exkurze místa blízkého Lanového bludiště a zároveň má instruktorům přinést společný zážitek.

Další aktivita je zaměřena na sebezpoznání, na výstup z komfortní zóny a budování důvěry mezi instruktory. Lezení po skále je aktivita úzce spjata s Lanovým bludištěm. Pro instruktory se stane dalším zážitkem z teambuildingu navíc tato aktivita pomůže podpořit týmového ducha. Jelikož ke skále půjdou účastníci pěšky, program obsahuje i doplňkové aktivity, které jsou určeny právě na cestu.

Soutěž ve střelbě je v teambuildingu zařazena jako aktivita, u které si mezi sebou soutěží dva týmy. Je tak o podpoře jedince v týmu o tom, jak se jednotlivý účastníci chovají v týmu, což je důležité z hlediska celkového fungování. Důraz je také kladen na sportovní chování, přijetí prohry. Cílem aktivity není sledovat, kdo je dobrým střelcem.

Noční lanové bludiště je stejně jako dvě předešlé aktivity zaměřené spíše na osobní prožitek. Zároveň budou všichni účastníci prožívat podobné chvíle. Spojuje je tak jeden společný zážitek.

Tyto tři aktivity byly mířené spíše na vystoupení z komfortní zóny, na budování společných týmových zážitků. Také by se dalo říct, že mají i roli v osobnostní rovině.

Aktivity třetího a posledního dne jsou zaměřeny na týmovou spolupráci. Ve většině z nich je úkolem vytvořit strategii pro splnění úkolu. Strategie tvoří buď menší týmy nebo všichni účastníci najednou. V tomto bloku lze pozorovat jaké role na sebe přebírají jednotlivý

účastníci. Je důležité, aby si také vedoucí všímali, jestli tým instruktorů funguje opravdu jako tým.

Nedílnou součástí programu jsou reflexe. Z reflexí se vedoucí dozví, jak na účastníky aktivity působily. Účastníci mohou reflektovat, jak se při aktivitách cítili, zda aktivity splnily jejich očekávání. Jak se jim pracovalo v týmu. Mohou reflektovat jaké přínosy pro ně aktivity mají. Zda se jim líbí. Mohou tak říct svůj názor, který nebude nikdo soudit, protože jde o subjektivní vnímání. V reflexích se také mohou vyjádřit i vedoucí. Zhodnotí fungování týmu či jednotlivců. Hodnocení však musí být konstruktivní.

### 3.3 Podrobný popis jednotlivých aktivit

V této kapitole se věnuji podrobnému popisu aktivit zmíněných v harmonogramu a popisu aktivit projektu.

#### 3.3.1 Podpisovka

Cíl: bližší poznání, komunikace

Motivace: nasbírat co nejvíc podpisů

Organizační forma: hromadná

Pomůcky: předem připravené papírové tabulky, psací potřeby

Časová náročnost: 30–40 minut

Prostor: outdoorová aktivita

Popis aktivity: Každý dostane svou podpisovou kartičku, na které jsou vypsaná různá tvrzení. Zadáním je najít v týmu osoby, které splňují podmínky tvrzení. Jakmile najdu někoho, kdo splní podmínku tvrzení, požádám ho o podpis. Poté pokračují dál, než získám podpisy všech z týmu. Pravidlem je, že v každém políčku může být pouze jeden podpis a zároveň se nesmí v tabulce objevit jeden podpis víc než jednou.

Hru lze hrát na zemi nebo lze také vyzkoušet alternativu ve vysokém lanovém bludišti, kdy instruktoři zdolávají překážky lanového bludiště a mají za úkol sbírat podpisy. Pro teambuilding jsem vybrala variantu klasicky na zemi, jelikož lezení v lanovém bludišti je součástí jiných aktivit.



## Tabulka tvrzení

Sem se mi podepíše, kdo:		
Chodí často pozdě.	Má strach z výšek.	Je komunikativní.
Rád cestuje.	Má rád panoramata.	Umí dobře vařit.
Má radši léto než zimu	Kdo spadl do řeky.	Závodně sportuje.
Umí dobře anglicky.	Jí hodně sladkostí.	Rád pije pivo.
Je introvert.	Bojí se hmyzu.	Jeho oblíbená barva je modrá.

### 3.3.3 Seřad' se na laně

Tato aktivita, stejně jako předešlá je koncipována tak, aby se instruktoři mezi sebou lépe poznali. A zároveň je tato aktivita i o komunikaci mezi sebou.

