

ROVERSKÝ KMEN

*skautský časopis
pro rovery
a rangers*



Budoucnost

Rozhovor s vědcem Janem Lukačevičem

Kulturní tipy na celý rok

Výsledky velkého roverského výzkumu

Obsah

Editorial 3

co otřásá (skautským) světem

Staň se skautským borcem 8

Léto s roverskými kurzy 11

téma

Prítomností k vysněné budoucnosti 14

„Věda je obecně dlouhodobá práce na něčem větším. Jde o to, aby člověk byl malým dílkem ve velké skládačce,“ říká raketový inženýr a skaut Jan Lukačevič. 17

rovering

Jak jsme dělali velký roverský průzkum 22

Nenásilná komunikace 26

Turismus, který neničí, ale pomáhá 30

svět kolem nás

Táboření v Česku a na Slovensku bez obav 34

Cesty rukou a mečů 36

Záhada paměťových technik 40

kultura

Pro duši i pro uši 44

pozvánky 47





Vydavatel

Junák – český skaut, Tiskové a distribuční centrum, z. s.

Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1

IC: 64934926

tel.: 234 621 223, fax: 234 621 399

e-mail: tdc@skaut.cz

web: www.skaut.cz/tdc

www.skaut.cz/obchod

Redakce

Junák – český skaut, Tiskové a distribuční centrum, z. s.

Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1

e-mail: kmen@skaut.cz

web: www.skaut.cz/kmen

archiv: casopisy.skaut.cz/kmen

Šéfredaktorka

Klára Procházková – Rajče

Editorka

Zuzana Orlová – Zuzka

Redaktoři

Zuzana Orlová – Zuzka

Kristýna Pechová – Tyna

Markéta Těthalová – Maki

Ester Jančaříková – ES

Tereza Hrubešová – Terka

Šarka Porvichová – Štovik

Vojtěch Kousal – Kouisy

Anna Marenčáková – Karot

Helena Kamrlová – Miška

Onďřej Vodička – Miego

Korektury

Anna Hájíčková

Lucie Víchová

Dále na tomto čísle spolupracovali autoři článků, fotografií a ilustrací.

Autorka titulní strany:

Magdaléna Bohuslavová

IMAGEMAKERS

Grafická úprava a zlom

Imagemakers – Jitka Turbáková

e-mail: info@imagemakers.cz

www.imagemakers.cz



Tisk

POLYGRAF, s.r.o.

Předplatné

SEND Předplatné s. r. o.

www.send.cz/skaut

tel.: 225 985 225, 777 333 370

SMS: 605 202 115

uzávěrka čísla 114 bude 6. 3. 2020

Zaslané materiály se vrací na vyžádání, redakce si vyhrazuje právo na úpravu příspěvků.

Editorial

Milí roveři,

včera jsem stála u zbytků Berlínské zdi, které tu město nechalo jako památku na éru, jež skončila před více než třiceti lety. Na éru, kdy město dělila na dvě části neprostupná zeď a každý, kdo se přes ní pokusil dostat, byl v bezprostředním ohrožení života.

Útěk přes zeď však znamenal možnost žít svobodný život bez nesmyslných zákazů, příležitost svobodně cestovat a vyjadřovat své názory. 222 odvážlivců za útěk zaplatilo životem (tak konstatují oficiální statistiky, obětí je nicméně zřejmě více), více než pět tisícům se však plán podařil. Docílili tak situace, kdy mohli začít rozhodovat o své přítomnosti i budoucnosti v plné šíři.

My jsme po třiceti letech ve fázi, kdy naštěstí již nemusíme při rozhodování o své budoucnosti překonávat bariéry fyzické, ale spíše ty psychické. Ne nadarmo jedno okřídlené přísloví říká, že talent je jen deset procent úspěchu. Zbytek záleží už jen na naší vůli a snaze. Svě o tom ví organizátoři výzvy Skautský borec, kteří začátkem března startují již její třetí ročník. Stejně tak jako raketový inženýr a skaut Jan Lukačevič, který se již od bakalářských studií učí, že být vědcem znamená především být malým dílkem ve velké skládačce, jejíž dokončení se předpokládá až za několik let.

Právě zamyšlení nad naší budoucností se tak stalo tématem tohoto čísla. Jeho cílem je především si na všech možných frontách uvědomit, že pro to, abychom dosáhli některých našich životních cílů je někdy třeba začít něco dělat už teď.

**Hodně sil do nadcházejícího jara přeje,
Rajče**



FOTO JAN KRÁL



Z primárek vzejdou kandidáti na prezidenta

Od začátku února probíhají ve státech USA primární volby – takzvané primárky. V těch si voliči demokratické a republikánské strany volí svého kandidáta, který se na podzim utká o prezidentské křeslo. Zda současnou hlavu státu, Donalda Trampa ovlivnil impeachment (ústavní žaloba proti prezidentovi) z konce ledna, se teprve uvidí.

Evropská unie bez Británie

Spojené království po čtyřech letech dohadování na konci ledna vystoupilo z Evropské unie. Až do konce roku pro něj platí veškerá pravidla jako pro ostatní členské státy, už se však nepodílí na rozhodování (v orgánech Evropské unie již nemá své zástupce). Definitivní podmínky obchodních a dalších vztahů musí Britské ostrovy vyjednat s Unií do konce roku.

Dobré zprávy o malárii

Alžírsku se v minulém roce podařilo zcela vymýtit malárii, jedno z nejzávažnějších parazitních onemocnění na světě. Počet nakažených se v porovnání s rokem 2018 celosvětově snížil o tři miliony. Zbytek Afriky s touto nemocí přenášenou komáry dál bojuje.

Zimbabwe na pokraji hladomoru

Obyvatele Zimbabwe čelí hladomoru. Tento jihovýchodní africký stát bojuje s hladomorem již desítky let. Podle OSN je to jedna ze čtyř zemí na světě, která trpí nedostatkem potravin, ačkoliv v ní nepanuje žádný vojenský konflikt.

Vražda slovenského novináře je u soudu

Na Slovensku začal hlavní proces s obžalovanými za vraždu novináře Jána Kuciaka. Podle Reportérů bez hranic se jednalo o pátou vraždu novináře v zemích Evropské unie za posledních deset let.

Bangladéš otevírá školy pro rohingské uprchlíky

Rohingové jsou etnická menšina původem z Myanmaru. V roce 2018 odtamtud přes 700 tisíc Rohingů uprchlo před genocidou. Od té doby žijí v Bangladéši a dalších okolních zemích v uprchlických táborech. Bangladéšská vláda nyní otevírá pro děti v uprchlických táborech školní výuku podle myanmarského systému. Cílem je poskytnout vzdělávání a umožnit jeho plynulé pokračování, až se tamní situace uklidní.

Trumpův pokus o smíření Izraele a Palestiny

Prezident Trump představil začátkem tohoto roku mírový plán pro usmíření Izraele a Palestiny. Počítá v něm s nezávislou Palestinou a Jeruzalémem, který zůstane hlavním městem pouze Izraele. Až doposud byl totiž rozdělen na palestinskou a izraelskou část. Jedním z kritických bodů izraelsko-palestinského konfliktu je právě spor o Jeruzalém. Po palestinském nesouhlasu s tímto řešením došlo na hranicích mezi státy k několika útočným střetům.

Požáry během horkého lednového léta pohnuly celou planetou

Ničivé požáry v Austrálii zaznamenaly vlnu solidarity a lidé po celém světě přispívali finanční pomocí. To mimo jiné vyvolalo otázku, kdo má platit za katastrofy způsobené nezodpovědným přístupem k ekologicky citlivým záležitostem.

Mezi podněty a návrhy usnesení na Valný sněm nejvíce figuruje kodex dospělých, idea vlčat a světlušek a odmítnutí konání Světového Jamboree

Současná databáze navržených usnesení a podnětů na Valný sněm čítá celkem 157 položek. Mezi nejčastěji zmiňované pak patří hlavně plánovaná revize ideí vlčat a světlušek se 24 „zářezy“. V tomto ohledu se v usneseních nejvíce mluví o podpoře revize s přihlédnutím k diskuzi, která se uskuteční na Valném sněmu a tím pádem i k názorům, které o plánované revizi mají jednotky napříč republikou. Hned poté je v usneseních a podnětech nejvíce zmiňováno téma přijetí kodexu dospělých (konkrétně 18×) a odmítnutí konání či diskuze o pořádání Světového Jamboree v České republice se 17 zmínkami. V tématech se ale objevují i požadavky na zjednodušení fungování revizních komisí či diskuze o přístupu Junáka ke klimatické změně.

Valný sněm se letos uskuteční 27.–29. března v Jindřichově-Hradci. Součástí programu je i volba do nejvyšších orgánů Junáka.

Spisovatel a zakladatel časopisu Roverský kmen Miloš Zapletal oslavil 90. narozeniny

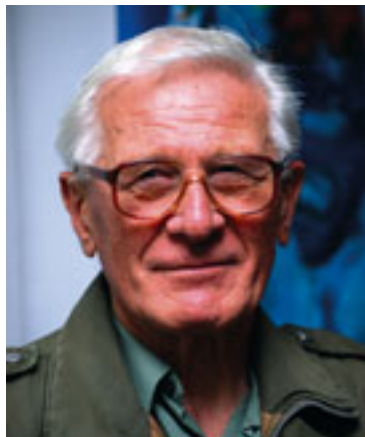


FOTO WIKIMEDIA COMMONS

Své 90. narozeniny oslavil 13. ledna skaut a spisovatel Miloš Zapletal – Zet. Vášnivý skaut je mnohými odborníky považován za pokračovatele Jaroslava Foglara. Mezi jeho nejznámější díla patří především Velká encyklopedie her, která byla přeložena do celé řady jazyků. Mimo to je však zakladatelem a prvním šéfredaktorem časopisu Roverský kmen, jehož první číslo vyšlo v roce 1997 za pomoci úsilí dobrovolníků ze zážitkového kurzu FONS. Zete, děkujeme za všechno a moc blahopřejeme!

