

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Fakulta humanitných vied



Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie.

Jaroslav Kompán - Karol Görner



2007

UNIVERZITA MATEJA BELA

v Banskej Bystrici

=====

Fakulta humanitných vied – Katedra telesnej výchovy a športu

.....

Jaroslav Kompán - Karol Görner

**MOŽNOSTI UPLATNENIA TURISTIKY A POHYBOVÝCH
AKTIVÍT V PRÍRODE V SPÔSOBE ŽIVOTA MLADEJ
POPULÁCIE**

2007

Autori: © PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.

doc. PaedDr. Karol Görner, PhD.

Návrh prvej strany: Ján Púpala

Recenzenti:

doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Mgr. Vladimír Pavlík, PhD.

A b s t r a k t

KOMPÁN, Jaroslav a GÖRNER, Karol: Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie. (monografia). PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD. a Doc. PaedDr. Karol Görner, PhD. – Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu,. Banská Bystrica, : Fakulta humanitných vied 2007 Predložená publikácia obsahuje najnovšie informácie o poznatkoch z turistiky a pobytu v prírode a možnostiach ich uplatnenia v spôsobe života mládeže. Je súčasťou **grantového výskumu VEGA č.1/2539/05- „Miesto turistiky a pobytových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie veku 12 – 15 rokov na začiatku nového storočia.“**

Autori sa v publikácii opierajú o poznatky z podobnej problematiky publikované u nás a v zahraničí, pričom ich dopĺňajú a rozširujú o najnovšie zmeny, usmernenia a trendy.

Kľúčové slová: turistika, pobyt v prírode, odbornotechnické zručnosti v turistike, športy a turistika

A b s t r a c t

KOMPÁN, Jaroslav and GÖRNER, Karol: Options of application of tourism and locomotive activities in natural environment in the way of life of young generation. (Academic textbook). PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD. and Doc. PaedDr. Karol Görner., PhD. – Matej Bel University, Faculty of Humanities, Department of Physical Education and Sports. Banská Bystrica: Faculty of Humanities 2007. Submitted publication includes the latest information of know-how from tourism and residential activities and possibilities of their application in the way of life of young people. It is a part of research grants VEGA č.1/2539/05 – **Position of tourism and residential activities in natural environment in the way of life of young generation between 12-15 years of age at the beginning of new century.**

The authors in their publication draw from the knowledge of similar tasks published in our country, as well as abroad, and they update and extend them using the latest innovations, regulations and trends.

Key words: tourism, living in the open, special skills in tourism, sports and tourism

PREDHOVOR

Spôsob života mladej generácie sa odvíja od vývoja a stavu spoločnosti. Naša spoločnosť, ktorá prechádza výraznými ekonomickými, politickými a sociálnymi zmenami posúva starostlivosť o spôsob života, hodnotovú orientáciu a trávenie voľného času mládeže na okraj záujmu. Dôvody sú rôzne, ale ich spoločným výsledkom je negatívny trend v záujmoch, hodnotovej orientácii mládeže. Ďalej to má za následok zhoršujúcu vzdelanostnú, výkonnostnú a zdravotnú úroveň mladej populácie.

Organizované aktivity v prírodnom prostredí patrili kedysi medzi obľúbené a pravidelne vykonávané voľnočasové aktivity, ako je to zrejmé aj z výskumov Hrčku - Kvapilíka (1977), Zajaca – Žiškaya (1987) a Hrčku – Drdáckej (1992). Ich hlavnou devízou je významný spoločenský, zdravotný, poznávací charakter. V súčasnosti ich proklamovaný celospoločenský význam ešte narastá, ale v záujmoch a voľnočasových aktivitách mládeže stráca významné postavenie. Našou snahou je prispieť k rozšíreniu poznatkov nielen o pohybových aktivitách v prírode, ale napomôcť pri ich organizovaní a zatraktívnení obsahu pri ich vykonávaní.

Autori

OBSAH

	ABSTRAKT.....	4
	ABSTRACT.....	4
	PREDHOVOR	5
	ÚVOD	7
1	SPOLOČENSKÝ VÝZNAM TURISTIKY	
	A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE	8
2	POHYBOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE	10
3	TURISTIKA A POBYT V PRÍRODE	12
3. 1	Obsah turistiky	12
3. 1. 1	Pohybová zložka	13
3. 1. 2	Kultúrno-poznávacie činnosti	14
3. 1. 3	Odborno-technické činnosti	16
3. 2	Charakteristika jednotlivých druhov turistiky	22
3. 2. 1	Pešia a vysokohorská turistika	23
3. 2. 2	Lyžiarska turistika	26
3. 2. 3	Cykloturistika	28
3. 2. 4	Vodná turistika	29
3.3	Formy turistických činností	30
4	LEGISLATÍVNE USMERNENIE TURISTIKY	31
	A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE	
4. 1	Ochrana prírody	31
4. 2	Horská záchranná služba	39
5	ENVIROMENTÁLNA VÝCHOVA AKO SÚČASŤ	43
	TURISTICKÝCH A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V	
	PRÍRODE	
6	TRENDY VO VÝCHOVE A VZDELÁVANÍ	48
	S VYUŽITÍM PRÍRODNÉHO PROSTREDIA	
6. 1	Súčasný stav	48
6. 2	Nové trendy vo výchove a vzdelávaní s využitím	49
	prírodného prostredia	
7	INŠTITUCIONÁLNE ROZDELENIE ORGANIZÁCIÍ	54
	S NÁPLŇOU ČINNOSTÍ V OBLASTI ŠPORTOVÝCH	
	AKTIVÍT V PRÍRODE	
7. 1	Inštitucionálne zabezpečenie vzdelávania odborníkov	55
	v problematike športu a pobytu v prírode.....	
	ZÁVER	58
	SÚHRN.....	59
	SUMMARY.....	59
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	60

ÚVOD

Potreba tvorby tejto monografie vyplynula z analýzy poznatkov a vedomostí, ktoré sme získali pri riešení výskumnej úlohy grantového programu VEGA č.1/2539/05 - „Miesto turistiky a pobytových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie veku 12 – 15 rokov na začiatku nového storočia.“

Predložená monografia sa zaoberá analýzou problematiky pohybových a pobytových aktivít v prírode s zameraním na turistiky a jej druhy, ako najdostupnejších a najobľúbenejších foriem aktivít u mladej populácie. Vychádzali sme pritom z kontinuity poznatkov autorov ŽIŠKAY (1981), SÝKORA et al. (1986), NEUMAN et al. (2000), JUNGER et al (2002), ŽÍDEK et al. (2004) a mnohých ďalších. Poznanie uvedenej problematiky z hľadiska obsahu, foriem, organizácie, legislatívy a nových trendov vo výchovno-vzdelávacom procese pomôže skvalitniť a zefektívniť prácu s mládežou. Publikácia by mala byť predovšetkým určená tým kategóriám ľudí, ktoré pravidelne vykonávajú, alebo organizujú turistiky a pohybové aktivity v prírode na úrovni školskej, ale aj mimoškolskej činnosti. Môže zároveň slúžiť, aj ako jednoduchý návod pre mládež, ktorú pohybové aktivity v prírodnom prostredí zaujali a chceli by ich realizovať. Pomôže spoznať jednotlivé zložky a podoby aktivít v prírode, ich náročnosť, ako aj problémy a nebezpečenstvo, ktoré sa môže pri turistike a pobyte v prírode vyskytnúť.

1 SPOLOČENSKÝ VÝZNAM TURISTIKY A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE

Turistické a pohybové aktivity v prírode sú neoddeliteľnou súčasťou celosvetového cestovného ruchu a majú rozsiahly spoločenský, politický, hospodársky a kultúrny význam. V literatúre sa môžeme stretnúť s mnohými definíciami turistiky. Prevažná väčšina sa opiera o definíciu Svetovej organizácie turistiky (WTO): „Turistika zahŕňa všeobecné činnosti osôb, ktoré cestujú s cieľom pasívneho, alebo aktívneho odpočinku na dobu, ktorá neprekročí jeden kalendárny rok bez prerušenia cesty.“ Gaworecki (2003 s. 20).

Cestovný ruch je pre Slovensko vzhľadom na polohu a prírodné bohatstvo veľmi dôležitý (obrázok 1).



Obrázok 1 „Slovensko Malá Veľká Krajina“ (zdroj www.sacr.sk)

Vláda Slovenskej republiky dňa 23.11.2005 uznesením prijala „Konceptiu rozvoja cestovného ruchu Slovenskej republiky“ (www.sacr.sk). Jej hlavný cieľ je zameraný na rozvoj cestovného ruchu s ťažiskom na podporu aktívneho cestovného ruchu, so zameraním najmä na ekoturizmus, kúpeľný a zdravotný cestovný ruch, agroturistiku a vidiecky cestovný ruch, a to v silnej väzbe na participáciu územnej samosprávy. Globálnym cieľom trvalo udržateľného rozvoja cestovného ruchu na Slovensku je stabilizovať jeho postavenie v štruktúre odvetví národného

hospodárstva a utvárať predpoklady pre jeho efektívny a dlhodobý rozvoj ako faktora hospodárskeho, sociálneho, kultúrneho a environmentálneho rozvoja spoločnosti.

Prírodné podmienky na vykonávanie turistických aktivít a športov v prírode sú na Slovensku veľmi dobré (obrázok 2), čo zaostáva je technická infraštruktúra a služby. Nesmierne dôležité je zameranie sa na domáce obyvateľstvo jeho motiváciu pre celoživotné vzdelávanie, poznávaniu a ochranu kultúrno-prírodného bohatstva Slovenska.



Obrázok 2 Kultúrne a prírodné bohatstvo Slovenska (www.sacr.sk)

2 POHYBOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE

Z historického pohľadu môžeme vidieť, tak ako to uvádza aj Merski (2002), že takéto aktivity mali svoje miesto už v období starovekého Grécka. V novších dejinách sa dozvedáme o turistických aktivitách v prírode v období renesancie a neskôr osvietenstva. Ale skutočný rozkvet týchto aktivít začal zhruba na konci XVIII stor. v Alpách. Ich propagátorom boli Round Hill School, Northampton a iné. V rokoch 1890 – 1940 sa hlavnými organizátormi tohto typu činností stali YMCA a YWCA, Camp Fire, a iné. Hlavným lídrom a priekopníkom aktivít tohto typu sa stala v roku 1940 organizácia Outward Bound, ktorú založil nemecký pedagóg Kurt Hahna. V polovici sedemdesiatych rokov minulého storočia sa do pohybových a pobytových aktivít v lone prírody zásluhou Alana Ewerta z Univerzity v Ohio dostali nové prvky, ktoré turistiku priblížili širšej verejnosti, predovšetkým mladým ľuďom.

V súčasnosti pohybovými aktivitami v prírode môžeme pomenovať okruh činností (Neuman et al., 2000; Žídek et al., 2004; Mikoška, 2006), ktoré v sebe zahŕňajú turistiku, športy v prírode, hry a rôzne cvičenia (outdoor activities, outdoor adventure, outdoor pursuits). Patria tu predovšetkým činnosti, ktoré vykonávame vlastnou silou (prípadne pomocou špeciálneho vybavenia) pri prekonávaní prírodných prekážok a ktoré sú realizované s ohľadom na prírodné prostredie.

Pohybové aktivity vykonávané v prírodnom prostredí môžeme rozdeliť do týchto okruhov:

- Outdoor aktivity – aktivity s veľmi širokým významom, ktoré smerujú k „dobrodružstvu“ v spojení človek-pohyb-príroda. Do tohto okruhu môžeme zaradiť:
 - turistiku a putovanie,
 - pobyt v prírode a táborenie,
 - cvičenia, hry v prírode a pod.
- Outdoorové športy (športy v prírode) - zahrňujeme tu športové disciplíny, vykonávané prevažne v prírodnom prostredí (obrázok 3). Presné delenie outdoorových športov je zložité, pretože mnohé sú kombináciou viacerých aktivít a navzájom sú si podobné. Vždy ide o podávanie náročného športového výkonu s prekonávaním prírodných prekážok. Ide o veľmi dynamicky sa rozvíjajúci okruh aktivít. Sú to:
 - cyklistické športy (cross, bikross, downhill, biketrial atď.),

- lezenie, alpinizmus (bouldering, skalolezectvo, horolezectvo, canyoning, vysokohorská turistika, atď.),
 - vodné športy (splavovanie, rafting, potápanie atď.)
 - zimné športy (bežecké, vytrvalostné, snowboarding, skialpinizmus, extrémne lyžovanie, freeriding, freeskiing atď.),
 - orientačné športy (orientačný beh, lyžiarsky orientačný beh, orientačná cyklistika)
 - a mnohé ďalšie.
- Aktivity typu „Survival“ sú extrémnou formou outdoorových aktivít, sú zamerané na podávanie hraničných výkonov spojených s prekonávaním prírodných prekážok, vyžadujúcich určité riziko. Zameriavajú sa na schopnosť prežiť v obtiažnych podmienkach.
 - Pohybové aktivity spojené s vykonávaním inej činnosti (poznávanie, pozorovanie a ochrana prírody, lov a zber plodov, umelecko-tvorivé činnosti, pracovné činnosti, hry v prírode, atď.).



Obrázok 3 Príklady športov v prírode (www.horoklub.sk)

3 TURISTIKA A POBYT V PRÍRODE

Z pohľadu obľúbenosti a záujmov občanov SR si spomedzi pohybových aktivít v prírode našli turistické aktivity širokú základňu. Organizovaná turistika a pobyt v prírode má za sebou dlhodobý vývoj a historické pozadie. Jej celospoločenský význam je zjavný pričom prelína a zasahuje do všetkých oblastí života občanov.

Štatút turistiky (www.minedu.sk), ako jednej zo základných oblastí (zložiek) športu, je určený zákonom č. 288/1997 o telesnej kultúre a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov). Turistické aktivity z pohľadu športu v jej širšom význame vzhľadom na špecifiká ich obsahu a foriem činností sú zaradené do podsystému športu pre všetkých. Sú tiež samostatnou zložkou ďalších systémov, ako cestovného ruchu a turizmu, hospodárstva a širšej sféry kultúry.

3.1 Obsah turistiky

Pre turistiku ako športové odvetvie je charakteristická pohybová aktivita s rekreačnými cieľmi, osobitá výkonnosť a poznávanie. Zahŕňa komplex činností spojených s pobytom a pohybom prevažne v prírode, kultúrno-poznávacou a odbornou-technickou činnosťou. Ich cieľom je rozvoj duchovného bohatstva, fyzickej zdatnosti, psychickej odolnosti a upevnenie zdravia človeka. Starší – Jančoková (2001 s.12), definujú turistku ako: „pohybovú činnosť vykonávanú za cieľom kultúrno-poznávacej činnosti s použitím, resp. využitím presunových prostriedkov“.

Obsah turistiky sa od začiatku vyformoval z potrieb človeka a zahŕňa pohybové aktivity, poznávanie a potrebné odbornou-technické vedomosti a zručnosti. Jeho poznanie stanovuje aj takzvané “turistické minimum“ (Žídek et al., 2004).