Cíl: komunikace, bližší poznání

Motivace: Během co možná nejkratšího času se seřadit podle daného kritéria, a to za úplného ticha.

Organizační forma: hromadná

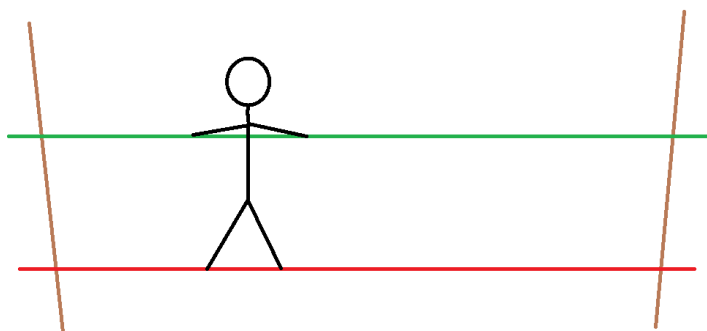
Pomůcky: dvě lana natažená mezi dvěma stromy, stopky

Časová náročnost: 40 minut

Prostor: outdoorová aktivita

Popis aktivity: Instruktoři se libovolně postaví na lano napnuté mezi stromy, mohou se chytit druhého, které je napnuté výš pro úchyt rukou. Účastníci dostanou zadání. Jejich úkolem je se podle daného zadání seřadit. Během řazení však nesmí mluvit. Druhou podmínkou je, že nesmí šlápnout na zem. V momentě, kdy se kdokoliv dotkne nohou země musí se vrátit do původního postavení a začít od znova. Účastníkům bude povoleno jedno zkušební kolo, jejich úkolem bude se seřadit podle jejich jmen v abecedním pořadí. Další kola budou mít na čas.

Seřad'te se podle: velikosti bot, velikosti malíčku na pravé ruce, podle délky vlasů, podle roků odpracovaných jako instruktor, začátečního písmenka oblíbeného jídla, vzdálenosti bydliště od Lanového bludiště Helfštýn.



Obrázek č. 2 – náčrt

### 3.3.4 Prohlídka hradu Helfštýn

Instruktoři se spolu vydají na komentovanou prohlídku hradu Helfštýn. Budou tak mít společný zážitek z exkurze. Zároveň je prohlídka hradu brána jako zpestření programu. Jelikož instruktoři pracují přímo pod hradem byla by škoda jej nenavštívit společně. Mohou se tak dozvědět víc o jeho historii.

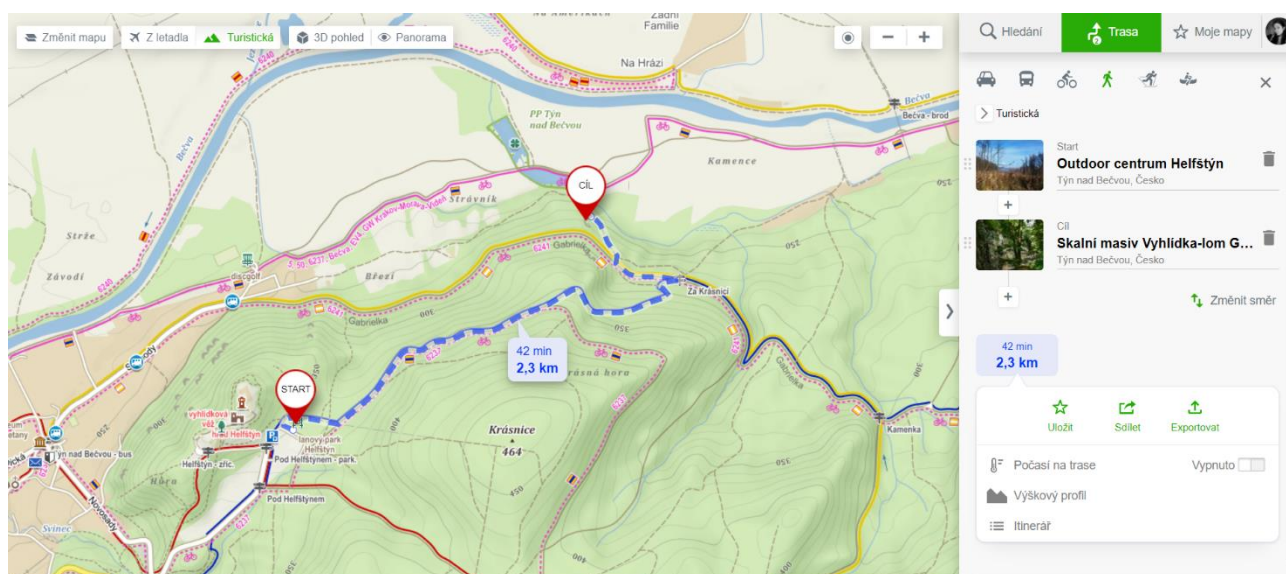
Hrad se tyčí nad údolím Moravské brány. Na hradě jsou v současné době zpřístupněna čtyři nádvoří. Svou rozlohou patří Helfštýn k nejrozsáhlejším hradním komplexům v Evropě. Na hradě se během sezóny koná několik akcí. Mezi ty nejvyhlášenější patří Helfštýnská pouť nebo také Hefaiston neboli mezinárodní setkání uměleckých kovářů.