Národní jamboree se uskuteční v roce 2023

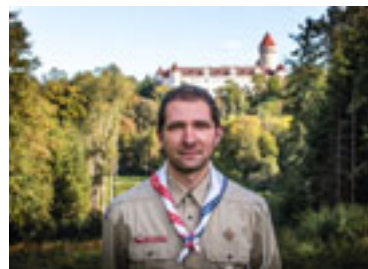


FOTO ARCHIV JUNÁKA

Po dlouhých patnácti letech se uskuteční národní setkání skautů a skautek. Na přelomu roku o tom rozhodla Výkonná rada a jmenovala vedoucím akce Jana Špatěnku – Špátu. „Poslední národní jamboree se uskutečnilo v roce 2008 pod názvem Klíč. Výkonná rada je toho názoru, že Junáku – českému skatu akce podobného typu chybí,“ konstatoval garant akce a zpravodaj výkonné rady Vojtěch Olbrecht – Fišer. Cílem akce je především podpora družinového systému, nástrojů skautské výchovy a podpora sounáležitosti a setkávání skautů a skautek napříč organizací.

„První setkání nad koncepcí akce se uskuteční během Valného sněmu v Jindřichově Hradci. Další budou probíhat až do června v různých částech republiky. Budeme rádi, když nám pomůžete udělat národní skautské jamboree tak, aby co nejlépe posloužilo skautské organizaci,“ doplnil Špátů. Organizátoři by rádi, aby se z akce stala pravidelná událost určená pro skautský věk, podobně jako jsou pravidelné celostátní akce (Obrok, Miquik) pro roverský věk. (KP, krizovatka)

„Když člověk skládá skautský slib, zavazuje se taky k tomu, že bude pomáhat slabším. To jsem dělal i za války a pořád jsem měl pocit, že ještě mohu někomu prospět. Tím jsem si vlastně vytvořil program,“ říká 97letý Felix Kolmer. Skaut a akustik, který přežil tři koncentrační tábory včetně Osvětimi.

(Deník N, 27. ledna)

Skauti z Vyškova plánují zahájit stavbu nové klubovny ještě letos



FOTO ARCHIV STŘEDISKA VYŠKOV

12 miliónů korun a dřevěné stavební buňky ze 70. let. Taková je startovací pozice vyškovských skautů, kteří již přes deset let schovávají v šuplíku návrh nové skautské klubovny, teď to vypadá, že by se konečně mohlo začít stavět. 4 milióny jim slíbilo město Vyškov, 4 Jihomoravský kraj. Kromě toho se podařilo celý projekt zpropagovat sbírkou na portálu Darujme, kam jednotliví dárci přispěli více než tři sta tisíc korun. Nová klubovna bude stát na stejném místě jako ta stará. Její nová podoba vzešla z architektonické soutěže. Architekti navrhli praktickou dřevostavbu obloženou modřínovým dřevem. Díky tomu stavba do parku dobře zapadne. „Je reálné získat všechna stavební povolení, vyhlásí se soutěž a může se začít stavět,“ říká zástupce vedoucího střediska Jan Knob.

Aby skauti novou budovu naplno využili, nabídli prostory Mateřskému centru Radost a plánují spolupráci i s dalšími spolky. Skauti budou v klubovně zejména odpovědní a o víkendech, rodiče s dětmi dopoledne. (KP, město Vyškov)

Ve věku 86 let zemřel významný český filosof a skaut Erazim Kohák

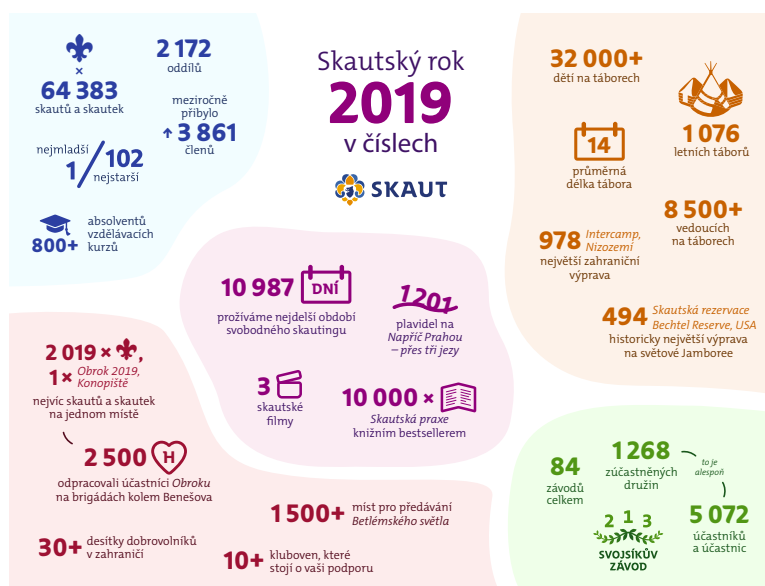
Profesor, významný představitel ekologického hnutí a pražský skaut i vedoucí oddílu v Kanadě. To byl Erazim Kohák, který 9. února zemřel ve věku 86 let. Po druhé světové válce emigroval do Spojených států, kde na Yalově univerzitě získal doktorát z filosofie a religionistiky. Po pádu komunistického režimu se částečně navrátil do Prahy, kde působil na filosofické fakultě. Stále však vyučoval i na univerzitě v Bostonu v USA. V roce 2013 mu prezident propůjčil Řád Tomáše Garrigua Masaryka za vynikající zásluhy o rozvoj demokracie, humanity a lidská práva. Jeho myšlenky je možné poznat například skrze rozhovor s Jiřím Zajícem – Edym a Romanem Šantorou – Bobem, který vyšel knižně pod názvem Poutník po hvězdách. (KP)

Nadace Jaroslava Foglara vybrala na skautské projekty již více než 3 miliony korun



FOTO STŘEDISKO NA HANSPAUUCE

Již více než tři milióny korun se Skautské nadaci Jaroslava Foglara podařilo vybrat přes portál Darujme. Poslední ze tří miliónů podle zprávy nadace tvoří celkem 740 darů a z jedné třetiny se na ně podílejí dary na vyhořelou klubovnu v Praze na Haunspalce. Ostatní dary připadají na stavby a rekonstrukce kluboven.



Staň se (skautským) borcem!

Pokud jste listovali Roverským diářem pro rok 2020, nejspíš jste narazili na datum 1. března a všimli si Skautského borce. Kdo, nebo co je Skautský borec? Jedná se o roverskou výzvu, jejímž cílem je překonání sebe sama a soupeření s dalšími účastníky výzvy. Ideální je zejména pro všechny, kdo se chtějí všestranně rozvíjet a naučit se hospodařit s časem.

ONDŘEJ VODIČKA – MIEGO



FOTO ARCHIV SKAUTSKÉHO BORCE

Jak probíhá Skautský borec?

Nejpodstatnější náplní výzvy je plnění denních úkolů. Například v minulém roce si účastníci mohli vybrat z 37 úkolů rozdělených do sedmi kategorií: síla, vytrvalost, vůle, odpovědnost, moudrost, kreativita a štěstí. V kategorii vůle jste tak mohli třeba splnit výzvu, že jeden den nebudete prokrasťovat (= vyhýbat se plnění povinností a úkolů) na internetu, nebo si v rámci kategorie moud-

rosti zajít na divadelní představení či koncert.

Hlavní výhodou je, že v podobě plnění úkolů máte volnou ruku. Nikdo neurčuje, jaké knížky máte v rámci výzvy číst, nebo jak hluboké mají být dřepy. To vyžaduje jistou férovost a odpovědnost, která se od roverů očekává (obzvlášť, když jde o zlepšení jich samých). Pokud úkol splníte, obdržíte předem daný počet bodů. Podstatné ovšem je, že každý úkol

má omezený počet opakování za den. Jestliže během jednoho dne půjdete na tři divadelní hry, je to sice obdivuhodné, ale body dostanete jen jednou, jelikož se tato aktivita může plnit právě jedenkrát za den.

Celá výzva trvá dva měsíce, takže časem může být plnění denních úkolů trochu monotónní. Jako ozvláštňení průběhu se tak dají plnit i výzvy týdenní. Ty se mohou týkat například šifrování, uzlování, ekologického chování (například úkol vyrobit si vlastní mýdlo a používat ho) nebo mohou být i zábavné, jako je třeba připnutí si co nejvíce kolíčků na obličej. Většinou jde ale o výzvy, které se v těch jednodenních ještě neobjevily.

Dvakrát v průběhu plnění výzvy pak můžete popsat jeden den svého plnění, takzvaný Den borce a inspirovat svým plněním ostatní. Po uplynutí dvou měsíců výzva končí a postupně se vyhlazuje pořadí. Zveřejňuje se nejen celkové umístění, ale i největší borci v určitých kategoriích a zajímavé statistiky z průběhu výzvy.

Co mi Skautský borec přinese?

Pokud po celou dobu budete svědomitě plnit úkoly, benefitů je několik. Jedním z hlavních cílů Skautského borce je naučit se vést aktivní život. Výzvy po vás nevyžadují, abyste potili krev a probouzeli se druhý den sedřením, či se snažili přečíst Shakespeara v originále (nápověda: bez znalosti středověké angličtiny to nelze).

Snahou výzev je přivlastnit si prospěšné návyky, které si odnesete do běžného života i po ukončení Skautského borce a které vám napomohou vést ke zdravějšímu životnímu stylu. Honza Málek, člen týmu organizátorů Skautského

borce a účastník výzvy, díky tomu například pravidelně běhá a otužuje se i po ukončení výzvy.