Obsah turistiky tvoria tri zložky:

- **pohybová zložka,**
- **zložka kultúrno-poznávacej činnosti,**
- **zložka odbornou-technických činností.**

3.1.1 Pohybová zložka

Pohybová zložka obsahu turistiky pozostáva zo:

- základných telesných cvičení, ako chôdza, beh, lezenie, šplhanie, skákanie, nosenie, prekonávanie prekážok, pohybové hry v prírode a ďalšie;
- špeciálnych telesných cvičení, ktoré sú využívané pri presune a sú charakteristické pre jednotlivé druhy turistiky prípadne športy v prírode. Patrí k nim turistická chôdza, lezenie spojené s základnými horolezeckými technikami, jazda na lyžiach, bicykli a na turistických plavidlách, prípadne iné telesné cvičenia, využívané pri ďalších druhoch turistiky.

Cieľom obidvoch kategórií je udržiavanie a rozvoj pohybových schopností dôležitých pre realizáciu vlastnej turistickej činnosti a zvlášť získanie a udržiavanie primeranej kondície pre ľudí rôznych vekových skupín a zdravotného stavu. Z hľadiska pohybových schopností (sily, vytrvalosti, rýchlosti a ohybnosti) nám prioritne ide najmä o rozvoj (aeróbnej) vytrvalosti, statickej a dynamickej silovej schopnosti. Z koordinačných schopností sú dôležité rovnováhové, reakčné a orientačné schopnosti. Na rozvoj vytrvalosti v turistike používame predovšetkým súvislé metódy vyznačujúce sa nepretržitým dlhšie (obyčajne viac ako 30 min.) trvajúcim zaťažením miernej intenzity. Samotná turistická činnosť trvajúca i viacero hodín spojená s výstupmi (pešia, lyžiarska turistika), jazdou do kopca a v teréne (cykloturistika) a jazdou na turistických plavidlách (osobitne kajak) poskytuje v rozvoji vytrvalosti široké možnosti. Potvrdzujú to viaceré sledovania zaťaženia pri turistickej činnosti. Ako spoľahlivá a jednoduchá metóda diagnostikovania záťaže pri vytrvalostných aktivitách v prírode (turistika a športy v prírode) je finančne dostupná metóda sledovania srdcovej frekvencie pomocou sporttestera. Vynikajúco poskytuje obraz o intenzite a objeme zaťaženia pri pohybovej činnosti.

Turistické pohybové aktivity umožňujú tiež rozvoj silových schopností. Menovite statickej silovej schopnosti a z dynamickej silovej schopnosti predovšetkým vytrvalostno-silovú schopnosť. Chôdza do kopca, výstupy na lyžiach, lezenie, jazda na bicykli do kopca alebo dlhšie pádlovanie vo vodnej turistike, a dlhšie trvajúca turistická činnosť rozvíjajú silové schopnosti príslušných svalových skupín. Z pohľadu jednotlivých turistov a ich turistickej pohybovej aktivity má osobitný význam relatívna sila, keď sa silová schopnosť hodnotí v relácii k hmotnosti. Pomerne malé možnosti majú turistické pohybové aktivity v udržiavaní a rozvoji ohybnosti. Pri dlhodobej činnosti môže dochádzať k nepriaznivým vplyvom, napr. v rozsahu kĺbovej ohybnosti, preto je nutné používať kompenzačné cvičenia ako strečing atď. Strečingové metódy ako doplnujúce činnosti v pohybovom režime turistov priaznivo pôsobia na pohybový aparát a pomáhajú aj odbúravať únavu spôsobenú pohybovou aktivitou. Pri príprave, ako aj

realizácií turistických činností je dôležité rozvíjať koordinačné schopnosti. Meniaci sa terén pri presune v prírode, zdolávanie prekážok, pohyb na reťaziach, rebríkoch a iných zabezpečovacích prostriedkoch, práca s neseným bremenom si to vyžadujú. Samotná pohybová činnosť v jednotlivých druhoch turistiky vyžaduje špecifické prispôsobenie a rozvoj jednotlivých koordinačných schopností. V príprave môžu slúžiť vhodné špeciálne kondičné cvičenia zamerané na rozvoj koordinačných schopností potrebných v danom druhu turistiky. Vo výkonnostnej turistike nadobúda potrebný rozvoj pohybových schopností charakter športovej prípravy a postup v súlade so zásadami športového tréningu.

3.1.2 Kultúrno-poznávacie činnosti

Neoddeliteľnou súčasťou turistiky je kultúrno-poznávacia zložka. Jej obsah pre turistiku je podmienený cieľom turistického putovania a môže byť veľmi rôznorodý. Obsahom KPČ sú poznávacie a zážitkové stránky činností. Významným motívom turistických činností sú prírodné krásy a pamiatky, ktoré pôsobia na človeka svojou estetickou, umeleckou, historickou, významovou stránkou.

Slovensko ponúka široké možnosti na celoživotné poznávanie jej histórie, významných kultúrnych a prírodných oblastí, technických a historických pamiatok, miest spojených s významnými udalosťami a strediskami cestovného ruchu.

Pri realizácii kultúrno-poznávacej činnosti, ako súčasti turistickej činnosti sa môžeme v rámci poznávania prírody zamerať na:

- všeobecný charakter krajiny (stváranie povrchu, jeho pokrytie, horopis, vodopis, miestopis, osídlenie, podnebie a pod.);
- geologický vývoj oblasti, zloženie a jeho vzťah k vegetácii, živočíšstvu, spoločenskej výrobe a hospodárskemu rozvoju (pôda, horniny, nerasty, suroviny), osobité geologické útvary a javy (speleológia);
- botanické poznatky: kvetiny, kry, stromy, dreviny, huby, liečivé rastliny, poľnohospodárske, priemyselné plodiny;
- zoologické poznatky: základné druhy živočíchov a spôsob ich života (hmyz, vtáky, ryby, cicavce, chov domácich zvierat, lovná zver a iné zoologické zvláštnosti a zaujímavosti);
- ochrana prírody (chránené územia, ochrana rastlín a živočíchov, chránené prírodné výtvory a prírodné pamiatky, zásady ochrany prírody);
- poznávanie rôznych oblastí tvorivej činnosti človeka a ľudskej spoločnosti zameraných na:

- vývoj osídlenia a jeho stopy v jednotlivých spoločenských obdobiach (archeologické poznatky);
- spôsob výroby a obživy v jednotlivých etapách vývoja ľudskej spoločnosti;
- historické poznatky v jednotlivých obdobiach vývoja spoločnosti (historický vývoj v regióne, krajine a jeho prepojenie s celkovými dejinami ľudstva, úloha ľudu a osobností v dejinách, dejiny národa, národnouvedomovacie hnutie, oslobodzovacie snahy vo svetovej vojne a pod.);
- kultúrne poznatky (umeleckohistorické pamiatky, umenie, literatúra, architektúra vrátane ľudovej, hudba, ľudové tradície, zvyky a piesne, národopis, folklór a ďalšie);
- súčasnosť (priemysel, poľnohospodárstvo, kultúra, veda a technika, úroveň kultúrnych, telovýchovných a turistických zariadení, životná úroveň, perspektívy rozvoja);
- vplyv prírodného a sociálneho prostredia na človeka a spoločnosť, zásahy činnosti človeka a spoločnosti na prírodu, ich eliminácia a pod.

Metódy kultúrno-poznávacích činností môžu byť – pozorovanie, metóda výkladu, zážitkové poznávanie, získavanie a rozbor dostupných informácií o príslušnej oblasti (mapy, knihy, turistickí sprievodcovia, náučné chodníky, informačné centrá, internet a pod.), uchovávanie poznatkov a vytváranie dokumentácie formou zápisov, fotografovania, filmovania, získavanie suvenírov charakterizujúcich poznávanú oblasť atď.

Pre mládež vhodne motivovanú môžeme vytvárať hry s tematikou výskumno-poznávacjej činnosti. Využívať na to môžeme hry z kategórie tvorivých hier v prírode. Príroda predstavuje obrovský ateliér, miesto s rôznorodým a rozmanitým prostredím a charakterom, ktoré ponúka pri hrách neobmedzené možnosti. Hry z tejto kategórie sú orientované na rozvoj vnímania, pozorovacích schopností a estetického cítenia detí, získavanie zručností a vedomostí, ekologické uvedomenie si prírody ako prirodzeného a základného prostredia pre človeka.

Pri turistických aktivitách v rámci návštev miest, kultúrno-historických centier zameriame hry na poznávacie a orientáciu. v tomto prostredí. Môžu to byť hry s motívom expedície s cieľom rozpoznávania konkrétnych architektonických prvkov podľa fotografií, hľadania významných nadpisov, miesta podľa historického opisu, technickej charakteristiky a pod.(Hejl, 1990; Žídek et al., 2004).

3.1.3 Odborno-technické činnosti

Pre realizáciu pobytu v prírode a poznávania v turistickej praxi sú potrebné viaceré špecifické vedomosti a zručnosti. Sú zamerané na tieto oblasti:

- príprava, plánovanie a organizácia turistických aktivít,
- táborenie a základné tábornícke zručnosti,
- výstroj, výzbroj a vybavenie pre pobyt v prírode,
- pohyb v horskom teréne- technika, taktika, nebezpečenstvo na horách,
- zdravotnícka problematika, poskytovanie prvej pomoci,
- topografia, práca s mapou, orientácia v teréne,
- základy meteorológie a klimatológie.

Ich jednotlivá znalosť skvalitní a prispeje k bezpečnosti pobytu a pohybu v teréne. Ich ovládanie patrí k základom nielen turistiky, ale aj jednotlivých športov v prírode.

Príprava, plánovanie a organizácia turistických aktivít

V tejto časti je dôležité logistické zabezpečenie aktivít od prípravy a plánovania cez organizáciu až po ukončenie a vyhodnotenie akcie. Prípravu a plánovanie treba podmieniť cieľu aktivity, pričom musíme vychádzať z týchto vstupných údajov:

- o počet účastníkov, ich vek, zdravotný stav, pohybová výkonnosť,
- o plán trasy a cieľová oblasť, jej charakteristika, prírodné podmienky, špecifiká a možnosti dopravy, stravovania, ubytovania, možnosti získania aktuálnych informácií,
- o vhodný čas návštevy oblasti, predpovede počasia, sezónne uzávery chodníkov, lavínová situácia atď.,
- o potreby a príprava z hľadiska vybavenia, výstroje, turistických sprievodcov a máp a pod.,
- o poistenie, plán dopravy, lekárske zabezpečenie atď.

Organizáciu samotnej túry treba podriaďiť: veľkosti skupiny, náročnosti a dĺžky trasy, predpovedi počasia, pohybovej výkonnosti a odborno-technickej spôsobilosti účastníkov a pod.

Táborenie a základné tábornícke zručnosti, ochrana prírody

Súvisia s pobytom v prírode a ich osvojovanie prináša hlavne pre mládež veľký zážitok. Zameriavame sa na vedomosti a zručnosti pri výbere

a stavbe táboriska, stavbe stanov, zhotovovanie ohniska a zapálenie ohňa, varenie a stravovanie v prírode, prácu s lanom a viazanie uzlov, poznávanie flóry a fauny. Znalosti z tejto oblasti konfrontujeme s ochranou prírody, formami správania sa v prírode a životnému prostrediu.

Topografia, práca s mapou, orientácia v teréne

Vedomosti a zručnosti z topografie môžeme získavať nielen priamo v prírode, ale už v prípravnej fáze aktivít. Zameriavame sa na vysvetlenie pojmov horopis, vodopis, problematiku výberu a konštrukcie mapy, orientáciu a čítanie mapy, kreslenie mapy, poznanie turistického značenia a značiek, používanie pomôcok na orientáciu (buzola, GPS), orientáciu a odhad vzdialenosti v teréne, poznávanie hviezd, jednoduché súťaže a hry na orientáciu.

Tak ako táborenie a základné tábornícke zručnosti, aj základy topografie, práca s mapou a orientácia v teréne môžu byť nekonečným zdrojom inšpirácie pri hrách v prírode i aktívnou súčasťou učenia zážitkom.

Výstroj, výzbroj a vybavenie pre pobyt v prírode

Veľmi častou príčinou nešťastí na horách je podcenenie prírodných podmienok a zlé vybavenie turistov. Do veľkej miery sa dá súhlasiť s citátom, ktorý využíva aj známy predajca outdoorového vybavenia „Neexistuje zlé počasie, ale len nevhodné oblečenie.“ Podľa pôvodu delíme materiál, ktorý sa používa na jeho výrobu na prírodný a umelý. Prírodné materiály sú vlna, bavlna, koža, hodváb atď. a tzv. novodobé materiály sú umelej báze. Veda a výskum prenikli aj do tejto oblasti a vďaka novým technologickým postupom sa na trh dostávajú nové unikátne materiály s výbornými vlastnosťami. Vhodnosť a účelovosť týchto materiálov používaných v oblečení, obuvi a ďalších doplnkoch sa ukázala využitím nielen v outdoorových aktivitách, ale aj v pracovnom a bežnom živote. Pod výstrojom v turistike rozumieme vhodné oblečenie a obuv, doplnky oblečenia, transportné prostriedky, bivačovacie potreby a pod.

Odev a obuv - voľba a výber by mal byť podľa náročnosti klimatických podmienok a prostredia, v ktorom sa turistické aktivity vykonávajú. Požiadavky vyplývajúce z jednotlivých druhov turistík sú kladené hlavne na *hmotnosť, objem, vzdušnosť, funkčnosť, kvalitu, tepelnú ochranu, ochranu proti poveternostným vplyvom a ochranu zdravia.*

Vlastnosti použitých textílií by mali spĺňať:

- *tepelno-fyziologické faktory:* - schopnosti textílií zadržiavať teplo, odolnosť proti vetru (No Wind[®], Windstopper[®], Pertex[®]), dažďu a vlhku, savosť látok a podšívok, schopnosť transportovať vlhkosť, priepustnosť výparov, rýchlosť a teplota schnutia, tepelná a vodná nepriepustnosť spojov - švov (Hydrotex[®], Gore-tex[®] atď.);
- *faktory hmatového vnímania:* príjemnosť na dotyk, neškrabavosť a nelepivosť na pokožku, bodová a plošná príľnavosť atď.;
- *biologické faktory* – bakteriologické vlastnosti, dermatologická znášanlivosť, alergiológické vlastnosti;
- *mechanické faktory* – stabilita formy, odolnosť proti oderu, odolnosť proti roztrhnutiu (Kevlar[®], Cordura[®]);
- *ekologické faktory* – ekologické zaťaženie pri výrobe, životnosť, ekologické zaťaženie odpadom, možnosť recyklácie atď.;
- *ostatné faktory* – konštrukcia, strih, optická stabilita- chlpátenie, elektrostatické vlastnosti.

V súčasnosti hlavne pri použití novodobých - moderných materiálov sa využíva takzvaný klimatický systém obliekania – vrstvový “cibuľový princíp“.