Před prohlídkou hradu proběhne návštěva hradní restaurace, kde se instruktoři sejdou ke společné večeři.

### 3.3.5 Reflexe dne

Reflexe bude probíhat v kruhu, aby na sebe všichni viděli. V rámci této zpětné vazby instruktoři řeknou, jak se přes den cítili. Jak se cítili během aktivit. Mají zde také prostor se vyjádřit ke svým kolegům, jak se cítí v jejich společnosti. Během reflexe dostane slovo každý. Před zahájením je důležité zdůraznit, že reflexe jsou postoj každého, a že nikdo nebude nikoho hodnotit. Ke zpětné vazbě použijeme jakýkoliv předmět, kterým si budou účastníci předávat slovo.

### 3.3.6 Cesta na Gabrielku



Obrázek č.3 – Screenshot

Jelikož cesta trvá cca 45 minut. Budou si cestě instruktoři zahrát mini aktivity, díky kterým cesta rychleji uteče a zároveň i posílí vzájemnou komunikaci. Aktivity jsou popsány na cestu tam i na cestu zpět.

### 3.3.7 Klíště

Cíl: zábava na cestu

Motivace: zbavit nenápadně klíštěte, po uplynutí času nemít klíště

Organizační forma: hromadná

Pomůcky: kolíček

Časová náročnost: podle doby trvání trasy

Prostor: outdoorová aktivita

Popis aktivity: Tato aktivita se hraje na pozadí, znamená to, že se během ní dají hrát různé hry či plnit úkoly. Princip je takový, že před vyjitím z bodu A má u sebe jeden člověk kolíček. Jeho úkolem je se kolíčkem nenápadně, tak aby ho nikdo neviděl, zbavit. Muže ho připnout někomu na oblečení, nebo batoh. Nikdo nesmí nikoho upozorňovat, že má klíště. V momentě, kdy si dotyčný všimne že na něj přeskočilo klíště předává ho dál. Hra končí, když dojdeme do bodu B. Ten, kdo má na konci na sobě klíště prohrál a splní nějaký úkol, jaký mu ostatní vymyslí. Například udělat deset dřepů.

### 3.3.8 Na kůrovce

Další možná aktivita na pochod, hraje se v lese.

Motivace: Udrž se co nejdéle.

Organizační forma: individuální

Pomůcky: les

Časová náročnost: podle toho kdo se nejdéle udrží

Prostor: outdoorová aktivita, les

Popis aktivity: Na pokyn si každý během 15 vteřin v lese najde strom. Když má každý strom na „TEĎ“ se každý chytí svého stromu tak, že se nezdrží žádné větvičky, ani rukama ani nohama, tak aby se nedotýkal země. Ten, kdo nejdéle vydrží na stromě vyhrává. Jako výhra může být podání rukou se soupeři, či jejich pochvala.

### 3.3.9 Lidské závaží

Motivace: unes co největší závaží

Organizační forma: individuální

Pomůcky: žádné

Prostor: outdoorová aktivita

Popis aktivity: Je vytyčená trasa, kterou musí účastník ujít. Trasa je dlouhá asi deset metrů. Po jednom jdou účastníci na řadu. Na začátku trasy se na něj zavěsí ostatní, tolik kolik unese. Jeho úkolem je pak se všemi zavěšenými přejít ze startu do cíle. Za dokončený úkol počítáme, když žádný zavěšený nepadne a účastník dokončí trasu. Vyhrává ten, kdo unese nejvíc.