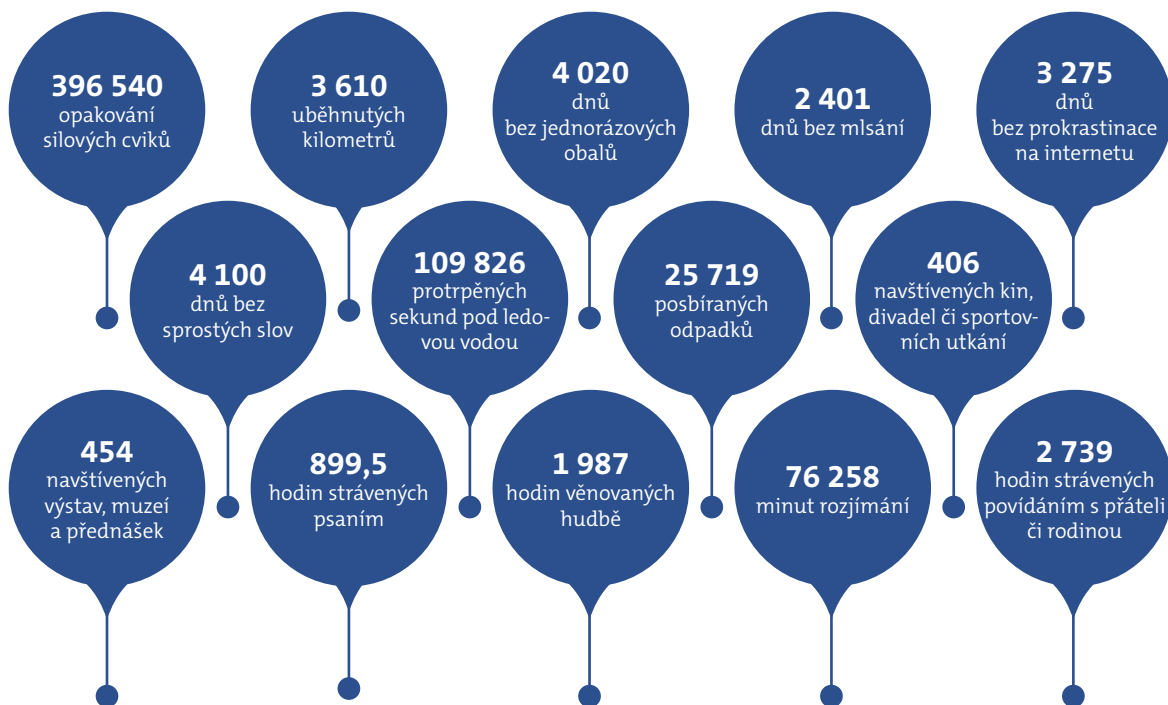
K efektivnímu plnění výzev je kromě vůle také potřeba naučit se hospodařit s časem – jen s tím je totiž možné dokázat splnit co nejvíce úkolů včas a hlavně bez stresu. K tomu nejvíce pomáhá snaha získat co nejvíce bodů. „Mě to nakoplo, abych se připravovala na maturitu. Jakmile jsem předtím měla volné vodítko a byla doma, nacházela jsem si aktivity, které pro mě v tu chvíli byly mnohem lákavější. Jenže díky Skautskému borci jsem byla motivovaná číst povinnou četbu, procházet otázky a přitom za to



FOTO ARCHIV SKAUTSKÉHO BORCE

dostávat body. Připravilo mě to taky po psychické stránce, jelikož jsem věděla, že když jsem mi- →

Borci v průběhu ročníku 2019 dohromady zvládli:





nulý rok zvládla Skautského borce, zvládnou i maturitu,“ sdílí svoji zkušenost Monča K., výherkyně ročníku 2019.

Sebezdokonalování ale není vše, co může tato roverská výzva přinést. Skautského borce se účastní stovky roverů a rangers (věk účastníků ale není omezený), kteří se snaží zlepšit. „Vytváří to skvělou příležitost se seznámit se super lidmi,“ říká Paťa Nedoma, tvůrce a patron Skautského borce. On sám například velmi rád vzpomíná na Obrok 2017, kde ho oslovila skupina skautů, která byla z výzvy nadšená a popisovala mu, co si z ní všechno odnesla.

Dítě, které vyrostlo

„Skautský borec je takové moje dítě, které mi dělá stále radost,“ říká Paťa, který na jaře 2016 začal vymýšlet program pro vznikající Roverský kmen. „Snažil jsem se vytvořit něco, co by je bavilo, ale zároveň to pro ně byla výzva.“

Inspiraci bral především v literárních dílech od Jaroslava Foglara. Měl je totiž čerstvě v paměti, jelikož připravoval symbolický rámec tábora v duchu Rychlých šípů, který dělali předchozí rok. Toto téma ho přivedlo k Modrému životu, což je výzva, kterou vymyslel Foglar a poprvé se objevila v knížce Přístav volá. „Jedná se několik úkolů/bodů, které se snažíme každý den naplnit, abychom si pak, za jejich splnění, mohli modře vybarvit jedno políčko v kalendáři. Cílem je pak získat co nejvíce modrých políček. V původní verzi se jednalo o 7 úkolů – ranní cvičení, čištění zubů, mytí studenou vodou, slušná mluva, čestné jednání, dobrý skutek a radostný prožitek,“ popisuje Paťa. Kromě Modrého života však výzva čerpá ještě z myšlenky bobříků, tedy o překonávání daných cílů, a díky tomu se zrodil Skautský borec.

„Dítě“ šlo hned do světa, jelikož by byla škoda, aby projekt, který měl velký potenciál, zůstal u jednoho

kmene. Zájem výzva vyvolala hned v prvním ročníku, kdy se do ní zapojilo 250 účastníků. Následující ročník pak čítal 433 účastníků a v posledním roce se pak výzvy účastnilo 321 roverů a rangers.

Adventní kalendář

Skautský borec ale není jedinou výzvou, kterou tým organizátorů vytváří. Před posledními Vánoci zorganizovali například takzvaný Adventní kalendář. Místo čokolády si však účastníci vyloupávali výzvy, které většinou nesly vánočního ducha, jako psaní dopisu Ježíškovi či poděkování bližnímu. Týkaly se ale také významných dnů jako byl Mezinárodní den postižených nebo slunovrat.

Tým organizátorů do budoucna plánuje podobné projekty, takže je na co se těšit i mimo hlavní výzvu Skautský borec. Určitě minimálně zvažte zapojení se do jakékoliv roverské výzvy, jelikož, jak popsal Honza M., „snaha překonat soupeře vede k překonání sebe sama“, a o to by se koneckonců měl snažit každý rover a rangers. ●

Jak se zúčastnit

Nejprve je potřeba se přihlásit na borec.skauting.cz, což bude možné od 14. do 24. února.

Posléze vám budou vysvětlena pravidla, která vám osvětlí mechanismy výzvy a to, jakým způsobem vyplňovat Google tabulku, aby vše fungovalo jak má. Pak už je třeba jen počkat na 2. března, kdy výzva začne a hurá do realizování výzev a zlepšování svého těla a mysli.

Léto s roverskými kurzy: kam se ještě dostanu?

Kapacita drtivé většiny vzdělávacích kurzů je beznadějně plná. Přesto zůstalo spoustu roverů, na které nikde nezbylo místo. I tak je možné léto prožít pořádně skautsky: pro rovery je připravena řada zážitkových kurzů nebo roverských táborů. A pokud stále hledáš možnost, jak splnit čekatelskou kvalifikaci, může tě zaujmout nabídka víkendových kurzů.

ZUZKA ORLOVÁ

I kurzy bez kvalifikace stojí za to

Na většinu kurzů proběhlo přihlašování už na podzim. Pokud ses nedostal na vzdělávací kurz, nebo

jsi o tom zatím ani nepřemýšlel, využij nabídku zážitkových akcí. Roverské kurzy a tábory znamenají inspiraci, načerpání energie do další činnosti a možnost najít nové

kamarády z celé republiky. Pokud nemáš plány na léto, bez váhání jdi do toho – neříká se jim „zážitkové kurzy“ pro nic za nic. A s přihlašováním raději neotálej.

7 vlků a tisícovky

24. července – 2. srpna
Jizerské hory
www.7vlku.skauting.cz/rocniky/2020

Lesní nekvalifikační kurz o duchovním životě skauta. Koedukovaný, pro rovery od 16 let. Přihlašování do 31. března nebo do naplnění kapacity.

Fons Benišky

21.–30. srpna, 23.–25. října
Chalupa Benišky v Krkonoších
www.fons.skauting.cz

Tradiční Fons Benišky je zážitkový kurz zaměřený na sebepoznání, hledání vlastní role ve světě a sebe-rozvoj. Pro rovery od 18 do 27 let. Přihlašování do 15. března.

Roverský tábor Naděje

14.–30. srpna
Jizerské hory
www.nadeje.skauting.cz

Letní tábor pro rovery a rangers. Čeká tě program rozvíjející tvořivost a týmovou spolupráci, příroda a návrat k tradičním hodnotám, objevování nových schopností a překonávání limitů, náměty pro roverskou činnost a motivace do dalšího skautského i osobního života. Pro skauty a přátelé skautingu ve věku do 16 do 21 let. Přihlášky do 7. dubna.

Fonticulus Maděra

21.–29. srpna, 16.–18. října
Tábořiště Maděra ve Žďárských vrších
www.madera.skauting.cz

Fonticulus Maděra je lesní zážitkový kurz pro všechny čerstvé rovery a rangers, kteří chtějí načerpat inspiraci pro práci v odděle i pro sebe samotné, poznat nové lidi z celé republiky, dobít baterky a užít si společně konec léta. Pro rovery ve věku 16–18 let a rangers ve věku 15–17 let.

Roverský tábor NAŠROT

15.–22. srpna
Skautské tábořiště Javoříčko, okres Olomouc
www.nasrot.skauting.cz

Tradiční a netradiční táborové aktivity, našlapaný program. Seznámíš se s roverským programem a poznáš, co je to roverské společenství. Pro rovery a rangers ve věku 15–18 let. →

Lesní školy pro ty, kteří mají hotovo

Lesní školy jsou dalším stupněm skautského vzdělávání a jsou určeny pro ty, kteří již mají za sebou vůdcovskou zkoušku. Výhodou je mimo jiné to, že mohou být předpokladem pro získání instruktorské zkoušky.

Lesní škola Wabanak

22.–24. května, 1.–9. srpna,
16.–18. října
www.wabanak.cz

Lesní škola se zaměřením na táboření. Vlastní průběh LŠ je rozdělen mezi víkendové semináře a týdenní letní táboření.