1.vrstva – kontaktná vrstva s telom – spodné prádlo (klimatex, moira), odvádza nadmernú vlhkosť z pokožky,

2.vrstva - izoluje telom vytvorené teplo, zároveň je priedušná (fleesové typy oblečenia, Polartec[®], Tecnopile),

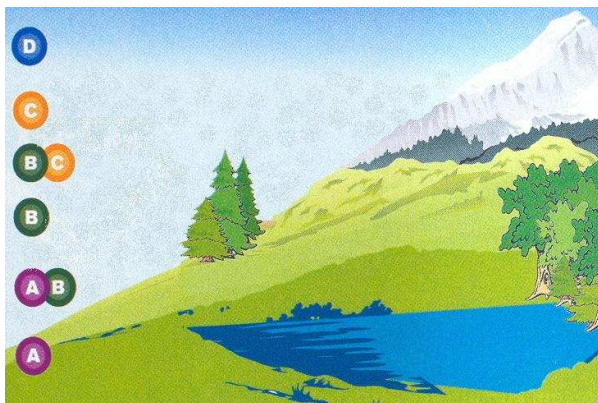
3.vrstva - vrchná, - chráni pred vetrom, dažďom, snehom, chladom, mechanickým opotrebením (No Wind[®], Windstopper[®], rôzne druhy Gore-tex[®]ových materiálov).

Vhodným výberom a kombináciou použitých materiálov (je ich nespočetne veľa) sa dokážeme primerane pripraviť na relatívne jednoduché, alebo extrémne podmienky vo všetkých druhoch turistiky.

Výberom vhodnej obuvi zabezpečujeme dlhodobú ochranu nôh pred vlhkom, chladom a mechanickými vplyvmi a zároveň umožňuje bezpečný pohyb v rôznorodom teréne (www.hudy.cz). V pešej a vysokohorskej turistike podľa predaja rozlišujeme (obrázok 4):

- nízku vychádzkovú obuv (A)
- ľahkú vychádzkovú a trekkingovú obuv pre krátkodobý pobyt v ľahkom teréne (AB)
- ľahkú trekkingovú obuv pre chôdzu v spevnenom teréne (B)
- trekkingovú obuv pre dlhší pobyt v ťažkom teréne, VHT (BC)

- obuv pre ťažký trekking a horolezectvo s možnosťou upnutia stúpacích želez - mačiek (C)
- vysokohorskú obuv do extrémnych podmienok (D).



Obrázok 4 Rozdelenie obuvi podľa náročnosti použitia (zdroj www.hudy.cz)

Neodmysliteľnou súčasťou vybavenia sú doplnky (na nohy, ruky, hlavu), ktoré zvyšujú komfort a zároveň plnia ochrannú, tepelno-regulačnú, izolačnú a ďalšie funkcie. Z oblečenia sú to: ponožky, gamaše, návleky, rukavice, palčiaky, čiapka, šatka, kukla, okuliare a ďalšie.

Potrebnú materiálnu výstroj a výzbroj na pobyt a aktivity v prírode môžeme rozdeliť do nasledujúcich skupín:

- transportné prostriedky – batohy - sú rôznych veľkostí (objemu), konštrukcií, z rozličných materiálov - všetko v závislosti od cieľu a použitia;
- bivačovacie potreby (na voľné prespanie v prírode):
 - stany rôznych tvarov (tvar A, kopulovitého a tunelového tvaru), veľkostí (jedno, dvoj a viacmiestne), hmotnosti a konštrukcie (jednovrstvové a dvojvrstvové), do rôznych podmienok;
 - spacie vaky rozdeľujeme podľa použitého izolačného materiálu – výplne (perie, umelé-syntetické vlákno), vonkajšieho materiálu, konštrukcie (sendvičové, múmiové atď.) a cieľa použitia (rozsah tepelného komfortu);
 - izolačné podložky (penové, nafukovacie);
- doplnky: alu-fólie, variče, nádoby na varenie, termosky, termoobaly, svietidlá, lekárnička, prístroje na orientáciu, mapy, sprievodcovia a iné;

- špeciálny materiál podľa zamerania a činností: trekkingové palice, stúpacie železá-mačky, laná, zaist'ovacie prostriedky, prilby, horolezecké čakany a iné.

Primeranú pozornosť musíme venovať aj starostlivosti a údržbe o daný materiál. Ak by sme ho neudržiavali, nečistili, začal by v rýchlej miere strácať nami požadované vlastnosti. Okrem čistoty, vhodného uskladnenia, je potrebné informovať sa a používať primerané prostriedky na impregnáciu (výrobca oblečenia, obuvi a ostatného materiálu odporúča v návode aj spôsob starostlivosti).

Pohyb v horskom teréne- technika, taktika, nebezpečenstvo na horách

Schéma pohybových činností, ktoré vykonávame, je daná typom pohybovej aktivity a používaním špecifickej výstroje a výzbroje. Pri jednotlivých druhoch turistiky sa líši, čím si vyžaduje aj znalosť rozdielnych vedomostí a zručností.

Taktické chovanie počas pohybu v teréne úzko súvisí s prípravou a organizáciou túry. Aby sme sa vyhli problémom počas realizácie túry, je potrebné dodržiavať nasledujúce odporúčania:

- pravidelne a z overených zdrojov si aktualizujeme informácie o počasí, teréne a pod.;
- začiatok túry by mal byť skoro ráno s prihliadnutím na dĺžku a náročnosť túry ako aj ročné obdobie (v prípade nečakaných udalostí získame časovú rezervu);
- trasu ak nemáme s ňou osobnú skúsenosť si podrobne naštudujeme a naplánujeme si miesta odpočinku, možnosti doplnenia tekutín, v prípade zhoršenia počasia iné možnosti ústupu, návratu či iného pokračovania túry,;
- tempo pochodu určuje vedúci s prihliadnutím na výkonnostne najslabších členov skupiny,;
- prestávky a miesta odpočinku vyberáme s prihliadnutím na terén a výkonnosť skupiny,;
- po 10-15 min. od začiatku túry robíme krátku prestávku na kontrolu a úpravu výstroja,;
- minimálne po každej hodine chôdze robíme prestávky na odpočinok (príjem jedla a tekutín, úprava výstroja, orientácia atď.);
- používame vyskúšanú výstroj a výzbroj (neodporúčajú sa nenosené topánky, nevyskúšané a nenavoskované lyže atď.);
- správne zoradíme účastníkov, volíme správne tempo, odhadujeme dĺžku pochodu;

- berieme ohľad na zdravotný stav, únavu, skúsenosti, vybavenie a motiváciu účastníkov;
- informujeme menej skúsených účastníkov, ako sa správať pri strate orientácie vplyvom zlej viditeľnosti, vystúpenia z značeného chodníka, náhleho zhoršenia počasia a pod.

Nebezpečenstvo na horách

Napriek dobrej príprave, organizácii, dobrej trénovanosti, vhodnej výstroji, odborným poznatkom a skúsenostiam nemôžeme úplne eliminovať nebezpečné situácie a možnosti úrazu.

Príčiny nebezpečenstva môžu byť:

- objektívneho charakteru - vyplývajú zo samotného prírodného prostredia (terén, zmeny počasia, silný vietor, hmla, búrka, blesky, lavíny a pod.);
- subjektívneho charakteru - (nedostatočná odbornotechnická pripravenosť, nevhodná výstroj, preceňovanie či podceňovanie vlastných schopností, neznalosť terénu, nízka úroveň trénovanosti, zlá organizácia túry, nedisciplinovanosť, zlá informovanosť atď.);

Zdravotnícka problematika, poskytovanie prvej pomoci

Zdravotnícka problematika v turistike zahŕňa široké spektrum vedomostí a zručností, ktoré by mal človek pôsobiaci v prírodnom prostredí poznať (Khandl et al., 2006).

Vplyv prírodného prostredia na organizmus môžeme rozčleniť do dvoch oblastí:

- pozitívny vplyv na zdravie človeka (vykonávanie vhodnej pohybovej aktivity a jej vplyv na srdcovo-cievny a oporno-pohybový aparát, relaxačno-rekondičné aktivity v príjemnom prostredí a pod.),
- negatívny vplyv na zdravie človeka a jeho ohrozenie (vyplývajúci hlavne z subjektívnych a objektívnych príčin nebezpečenstva).

Zásady zdravotnej problematiky a pôsobenia sú orientované na oblasti: hygieny, zdravotného stavu, vplyvu prírodného prostredia na organizmus človeka, zaťaženia v jednotlivých druhoch turistiky, zdravotného pôsobenia jednotlivých druhov turistiky, adaptácie a aklimatizácie, životného štýlu, únavy a vyčerpania, regenerácie síl atď.

Samotnou kapitolou, ktorej bezpodmienečné ovládanie upravuje aj legislatíva, je poskytovanie prvej pomoci (Príručka prvej pomoci, 2003). Vedomosti z danej problematiky by mali zahŕňať hlavne varianty bezprostredne vyplývajúce z prírodného prostredia, ako sú:

- zásady prvej pomoci - poskytovanie prvej pomoci, starostlivosť o seba, vyšetrenie a zhodnotenie stavu postihnutej osoby, priority prvej pomoci atď.,
- pomôcky a vybavenie pri zabezpečovaní prvej pomoci (napr. vybavenie lekárskej)
- postupy pri záchrane života (poranenia a krvácanie, problémy s dýchaním, poranenia faktormi vonkajšieho prostredia a pod.),
- otravy, pohryznutia, uštipnutia a pod.,
- konanie v rizikovom prostredí a situáciách,
- atď.

Základy meteorológie a predpovedania počasia

Človek dlhodobo sa pohybuje v prírodnom prostredí by si mal osvojiť základné vedomosti z meteorológie a predpovedania počasia. Ich ovládanie zníži riziko spojené s objektívnymi príčinami nebezpečenstva. Získavanie základných informácií o predpovedi počasia je úzko späté s organizáciou rôznych foriem a druhov aktivít v prírode. Ako zdroje informácií nám môžu poslúžiť rôzne typy predpovedí cez tlačové a iné médiá (rozhlas, televízia, internet), informačné centrá v strediskách cestovného ruchu, stanice horskej záchranej služby a pod.

Samotné vedomosti pri pohybe v teréne by mali byť zamerané na oblasti (Kobzová, 1998; Lynch, 2003) ako základné meteorologické prvky a javy a spôsoby ich merania (teplota, tlak, vlhkosť vzduchu, smer a rýchlosť vetra, zrážky, oblačnosť, halové javy a pod.), vzduchové hmoty, tlakové útvary, atmosferické fronty (typy a štruktúra frontov, teplý, studený, oklúzny front), vplyv horstiev na počasie, stav a vývoj počasia, zákonitosti vývoja počasia.

3.2 Charakteristika jednotlivých druhov turistiky

Turistické aktivity môžeme rozdeliť do viacerých kategórií. Základné rozdelenie sa týka druhu presunu. Rozlišujeme:

- pešiu turistiku- turistická chôdza,
- vysokohorskú turistiku - chôdza v horách spojená so základnými horolezeckými zručnosťami,
- lyžiarsku turistiku- vykonávanú na bežkách, rekreačný skialpinizmus,
- vodnú turistiku - jazda na turistických plavidlách,
- cykloturistiku - jazda na bicykli (horskom, cestnom),
- mototuristiku - rôzne druhy motorových vozidiel.

Okrem uvedených základných druhov turistiky existujú v praxi aj ďalšie druhy turistiky napr. turistika na koňoch spojená s jazdou na koňoch pri vychádzkach do prírody, jaskyniarska alebo krasová turistika motivovaná krásami jaskýň a iné. Členenie systému druhov turistiky nie je uzavreté.

Podľa druhu realizácie rozlišujeme turistické aktivity na :

- organizované
- neorganizované

Podľa prevládajúceho obdobia vykonávania:

- letné turistické aktivity- cykloturistika, pešia turistika, vodná turistika
- zimné turistické aktivity- lyžiarska turistika
- celoročné turistické aktivity- pešia a vysokohorská turistika, mototuristika

Podľa úrovne vykonávanej turistickej činnosti:

- základná (rekreačná) turistika
- výkonnostná turistika- podmienky na získavanie výkonnostných odznakov a tried sú stanovené podľa odboru turistiky

3.2.1 Pešia a vysokohorská turistika

Pešia a vysokohorská turistika patrí k základným a zároveň najrozšírenejším druhom turistiky u nás. Motiváciou je hlavne príťažlivé prírodné prostredie Slovenska s množstvom národných parkov a chránených krajinných oblastí a nenáročné vybavenie a pomerne ľahko osvojiteľná pohybová činnosť - turistická chôdza (Žiška, 1981).

V dnešnej pretechnizovanej spoločnosti je turistika veľmi rozšírený spôsob trávenia voľného času. Je odporúčaná i vyhľadávaná ako forma aktívneho odpočinku. Jej narastajúca popularita je podmienená moderným spôsobom života, ktorým sa človek čoraz viac vzdáva prírody. Umožňuje mu návrat k prírode, učí ho vytvárať si k nej hlboký vzťah a k ochrane prírody.

Podľa Žideka et al. (2004) pešia turistika je vhodná pre všetky vekové kategórie a môžeme ju vykonávať od rannej mladosti až po vysoký vek. Typickou pohybovou činnosťou v pešej turistike je turistická chôdza. Intenzitu zaťaženia si stanovuje každý sám s prihliadnutím na vek, výkonnosť a zdravotný stav. Pešia turistika patrí k vytrvalostným cvičeniam

cyklického charakteru zväčša iba miernej intenzity, pričom ide o aeróbne krytie- energie. Jej výhodou je technická nenáročnosť, nevýhodou skutočnosť, že na získanie rovnakého aeróbného účinku treba chôdzu vykonávať asi trikrát dlhšie ako beh. Správna turistická chôdza má byť ekonomická s primerane dlhým krokom a frekvenciou horných končatín podľa rýchlosti Rýchlosť chôdze závisí od dĺžky a frekvencie kroku - na rovine v priemere 4 - 6 km/hod., v hornatom teréne 3 - 4 km/hod. Rozhodujúcu úlohu pritom majú vystierače stehna, kolena, ohýbače chodidla a ohýbače stehna. Práca svalov pri stúpaní a klesaní je 5 až 10 krát väčšia ako- pri chôdzi po rovine. Napríklad pri chôdzi po rovine rýchlosťou 4km/hod je energetický výdaj 852KJ/h, pri 16% stúpaní bez záťaže 2511KJ/h a so záťažou 20kg 3116 KJ/h (tabuľka 1).

Tabuľka 1 Predpokladaná spotreba pri chôdzi po rovine (Žídek et al, 2004)

Vzdialenosť (km.h ⁻¹)	Spotreba energie (kj.min ⁻¹ .kg ⁻¹)
3	0,1254
4	0,1672
5	0,2508
6	0,3344
7	0,4598
8	0,5852

Stupeň zaťaženia organizmu chôdzou okrem rýchlosti závisí aj od hmotnosti tela, neseného bremena, profilu trate (rovina, klesanie, stúpanie), od kvality povrchu (piesok, sneh, blato, tráva, suť), od druhu obuvi, odevu i od poveternostných podmienok (sila a smer vetra, dážď, teplo). Turistická chôdza zvyšuje zdatnosť srdcovocievneho a dýchacieho systému. Chôdza v horskom teréne je spojená s prekonávaním členitého terénu a vyžaduje lepšiu fyzickú, psychickú a technickú pripravenosť. Jej náročnosť sa stupňuje hlavne od prekonávaného typu terénu. Rozdielnú techniku či pomôcky si vyžaduje chôdza po trávnom teréne, po skalách, suti, snehu a ľade. V prípade zvýšenej náročnosti terénu prekonávame terén aj pomocou lezenia. S ľahkými lezeckými úsekmi sa stretávame aj v menej náročnom úsekoch pričom často bývajú zaistené pomocným materiálom (reťazami, oceľovými lanami, železnými skobami, kramlami,) napríklad via ferraty (Junger et al., 2002).