### 3.3.10 Obejmi co nejvíc stromů

Cíl: spolupráce, komunikace

Motivace: obejmi co nejvíc stromů

Organizační forma: skupinová

Pomůcky: les

Prostor: outdoorová aktivita, les

Popis aktivity: Všichni udělají jeden velký kruh. Úkolem je mít v kruhu, co největší počet stromů.

### 3.3.11 Lezení na skálu Gabrielku

Cíl: výstup z komfortní zóny

Motivace: Vyzkoušíš si novou aktivitu pod dohledem.

Organizační forma: individuální

Pomůcky: skála, lana, pomůcky na jištění, úvazek, helma

Časová náročnost: celé dopoledne

Prostor: outdoorová aktivita, skála

Popis aktivity: Lezení na skálu bude pod dohledem odborníka, který má kurz opravňující ho k tomu, aby mohl být instruktorem lezení na skálu. Kurz se nazývá SCI – Sport Climbing Instructor.

K této aktivitě je potřeba horolezecké vybavení, kterým firma Outdoor Naplno disponuje a pro účely teambuildingu instruktorů Lanového bludiště Helfštýn tyto pomůcky zapůjčí.

Na skále je vytvořeno okolo osmdesáti lezeckých tras. Zkušený instruktor vybere takovou, která bude odpovídat schopnostem jednotlivých účastníků. Někteří účastníci teambuildingu po skále polezou poprvé, tak je nutné je proškolit. Jak se chovat co dělat a nedělat.

Lezení má také pozitivní vliv na zdraví. Má přínos na oběhový i dýchací systém, dobře formuje vývoj lidské postavy. Lezení je velmi komplexní sport, je fyzicky náročnější. Ale přesto je vhodný i pro začátečníky.

Tato aktivita dovolí instruktorům vystoupit ze své komfortní zóny. Všichni si budou moct vyzkoušet lezení i jištění. Budují si tak mezi sebou důvěru, kterou je potřeba mít i v běžném provozu v Lanovém bludišti. Také se naučí novým dovednostem a některé z nich budou moct zprostředkovat při své práci instruktora.

Tato aktivita je časově náročnější, proto je na ni vyhrazené celé dopoledne. Oběd bude probíhat přímo u skály. Účastníci si objednájí dovoz pizzy z Pizzerie na Bečvě v Lipníku nad Bečvou. A tak i společný oběd pod skálou bude pro instruktory novou zkušeností.

Poté následuje cesta zpět do Lanového bludiště, po cestě zpět je opět možné si zahrát některou z výše uvedených aktivit.

### 3.3.12 Lukostřelecká soutěž

Cíl: sportovní chování, týmová spolupráce

Motivace: Vystřel co nejvíce bodů.

Organizační forma: skupinová

Pomůcky: luk, šípy, terč, barvy na obličej

Časová náročnost: 120 minut

Prostor: outdoorová aktivita

Popis aktivity: Instruktoři se rozdělí do dvou týmů, které proti sobě budou soutěžit. Každý tým si vymyslí pokřik a malování na obličej. Před samotným zahájením soutěže, budou mít všichni možnost tréninku. Jeden tým trénuje střelbu na terč a mezi tím si druhý vymýšlí pokřik a malování. Po půl hodině se týmy vystřídají.

Po nácviku následuje soutěž. Střílí se na terč, který je rozdělen na tři části, každá část je jinak bodově ohodnocena. Střed terče je hodnocen jako deset bodu, část okolo středu má váhu patnácti bodů. Zbytek terče se počítá za pět bodů. Každý z týmu má tři šípy a jeho úkolem vystřelit je tak, aby dosáhl co největšího bodového součtu.

Ve střelbě se po jednom střídají střelci z obou týmu na přeskáčku. Střílí se do té doby, dokud každý nevystřelí všechny tři šípy. Body se u každého sčítají a zapisují do tabulky, na konci si sečtou body u všech střelců v týmu. Vítězí ten tým, který má větší počet bodů.

V případě, že by po sečtení bodů nastala remíza. Má každý střelec ještě jeden šíp. Body se za tým opět sečtou a vítězí ten s vyšším počtem bodů.

Během lukostřelby je potřeba dodržovat určitá pravidla. Prvním pravidlem je, že všichni střílí z jedné vzdálenosti, kterou si určí a vyznačí před zahájením soutěže. Druhým důležitým pravidlem je bezpečnost, s šípem v luku už se na nikoho neotáčím a mířím na terč, dávám pozor, aby nestál nikdo v prostoru, kde se bude střílet.