Ekumenická lesní škola

20.–30. srpna, 25.–29. září,
13.–17. listopadu
www.els.skauting.cz

Ekumenická lesní škola 2020 přivítá mladé muže s vůdcovským odznakem a nabídne programy zaměřené na hlubší prožívání velkého tématu skautingu, kterým je přátelství a společenství.

Lesní škola Plšík

27. 10. – 1. 11., 28.–31. 1., 22.–25. 4.
plsik.skauting.cz

Plšík je lesní školou, která se orientuje na rozvoj dovedností z oblasti vedení lidí, personalistiky a dalších tzv. manažerských dovedností. Budeme vám pomáhat hledat vaše silné a slabé stránky a budeme s vámi řešit, jak je lze využít, aby byly prospěšné vám i okolí.

A co dalšího v létě?

Kromě kurzů u nás můžeš léto strávit po skautsku i v zahraničí. Na mezinárodní akce je už pozdě, ale stále je možnost vyrazit na jednu ze skautských základen jako dobrovolník. Sice to není jako zážitkový kurz, kde na tebe čeká připravený program, ale za trochu práce budeš mít ubytování a někdy i kapesné. Navíc budeš v partě mezinárodních kamarádů, získáš zážitky ze zahraničí a nové pracovní zkušenosti.

Každá skautská základna má svá pravidla i přihlašování. Základny si můžeš jednoduše vyhledat na Křižovatce: krizovatka.skaut.cz/ oddíl/mezinarodni, případně se poradit na international@skaut.cz.

Dobré znamení i výzva

Současný nedostatek vzdělávacích kurzů je vlastně dobré znamení. Hnutí roste a s ním roste i zájem o činovnické pozice. Je očividné, že v tuhle chvíli je poptávka po vzdělávacích kurzech větší, než jakou organizace dokáže uspokojit. Pro organizaci je to tak zároveň velká výzva. Zpřístupňování vzdělávání je nepochybně součástí předšňemovní diskuze o Skautingu za deset let. S blížícím se Valným sněmem probíhá napříč Junákem debata o výzvách, kterým organizace bude v příštích letech čelit. Jednou takovou výzvou je právě nedostatek vedoucích. S přeplněnými kurzy je totiž svázaný i nedostatek vzdělávacích kurzů, na kterých by si budoucí činovníci mohli doplnit požadované kvalifikace. To přináší spoustu otázek

o nastavení skautského vzdělávacího systému. Jak pomoci vzniku dalších vzdělávacích kurzů? Není kompetenční model, na kterých jsou současné kvalifikace založené, příliš složitý a svazuující? A jak navýšit instruktorské kapacity?

Čekatelské a vůdcovské kvalifikace může udělovat jen instruktor s takzvanou odbornou činovnickou kvalifikací (OČK). Tu není tak samozřejmě získat – kromě prokázání odbornosti (například studium práv pro obor právo) musí budoucí instruktor splnit další (někdy i časově náročné) podmínky. Dochází tak mimo jiné k tomu, že je nedostatek instruktorů a kurzy tak nemají kde brát zkoušející. Laťka kvality skautského vzdělávání je zkrátka nastavená vysoko. Na jednu stranu je to dobře, na druhou to možná přináší důsledky, jakým je například dnešní nedostatečná nabídka kurzů. V dalších letech možná vyvstane otázka, zda systém nebude třeba revidovat a vzdělávání více zpřístupnit.

Pokud se chceš zapojit do předšňemovní diskuze Skauting za deset let a připojit své zkušenosti, diskuze probíhají na Křižovatce a facebookové skupině SkautFórum. ●

Sleduj kurzy

Přehled vzdělávacích a zážitkových kurzů s aktualizovanými daty přihlašování a dalšími informacemi najdeš na stránkách www.kurzy.skauting.cz.

téma



Přítomností k vysněné budoucnosti

Za měsíc se sejde pět set skautů na Valném sněmu aby společně probrali témata, která hýbou celým hnutím. Jedním z těchto vytipovaných témat je i téma „Skauting za deset let“. Vychází z představy, že pokud chceme za deset let být na nějakém místě, některé kroky musíme podniknout už nyní. Co mě teď ale spíš zajímá: a co já za deset let?

ZUZKA ORLOVÁ

Život je dlouhá doba

Každý se setkáváme s otázkami, které se týkají naší vlastní budoucnosti. Co budeš dělat po škole? Kde chceš pracovat? Zdá se mi, jako bychom si v odpovědích nebyli moc jistí. Jednak máme neuvěřitelné množství možností, jednak se nám daří moment rozhodnutí odsouvat na pozdější léta. Nějak tak tušíme, co ve svém životě chceme, ale je těžké to konkrétně pojmenovat.

Pro pojmenování toho, co v životě chceme, co je pro nás důležité a jaké jsou naše priority, může posloužit pár pomůcek. V první řadě se musíme naučit brát náš čas jako vzácnost. Uvědomit si, že náš čas není neomezený. Pak budeme mít přirozené nutkání naplnit ho jen a pouze zážitky, které za to stojí. Často si u toho vzpomenu na slova Marka Orko Váchy: „Jsou knihy, které nestojí za to, aby byly čteny a filmy, které nestojí za to, aby byly viděny. Náš čas je vzácný.“

Je to jako poslední den na lyžích, kdy už mě bolí nohy a raději bych zůstala na hotelovém pokoji. Pak si uvědomím, že je to poslední příleži-

tost zalyžovat si zase na celý rok. Hned je mi jasné, že poslední den musím strávit na sjezdovce, a ne ho proflákat v posteli. Uvědomění, že něco skončí, nám pomáhá si srovnat priority. A až se nám to může zdát trochu drastické, přesně takovou sílu má i uvědomění si vlastní smrtelnosti.

Uvědomování si vlastní smrtelnosti ale pomáhá si uvědomit hodnotu života. Pomáhá pojmenovat, co od života chceme.

Smrtelnost je hlavní téma knížky australské autorky Bronnie Ware. Píše o tom, jakou má uvědomění si vlastní smrti velkou sílu pro pozitivní přístup k životu. Díky svým zkušenostem z péče o paliativní pacienty Bronnie vystopovala několik opakujících se věcí, kterých její pacienti před smrtí nejvíce litovali. Ve své knize *Čeho před smrtí nejvíce litujeme* konstatuje, že nejvíce lidé litují, že měli málo kuráže žít podle svého a ne tak, jak od nich očekávali ostatní. Dále také, že měli příliš mnoho práce, málo kuráže na projevení svých citů, život bez spojení se svými přáteli, a málo chvil, kdy si

dovolili být šťastní. Jsou to docela inspirativní zkušenosti pro ukotvení vlastního životního postoje dříve, než bude příliš pozdě.

Kouknout se na svůj život z perspektivy smrti může být trochu silné kafe. Je to však účinná technika na srovnání si životních priorit. Takové cvičení používal i Svatý Ignác z Loyoly. Ten je příkladem světce, který původně nežil příkladným životem. Od něho pochází řada praktických duchovních cvičení. Jedno z nich mluví o tom, abychom si sami sebe představili na smrtelné loži a z tohoto bodu si pak přehráli celý svůj život. I to, co nás reálně ještě čeká.

Je dobré se totiž zamyslet, na co budeme těsně před svou smrtí nejvíce vzpomínat? Co nás bude nejvíce mrzet? Co chceme určitě vyzkoušet? Na čem nám nakonec bude nejvíce záležet? Zodpovězení podobných otázek nám pomáhá uvědomit si, čeho chceme v životě dosáhnout. Díky tomu si utřídíme nekonečné množství možností, které nám dnešní svět nabízí. A říct si, čemu chceme věnovat svůj čas.

Já za deset let

Pokud se zrovna necítíš na představení vlastního konce, při hledání svých priorit ti pomůže takhle jednoduchá a krátká aktivita. Nejprve si napiš deset cílů, kterých chceš dosáhnout za deset let a odpověz si na otázku, kde se vidíš v roce 2030. Z deseti bodů si pak vyber pět, které jsou pro tebe nejzásadnější. Potom ještě dva z pěti cílů škrtni. Z posledních tří si nakonec vyber ten nejdůležitější. Možná ti to přesně neřekne, co máš v příštích několika letech dělat, urovnáš si tak ale své životní priority. To je pro šťastný a plnohodnotný život nutný základ. Srovnání priorit ti navíc pomůže při rozhodování na velkých životních křižovatkách a pomůže ti s přemýšlením, kam tvůj život dál směřovat, ať už v práci, ve škole nebo v osobním životě.

Můžeš být ve svých snech sebevědomý a ambiciózní, přesto některé

věci zkrátka nejde ovlivnit (rodina a děti, zdraví). Pokud ale ovlivnit jdou, můžeš na tom začít pracovat hned teď. Nastavit si směr a vyrazit.

Žít v přítomnosti

Jediné, co mi na tom všem plánování a vizionářství dělá vrásky je, jak to skloubit s heslem „žij v přítomnosti“. Pro křesťanství, stejně tak jako pro další světová náboženství a filozofické směry, je zcela zásadní prožívat přítomnou chvíli a nesetřívávat v budoucnosti. Jak tedy udržet balanc mezi uvědoměným směřováním za životními cíli s bdělým prožíváním přítomného okamžiku?

Jde o to vyhnout se přílišnému honění za svými ambicemi a mezitím si nechat přítomné chvíle proplouvat mezi prsty. Nenechat se neznámou budoucností strhnout a nezačít se jí bát. Popis nežádoucího vztahu k budoucnosti si vypůjčím z úryvku knihy Rady zkušeného

dávla britského autora C. S. Lewise. V něm jakýsi ďábel popisuje techniky, jakými lidi strhávat na stezku zla. Když mluví o Nepříteli, myslí tím autor křesťanského Boha, ale v podstatě může jít o cokoliv, co představuje stranu dobra.