Ťažšie lezecké úseky už vyžadujú vedomosti a zručnosti potrebné na zvládnutie horolezeckých techník.

Vzhľadom na prevažujúci pohyb po značených turistických chodníkoch a cestách sú potreby orientácie v teréne zľahčené.

Vysokohorská turistika

Vysokohorská turistika (VHT) patrí medzi najnáročnejšie druhy turistiky z pohľadu zaťaženia, odbornotechnických zručností a vedomostí, rizika. Vyžaduje si vedomostnú aj zručnostnú nadstavbu nad pešou turistikou. Vzhľadom na prevažujúci pohyb mimo značených chodníkov v skalnom teréne vyžaduje si veľké skúsenosti z problematiky orientácie v teréne. Z charakteristiky lokomócie pohybu v náročnom skalnom teréne prevláda kombinácia chôdza a lezenia s minimálne trojporovým systémom pohybu.

Podľa Kostelanského et al. (2001) by základné vedomosti a zručnosti vysokohorského turistu mali byť z oblastí:

- pohybu a pobytu vo vysokohorskom teréne,
- orientácie v horskom teréne mimo značených chodníkov (rozoznávanie skalných útvarov, horopis a pod.),
- praktickej meteorológie a špecifik vývoja počasia v konkrétnej navštívenej oblasti,
- plánovania, organizácie a prípravy túry,
- zdravotvedy, aklimatizácie a adaptácie v vysokohorskom prostredí, prvej pomoci,
- výstroja a výzbroja používaného vo VHT
- subjektívneho a objektívneho nebezpečenstva na horách,
- orientácie v lavínovej problematike,
- pohybe a pobyte na ľadovci,
- základných horolezeckých techník zameraných na lezenie, istiace techniky, naväzovanie a uzlovanie, zlaňovanie a záchranné akcie v horskom teréne,
- ochrane prírody a životného prostredia.

Výkonnostná turistika

Z pohľadu hodnotenia turistiky rozlišujeme aj takzvanú výkonnostnú turistiku. Jej cieľom je plnenie a hodnotenie stanovených úloh, odborný rast a zlepšujúca sa výkonnosť. Uplatnenie našla hlavne v organizovaných formách. V turistike mládeže to je systém odznakov za účelom hlavne vedomostí a zručností neskôr v dospelom veku sa zameriavame na získavanie výkonnostných tried kde sa preferuje pohybová zložka (zápočtové cesty). Uplatnenie našla vo všetkých druhoch turistiky a pri získavaní jednotlivých kvalifikácií.

3.2.2 Lyžiarska turistika

Turistika na lyžiach patrí v súčasnom období k najmasovejším a najzdravším rekreačno-pohybovým aktivitám v zimnej prírode u nás. Slovensko má vynikajúce podmienky a možnosti na jej vykonávanie. Zo zdravotného hľadiska významne kompenzuje nedostatok a jednostrannosť pohybovej činnosti človeka. Lyžiarska turistika rovnomerne zaťažuje celé telo, vrátane životne dôležitého srdcovo-cievneho a dýchacieho systému. Pohyb na lyžiach zapája do činnosti a súčasne posilňuje veľké svalové skupiny celého tela. Lyžiarska turistika nie je ohraničená vekom, ani vysokou telesnou zdatnosťou. Stupeň náročnosti si môže určovať každý sám. Vyžaduje si však primerané ovládanie základnej lyžiarskej techniky, ako sú chôdza, beh na lyžiach, zmeny smeru, zjazd, brzdenie a prekonávanie stúpaní. Turistiku na lyžiach z môžeme rozdeliť na:

- turistiku na bežeckých lyžiach
- skialpinizmus

Z obidvoch týchto lyžiarskych činností sa vyvinuli aj samostatné športové odvetvia.

Tak ako v ostatných druhoch turistiky aj v týchto lyžiarskych činnostiach sa uplatňujú jednotlivé zložky turistiky (pohybovú, kultúrno-poznávaciu a odbornú-technickú činnosť). Vzhľadom na charakter činností ktoré sú vykonávané v zimnom období vyžadujú si tieto aj znalosť a zvládnutie špecifických odbornú-technických činností. U bežeckého lyžovania sú zamerané hlavne na :

- osvojenie si vedomostí o používaní špecifickej výstroje a výzbroje,
- osvojenie si správnej techniky pohybu na lyžiach (spôsoby chôdze, behu, výstupov, zjazdu, zmien smeru jazdy, brzdenia na lyžiach) a ich zvládnutie v praxi a sťažených podmienkach,
- topografiu a orientáciu v zimnej prírode, lavínovú problematiku,
- znalosti používania lyžiarskych voskov,
- a pod.

Skialpinizmus je v súčasnosti označenie novej dynamicky sa rozvíjajúcej športovej lyžiarskej disciplíny, ktorá má súťažný ale aj rekreačný charakter. Rekreačnú formu môžeme rozdeliť na stredohorskú a vysokohorskú formu skialpinizmu. Toto rozdelenie je orientačné pretože aj stredohorský terén môže byť náročnosťou podobný vysokohorskému. Skialpinizmus je veľmi efektívnym spôsobom pohybu v zimnom teréne.

Pre turistu prináša možnosť efektívneho a pohodlnejšieho pohybu v zasneženom teréne, ako je napr. chôdza na snežniciach. V porovnaní s bežeckými lyžami, skialpinizmus prináša možnosť rýchlejšieho a bezpečnejšieho postupu v exponovanejšom teréne, ako aj pri výstupe a zjazde.

Pre stredohorský terén sú charakteristické najčastejšie formy skialpinizmu- hrebeňové túry (napr. Nízke Tatry, Veľká Fatra atď.) výstupy na kopce a štíty bežne prístupné v letnom období a pohyb vo vybraných často chránených oblastiach určených priamo pre skialpinizmus takzvané skialpareály. Tie sú už priamo zahrnuté v návštevných poriadkoch národných parkov.

Vysokohorský skialpinizmus je náročnejší a vyžaduje rozsiahlejšie vedomosti a zručnosti. Najčastejšími formami sú hrebeňové túry, výstupy a zjazdy vysokoexponovaným terénom. Veľmi častý je pohyb po ľadovci.

Aj rekreačný skialpinista by si mal osvojiť základné vedomosti a zručnosti o: - pobyte a pohybe v zasneženom a horskom teréne,

- plánovaní a príprave horskej túry,
- topografii a orientácii v horách,
- subjektívnom a objektívnom nebezpečenstve na horách,
- orientáciu v lavínovej problematike,
- výstroji a výzbroji skialpinistu
- technikách zjazdového lyžovania v rôznom teréne a snehu,
- techniky skialpinistického výstupu a pohybu v teréne.

Pre vysokohorského turistu- skialpinistu by mali byť vedomosti a zručnosti rozšírené o:

- pohyb a pobyt na ľadovci,
- základné horolezecké techniky zamerané na lezenie, istiace techniky, naväzovanie a uzlovanie, zlaňovanie a záchranné akcie v horskom teréne.

Zimné nebezpečenstvo na horách

Aj tu rozoznávame subjektívne a objektívne príčiny nebezpečenstva. Aj tu majú prevládajúci charakter subjektívne príčiny. Sú to najmä:

- precenenie vlastných schopností a síl, zlé zvládnutie lyžiarskej techniky,
- neznalosť terénu a oblasti kde vykonávame aktivity,
- používanie nedostatočného a nevhodného výstroja,
- neznalosť a podcenenie objektívneho nebezpečenstva a zásad pobytu na horách, pokynov Horskej služby atď.

Z objektívnych príčin sú to najmä:

- meniaci sa náročnosť terénu v ktorom sa pohybujeme,
- počasie (vietor, mráz, hmla)
- meniace sa snehové podmienky, vznik a nárast lavínového nebezpečenstva
- špecifiká ročného obdobia (skrátенý deň, difúzne svetlo atď.)

Po osvojení si týchto vedomostí a zručností prináša lyžiarska turistika voľný pohyb po nádherných bielych snehových pláňach, pohľady na krásnu prírodnú scenériu a veľký emotívny a športový zážitok.

3.2.3 Cykloturistika

Cykloturistika patrí medzi základné druhy turistiky. Okrem rekreačného charakteru sa vyvinulo aj niekoľko súťažných športových odvetví. Ako pohybový prostriedok sa v cykloturistike využíva bicykel, čo vyžaduje základné zvládnutie techniky jazdy na bicykli, poznanie a dodržiavanie pravidiel cestnej premávky, orientácie v teréne a na mape a pod. (Sýkora, 1986).

Rekreačná forma turistiky nevyžaduje špeciálnu telesnú prípravu a intenzitu zaťaženia (tabuľka 2 a 3) môžeme prispôbiť výberom dĺžky a terénnej náročnosti túry. Formy cykloturistiky môžu byť krátkodobé alebo dlhodobé. Je obľúbená vo všetkých vekových kategóriách.

Tabuľka 2 Odporúčané zaťaženie detí a mládeže v cykloturistike (Žídek et al.,2004)

Vek	Jednodenné akcie		Viacdenné akcie	
	h	km/h	h	km/h
10-11 rokov – dievčatá	3	7=21 km		
10-11 rokov – chlapci	3	7=21 km		
12-13 rokov – dievčatá	4	7=28 km	4	7=28 km
12-13 rokov – chlapci	4	8=32 km	4	8=32 km
14-15 rokov – dievčatá	5	8= 40 km	4	8=32 km
14-15 rokov – chlapci	5	9=45 km	4	9=36 km
16-18 rokov – dievčatá	6	10=60 km	5	10=50 km
16-18 rokov – chlapci	6	15=90 km	5	15=75 km

Tabuľka 3 Odporúčané zaťaženie dospelých v cykloturistike (Žídek et al.,2004)

Vek	Jednodenné akcie max. km	Viacdenné akcie max. km za 1 deň
19 - 30 rokov – ženy	80	60
19 - 30 rokov – muži	100	100
31 - 40 rokov – ženy	60	40
31 - 40 rokov – muži	80	60
41 - 50 rokov – ženy	40	20
41 - 50 rokov – muži	60	40
51 a viac rokov – ženy	20	15
51 a viac rokov – muži	40	25

Turista na bicykli nestráca blízky kontakt s prírodou, má však väčší akčný rádius a do prírody sa dostane rýchlejšie ako peší turista. Vďaka moderným bicyklom sa môže vyhýbať frekventovaným komunikáciám a

jazdiť takmer v každom teréne. Podľa cielenej činnosti využívame tieto druhy bicyklov: - cestné,

- trekingové,
- krosové,
- horské.

Nebezpečenstvo v cykloturistike vyplýva hlavne z:

- preceňenie vlastných schopností a síl,
- zlého technického stavu bicykla,
- nedodržanie pravidiel cestnej premávky
- neznalosť prvej pomoci a nepoužívanie bezpečnostných pomôcok (prilby),
- kolízie s iným dopravným prostriedkom.

V rámci prevencie úrazovosti je potrebné pravidelne si osvojovať zmeny v pravidlách cestnej premávky, mať vhodnú výstroj (farebne výrazné oblečenie), pozornosť venovať pravidelnej údržbe bicykla, používanie cyklistickej prilby a povinného vybavenia bicykla.

3.2.4 Vodná turistika

Vodnú turistiku môžeme charakterizovať ako putovanie na lodi po vode, ktoré je väčšinou spojené s táborením (obrázok 5). Na presun môžeme používať rôzne druhy lodí, člnov (jachty, plachetnice, kánoe, kajaky, pramice, rafty a pod.) a iných plavidiel (plte, vodné skútre a pod.) Každý typ prepravného vodného prostriedku si vyžaduje zvládnutie špecifickej techniky a organizácie činností ako aj postupov. Nesmierne dôležité je dodržiavanie bezpečnostných predpisov a používanie bezpečnostných prostriedkov (Junger et al., 2002; Židek et al, 2004).



Obrázok 5 Príklad vodnej turistiky

3.3 Formy turistických činností ako metodických jednotiek rozoznávame:

- **vlastné formy**- sú charakterizované zastúpením všetkých zložiek obsahu turistiky a pobytu v prírode. Pri ich realizácii rozoznávame **tri fázy**- prípravnú, realizačnú a zhodnotiacu. Vlastné formy v závislosti od dosahovaného cieľa rozoznávame:
 - krátkodobé turistické aktivity ako vychádzka (poldenná, celodenná) a výlet (trvanie do troch dní s prenocovaním mimo miesta bydliska). Z hľadiska organizácie môžu mať jednoduchý alebo náročnejší (túry) charakter výstupov na vrchol, prechody cez sedlá, hrebeňové cesty a pod.
 - dlhodobé turistické aktivity ako turistické putovanie, expedície a pod. Z hľadiska organizácie môžu mať charakter prechodov horstiev, túr hviezdicového charakteru, diaľkové pochody. Turistická cesta prispôbena požiadavkám jednotlivých stupňov náročnosti turistickej klasifikácie s cieľom získania výkonnostnej triedy sa nazýva zápočtová cesta.
- **prípravné formy**- majú za cieľ pripraviť účastníkov na úspešnú realizáciu vlastných foriem turistickej činnosti. Patrí sem plánovanie, získavanie dostupných informácií, telesná príprava formou ranných cvičení, výcvikových a tréningových hodín, besedy, inštruktaže a cvičenia za cieľom získania odborných vedomostí a zručností a ďalšie aktivity.
- **doplňkové formy**- dopĺňajú vlastné a prípravné formy turistickej činnosti. Zaradíme sem turistické súťaže, turistické orientačné preteky, značkovanie, čistenie a údržbu turistických chodníkov, exkurzie, turistické zrazy a pod.

4 LEGISLATÍVNE USMERNENIE TURISTIKY A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE

4.1 Ochrana prírody

Vykonávanie aktivít v prírodnom prostredí usmerňuje legislatíva ktorá je prevažne zameraná na ochranu prírody. Z pohľadu inštitucionálneho zabezpečenia je hlavným garantom ochrany prírody a životného prostredia u nás Ministerstvo životného prostredia SR (ďalej MŽP SR). Jeho činnosť je určená štatútom MŽP schváleným vládou SR 18. augusta 2004 (www.lifeenv.gov.sk).