### 3.3.13 Noční vysoké lanové bludiště

Cíl: výstup z komfortní zóny, prožitek

Motivace: Nezapomenutelný zážitek

Organizační forma: individuální, hromadná

Pomůcky: čelovky

Časová náročnost: 60–90 minut

Prostor: outdoorová aktivita, vysoké lanové bludiště

Popis aktivity: Po setmění se účastníci připraví na nezapomenutelný zážitek v podobě nočního lezení v lanovém bludišti. Každý účastník bude mít úvazek, jistící karabiny, helmu a na ní připevněnou čelovku.

Instruktoři znají překážky lanového bludiště z provozu, který probíhá ve dne. Touto aktivitou si budou moct vyzkoušet a poznat, jak moc jiné najednou překážky jsou. Díky tmě je to pro účastníky výstup z komfortní zóny.

### 3.3.14 Reflexe dne

Reflexe sobotního dne bude symbolicky probíhat u táboráku. Každý účastník sdělí své postřehy ze dne. Co prožíval u jednotlivých aktivit. Jak se mu podařilo či nepodařilo překonat sám sebe během aktivit s vystoupením z komfortní zóny. Cílem reflexe je zjistit, zda měli aktivity pro účastníky přínos.



### 3.3.15 Neviditelný čtverec

Cíl: komunikace, koordinace, spolupráce, řešení problémů

Motivace: Utvoř čtverec, aniž bys viděl, že to je čtverec

Organizační forma: skupinová

Pomůcky: šátek, 2x lano (20 metrů)

Časová náročnost: 30 minut

Popis aktivity: Nejprve se účastníci rozdělí na dvě poloviny. Hry se účastní i vedoucí, takže v každém týmu bude šest lidí. Na zem se položí lano, každá skupinky má své. Poté si všichni šátkem zavážou oči. Na „ted“ se všichni chytí lana a nesmí se jej pustit. Úkolem týmu je z lana vytvořit čtverec. Hra končí tím, že si je některý z týmů jistý že má čtverec. Poté položí lano pomalu na zem. A až po poležení lana na zem si mohou sundat šátky.

Dalšími variantami může být vytvoření jiného tvaru. Aktivitu také mohou dělat všichni společně takže se spojí lano a tým bude dvanácti členný.

### 3.3.17 Pavoučí síť

Cíl: týmová spolupráce, komunikace, strategie

Motivace: Dokážete jako celý tým prolézt pavučinou

Organizační forma: skupinová

Pomůcky: dva stromy, lana

Časová náročnost: 30–45 minut

Prostor: outdoorová aktivita

Popis aktivity: Mezi dva stromy je nejprve potřeba pomocí lana vytvořit pavoučí síť. Nejlépe s nepravidelnými oky v různé výšce, podle počtu hráčů – v našem případě dvanáct.

Poté je úkolem týmu dostat všechny členy na opačnou stranu pavučiny. Účastníci vždy chodí po jednom. Hráči tak musí společně vmyslet taktiku, aby úkol splnili. Během hry nesmí být použito jedno oko víckrát. Hra končí v momentě, jsou-li všichni na druhé straně sítě.

### 3.3.18 Jákobův žebřík

Cíl: komunikace, strategie, vzájemná pomoc

Motivace: Ve spolupráci se vyšplhej až na poslední příčku

Organizační forma: skupinová

Pomůcky: jistící materiál, lana, úvazek, helma

Časová náročnost: 90 minut

Prostor: outdoorová aktivita

Popis aktivity: Účastníci se rozdělí do dvojic. Dvojice by měli být vyrovnané. Každý z dvojice si k sobě vybere někoho, kdo ho bude jistit. Před zahájením aktivity se účastníci oblečou do úvazků a nasadí si helmy.

Jákobův žebřík spočívá v tom, že dva lidé se snaží vyšplhat po dřevěných kládách zavěšených do žebříku úplně nahoru. Problém je v tom, že čím více se vyšplháte, tím větší jsou vzdálenosti klád od sebe. K dosažení cíle je potřeba, aby si lezci pomáhali. Musí tak vymýšlet různé strategie.

Vždy leze dvojice a každá má svého jističe. Na Jákobův žebřík si vyzkouší vylézt všichni účastníci. Zapojit se mohou i vedoucí.

### 3.3.19 Reflexe dne

V nedělní reflexi se účastníci sejdou v kruhu. Cílem reflexe je zjistit pocity účastníku z dopoledního programu. Jaké aktivity je nejvíce zaujali. Jaký přesah pro ně aktivity měly. V reflexi se vždy může každý svobodně vyjádřit.