„Nepřítel samozřejmě také chce, aby lidé mysleli i na Budoucnost, ale jen do té míry, do které potřebují plánovat své skutky spravedlnosti a lásky k bližnímu, které se příštího dne pravděpodobně stanou jejich povinností. On nechce, aby člověk sloužil celým srdcem Budoucnosti nebo aby se na ni příliš upínal. Ale chceme to my. My chceme, aby člověka dělala Budoucnost jako čarodějnice, a aby ho pronásledovaly vidiny blížícího se nebe nebo pekla na zemi, aby jeho víra závisela na úspěchu nebo selhání plánů, jejichž uskutečnění se sám nedožije. My chceme, aby se celá jejich rasa věčně honila za něčím nedosažitelným.“

Výzvy jako nástroj celoročního rozvoje

Po malých krůčcích

Posuňme se nyní od velkých životních snů k našim menším metám. Každý známe to klasické novoroční klišé: „Jaké si dávaš předsevzetí?“ Ten nový rok k tomu přirozeně svádí. Evokuje totiž nový začátek a zároveň hodnocení toho starého, což pro někoho možná znamená i hodnocení nenaplněných očekávání a představ, kým se jednou staneme. A tak si každý rok znova a znova na začátku ledna

říkáme: „Letošek bude přelomový. Letos to zvládnou. Letos ten seznam seškrtnám od shora dolů.“ A pak je únor a ty věci ze začátku roku nás už moc nezajímají.

Neházejme ale flintu do žita. Shodou okolností v sobě totiž roverský program zahrnuje jeden velmi efektivní nástroj, který je novoročním předsevzetím podobný. Akorát na něj nemusíme čekat do prvního ledna, ale můžeme se pustit do no-

vých věcí a překonávání své vůle kdykoli během roku.

Výzva přijata

Jde o výzvy. Nebavíme se tu ale o těch výzvách, kdy tě spolužáci hecují, aby sis olízl loket nebo nacpal do pusy co nejvíce kuřecích křídílek najednou. Mluvíme o výzvách, které tě doopravdy posouvají a učí tě nové věci. Dobře nastavené výzvy vedou k poznání sama sebe a překonání se. →

Pomáhají ve všestranném osobním rozvoji, aniž bychom si to kdovíjak uvědomovali a pokud se nebudeme bát pustit představivost na špacír, malé výzvy nakonec mohou pomoci i ve zdolání velkých životních cílů. Krůček po krůčku. Jedná se o osobní zkoušky, od malých, obtížnějších nebo takových, na které je potřeba se připravovat několik měsíců. Mohou být jednorázové, časově náročnější nebo pravidelné.

Hledám

V první řadě je nutné dobře si výzvu nastavit. Nezůstávej u dovedností, které jsou ti dobře známé. Hledej v oblastech, ve kterých si nevěříš nebo o kterých si ani nepřemýšlel. Uběhnout půlmaraton není výzva pro někoho, kdo pravidelně běhá maratony. Naopak pokud zatím pravidelně neběháš, může být půlmaraton příliš těžký oříšek. Je lepší se vyhnout zklamání a demotivaci z nesplnění obtížné výzvy, která byla hned od začátku přepálená.

Nacházím

Před výzvou si zjisti všechny informace, které jsou ke splnění výzvy potřeba. Především pokud se jedná o obtížnější úkol a neznalost a nepřipravenost by mohla ohrozit tvé zdraví nebo bezpečnost. Například výzva, že slaním horu bude vyžadovat horolezeckou přípravu a základy bezpečného zacházení s lanem a pohybu na horách.

Pokořuji

Možná ti nedělá problém nahecovat se a splnit kde jakou výzvu. Výzvy slouží k pokořování sebe

sama. Zkouška tedy nemáš splnit mimoděk a bez nutnosti překonání se. Obtížnost výzvy je potřeba si nastavit tak, aby tě vedla k vydání něčeho, na co nejsi běžně zvyklý. Výzvu si můžeš ztížit pravidelností nebo si ji nastavit tak, abys u ní dlouhodobě musel silně zapojit vůli. Vstát zítra na budíka na poprvé? Dobře, to hecnu. Vstávat celý měsíc na budíka na poprvé? Uf, tak to je výzva.

Získávám

Po splnění výzvy tě čeká ještě jeden krok. Ohlédnout se a pojmenovat, co jsi se výzvou naučil. Co nového jsi poznal, získal, v čem jsi se obohatil. K tomu můžeš využít své roverské společenství. Pobavte se v kmeni společně, které výzvy jste v poslední době podstoupili a co vám přinesly. Funguje to jako skvělá inspirace a také uzavření pro sebe. ●

VÝZVY

Návštěva

Navštívím nemocného, starého nebo osamoceneného člověka ve svém okolí a strávím s ním nějaký čas.

Východ slunce

Za tmy vyjdu na vyvýšené místo, kopec nebo horu. Počkám až do svítání a budu pozorovat východ slunce.

Čtenář

Po dobu jednoho týdne každý den přečtu alespoň dvacet stránek knížky tvého výběru.

Ranní cvičení

Po dobu jednoho měsíce si každé ráno najdu deset minut na krátkou rozcvičku, jógu nebo jiné cvičení.

Bez sladkostí

Po dobu jednoho měsíce se vyhnu sladkostem. Vyhnu se také sladké vodě a budu pít jen čistou vodu.

Muzikant

Naučím se hrát dvě písničky na kytaru.

Na kole k moři

Na svém kole dojedu k nejbližšímu moři.

Víra

Popovídám si s někým o jeho víře a seznámím se tak s novou filosofií nebo náboženstvím.

Výzva

.....
.....

Splň výzvu

Kolik zvládneš splnit výzev? Po splnění můžeš kartičku předat někomu dalšímu, pro kterého by úkol také mohla být výzva.

Vytvořte si s kmenem v klubovně nástěnku, kam kartičku se splněnou výzvou a svým jménem umístíš. Můžete se tak podporovat navzájem! Některé výzvy můžete splnit s kmenem společně.

„Věda je obecně dlouhodobá práce na něčem větším. Jde o to, aby člověk byl malým dílkem ve velké skládačce,“ říká raketový inženýr a skaut Jan Lukačevič.

Možná jste se vždycky toužili něco dozvědět o salátech na Marsu a dnešní vědecké kultuře. Třeba jste někdy polemizovali, jak se z normálního kluka stane kosmický fyzik. Nebo vůbec nemáte tušení, o čem je řeč. Honza Lukačevič, vědec a skaut, který vede laboratoř pro pěstování rostlin v podmínkách jako na Marsu, představuje záživně a stravitelně vědu a svůj projekt.

KRISTÝNA PECHOVÁ

Na co se dnes chystáš?

Dnešek je velmi specifický, protože máme akci pro společnost Vodafone, která sponzoruje náš projekt Marsonaut. Jeho jádrem je laboratoř pro pěstování rostlin v podmínkách jako na Marsu. Marsonaut patří mezi jejich velké projekty a tím pádem ho logicky chtějí prezentovat i v rámci organizace. Dnes je navíc výroční konference, což je pro prezentaci ideální. Dnešní den je tedy hodně vykloubený z normálu, ale popravdě to mám z normálu vykloubené často a každý den je jiný.

Jakým způsobem pěstujete rostliny v rámci Marsonauta?

Přišli jsme s již částečně vyzkoušenou metodou aeroponie. Namísto jejich běžného pěstování v půdě pěstujeme rostliny v kójkách. Jejich



FOTO ARCHIV JANA LUKAČEVIČE

kořenové systémy jsou za stonky volně zavěšené do prostoru a my je zastříkujeme speciálním roztokem. Ukazuje se, že je to pro rostlinu dokonce o dost lepší, než když je

v půdě. Tím, že je držena za stonky a nemá velké tlusté kořeny, může díky jemným vlásečnicovým kořenům vstřebávat mnohem více živin. Rovněž má mnohem →



více energie na to, aby plodila. Taktéž můžeme do velké míry ovlivňovat, jakým světlem na ni svítíme a jakou teplotu a vlhkost jí poskytneme, takže, když se u některých rostlin ví, jaké podmínky jim nejvíce vyhovují, můžeme jim je nasimulovat.

Jaká je vize tohoto projektu?

V úvodních fázích vše směřujeme k laboratořím nebo farmám, které by byly důsledně regulované a kontrolované, aby fungovaly tak, jak mají, v rámci podmínek, které jim vytvoříme. Cokoli složitějšího je recept na katastrofu. Obecnou snahou v případě kosmických technologií pak je, aby byly co nejjednodušší. Čím méně dílů máme, tím méně se toho může pokazit. Ne vždycky se všechno podaří otestovat úplně do detailů, takže se na tohle myslí už při jejich navrhování.

Jaká je tvá role v celém procesu?

Já jsem vedoucí projektu. Vymýšlel jsem, jak to bude rámcově fungovat a k čemu to bude směřovat. Nebyl jsem na to však sám. Mám tým moc šikovných lidí, kteří jsou specialisté ve svých oborech. Šéf týmu by měl fungovat jako spojovatel nebo můstek mezi nimi, měl by mít přesahy, aby rozuměl od každého trochu a věděl, jak vytvářet mosty. Taky projekt mediálně zastřešuji.

Mluvíš často pro veřejnost?

Nevím, jestli často. Za loňský rok jsem měl třicet devět přednášek, některé jsou pro školy, jiné pro širokou veřejnost, další pak pro vybrané osoby, typicky firmy. Moje publikum je tím pádem poměrně rozmanité.

Jaká máš témata?

Mám několik témat. Jedno z velkých témat je popularizace vědy, protože si myslím, že to je

důležitá část vědy samotné. Nejde jen o to, co vyzkoumáš, ale taky jak to předáš lidem. Teoreticky, když to přeženu, tak kdybys celý život zkoumala a nikomu o tom neřekla, tak je to úplně k ničemu, protože sice budeš všechno vědět, ale lidem to nepomůže. Třeba na Obroku jsem přednášel o tom, jakou roli hrají Češi v kosmickém výzkumu a jak se do toho dá zapojit. Občas také mluvím více o Marsu jako takovém. O tom, co nás tam čeká a co pro to děláme teď. Mluvím ale i o výše zmíněném pěstování rostlin a plánech, které s projektem máme.