Ministerstvo ako ústredný orgán štátnej správy starostlivosti o životné prostredie najmä:

- a) vypracúva environmentálne koncepcie a návrhy zákonov a iných všeobecne záväzných právnych predpisov,
- b) vykonáva štátnu správu starostlivosti o životné prostredie v rozsahu ustanovenom osobitnými predpismi,
- c) vykonáva štátny dozor,
- d) riadi a kontroluje výkon štátnej správy starostlivosti o životné prostredie, ktorú vykonávajú krajské úrady životného prostredia (ďalej len „krajský úrad“) a Slovenská inšpekcia životného prostredia (ďalej len „inšpekcia“), plní funkciu ich zriaďovateľa a preskúmava ich rozhodnutia,
- e) zriaďuje osobitné odborné organizácie a stále alebo dočasné pracovisko krajského úradu a Obvodného úradu životného prostredia (ďalej len „obvodný úrad“) mimo sídla krajského a obvodného úradu, a dáva súhlas krajskému úradu na zriadenie osobitných odborných organizácií a zakladá iné právnické osoby,
- f) zabezpečuje v spolupráci s príslušnými ministerstvami a ostatnými ústrednými orgánmi štátnej správy odbornú prípravu zamestnancov krajského úradu, obvodných úradov, inšpekcie a obcí, ako aj overovanie ich kvalifikačných predpokladov na výkon niektorých funkcií,
- g) overuje odbornú spôsobilosť a vydáva osvedčenie o odbornej spôsobilosti zamestnancov a iných osôb podľa osobitných predpisov,
- h) v rozsahu vymedzenej pôsobnosti zabezpečuje aj úlohy súvisiace s dojednávaním a vykonávaním medzinárodných zmlúv, s rozvojom medzištátnych vzťahov a medzinárodnej spolupráce vrátane úloh, ktoré pre Slovenskú republiku vyplývajú z medzinárodných zmlúv, ako aj z jej členstva v medzinárodných organizáciách,
- i) zabezpečuje medzištátnu, cezhraničnú a medziregionálnu spoluprácu environmentálneho rozvoja v rámci trvalo - udržateľného rozvoja

j) vypracúva návrhy opatrení starostlivosti o životné prostredie a na obmedzovanie vplyvov poškodzovania životného prostredia, zabezpečuje a kontroluje ich realizáciu,

k) plní funkciu riadiaceho alebo sprostredkovateľského orgánu a platobnej jednotky pre environmentálne programy a projekty vrátane vypracúvania programov, zabezpečovania výberu projektov a využívania finančných prostriedkov,

l) vytvára podmienky pre vedecko -výskumnú činnosť v organizáciách riadených ministerstvom, analyzuje a hodnotí jej výsledky, vytvára podmienky pre ich uplatnenie a koordinuje zapájanie vedecko - výskumných pracovísk do dvojstrannej a mnohostrannej medzinárodnej a výskumnej spolupráce,

m) sprístupňuje informácie o životnom prostredí.

V zmysle Zákona č.525/2003 Z.z. (www.lifeenv.gov.sk) o štátnej správe starostlivosti o životné prostredie a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, orgány štátnej správy pre tvorbu a ochranu životného prostredia spadajúce pod MŽP SR sú:

- krajské úrady životného prostredia,
- obvodné úrady životného prostredia,
- Slovenská inšpekcia životného prostredia,

Štátnu správu starostlivosti o životné prostredie vykonávajú obce v rozsahu ustanovenom osobitnými predpismi. Okrem týchto inštitúcií ministerstvo zriaďuje osobitné odborné organizácie a riadi niektoré štátne podniky.

Z pohľadu turistiky a pohybových aktivít v prírode je dôležité poznanie zákona o ochrane prírody a krajiny 543/2002 Z.z. z 26.09.2002, ktorý upravuje pôsobnosť orgánov štátnej správy a obcí, ako aj práva a povinnosti právnických osôb a fyzických osôb pri ochrane prírody a krajiny s cieľom prispieť k zachovaniu rozmanitosti podmienok a foriem života na Zemi, utvárať podmienky na trvalé udržiavanie, obnovovanie a racionálne využívanie prírodných zdrojov, záchranu prírodného dedičstva, charakteristického vzhľadu krajiny a na dosiahnutie a udržanie ekologickej stability.

Pre územnú ochranu ustanovuje zákon päť stupňov ochrany. Rozsah obmedzení činností sa so zvyšujúcim stupňom ochrany zväčšuje. Lokality na ktorých sa nachádzajú biotopy európskeho významu a biotopy národného významu atď. možno vyhlásiť za chránené územia:

- a) chránená krajinná oblasť,
- b) národný park,
- c) chránený areál,
- d) prírodná rezervácia,
- e) prírodná pamiatka,

- f) chránený krajinný prvok,
- g) chránené vtáčie územie.

Kategórie CHÚ podľa zákona 543/2002 Z.z. o ochrane prírody a krajiny:

Chránená krajinná oblasť

Rozsiahlejšie územie, spravidla o výmere nad 1000 ha, s rozptýlenými ekosystémami, významnými pre zachovanie biologickej rozmanitosti a ekologickej stability, s charakteristickým vzhľadom krajiny alebo so špecifickými formami historického osídlenia môže ministerstvo všeobecne záväzným právnym predpisom ustanoviť za chránenú krajinnú oblasť. Platí tu druhý stupeň ochrany (ak nie je ustanovené inak).

Národný park

Rozsiahlejšie územie, spravidla o výmere nad 1000 ha, prevažne s ekosystémami podstatne nezmenenými ľudskou činnosťou alebo v jedinečnej a prirodzenej krajinskej štruktúre, tvoriace nadregionálne biocentrá a najvýznamnejšie prírodné dedičstvo, v ktorom je ochrana prírody nadradená nad ostatné činnosti, môže vláda nariadením vyhlásiť za národný park. Platí tu tretí stupeň ochrany (ak nie je ustanovené inak).

Chránený areál

Lokalitu, spravidla s výmerou do 1000 ha, na ktorej sú biotopy európskeho významu alebo biotopy národného významu alebo ktorá je biotopom druhu európskeho významu alebo biotopom druhu národného významu a kde priaznivý stav týchto biotopov závisí na obhospodarovaní človekom, môže krajský úrad vyhlásiť všeobecne záväznou vyhláškou za chránený areál. Za chránený areál možno vyhlásiť aj územie s trvalejším výskytom chránených druhov živočíchov, rastlín, nerastov a skamenelín, plochy slúžiace na prírodovedecké účely a kultúrno-výchovné účely a niektoré časti prírody dotvorené ľudskou činnosťou. Platí tu tretí, štvrtý, alebo piaty stupeň ochrany.

Prírodná rezervácia

Lokalitu, spravidla s výmerou do 1000 ha, ktorá predstavuje pôvodné alebo ľudskou činnosťou málo pozmenené biotopy európskeho významu alebo biotopy národného významu, alebo biotopy druhov európskeho významu, alebo biotopy druhov národného významu, môže krajský úrad vyhlásiť všeobecne záväznou vyhláškou za prírodnú rezerváciu. Prírodnú rezerváciu, spravidla predstavujúcu nadregionálne biocentrum ako súčasť najvýznamnejšieho prírodného dedičstva štátu, môže ministerstvo ustanoviť

všeobecne záväzným právnym predpisom za národnú prírodnú rezerváciu. Platí tu štvrtý alebo piaty stupeň ochrany.

Prírodná pamiatka

Bodové, líniové alebo iné maloplošné ekosystémy, ich zložky alebo prvky, spravidla s výmerou do 50 ha, ktoré majú vedecký, kultúrny, ekologický, estetický alebo krajinotvorný význam, môže krajský úrad vyhlásiť všeobecne záväznou vyhláškou za prírodnú pamiatku. Jedinečnú prírodnú pamiatku, ktorá predstavuje súčasť najvýznamnejšieho prírodného dedičstva štátu, môže ministerstvo ustanoviť všeobecne záväzným právnym predpisom za národnú prírodnú pamiatku. Platí tu štvrtý alebo piaty stupeň ochrany (ak nie je ustanovené inak).

Chránený krajinný prvok (CHKP)

Významný krajinný prvok, ktorý plní funkciu biocentra, biokoridoru alebo interakčného prvku najmä miestneho alebo regionálneho významu, môže okresný úrad všeobecne záväznou vyhláškou vyhlásiť za chránený krajinný prvok. Platí tu druhý, tretí, štvrtý alebo piaty stupeň ochrany.

Chránené vtáčie územie (CHVÚ)

Biotopy druhov vtákov európskeho významu a biotopy sťahovavých druhov vtákov možno na účel zabezpečenia ich prežitia a rozmnožovania vyhlásiť za chránené vtáčie územia. V chránenom vtáčom území sa zakazuje vykonávať činnosti, ktoré môžu mať negatívny vplyv na predmet jeho ochrany. Činnosť v týchto lokalitách upravuje orgán ochrany prírody do ktorého územného obvodu spadá. Pri národných parkoch príslušný orgán ochrany prírody ustanovuje všeobecne záväznou vyhláškou v zmysle Zákonov Národnej rady návštevný poriadok národného parku. Návštevný poriadok národného parku stanovuje rozlohu a stupeň ochranných pásiem, práva a povinnosti návštevníkov parku, zásady správania sa návštevníkov, podmienky využívania územia ako napr. vykonávanie športových činností, pohyb na území NP atď.

Významné prírodné územia k 31.12.2004 (www.lifeenv.gov.sk):

- Národné parky zaberajú 317821 hektárov čo je 11,99 % z celkovej rozlohy SR (tabuľka 4)

Tabuľka 4 Národné parky Slovenskej republiky

Logo	Názov	Vyhlásenie	Výmera (ha)	Výmera ochranného pásma (ha)
	Tatranský Národný park	1948	73 731	36 954
	Pieninský národný park	1967	3 750	22 444
	Národný park Nízke Tatry	1978	72 842	110 162
	Národný park Poloniny	1997	29 805	10 973
	Národný park Slovenský raj	1988	19 763	13 011
	Národný park Muránska planina	1997	20 318	21 698
	Národný park Malá Fatra	1988	22 630	23 262
	Národný park Slovenský kras	2002	34 611	11 742
	Národný park Veľká Fatra	2002	40 371	26 133

- Chránené krajinné oblasti zaberajú 525 547 hektárov čo je 10,50 % z rozlohy SR (tabuľka 5).

Tabuľka 5 Chránené krajinné oblasti Slovenskej republiky

Logo	Názov	Vyhlá senie	Výmera (ha)
	Chránená krajinná oblasť Záhorie	1988	27 522
	Chránená krajinná oblasť Východné Karpaty	1977, 2001	25 307
	Chránená krajinná oblasť Malé Karpaty	1976, 2001	64 610
	Chránená krajinná oblasť Vihorlat	1973, 1999	17 485
	Chránená krajinná oblasť Biele Karpaty	1979, 1989	43 519
	CHKO Dunajské luhy	1998	12 284
	CHKO Latorica	1990	15 620
	CHKO Cerová vrchovina	1989, 2001	16 771
	Chránená krajinná oblasť Poľana	1981, 2001	20 360

	Chránená krajinná oblasť Štiavnické vrchy	1979	77 630
	Chránená krajinná oblasť Ponitrie	1985	37 665
	Chránená krajinná oblasť Kysuce	1984	65 462
	Chránená krajinná oblasť Horná Orava	1979	70 333
	CHKO Strážovské vrchy	1989	30 979

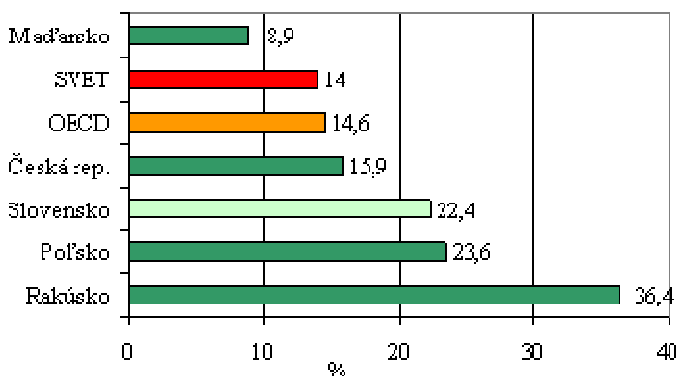
- Ďalšie chránené územia v Slovenskej republike k 31.12.2004 (tabuľka 6)

Tabuľka 6 Chránené územia v Slovenskej republike (www.sop.sk)

Chránené areály	181	5 202	2 419	0,16
Prírodné rezervácie	381	12 400	233	0,26
Súkromné prírodné rezervácie	2	51,7	0	0,00
Národné prírodné rezervácie	219	83 712	2 810	1,76
Prírodné pamiatky	230	1 546	207,7	0,04
Národné prírodné pamiatky	60	58,9	42,5	0,00
Spolu MCHÚ - 1073	108 684 ha	102970,6	5712,2	2,22

MCHÚ - maloplošné chránené územia (CHA, PR, NPR, PP, NPP)

Celková výmera **MCHÚ** (CHA, PR, NPR, PP, NPP - 4. až 5. stupeň ochrany) tvorí **2,22%** z územia SR. Celková výmera osobitne chránených častí prírody (NP,CHKO, PR, NPR, PP, NPP, CHA - **2.-5. stupeň ochrany**) v SR je **1 135 190,5251 ha**, čo predstavuje **23,15%** z územia Slovenska. Porovnanie s inými krajinami je na obrázku 6.



Obrázok 6 Rozloha chránených území - medzinárodné porovnanie z roku 2003 (www.lifeenv.gov.sk)

V rámci návrhu sú posudzované na štatút NP a CHKO tieto územia na Slovensku:

- navrhované CHKO- Krupinská planina, Čergov, Stolické vrchy, Balocké vrchy, Kremnické vrchy, Levočské vrchy – Spiš, Slanské vrchy, Lúčanská Malá Fatra, Nitrické vrchy, Tematínske vrchy, Volovské vrchy, Čierna hora, Burda – Poiplie,
- navrhované NP: Chočské vrchy.

Každý návštevník a organizátor športového podujatia, ktorí vykonávajú činnosť na území NP by sa mal oboznámiť s návštevným poriadkom NP a v prípade potreby konzultovať a oboznamovať o svojich aktivitách Správu príslušného NP. Na webových stránkach príslušných Správ národných parkov nájdete aj aktuálne informácie napr. o sezónnych a mimoriadnych uzávierach turistických chodníkov, o vyhradených územiach pre vykonávanie športových aktivít (lyžovanie, lety na závesných klzákoch a padákoch, horolezectvo, vysokohorskú turistiku a pod.). Tvorbou a novelizáciou návštevného poriadku sa v pravidelných obdobiach zaoberá príslušný krajský úrad ako orgán štátnej správy pričom by mal zapracovať pripomienky všetkých zainteresovaných strán z pohľadu cestovného ruchu a ochrany prírody (tabuľka 7).

Tabuľka 7 Príklady piktogramov Správy Národného parku, ktoré sa umiestňujú v teréne na miestach, kde je vysoká pravdepodobnosť kolízie uvedenej činnosti a záujmov ochrany prírody.

	Nepoškodzuje rastlinstvo		Neskracuje chodníky		Zákaz kladenia ohňa
	Zákaz stanovania		Neznečisťuje prírodné prostredie		Zákaz vstupu, uzavretý chodník
	Zákaz vjazdu cyklistov		Zákaz paraglidingu, závesného lietania		Zákaz lyžovania
	Zákaz odchyty a usmrcovania živočíchov		Lov rýb nie je povolený		Voľný pohyb psov je zakázaný
	Zákaz zberu lesných plodov		Zachovajte ticho		Neznečisťuje vodné toky

4.2 Horská záchranná služba

Ďalší zákon ktorý významnou mierou vplýva na vykonávanie pohybových aktivít nie len v národných parkoch sú zákony 544/2002 Z.z. o Horskej záchrannej službe a 129/2002 Z.z. o integrovanom záchrannom systéme. Významnou je novelizácia zákona o Horskej záchrannej službe od 1. júla 2006 tým že osoba, ktorá sa nachádza v horskej oblasti je povinná uhradiť horskej službe náklady spojené s výkonom záchrannej činnosti alebo s pátraním, ktoré sa jej týkajú (www.hzs.sk).