## 4 Reflexe teambuildingu

Závěrečnou a zároveň poslední aktivitou teambuildingu je závěrečná reflexe. Tato zpětná vazba má za cíl zhodnotit celý teambuilding. Nejprve budou reflektovat účastníci. Zhodnotí teambuilding ve všech směrech. Nejdůležitější je však reflexe programu. Celkově se vyjádří, jak hodnotí naplánované aktivity, v čem jim mohou pomoci při běžném provozu ale i v osobním životě. Mohou sdělit vedoucím co se jim nelíbilo. Zpětnou vazbu mohou dát účastníci i sobě navzájem. Poté teambuilding zhodnotí i vedoucí. Zaměřit se na zpětnou vazbu k jednotlivým účastníkům i celému týmu instruktorů.

## Závěr

Cílem mého bakalářského projektu bylo vytvořit teambuilding pro firmy. Zvolenou firmu v práci charakterizovat, zjistit, co je náplní jejího působení, a také jaká je historie firmy. Čemu se firma věnuje. V práci jsem vytvořila SWOT analýzu, která firmu mapuje. V praktické části jsem se věnovala konkrétnímu návrhu teambuildingové akce.

Projekt je zaměřený na firmu Outdoor Naplno, tedy konkrétně na Lanové bludiště Helfštýn, který firma vlastní a provozuje. Teambuilding je určen instruktorům pracujícím pro tento lanový park. Obecně se firma Outdoor Naplno věnuje provozu a stavbě lanových parků, arboristice a rizikovému kácení, stavbou plošin, domečků a teras na stromech. Firma také realizuje dětský oddíl Tojstoráci. Provozuje lezeckou stěnu v Lichnově a věnuje se tvorbě outdoorových programů.

Cíl programu teambuildingové akce byl zaměřen především na komunikaci účastníků, a na komunikaci účastníku a vedoucích provozu. Mezi další cíl také patří společné trávení času všech instruktorů, jelikož se stýkají pouze na školeních pro instruktory. Cílem tak bylo vytvořit pro ně stmelující, aktivní outdoorový program.

Program byl vytvořen na míru do Lanového bludiště Helfštýn, pro deset osob a dva vedoucí akce. Účastníci jsou během pobytu vystaveni situacím, při kterých vystoupí ze své komfortní zóny.

V projektu jsou také popsány ubytovací, finanční i personální náležitosti. Projekt obsahuje harmonogram tří dnů, do kterých je teambuilding zasazen. Dále jsou v projektu podrobně popsány aktivity, kterými se snažím docílit k dosažení stanovených cílů.

## Přílohy

### Příloha č.1

Informace o teambuildingu
Lanové bludiště Helfštýn si dovoluje tě pozvat jakožto instruktora v lanovém parku na teambuilding. Termín: druhý květnový víkend Místo: Lanové bludiště Helfštýn Cena: 1500 CZK Částka se platí při příjezdu Svou účast je nutno potvrdit na firemní e-maill.

### Příloha 2

<b>Seznam důležitých věcí, které vzít s sebou.</b>
Spacák Stan Šátek Čelovka Pevnou sportovní obuv Sportovní oblečení na tři dny



Outdoor Naplno – Stavba Lanových parků, arboristika, rizikové kácení, stavba lezeckých stěn, výškové práce, outdoorové programy, revize a certifikace. *Outdoor Naplno – Stavba Lanových parků, arboristika, rizikové kácení, stavba lezeckých stěn, výškové práce, outdoorové programy, revize a certifikace.* [online]. Dostupné z: <https://www.naplno.eu/>

SKÝPALA, Vladimír, Vladimír WOLF, Milan ŠTĚPITA a Robert WOLF. *Moravské skály: lezecký průvodce = climbing guide, I: Východní Morava = Eastern Moravia.* Valašské Meziříčí: Vladimír Skýpala, [2018]. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:5eab79b0-2a80-11ed-b654-5ef3fc9bb22f>

Služby · Helfštýn. *Helfštýn* [online]. Dostupné z: <https://helfstyn.cz/navstivte-nas/sluzby><https://www.tbaplast.cz/kanystr-20-l-s-Vstupenky> · Helfštýn. *Helfštýn* [online]. Dostupné z: <https://helfstyn.cz/navstivte-nas/vstupenky>

*Tělolomouc* [online]. Copyright © [cit. 14.04.2023]. Dostupné z: <https://test.teloolomouc.upol.cz/images/Lanove-hry.pdf>