Jak ses k téhle práci dostal?

Pro mě to byl takový náhodný proces zkoušení různých činností, kterými jsem se postupně propracoval až do vědecké sféry. Rozhodně to nebylo nic, co bych si vytyčil, když mi bylo deset a šel si za tím. Dost jsem se hledal. Během vysoké školy jsem chtěl psát bakalářku o něčem zajímavém. Vybral jsem si téma, které se týkalo raket, které nelétají na oběžnou dráhu, ale letí do vesmíru a zase se vrací zpátky na Zem. Když jsem to dodělal a odprezentoval, tak mi nabídli místo v jednom týmu a s tím týmem jsme se potom dostali přes výběrové řízení do projektu jedné kosmické agentury, která hledala mladé lidi, protože jim stárla zaměstnanecká populace. Tam se nám intenzivně věnovali a otevřelo mi to dveře, abych mohl dělat kosmický výzkum i profesně. Pak jsem čirou náhodou byl na přednášce svého šéfa, který vykládal o Marsu a o dalších projektech,

do kterých se zapojují. Nabídl jsem se, že bych tomu chtěl nějak pomoci a on mě zaměstnal. Teď to budou tři roky, co tam jsem.

Jak se student ČVUT z ničeho nic stane vědcem?

Já jsem pořád na cestě vědcem být. Vlastně se za něj moc nepovažuji. Na Matfyzu se zabývám fyzikou plazmatu a kosmu a dělám si teprve doktorát. Hodně s tím bojuju, protože je to přechod do úplně jiného světa, co se týče způsobu počítání a celkového uvažování. Není to tak, že bych vystudoval něco jiného a najednou byl ze mě vědec. Je to dost pracná cesta.

Co to obnáší být vědcem?

Záleží, co chceš dělat. Z hlediska kosmické fyziky je to dobrá znalost matematiky. Jde o to vědět, co jde a co nejde spočítat. Musíš mít takovou tu „matematickou intuici“ a mapu podle čeho se orientovat v prostoru. Nemusíš do detailu znát každý kámen na cestě, ale měla bys vědět, jestli se tam dá dojít. Kromě matematiky je to znalost obecné a specializované fyziky.

Myslím si však, že je mnohem důležitější vnitřní nastavení. Tam je třeba být hrozně zvědavý a chvílemi až zarputilý, protože se člověk občas zasekne a neposouvá se dál. Třeba vloni jsem měl v rámci svojí práce problém, kdy jsem se snažil čtyři měsíce něco naprogramovat a vůbec mi to nešlo. Když jsem to dokončil, tak jsem zjistil, že jsem někde

na začátku udělal chybu a musím to celé předělat. Na tyhle věci je potřeba být připravený, mít trpělivost a nevzdávat se při první překážce.

Děláš dlouhodobě na nějaké větší práci?

Věda je obecně dlouhodobá práce na něčem větším. Jde o to, aby člověk byl malým dílkem ve velké skládáče, v něčem větším než je on sám. Připadá mi super, že je to hrozně smysluplné, že můžu pomáhat lidem, posouvat hranice znalostí a případně vyvíjet technologie, které budou hrát roli v každodenním životě lidí a vylepšovat ho. Hromada technologií primárně určených pro kosmický výzkum si našla cestu zpátky na Zem a pomáhá lidem, aniž by o tom věděli.

Dal bys mi nějaký konkrétní příklad?

Když se podíváš na telefon, tak každý z těch čipů ve foťáku je vynálezem americké NASA. Všichni tak nosíme malý kousek vesmírného hardwaru u sebe. Kosmický výzkum ale stál třeba i u vývoje solárních článků, který je začal používat pro svoje družice. Když se pak podíváme na běžně používané věci, tak svůj původ v kosmickém výzkumu mají třeba mechanické metody čištění vody. Teď se široce používají v rozvojových zemích a zachraňují životy stovkám lidí, kteří by k ní jinak neměli přístup. Tyhle metody jsou navíc poměrně levné a nijak neznečišťují životní prostředí. →



inzerce

Historická linka č. 41

Ze střešovické vozovny a zastávky Planetárium Praha vyjíždějí o víkendech a svátcích historické soupravy tramvají na svou pravidelnou trať centrem města.

Linka je v provozu od 28. března do 17. listopadu 2020.

Více informací naleznete na:
www.dpp.cz/linka41



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Co je hlavní motivací kosmického výzkumu?

Pomáhat lidem? Být první? Nejde obecně říct, co je motivací celého snažení, protože zahrnuje desítky tisíc lidí a každý tým sleduje něco jiného. Na čem se nejčastěji shodují je, že chtějí pomáhat ostatním, že jsou zvědaví a zajímá je, jak funguje svět okolo nich, a chtějí některé věci dělat jako první a být na frontové linii lidského poznání. Navíc je to mega cool, ale to je spíš vedlejší produkt. Vlastně se stoprocentní určitostí nevím, jaká je motivace celku a asi žádná celková není. Prostě chceme poznávat vesmír okolo nás.

Co tvůj projekt?

Co si od toho slibujeme je, že by mohl nějakým směrem posunout tu technologii jako takovou, protože zatím není dostatečně spolehlivá. Kdybychom měli astronauty poslat do vesmíru s naší laboratoří nebo farmou, tak by to bylo dost rizikové, protože se čas od času něco pokazí. Myslím si, že je důležité přiznat barvu a říct, že jsme těch rostlin zabili už stovky. Přijde nějaká chyba, třeba se nám zasekne čerpadlo nebo se ucpe filtr. Naše rostliny jsou ale vybičované k výkonu a tím pádem jsou na tyhle věci víc náchylné. Stačilo třeba párkrát otevřít dveře do laboratoře a nechat procházet lidi, když k nám přišli natáčet, a večer byly kytky zvadlé a úplně bez života. To jsou věci, které musíme doladit a docílit toho, aby se vůbec nestávaly. Když kvůli nějaké drobnosti přijdeš o svůj hlavní zdroj jídla, je to dost špatné a dovede to pokazit celé odpoledne.

Kolik lidí byste tím chtěli ideálně uživit?

To my vlastně vůbec nevíme, protože v téhle fázi nejsme. Sbíráme poznatky, jak na co naše rostliny reagují a jak udělat tu technologii spolehlivější a levnější. Do budoucna chceme řešit, jak lépe pracovat s vodou, abychom byli co nejuspěšnější. Nedá se říct, kolik lidí by to nasýtlo. Ale můžeš si zkusit spočítat, kolik lidí sní 420 půlkilových salátů.

Chutná váš salát lépe než běžný salát?

Mnohonásobně. Fakt mě to překvapilo, je hrozně dobrý. Není ani trochu hořký, má moc dobrou salátovou nasládlou chuť. Fakt jsem z toho byl hodně překvapený. Byla tam z mojí strany nějaká iracionální skepse, že když to nevyrostlo v zemi, tak to asi bude jiné. Je to jiné a je to mnohem lepší.

Myslíš, že se rozšíří trend salátů, co se nepěstují v půdě?

Chtěli bychom se snažit, aby se ta technologie široce používala, protože se nehodí pouze do kosmu. Tím, že je velice úsporná na vodu a méně náročná na prostor, protože nemusíš pěstovat pouze horizontálně ale i vertikálně, je naprosto neocenitelná ve dvou situacích.

Zaprvé, v oblastech, které trpí suchem a kterých bude kvůli klimatické změně přibývat. Zadruhé, v oblastech s vysokou hustotou zalidnění, kde už není dost místa na zemědělství.

Pěstujete i jiné rostlinky než salát?

Pestovali jsme třeba bazalku, ředkev a jahody. Co budeme pěstovat dál závisí na tom, jakým směrem se bude ten projekt ubírat. Ne všechny rostliny se hodí do toho prostředí. Původně jsme tam chtěli mít vedle salátu brambory, ale brambory potřebují výrazně větší chlad a jinou vlhkost a my zatím nemůžeme vytvářet úplně jiné podmínky v rámci jedné laboratoře. ●



FOTO ARCHIV JANA LUKAČEVIČE

Jan Lukačevič

Jan Lukačevič (28 let) je skaut a absolvent strojínského inženýrství na ČVUT Praha. K vědě se dostal takřka náhodou. V rámci projektu Marsonaut vede laboratoř pro pěstování rostlin v podmínkách jako na Marsu. Mimo tuto činnost si dělá doktorát na Matfyzu, přednáší na téma popularizace vědy (např. v rámci Science to go ve Skautském institutu) a aktivně sportuje.

rovering



Jak jsme dělali velký roverský průzkum

Jednoho dne mi zazvonil telefon a ze sluchátka se ozvalo: „Tady Sid. Mám pro Tebe nabídku.“ *A jéje, běželo mi v tu chvíli hlavou. Asi jsem byl moc aktivní na roverské poradě... Já tušil, že nemám tak zapáleně diskutovat o roveringu. Revize roverského programu? Jakože programu pro rovery? Uf, ani si sám vlastně nejsem jistý, jestli vím, co to je. A nikdy jsem nic takového nedělal... Ale výzva je výzva. Po měsíci taktického rozhodování jsem řekl Sidovi své ano, čímž začala realizace projektu naplňující Strategii Junáka nazvaná „Revize roverského programu“.*

PETR ŠILHAVÝ – KLÍČ, JEDEN Z AUTORŮ ROVERSKÉHO PRŮZKUMU

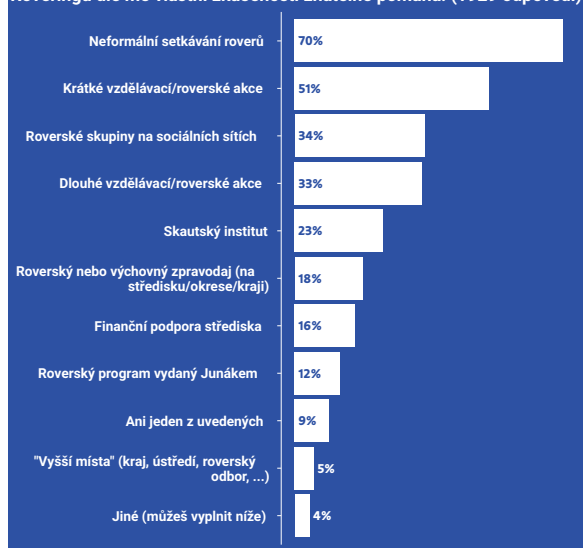
Průzkum terénu

Na prvním, druhém i třetím setkání našeho čtyřčlenného týmu, který jsem díky Bohu poskládal z lidí chytřejších a erudovanějších, než jsem sám, jsme se ponořili do náročných debat o roveringu. Byl to