Tento zákon ustanovuje zriadenie, postavenie a úlohy Horskej záchrannej služby (ďalej len "horská služba"), práva a povinnosti právnických osôb a fyzických osôb v súvislosti s bezpečnosťou osôb v horských oblastiach práva a povinnosti prevádzkovateľov lyžiarskych tratí a prevádzkovateľov zariadení určených na osobnú lanovú dopravu a sankcie za porušenie povinností ustanovených týmto zákonom.

Záchranná činnosť

- (1) Záchranná činnosť na účely tohto zákona je vyhľadávanie a vyslobodzovanie osoby v tiesni, poskytovanie prvej pomoci osobe v tiesni a jej preprava k najbližšiemu dopravnému prostriedku zdravotníckeho zariadenia, prípadne do zdravotníckeho zariadenia (obrázok 7).
- (2) Záchrannú činnosť podľa tohto zákona môže vykonávať len osoba s odbornou a zdravotnou spôsobilosťou

Druhy záchranných činností sú:

- a) základná záchranná činnosť,
- b) pozemná záchranná činnosť,
- c) záchranná činnosť pomocou vrtuľníka lanovou technikou,
- d) jaskynná záchranná činnosť,
- e) záchranná činnosť v lavíne,
- f) záchranná činnosť pomocou lavínového a pátracieho psa,
- g) záchranná činnosť na lyžiarskej trati.

Úlohy horskej služby

- (1) Horská služba v horských oblastiach najmä:
 - a) organizuje a vykonáva záchrannú činnosť pri záchrane osôb najmä v súčinnosti s leteckou záchrannou zdravotnou službou,
 - b) poskytuje informácie súvisiace s bezpečnosťou osôb,
 - c) umiestňuje a udržiava po prerokovaní s vlastníkom, správcom alebo užívateľom nehnuteľnosti v horskej oblasti (ďalej len "vlastník") výstražné, informačné a iné zariadenia súvisiace s bezpečnosťou osôb,
 - d) umiestňuje a udržiava po prerokovaní s vlastníkom zabezpečovacie zariadenia na nebezpečných úsekoch trás, ktoré určí,
 - e) vykonáva opatrenia súvisiace s lavínovým nebezpečenstvom,
 - f) podieľa sa na pátraní po nezvestných osobách,
 - g) podieľa sa na požiadanie na zaistení bezpečnosti pri športových a iných podujatiach,
 - h) vyjadruje sa k vyznačovaniu trás a k ich označovaniu.
 - i) zabezpečuje prevádzku záchranných a ohlasovacích staníc horskej služby.
- (2) Horská služba ďalej
 - a) plní úlohy v rámci integrovaného záchranného systému,
 - b) zabezpečuje odbornú spôsobilosť,
 - c) rozhoduje podľa osobitného zákona 6a) o uznaní odbornej spôsobilosti na výkon záchrannej činnosti získanej podľa právnych predpisov členských štátov Európskej únie a zmluvných štátov Dohody o Európskom hospodárskom priestore,

- d) spolupracuje s orgánmi štátnej správy, s vyššími územnými celkami a obcami pri plnení úloh podľa tohto zákona,
 - e) spolupracuje s medzinárodnými organizáciami, ktoré pôsobia v oblasti horskej záchrany, a zastupuje Slovenskú republiku v týchto medzinárodných organizáciách.
- (3) Horská služba: a) spolupracuje s občianskymi združeniami, inými právnickými osobami a fyzickými osobami, ktoré vykonávajú záchrannú činnosť v horských oblastiach,
- b) vykonáva školenie dobrovoľných záchranárov podieľajúcich sa na záchrannej činnosti na základe dohody s horskou službou,
 - c) zabezpečuje materiálno-technické vybavenie dobrovoľných záchranárov podieľajúcich sa na záchrannej činnosti na základe dohody s horskou službou,
 - d) podporuje činnosť občianskych združení vykonávajúcich záchrannú činnosť.

Povinnosti organizátorov podujatí

Organizátor športového a iného podujatia v horskej oblasti, pri ktorom môže dôjsť k ohrozeniu života alebo zdravia, je povinný najmenej tri dni pred jeho konaním ohlásiť horskej službe zameranie a miesto konania podujatia a v prípade potreby prerokovať s horskou službou bezpečnostné opatrenia.

Práva a povinnosti osôb v horskej oblasti

- (1) Osoba, ktorá sa nachádza v horskej oblasti, má právo požadovať od horskej služby, právnickej osoby alebo fyzickej osoby, ktorá poskytuje ubytovacie služby alebo stravovacie služby v horskej oblasti, bezplatné informácie súvisiace s bezpečnosťou osôb v horskej oblasti.
- (2) Osoba, ktorá sa nachádza v horskej oblasti, je povinná: a) dodržiavať pokyny horskej služby, riadiť sa výstražnými, informačnými a inými zariadeniami súvisiacimi s bezpečnosťou osôb v horskej oblasti,
- b) správať sa tak, aby neohrozovala vlastný život, zdravie a majetok alebo život, zdravie a majetok iných osôb,
- c) ohlásiť bezodkladne horskej službe poškodenie zdravia alebo nezvestnosť inej osoby v horskej oblasti,
- d) zapísať sa pred začatím vychádzky, túry alebo výstupu do knihy vychádzok a výstupov,
- e) uhradiť horskej službe náklady spojené s výkonom záchrannej činnosti alebo s pátraním, ktoré sa jej týkajú.

V rámci preventívnych opatrení HZS poskytuje aktuálne informácie o situácií v príslušnej horskej oblasti. Podrobné informácie o stave

turistických chodníkov, podmienkach na vykonávanie športov, lavínovej situácií a ďalších usmerneniach Horskej služby sa dajú nájsť na www.hzs.sk

Poistenie

Od 1. júla 2006 je osoba, ktorá sa nachádza v horskej oblasti, povinná uhradiť horskej službe náklady spojené s výkonom záchrannej činnosti alebo s pátraním, ktoré sa jej týkajú. Vzhľadom na túto povinnosť začala existovať možnosť poistenia sa v poisťovniach.



Obrázok 7 Príklady zásahov Horskej záchrannej služby (www.hzs.sk)

5. ENVIROMENTÁLNA VÝCHOVA AKO SÚČASŤ TURISTICKÝCH A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE

Podľa aktuálnych školských osnov je environmentálna výchova zaradená do tematických plánov na I. i II. stupni základných škôl vo všetkých predmetoch. Cieľom environmentálnej výchovy žiakov ZŠ je formovať a rozvíjať také osobnostné kvality, na základe ktorých budú schopní chrániť a zlepšovať životné prostredie. Je to dlhodobý zámer výchovnej práce na škole a mal by sa realizovať plnením konkrétnych úloh, ktoré by mali byť zacielené na základné súčasti rozvoja osobnosti žiakov ako úroveň vedomostí, rozvoj zručností a utváranie postojov (www.sazp.sk).

Žiaci primerane k svojim vekovým osobitostiam by mali poznať a chápať:

- prírodné javy a deje v životnom prostredí;
- zásahy ľudskej činnosti do životného prostredia;
- rozdielne typy životného prostredia;
- globálne problémy ľudstva – (skleníkový efekt, kyslý dážď, znečisťovanie ovzdušia atď.);
- závislosť ľudského života a živobytia na životnom prostredí;
- dôsledky rozhodnutí a činnosti ľudí v minulosti na súčasný stav životného prostredia;
- konflikty, ktoré môžu vzniknúť na základe environmentálnych problémov;
- vzájomnú závislosť jednotlivcov, skupín a národov na životnom prostredí;
- význam efektívnej ochrany a trvale udržateľného stavu životného prostredia;
- lokálne, národné a medzinárodné opatrenia na ochranu a využívanie životného prostredia;
- základné pojmy ekoslovníka.

Žiaci by mali dokázať samostatne alebo s pomocou učiteľa získať, hodnotiť a využívať informácie. Úlohy environmentálnej výchovy zacielené na rozvoj zručností žiakov sa týkajú týchto oblastí:

- komunikatívne zručnosti; vyjadriť vlastný názor na životné prostredie ústnou, písomnou a dramatickou formou, zrozumiteľne a výstižne argumentovať;
- numerické zručnosti; zhromažďovať, triediť, analyzovať údaje; interpretovať štatistické údaje o životnom prostredí;

- študijné zručnosti; získavať, analyzovať, interpretovať a hodnotiť informácie o životnom prostredí z rozličných zdrojov, plánovať a organizovať aktivity alebo projekty týkajúce sa životného prostredia.
- zručnosti potrebné na riešenie problémov; identifikovať príčiny a následky environmentálnych problémov a ich riešenie;
- sociálne zručnosti; pracovať kooperatívne, v skupinách, vypočúť iných;
- technické zručnosti; zaznamenávať informácie o životnom prostredí do počítačovej databázy, následná tvorivá práca s databázou a vybranými programami.

Ochrana a zlepšovanie životného prostredia vyžadujú utvárať, formovať a pestovať v žiakoch a celej spoločnosti najmä tieto postoje a kvality:

- vážiť si životné prostredie;
- starať sa o živé organizmy;
- rešpektovať aj názory iných;
- chápať význam racionálnych argumentov, dôkazov;
- tolerancia a otvorené zamýšľanie;
- otvorenosť novým myšlienkam.

Vzhľadom k tomu, že environmentálna výchova nie je samostatný predmet, je potrebné, aby bola súčasťou obsahu jednotlivých učebných predmetov, aby sa prelínala celým výchovno-vzdelávacím procesom. Obsah environmentálnej výchovy umožňuje chápať, analyzovať a hodnotiť vzťahy medzi človekom a jeho životným prostredím na základe poznávania ekologických procesov, ktorými sa riadi život na Zemi, geomorfologických a klimatických podmienok ovplyvňujúcich činnosť ľudí a ďalších živých organizmov. Rovnako významné je pochopenie sociálnych a kultúrnych vplyvov, ktoré determinujú ľudské hodnoty a správanie, vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu ako spotrebiteľa a výrobcu. Tieto poznatky a schopnosti človeka determinujú proces intelektuálneho a praktického rozhodovania a uvedomovanie si vplyvov ľudskej činnosti na kvalitu života na Zemi. Práve turistické aktivity majú veľkú výhodu pri zatraktívnení a praktickej forme environmentálnej zložky učiva. Žiaci sa priamo v prírodnom prostredí majú možnosť stretnúť s ekologickými problémami či výsledkami pôsobenia činnosti človeka (www.lifeenv.gov.sk).

Pri turistických aktivitách v rámci kultúrno-poznávacích činností môže učiteľ podľa svojho uváženia, podľa obsahu učebných predmetov, regionálnych a miestnych podmienok, podmienok školy, veku a záujmu žiakov voliť rôzne témy a tak vhodne vsúvať do výchovno-vzdelávacieho

procesu environmentálnu výchovu. V jednotlivých predmetoch sa môže pozornosť z hľadiska environmentálnej výchovy zamerať na tieto oblasti:

a) zachovanie biodiverzity – rozmanitosti. Poznávanie rastlín a živočíchov v regióne. Skúmanie rozmanitosti rastlinných a živočíšnych druhov. Negatívne zásahy človeka do prírody a ich dôsledky na obmedzovanie rozmanitých foriem života. Hľadiská zachovania rozmanitosti života – ekonomické, estetické, etické, vedecké. Chránené rastliny a živočíchy na území Slovenskej republiky.

b) negatívne vplyvy ľudskej činnosti- odlesňovanie, erózia pôdy, znečisťovanie ovzdušia, vody, pôdy, úbytok ozónovej vrstvy, kyslý dážď, skleníkový efekt, spotreba energie, odpadové suroviny, urbanizácia, populačná explózia.

Námety a ciele ekologicky orientovaných aktivít a hier sa môžu odvíjať od základných cieľov enviromentálnej problematiky. Môže to byť:

- *poznávanie lesných rastlín a živočíchov* (vzájomné vzťahy lesných rastlín a živočíchov, význam lesa pre človeka, negatívne dôsledky odlesňovania na životné prostredie -úbytok rastlinných a živočíšnych druhov, zmena podnebia,
- *odlesňovanie* (hlavná príčina zvetrávania pôdy, aktívna ochrana lesov, výsadba lesných stromov, závislosť života na Zemi od pôdy – rastlín od pôdy, živočíchov od rastlín, ochrana pôdy, úloha rastlín v ochrane pôdy pred zvetrávaním, pôda nechránená rastlinným porastom – ničivá činnosť vetra a vody, odnášanie čiaštočiek pôdy,
- *základné zložky životného prostredia* – ovzdušie, voda, pôda. (význam ovzdušia pre živé organizmy, znečisťovanie ovzdušia činnosťou človeka- priemysel, doprava, domácnosť, negatívny vplyv znečisteného ovzdušia na životné prostredie a zdravie ľudí, ochrana ovzdušia pred znečisťovaním, význam vody pre život na Zemi, vodné zdroje – povrchová a podzemná voda, pitná, úžitková a odpadová voda, čistenie odpadových vôd, hospodárenie vodou, šetrenie pitnou vodou v domácnosti, slnečná energia a viacvrstvový vzdušný obal Zeme – atmosféra, zachytávanie škodlivej časti slnečných lúčov ochrannou ozónovou vrstvou, rozpad ozónovej vrstvy a vznik ozónových dier v súčasnosti),
- *spotreba energie* (druhy energie, Slnko – najväčší zdroj energie na Zemi, význam využívania obnoviteľných zdrojov energie - slnečná energia, voda, vietor, šetrenie energetických zdrojov, využívanie druhotných surovín, výroba energie, spotreba a šetrenie v domácnosti),
- *odpadové suroviny* (pevný odpad, vznik odpadu, škodlivé vplyvy na životné prostredie: znečisťovanie, jedovaté látky v odpade, záber

pôdy, spôsoby likvidácie odpadu: skladovaním, spaľovaním, recyklovaním, kompostovaním organických látok v odpade)

- *narušenie prírodného prostredia v dôsledku výstavby* – výrub lesov, vysušanie močiarov, záber pôdy, význam zachovania prírodného prostredia, plánovitá výstavba, zachovanie pôvodných prírodných spoločenstiev, vysádzanie zelene, čistenie odpadových vôd, triedenie, zber a recyklovanie domového odpadu, utváranie citového vzťahu k najbližšiemu prostrediu a k celej krajine).

Aby bola enviromentálna výchova v škole optimálna, je potrebné na jednotlivých predmetoch akceptovať najmä tieto tri základné princípy (www.sazp.sk):

1. Učiť žiakov o životnom prostredí – získané vedomosti pomáhajú rozvíjať vnímavosť žiakov a uvedomovať si problémy životného prostredia miestneho, regionálneho, národného alebo globálneho charakteru a významu.
2. Vychovávať žiakov prostredníctvom životného prostredia – rozvíjať zručnosti žiakov, ktoré umožňujú riešiť problémy a rozhodovať na základe získaných skúseností zo životného prostredia školy a jej širšieho okolia.
3. Vychovávať žiakov pre životné prostredie – rozvíjať pozitívne hodnoty a postoje žiakov, viesť ich k priamej účasti na ochrane a zveľaďovaní životného prostredia.

Vo výchovno-vzdelávacom procese je potrebné uprednostňovať:

- priame pozorovanie,
- krátkodobé a dlhodobé fenologické pozorovanie rastlín a živočíchov,
- zveľaďovanie životného prostredia aktívnou prácou žiakov,
- odhaľovať a riešiť ekologické problémy o životnom prostredí.

Environmentálna výchova sa v školskom prostredí a jeho najbližšom okolí dotýka hlavne týchto oblastí:

- spotreba energie a vykurovanie
- čistota tried a ostatných miestností
- areál školy – čistenie, výsadba stromov, krov, kvetov, stavanie búdok pre vtákov
- kompostovanie organického odpadu
- spotreba materiálov
- odpad – separovaný zber, zber papiera, plastových fliaš

Účinná realizácia environmentálnej výchovy v škole vyžaduje komplexný prístup zo strany pedagógov. Je potrebné stanoviť si primerané a kontrolovateľné ciele pre každú tému učiva a urobiť optimálny výber metód a foriem práce. Pri realizácii environmentálnej výchovy treba voliť také metódy, formy a prostriedky práce, ktoré rozvíjajú poznávacie schopnosti a sociálne zručnosti žiakov a súčasne prispievajú k pozitívnym emocionálnym zážitkom. Patria medzi ne:

- hry
- súťaže
- kvízy
- besedy
- zbery
- relácie do rozhlasu
- ekohry
- projekty

6 TRENDY VO VÝCHOVE A VZDELÁVANÍ S VYUŽITÍM PRÍRODNÉHO PROSTREDIA

6.1 Súčasný stav

Zmena spoločenského zriadenia priniesla „nový vietor“ aj do koncepcie vyučovania a vzdelávania s využitím prírodného prostredia. Po zrušení predmetu brannej výchovy, kde sa práve aktivity v prírodnom prostredí najčastejšie vykonávali vznikla medzera, ktorá sa vyplnila možnosťou výberového učiva (v telesnej výchove). Ovplyvniť fungujúci školský systém sa ale nepodarilo a ani v súčasnosti neexistuje jasná koncepcia s využitím priamych činností okrem výcvikových kurzov. Po zmene spoločenského zriadenia došlo k obnove alebo novému vzniku niektorých organizácií a spoločenstiev ktorých náplň tvorila práca s deťmi a mládežou. Skaut, Orol, Sokol, YMCA a ďalšie organizácie sa pustili do práce s mládežou ale už nikdy nedosiahli takú členskú základňu a také zaujatie u mládeže aká zažívali v zlatej ére svojej činnosti. Podpísala sa pod to hlavne strata školských, inštruktorských a vodcovských generácií, zmena v hodnotovej a motívovej stupnici mládeže, vznik nových záujmových podnetov a pod. Faktorov ktoré to ovplyvnili je veľa. Zmeny záujmov a motívov detí a mládeže sú rozsiahle je enormný ich nárast do šírky podnetov aj keď to ide často na úkor kvality vzdelávania a výchovy.

V štátnom riadených a dotovaných organizáciách dochádza v posledných rokoch k nejasnej a z dlhodobého hľadiska nekonštruktívnej forme reformy. Bolo vypracovaných niekoľko koncepcií podpory detí a mládeže, ale ich smerovanie vždy ovplyvňovali zmeny politického smerovania v krajine.

Nová doba priniesla možnosť vzniku organizáciám, spoločnostiam a združeniam, ktoré začali v sférach využitia voľného času detí a mládeže podnikáť. Vypĺňajú tak vzniknuté medzery v štruktúrach organizácií, ktoré nezachytili nové trendy nezmenili ponuku a nepriťahli si členskú základňu. Významný posun nastal hlavne v mimoškolskej práci s mládežou na komerčnej báze. Vznikajú detské mestečky – prázdninové republiky, detské tábory, ktorých hlavná programová štruktúra ponúka aktivity a hry v prírode s rôznym zameraním. Ich služby a zamerania sú rôznorodé tak ako aj ich kvalita. Iba málokteré organizácie majú vypracovanú vlastnú metodiku prípravy inštruktorov. Pritom často nároky na inštruktorov sú prehnané a ich kvalifikácia je nedostatočná. Na túto prácu sú zamestnávaný najčastejšie vysokoškolský študenti hlavne pedagogického smeru. Ich čiastočná teoretická príprava je ale často kruto konfrontovaná s praxou čím dochádza k vzniku konfliktných situácií. Školské vzdelanie im neposkytuje základy právnej, zdravotnej, výchovnej zodpovednosti.

6.2 Nové trendy vo výchove a vzdelávaní s využitím prírodného prostredia

Nové trendy vo výchove a vzdelávaní s využitím prírodného prostredia sú historicky previazané so snahou vytvárať centrá zdravia a oddychu v atraktívnom prostredí. Tento trend prenikol aj na naše územie z škandinávskych území, kde tieto areály zdravia dosahovali najvyššiu popularitu koncom sedemdesiatych rokov minulého storočia. Následný trend využitia smeroval k ich priblíženiu a preneseniu do miest a sídlisk, kde si formou jednoduchých a zložitých areálov získali obľúbenosť hlavne u detí. Ponúkajú možnosti rozvoja všetkých foriem základného pohybového fondu - lezenia, skákania, behania, šplhania a pod. Využitie tu našli rôzne druhy ihrísk, preliezok, šmýkačiek, hojdačiek z rôznych druhov materiálov ako kameň, kov, plast, drevo, guma (obrázok 8). Ich nevýhodou je ale finančne náročné zriadenie a údržba.



Obrázok 8 Detské ihrisko v Banskej Bystrici

Podľa Neumana et al. (1999) súčasné svetové trendy pri vytváraní „dobrodružných“ areálov smerujú k rozšíreniu ich možností. Cvičenie a prekonávanie prekážok sa stáva len jednou ich zložkou. Sú tam vytvárané priestory pre kontakt detí s domácimi zvieratami, miesta pre záhradkárske práce, konštrukcie z prírodných materiálov a pod. Vedenie v takýchto areáloch sa zameriava na vytváranie náučných programov formou

dobrodružstva. Programy zamerané na spoznanie kultúry a histórie (indiánske, praveké a pod.) sa tešia veľkej obľube. Táto široká koncepcia privádza deti k vzájomnej spolupráci, upevňuje sociálne väzby a tak prispieva k skvalitneniu života.

Ako sme už spomenuli časťou týchto areálov sú aj rôzne typy prekážok a ihrísk. Môžu byť pevného- stáleho, alebo pohyblivého charakteru. Podrobné popisy jednotlivých prekážok a možnosti ich zostavenia do areálov uvádza Neuman et al (1999)

Lanové prekážky a lanové dráhy

Po roku 1989 sa do vtedy ešte Československa dostáva nová metodika využitia lanových aktivít pri vzdelávaní a výchove. Bola to hlavne metodika z nasledujúcich zdrojov (Hanuš - Hrkal, 1999):

- medzinárodná výchovná organizácia Outward Bound (OB)
- zahraničné univerzity a školy, ktoré svojimi programami a odborními smerujú do oblasti rekreácie a výchovy v prírode,
- ekologické organizácie,
- outdoor centrá a organizácie (NOILS, NOC)

Hlavným rysom tejto metodiky je posun od využívania prekážok ako doplnku a spiestrenia iných aktivít k situácií kde riešenie a prekonávanie lanových prekážok je hlavným obsahom, úlohou, činnosťou. Nejde tu primárne o výkon (za ako rýchlo, koľko) ale o prekonávanie výzvy, strachu, spoznávanie seba samého, svojich možností, riešenie problému či jednotlivca alebo skupiny.

Lanové aktivity sú teda pojmom ktorí zahŕňujú špecifickú škálu aktivít pomocou ktorých rozvíjame a cvičíme:

- pohybovú tvorivosť, obratnosť, silu, vytrvalosť,
- tímovú spoluprácu (teambuilding),
- umenie riešiť problémové situácie originálnym a netradičným spôsobom s vlastným plným nasadením.

Okrem stálych – stacionárnych „dobrodružných“ lanových areálov (obrázok 9), môžeme si v prípade splnenia niektorých podmienok (legislatívno-právnych, odborných a pod.), vybudovať v prírode krátkodobé- mobilné areály. Slúžia na dotvorenie jednotlivých typov programov či táborov a môžu mať rôzny charakter. Také najčastejšie používané a veľmi obľúbené sú lanové prekážky a lanové dráhy.

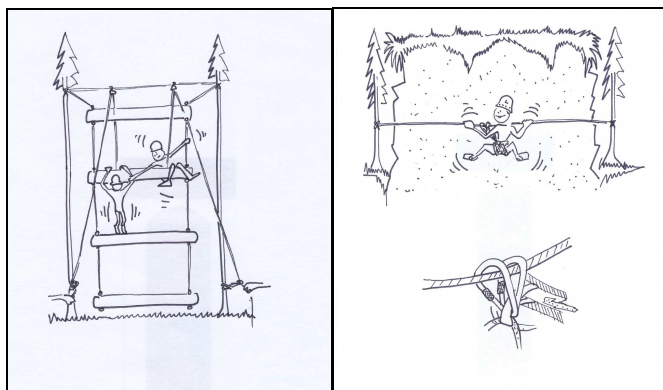
Využitím špecifických zručností môžu inštruktori zatriktívniť aktivity v prírode zostrojením konštrukčne jednoduchých, ale na prekonávanie

náročných prekážok. Vyžaduje si to nadstavba základných odbornotechnických zručností akými sú uzlovanie a práca s lanom (Antoš, 1998).



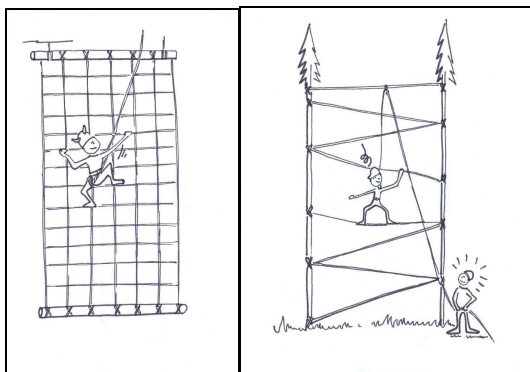
Obrázok 9 Stacionárne lanové centrum v Turčianskych Tepliciach

Použitie lanových prekážok a lanových dráh našlo veľké uplatnenie v programoch výchova zážitkom a výzvou, projektoch Hnutia GO, Hra 2000 atď, (Hanuš-Hrkal 1999; Neuman et al., 1999) Príklady jednotlivých lanových prekážok sú uvedené na obrázkoch 10 až 14.



Obrázok 10 Lanová prekážka – Jakubov rebrík a via ferrata

Pri plánovaní stavby, zostrojovaní a prekonávaní lanových prekážok musíme prihliadať na čas potrebný na prípravu a stavbu prekážky a okolitého priestoru, materiál potrebný na jej konštrukciu, čas na prekonanie prekážky a bezpečnosť pri stavbe a prekonaní prekážok.



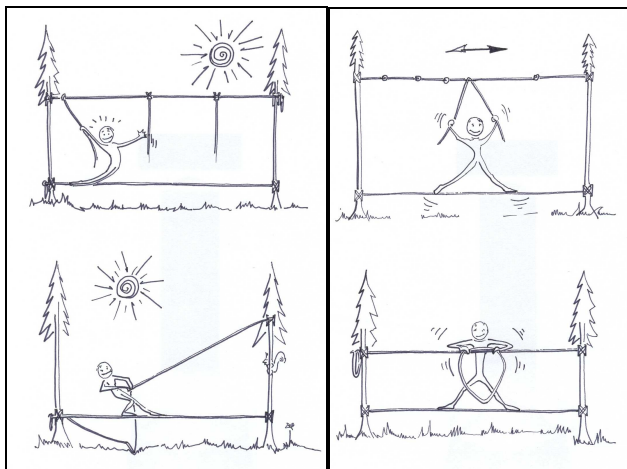
Obrázok 11 Lanová prekážka – sieťová stena, rebrík, (Hanuš-Hrkal,1999)

Vhodnou kombináciou prekážok spravidla troch až dvadsiatich vznikajú rôzne lanové dráhy ktoré môžeme rozdeliť podľa stability na :

- stacionárne lanové dráhy,
- mobilné lanové dráhy.

Podľa výšky zvolených prekážok to môžu byť:

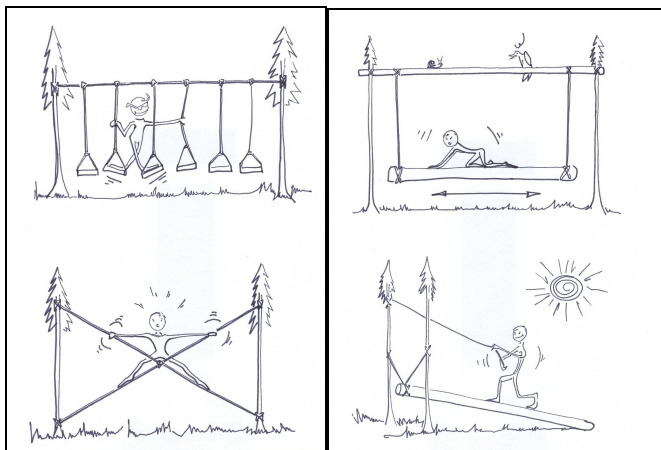
- nízke lanové dráhy,
- vysoké lanové dráhy,
- kombinované lanové dráhy.



Obrázok 12 Lanová prekážka – električka, kyvadlo, zauzlované manévry, uzda, (Hanuš-Hrkal,1999)

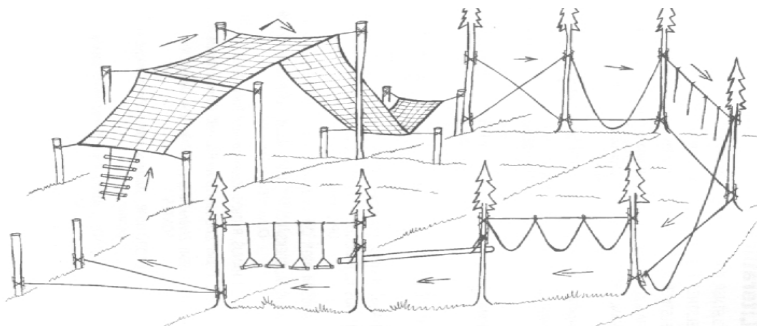
Podľa typu usporiadania náväznosti prekážok rozlišujeme:

- otvorené lanové dráhy
- uzatvorené lanové dráhy (okruh, lichobežník, trojuholník a pod.)



Obrázok 13 Lanová prekážka –strmene, kríž, voľná kladina, stúpanie (Hanuš-Hrkal,1999)

Využitie lanových dráh sa stalo súčasťou aj výchovy a vzdelávania. Sú využívané v programoch profesionálneho vzdelávania manažérov metódou „ outdoor management training“



Obrázok 14 Lanová dráha (Hanuš-Hrkal,1999)

7 INŠTITUCIONÁLNE ROZDELENIE ORGANIZÁCIÍ S NÁPLŇOU ČINNOSTÍ V OBLASTI ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE

V súčasnosti je v Slovenskej republike veľké množstvo organizácií, ktorých predmetom činnosti je organizovanie, rekreácia, vzdelávanie a výchova pomocou aktivít v prírode. Ich pôsobnosť je daná zameraním, štatútom a veľkosťou. Vzhľadom na územie ich pôsobnosti majú charakter lokálny, regionálny či celoštátny.