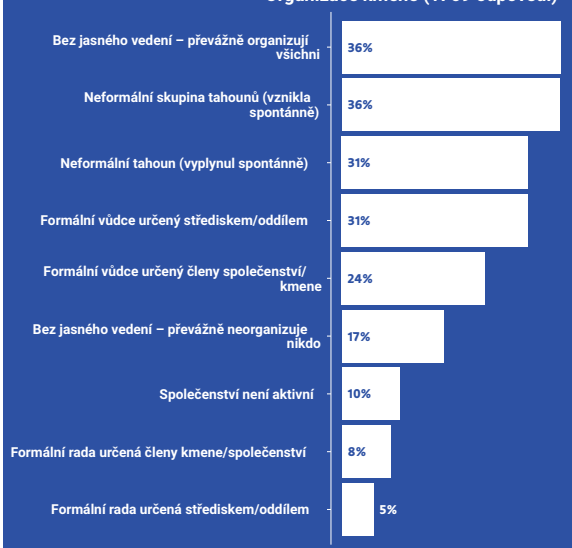
vlastně experiment, který si můžete zkusit sami. Vezměte tři až čtyři instruktory roverských kurzů, roverské vedoucí nebo vedoucí středisek. Posadte je do CafeDu nebo jiné hipsterské kavárny. To je ta hezká část. Položte jim otázky:

Co je to rovering? Co je to roverský program? Nebo si prostě představte sami sebe, jak vysvětlujete začínajícímu roverovi, co ten rovering přesně je a co má přesně dělat, aby byl rover. Pořád vlastně moc nevíte? To je ta horší část.

Roveringu dle mé vlastní zkušenosti ztatečně pomáhá: (1929 odpovědí)



Organizace kmene (1769 odpovědí)



Ani my jsme nevěděli. Měli jsme sice dobré kafe, ale moc jsme nevěděli, jak celý projekt pojmout. Matfyzák, nadšený statistik a výborný řečník Orel na to šel hodně analyticky. Architekt Klíč se zase snažil najít nějaké základy toho všeho, psycholog a matfyzák Fíďa zase vysvětloval matfyzácké pojmy psychologe Anežce. Nakonec jsme se shodli, že budeme realizovat průzkum mezi rovery a pokusíme se díky němu odpovědět na dvě základní otázky, které nám pomůžou uchopit projekt bez ohledu na to, jak nejasná se nám jevila koncepce samotného roveringu a roverského programu. Konkrétně jsme se ptali na to 1. Jaký je stav roveringu v ČR? A 2. Co může Junák udělat pro lepší rovering?

S odpověďmi jsme si nejdříve začali hrát na schovávanou. Orel s Fíďou prohledali již proběhlé roverské průzkumy. Zjistili o vás vše, co jste

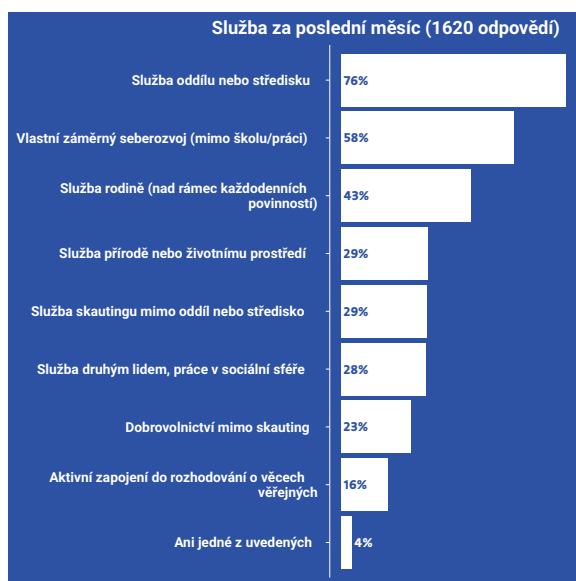
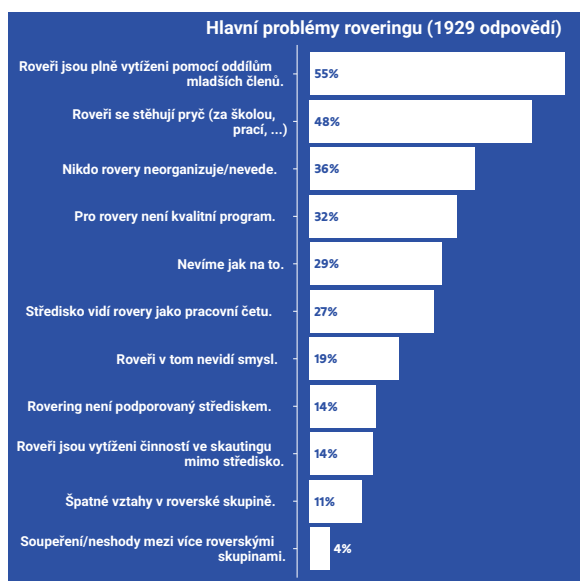
kdy svěřili roverskému odboru nebo vyplnili v anketách časopisu Roverský Kmen. Avšak jejich snaha proniknout hlouběji do registrace a SkautISu byla zablokována právními předpisy a vnitřními směrnici Junáka.

Druhá pracovní skupinka se soustředila na přípravu call centra, které mělo za úkol získat informace o roveringu ukrývající se na střediskové úrovni. Sofistikovanými statistickými metodami jsme za podpory matfyzácké části našeho týmu vylosovali střediska určená k datové infiltraci. Ze vzorku asi čtyřiceti vylosovaných středisek jsme zvládli proniknout pouze do patnácti. A to ještě za pomoci brigády, která nám se získáváním odpovědí pomohla. Každý hovor trval asi hodinu a pořídili jsme z něj zápis. (Tímto mávám, zdravím a děkuji @Ww.erka a @Anet.)

To vše nebyla záležitost na jedno odpoledne. Abychom to všechno zvládli, bylo důležité organizovat si pravidelné pracovní snídaně a často telefonovat Sidovi – chodící paměti roverského odboru – aby nám něco nebo někoho doporučil, sehnal, kontaktoval či jinak pomohl. (Přeci jen byl jeho nápad nás do toho uvrtat, že?)

Do roka a do dne

Tak uplynul první rok, aniž bychom se jasně posunuli vpřed. O roverském programu jsme začali tušit, že nebude možné jej řádně revidovat. Oproti svému původně zamýšlenému rozsahu a způsobu fungování, byl roverský program ve skutečnosti jen velmi málo zavedený. Z nastudovaných oficiálních dokumentů jsme také nebyli vždycky moudří. Přinesly sice odpovědi na některé naše otázky, ale také jsme se ujistili, že rovering má u nás trhliny a nejasnosti →



v samotné koncepci, ve své podstatě. A jako třešničku na dortu jsme s určitostí dokázali, že každé středisko chápe a dělá rovering jiným způsobem. Všechny varianty, formy a problémy roveringu, o kterých jsme kdy slyšeli, existují.

Tento roverský chaos měl zcela zřejmě potenciál k dalšímu zkoumání. Pod jeho povrchem jsme začali tušit různé opakující se vzorce, které mělo smysl dále rozkrýt. Protože co může Junák udělat pro lepší rovering, aniž by přesně věděl, jaké problémy a různé formy rovering má? Jednu část průzkumu jsme tedy měli.

Bez dat to nepůjde

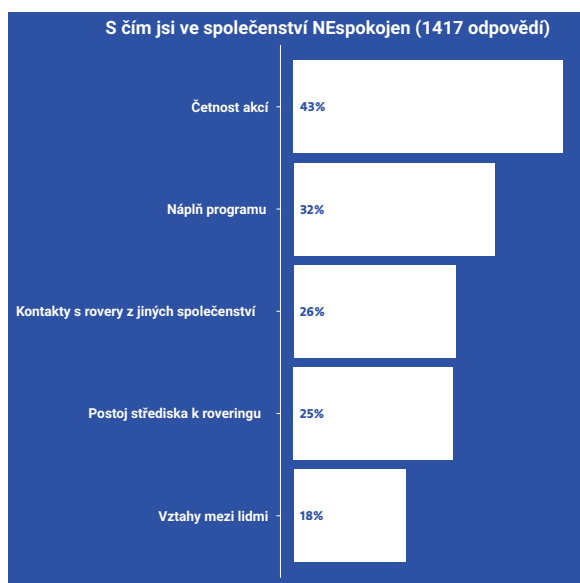
Jak ale vyhodnotit fungování programu, který nedostal pořádnou šanci? Čeho se chytit, když rovering nemá jasné cíle? Pevnou půdu pod nohama nám přinesl až nápad zkoumat naplnění kompe-

tencí skautské výchovy v roverském věku. Velká část kompetencí se totiž završuje a uzavírá právě během něj. Změnu oproti původnímu směřování projektu jsme si museli obhájit u vyšších míst v Junáku, ale povedlo se. Mohli jsme tedy začít pracovat na konkrétním dotazníku.