S výchovno-vzdelávacím zameraním sú to organizácie:

- školy všetkých typov, kde žiaci a študenti získavajú prvé základné informácie o aktivitách v prírode,
- odborné pracoviská zriaďované štátom, ministerstvami a regionálnymi správami. Ich cieľové skupiny a zamerania sú rôzne. Ak príklad práce s mládežou je to napr. Iuventa, Centrá voľného času atď.
- športové zväzy, kluby, občianske združenia- tieto organizácie združujú, legislatívne zabezpečujú pôsobnosť a aktivity svojich členov pri vykonávaní činností a aktivít v prírode. Mnohé z nich spĺňajú podmienky akreditácií a môžu vykonávať výchovno-vzdelávacie aktivity za cieľom získania odbornosti v jednotlivých činnostiach. Sú organizátormi podujatí, vydavateľmi časopisov, príručiek.

Najvýznamnejšie organizácie na Slovensku zamerané na športovo-turistické aktivity v prírodnom prostredí sú uvedené v tabuľke 8

Tabuľka 8 Najvýznamnejšie organizácie a spolky vykonávajúce činnosť v prírodnom prostredí z pohľadu členskej základne na Slovensku

 	Klub slovenských turistov (KST), zastrešuje odbory pešej, lyžiarskej, vodnej turistiky, vysokohorskej turistiky, cykloturistiky a turistiky mládeže www.kst.sk
	Slovenská horolezecký spolok JAMES www.james.sk
	Národná asociácia horských vodcov http://www.nahvsr.sk

	Slovenský vysokohorský turistický spolok (SVTS) www.svts.sk
 SLOVENSKÁ SKIALPINISTICKÁ ASOCIÁCIA	Slovenská skialpinistická asociácia www.skimountaineering.sk
	SOKOL NA SLOVENSKU www.isternet.sk
	Slovenský cykloklub
	Zväz vodáctva a raftingu www.rafting.sk

Najvýznamnejšie mládežnícke organizácie využívajúce aktivity v prírode (www.minedu.sk):

- Slovenský skauting, www.scouting.sk
 - Ymca, www.ymca.sk
 - Rada mládeže Slovenska www.rms.sk – združuje organizácie a občianske združenia zamerané na prácu s mládežou
 - Iuventa, www.iuventa.sk - je priamo riadenou príspevkovou organizáciou Ministerstva školstva Slovenskej republiky, ktorá zabezpečuje aktivity súvisiace s napĺňaním Koncepcie štátnej politiky vo vzťahu k deťom a mládeži.
- svoje miesto tu majú aj podnikateľské subjekty pôsobiace v cestovnom ruchu: obce, strediská cestovného ruchu, cestovné kancelárie, spoločnosti prevádzkujúce lyžiarske strediská atď.

7.1 Inštitucionálne zabezpečenie vzdelávania odborníkov v problematike športu a pobytu v prírode.

Vzdelávanie odborníkov v športe upravuje zákon č.288 o telesnej kultúre. V danom zákone sú aj vymedzené podmienky vzdelávania-akreditácie v oblasti telesnej kultúry (§ 11). Tú zabezpečuje akreditačná komisia špecializovaných činností, ako poradný orgán Ministerstva školstva SR(www.minedu.sk). Jej úlohou je posudzovať a na základe splnených podmienok odporúčať ministerstvu vydať potvrdenie o akreditácii

vzdelávacím zariadeniam. Podmienkou pre vydanie potvrdenia o akreditácii vzdelávacím zariadeniam je

- a) doklad o odbornej a pedagogickej spôsobilosti vyučujúcich,
- b) doklad o materiálno-technickom zabezpečení vzdelávacieho zariadenia,
- c) vzdelávací program, zodpovedajúci rozsahom a náročnosťou príslušnej špecializovanej činnosti v oblasti telesnej kultúry.

Z toho vyplýva, že prípravu trénerov, cvičiteľov, inštruktorov a rozhodcov a iných odborníkov na výkon špecializovaných činností v oblasti telesnej kultúry môžu vykonávať vzdelávacie zariadenia, ktoré majú na túto činnosť akreditačnou komisiou schválené a Ministerstvom školstva vydané potvrdenie o akreditácii.

V roku 2006 boli akreditované v problematike turistiky tieto organizácie:

- *Klub slovenských turistov* (cvičiteľ pešej turistiky III. triedy, lyžiarskej turistiky, cykloturistiky III. triedy, vodnej turistiky III. triedy, vysokohorskej turistiky III. triedy, turistiky mládeže III. triedy, inštruktor pešej turistiky II. triedy, lyžiarskej turistiky II. triedy, cykloturistiky II. triedy, vodnej turistiky II. triedy, vysokohorskej turistiky II. triedy, turistiky mládeže II. triedy, značkár, inštruktor značenia, rozhodca pretekov turistickej zdatnosti, rozhodca vodáckych jžd, rozhodca - inštruktor pretekov turistickej zdatnosti II. triedy)
- *Slovenský cyklokлуб* (značkár cykloturistických trás)
- *Slovenský vysokohorský turistický spolok* (cvičiteľ vysokohorskej turistiky III. triedy, inštruktor vysokohorskej turistiky II. triedy)

Cieľom prípravy a činnosti cvičiteľov, inštruktorov, značkárov a rozhodcov KST je kvalifikované vedenie prípravy a realizácie turistickej činnosti mládeže a dospelých, značkovanie turistických chodníkov a rozhodovanie turistických súťaží. Na základe tohto cieľa je stanovená nasledujúca štruktúra kvalifikácií:

- cvičiteľ cykloturistiky, cvičiteľ vodnej turistiky, cvičiteľ vysokohorskej turistiky, cvičiteľ lyžiarskej turistiky, cvičiteľ turistiky mládeže,
- inštruktor pešej turistiky, inštruktor lyžiarskej turistiky, inštruktor cykloturistiky, inštruktor vodnej turistiky, inštruktor vysokohorskej turistiky, inštruktor turistiky mládeže,
- značkár (bývalý značkár III. tr.), inštruktor značenia (bývalý značkár I. a II. tr.)
- rozhodca pretekov turistickej zdatnosti

Rozsah školení a kurzov na získanie oprávnenia cvičiteľov pešej, lyžiarskej, vodnej, vysokohorskej turistiky, cykloturistiky a turistiky mládeže:

- v neskrátenej forme 30 - 35 hodín (3 - 4 dni),
- v skrátenej forme 14 - 18 hodín (2 dni).

Rozsah školení a kurzov inštruktorov pešej turistiky, kurz inštruktorov lyžiarskej turistiky, kurz inštruktorov cykloturistiky, kurz inštruktorov vodnej turistiky, kurz inštruktorov VHT, kurz inštruktorov turistiky mládeže:

- v neskrátenej forme 40 - 72 hodín (5 - 9 dní),
- v skrátenej forme 30 - 35 hodín (3 - 4 dni).

Na kurzoch a seminároch pôsobia ako lektori inštruktori turistiky I. tr., skúsení inštruktori v jednotlivých druhoch turistiky a ďalší odborníci.

Absolventi FTVŠ a pedagogických fakúlt (predmet telesná výchova) môžu požiadať - ak sú členmi KST - príslušnú sekciu KST o udelenie niektorej z kvalifikácií cvičiteľa (inštruktora) bez účasti na kurze, bez skúšok i pohovoru. Absolventi kurzov a školení v lyžovaní, cyklistike, horolezectve a kanoistike môžu požiadať - ak sú členmi KST - príslušnú sekciu KST o udelenie ekvivalentnej kvalifikácie. Získavajú ju po pohovore (v rámci kurzov alebo osobitne) z podstatných noriem, zásad a pokynov pre vykonávanie príslušného druhu turistiky. Študenti uvedených fakúlt po absolvovaní štúdia špecializácie z turistiky získavajú kvalifikáciu inštruktora 1. triedy (ekvivalencia trénera I. tr.). Uvedené kvalifikácie nemajú časovo ohraničenú dobu platnosti. Ich platnosť je však podmienená členstvom v KST a aktívnou prácou.

Ďalšie zákony vzťahujúce sa na činnosť organizácií a združení upravujú zákony a vyhlášky o živnostenskom podnikaní či inej súvisiacej legislatíve.

ZÁVER

Publikácia bola zostavená na základe analýzy skúmanej problematiky a doplnená o nové informácie a metodické materiály, ktoré sú potrebné pri organizácii a aplikovaní obsahu a foriem pohybových aktivít v prírode. Naším cieľom v rámci čiastkovej úlohy grantového programu VEGA č.1/2539/05- „Miesto turistiky a pobytových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie veku 12 – 15 rokov na začiatku nového storočia.“ predstavenie širokej škály aktívneho trávenia voľného času mládeže, formou rôznych druhov turistiky a pobytových aktivít v prírodnom prostredí. K tomu svojim dielom prispieva aj táto publikácia, ktorá na základe analýzy, podáva súhrnnú informáciu o význame, obsahu, formách, legislatíve, organizácii, organizačnej štruktúre a nových trendoch vo výchovno-vzdelávacej práci s mládežou.

Ďalšou našou snahou bolo a je prepojiť teoretické formy enviromentálnej výchovy, ktoré sú zakomponované v obsahu rôznych predmetov základných a stredných škôl, do praktických činností vykonávaných v prírode. Napomôť by mala pri etablovaní nových trendov vo výchovno-vzdelávacom procese, kde by sa tieto činnosti a vedomosti dostávali mládeži hravou formou – zážitkovým vyučovaním. Záujemca z radov organizátorov- rodičov, učiteľov, trénerov by mal získať vedomosti o legislatívnych pomeroch pri aktivitách v prírode, aby pri svojej činnosti neohrozoval seba, svojich zverencov, ako aj prírodné prostredie.

SÚHRN

Uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode má svoje stále miesto v spôsobe života mladej populácie. Do publikácie sú zapracované najnovšie rozdelenia a pohľady na turistiku a športy v prírode z hľadísk organizácie, materiálno-technického zabezpečenia, vedomostí a zručností. Ďalej obsahuje najnovšie zmeny z problematiky ochrany životného prostredia, enviromentálnej výchovy a legislatívy, ktoré sa vzťahujú na vykonávanie a organizáciu pohybových aktivít v prírode. Zaoberáme sa aj súčasnými trendami vo výchove a vzdelávaní s využitím prírodného prostredia, pričom nechýbajú ani informácie o štruktúre organizácií zaoberajúcich sa prácou s mládežou s využitím aktivít v prírodnom prostredí.

SUMMARY

Application of tourism and locomotive activities in natural environment has its permanent position in the way of life of young generation. In the publication are included the newest dividing and views on tourism and outdoor sports in terms of organisation, material supply, knowledge and skills. Hereinafter it includes the latest modifications in the question of antipollution measures, environmental education and the legislation that refers to performance and organization of locomotive activities outdoors. We are also concerned with contemporary trends in training and education outdoors by using information about the framework of organizations which are engaged in working with youth using activities outdoors.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

- ANTOŠ, R. 1998 Zkušenosti se sportovním lezením u dětí a mládeže. In: „Kalokagathia – nové dimenze a výzvy: Sborník z konference v Olomouci. Praha: Nadace Pangea. 1998. s. 70-72. ISBN 80-85783-22-3.
- GAWORECKI, W. W. 2003. Turystyka. Varšava, PWE. 2003. s. 20 ISBN 83-208-1471-5
- HANUŠ, R., HRKAL, J. 1999 Lanové překážky a lanové dráhy. Olomouc: Hanex. 1999. 156 s. ISBN 80-85783-25-8.
- HEJL, I. 1990. Turistika v horách. Praha, Olympia, 1990. 192 s. ISBN 80-7033-023-6
- HRČKA, J. - DRDÁČKA, B. 1992. *Rekreační telesná výchova a šport*. Bratislava : SPN, 1992. 182 s. ISBN 80-08-00486-X
- HRČKA, J. - KVAPILÍK, J. 1977. Aktuální problémy tělovýchovné aktivity a životosprávy na ČSS 1975. Praha: ČSZTV, 1977, 64 s.
- JUNGER J. et al. 2002. Turistika a športy v přírodě, Prešov, FHPU PU, 2002, 268 s. ISBN 80-8068-097-3
- KHANDL, L. et al. 2006. Turistika a zdravie, Bratislava, KST, 2006, 78 s. ISBN 80-969498-2-9
- KOBZOVÁ, E. 1998 Počasí. Rubico, Olomouc, 1998. 276 s. ISBN 80-839-26-1
- KOSTELANSKÝ, P. et al. 2001. Vysokohorská turistika, Žilina, SVTS, 2001, 112 s.
- LYNCH, J. 2003 Počasí. Euromedia Group k. s., Praha, 240 s. ISBN 80-242-0939-X
- MERSKI, J. 2002. Turystyka kwalifikowana. Varšava, WSE. 2002. s. 31 – 34. ISBN 83-86990-28-7
- MIKOŠKA, J. 2006. Outdoorové sporty: Brno, Computer Press. 2006. 116 s. ISBN 80-251-0896-1
- NEUMAN, J. et al. 1999. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. Praha: Portál. 1999. 320 s. ISBN 80-7178-292-0.
- NEUMAN, J. et al. 2000. Turistika a sporty v přírodě: Praha, Portál. 2000. 200 s. ISBN 80-7178-391-9.
- Průručka prvej pomoci, Bratislava, PERFEKT a.s. 2003. ISBN 80-8046-223-2
- STARŠÍ, J. – JANČOKOVÁ, L. 2001. Teória a didaktika športu. Banská Bystrica, FHV UMB. 2001. s. 12. ISBN 80-8055-504-4
- SÝKORA, B. et al. 1986 Turistika a sporty v přírodě. Praha: SPN, 223 s.
- ZAJAC, A. – ŽIŠKAY, J. 1987 Turistika v spôsobe života mládeže Slovenskej republiky. Bratislava: ČSZTV, 1987. 45 s.
- ŽÍDEK, J. et al. 2004 Turistika. Bratislava, FTVŠ UK. 2004. 184 s. ISBN 80-88901-89-8
- ŽIŠKAY, J. 1981. Turistika pre všetkých. Bratislava, Šport, 1981. 193 s.

Zoznam použitých internetových zdrojov:

<http://www.sacr.sk>

<http://www.hzs.sk>

<http://www.hudy.cz>

<http://www.lifeenv.gov.sk/>

<http://www.isternet.sk>

<http://www.iuventa.sk>

<http://www.james.sk>

<http://www.kst.sk>

<http://www.nahvsr.sk>

<http://www.minedu.sk/>

<http://www.rafting.sk>

<http://www.rms.sk>

<http://www.sazp.sk>

<http://www.scouting.sk>

<http://www.sizp.sk/>

<http://www.skimountaineering.sk>

<http://www.sopsr.sk>

<http://www.svts.sk>

<http://www.ymca.sk>

Názov: Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie.
Autori: PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.
doc. PaedDr. Karol Görner, PhD.
Recenzenti: doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.
Mgr. Vladimír Pavlík, PhD.
Náklad: 150 ks
Rozsah: 62 strán
Vydanie: prvé
Formát: A5
Vydavateľ: Fakulta humanitných vied, Univerzity Mateja Bela, Banská Bystrica

ISBN 80-8083-365-7
EAN 9788080833657