Tvorbě průzkumu jsme dali další rok práce. Prošli jsme několika fázemi. V prvních jsme začali hrubě sestavovat jeho obsah. Od začátku jsme se báli, že budeme mít problém s délkou dotazníku, a tak jsme hledali co nejefektivnější formy pokládání otázek. Před oficiálním spuštěním jsme se navíc snažili otestovat několik jeho verzí, například na Elixíru. Potřebovali jsme totiž získat jistotu, že naše otázky jsou správně chápány. Testování nám pomáhalo také v procesu, který probíhal prakticky celý rok. Totiž ve zpřesňování

a vybrušování formulací otázek. Jediné špatné slovo v otázce může změnit nebo posunout její smysl. Například zdánlivě jasná otázka: „Uved' počet velkých akcí, kterých ses letos zúčastnil,“ má v sobě z pohledu dotazovaného spoustu nejasných slov. Co je to „velká“ akce? Od kdy do kdy je „letos“? V našem případě se k tomu připojily i otázky z pohledu tvůrce dotazníku: Je pro nás důležité znát počet velkých akcí? Nejde to nějak zjednodušit, lépe formulovat nebo zahrnout do jiné otázky?

Do hlubšího pochopení kompetencí skautské výchovy, jsme se ponořili s pomocí činovníků z různých odborů Junáka, kteří kompetence tvořili. Byl to opět proces hledání, jak přesnými slovy vyjádřit podstatu každé kompetence. Některé jsme museli rozdělit na více otázek či pro účely dotazníku zcela přeformulovat.



Když už jsme měli jasno v obsahu a formě dotazníku, přišla na řadu programátorská práce matfyzácké sekce. Google-dotazníky našim potřebám nestačily. S řešením grafiky a vzhledu nám vypomohl placený grafik. Orel zvládl také spočítat, kolik budeme potřebovat odpovědí, abychom mohli výsledkům věřit. A kolik? Alespoň osm set.

Jak se blížilo vypuštění dotazníku, značně jsem znervózněl. Naši téměř dvouletou práci musíme prodat během čtrnácti dnů. Měl jsem pocit, že to bude all-in. Vizual FB propagace jsem odvodil z grafického návrhu dotazníku a veškeré propagační materiály jsem vymýšlel už za běhu

nebo v těsném předstihu před vypuštěním a realizoval je ve Wordu. Byla to improvizace. Dokonce jsem si založil Instagram. Nicméně řízením osudu se kolem mě vyskytly Kari a Poštołka, které mi s propagační radily a dávaly mi nadhled. Děkuji. A také samozřejmě děkuji za všudypřítomnou podporu od Sida.

A dál už to znáte

Druhý den po vypuštění jsme měli přes 800 odpovědí a během dalších 14 dnů jsme nasbírali kolem 1 900 odpovědí. Je vidět, že roverům roving není ukradený. Popravdě jsem byl dojatý. Kdybych nebyl tou dobou v Indonésii a poslední 3 měsíce příprav neprobí-

haly přes Skype, byl bych všechny členy týmu poobjímal a některé možná i opusinkoval na vousy.

A co teď?

Na výsledcích průzkumu pracujeme od vánoční pauzy. Dílčí odpovědi je jednoduché vyhodnotit. Snažíme se nicméně vyhodnotit také kombinace odpovědí a pokusit se naznačit možné příčiny současného stavu rovingu. Samostatnou kapitolou potom bude z čísel vyvodit závěry pro konkrétní změny v rovingu. To samo určitě vydá na několik vášnivých diskusí se zapálenými členy roverského odboru. Bude to vlastně takový experiment. Ostatně, můžete si jej zkusit sami. ●

inzerce

SKAUTSKÉ ponožky

Představujeme kolekci originálních skautských ponožek se smyslem pro humor. Jistě potěší 80% podíl česané bavlny a fakt, že je pro nás vyrábí česká dílna.



Ke koupi ve skautském obchodě
ve třech barvách a všech velikostech.

www.skaut.cz/obchod

vel. 32-47
150 Kč

Nenásilná komunikace

Komunikace je velmi důležitou součástí našich životů. Je velmi jednoduché se s někým nepohodnout, i když máme dobré úmysly. Natož potom když se nám něco nepovedlo, nevyšlo podle plánu nebo prostě jen nemáme zrovna svůj den. Existuje metoda postavená na vědomém počínání a uvědomování si svých emocí, díky které se komunikuje mnohem snáze.

TEREZA HRUBEŠOVÁ



FOTO ARCHIV SKAUTSKÉHO INSTITUTU

Počátky nenásilné komunikace

Co nás odvádí od naší přirozené schopnosti vcítit se a vést k násilnému či vykořisťujícímu jednání? A co umožňuje některým lidem zachovat si schopnost vcítění i za nejtěžších okolností? To jsou otázky, které provázely amerického psychologa Marshalla Rosenberga při cestě hledání metody Nenásilné komunikace (non-violent communication), již vytvořil v 60. letech

20. století. Jejím cílem je rozšířit mezi lidi schopnost hledat mírová řešení kritických situací nebo i běžných nedorozumění. Metoda nenásilné komunikace nám může pomoci v běžné každodenní komunikaci. Díky ní jsme schopni dospět k velkému porozumění nejen k sobě, ale i k druhým. Helena Kurzweilová, lektorka nenásilné komunikace, říká: „Nenásilná komunikace je pro mě vědomý postoj k tomu, co se v komunikaci

nebo situaci děje. To znamená, že nereagujeme automaticky.“ Dle Kevina Ochsnera z Kolumbijské University člověk jedná až z 98 % automaticky, nevědomě, tedy podle již nastavených programů. Většina těchto programů a návyků se vytváří už v dětství. „Představme si, že si jako děti vytvoříme nějaké komunikační vzorce v určitých situacích. Jako dospělí se nacházíme v jiných situacích, než ve kterých jsme si tyto komunikační vzorce vytvořili a ony nám potom většinou nefungují.“ Například pokud nám trucování přineslo jako malému dítěti zisk (v podobě čokolády od matky), tak dnes nám trucování (naučený vzorec chování) nejspíš přinese problémy. Helena Kurzweilová pokračuje, „když reagujeme automaticky, nevytváříme kontakt s druhou bytostí: mohu mluvit, ale neznamená to, že mě druhý slyší, nebo naopak druhý mluví, ale já nevnímám, co říká.“

Nenásilná komunikace je tedy určitý postoj, při kterém mi záleží na vztahu, okamžiku či člověku. Chci porozumět tomu, co druhý říká a co je opravdovým smyslem

jeho sdělení. Záleží mi na tom, abychom se ve vztahu společně dorozuměli. Marshall Rosenberg ve své knize nenásilnou komunikaci popisuje takto: „Pomáhá přeformulovat způsob, jakým se vyjadřujeme a nasloucháme druhým. Namísto navyklých automatických reakcí jsou slova vědomými odpověďmi, založenými čistě na uvědomování si, co vnímáme, cítíme a chceme. Upřímné a jasné vyjadřování, kdy druhé vnímáme empaticky a zároveň s respektem.“

4 základní pilíře

M. Rosenberg rozpracoval metodu Nenásilné komunikace do čtyř základních pilířů, které ale nepředstavují přesně daný vzorec. Lze je přizpůsobit různým situacím, osobním i kulturním zvyklostem. Říká ale, že „všechny čtyři složky mohou proběhnout, aniž bychom pronesli jediné slůvko. Podstata metody spočívá v uvědomění si těchto jednotlivých komponent, ne ve vlastní výměně slov.“

Prvním krokem je pozorování a popis situace bez hodnocení a posuzování. Co se stalo? Co kdo udělal? Dále se věnujeme pocitu, který to v nás vyvolává. Jaký z toho máme pocit? Co se s námi děje, když si situaci přehráváme? Když si odpovíme na otázku: Proč máme tento pocit v té konkrétní situaci?, zjišťujeme potřebu, která je nenaplněna. A když své potřeby vyjádříme, zvýšíme šanci na jejich naplnění. Posledním krokem metody Nenásilné komunikace je prosba na druhou stranu, aby onu potřebu naplnila.

Tak například: budu mít s někým domluvenou schůzku ve 14:30. Dotyčný dorazí na schůzku až o čtvrt hodiny později. Budu pozorovat situaci a zjišťovat, jaký z toho mám pocit. Jsem naštvaná, nemám úplně tolik času a čekám na něj. Ale to není úplně přesné. Co přesně za tím je? Dotyčný může mít nějaký pádný důvod, proč přišel pozdě. Jsem opravdu naštvaná právě proto, že jsem čekala? Co přesně mě štve? A je to naštvání? Neměla jsem spíše strach, mohlo se mu něco stát? Ano, byl to strach. Co bych tedy potřebovala, abych se příště nebála? Mohl by mi dát vědět, že přijde později? Posledním krokem je žádost dotyčného. Prosím Tě, mohl bys mi příště dát vědět, že dorazíš později, abych se nemusela bát, jestli se ti něco nestalo?

Uvědomit si emoce

„Jedna z věcí, které se v naší kultuře dějí, je, že ignorujeme vlastní emoce, naše prožívání, což je něco, jako naše vnitřní navigace. Informace, které jsou obsaženy v emocích, jsou velmi důležité a my je míváme. Většina

lidí nedokáže ani říct, jak se cítí. Říkáme třeba jen dobře či špatně, a to je všechno,“ vysvětluje Helena Kurzweilová. Přesto emoci existuje celá škála. V první řadě je dobré najít pro emoce slovní výrazy v co nejširší paletě a mít je na paměti. Pro příjemné pocity nejčastěji používáme slova jako „skvěle, aktivně, prima, fajn, vesele“, ale můžeme použít i další: „cítím se vděčně, zúčastněně, živě, ohromně, nebo také vyrovnaně“. Naopak jak se můžeme cítit, když jsou naše potřeby nenaplněny, nespokojeny: „apaticky, bezradně, rozmrzele, dotčeně, sklíčeně, lhotejně, nabručeně, pokořeně, vyplašeně“ a mnoho dalších. „Existují seznamy pocitů a potřeb, ale důležité je, aby člověk ta slova vůbec znal, a aby je dostal a měl v povědomí. Je to docela dobrá pomůcka. Pak je třeba vědomě si přiznat, v téhle situaci jsem se necítila dobře, jak se vlastně cítím teď, když o tom přemýšlím? Co to je ale za pocit? Co mi tento konkrétní pocit říká? O čem mě informuje? Co je za tímto pocitem důležitého? Jaké potřeby? Jaká vnitřní motivace?“ vysvětluje Kurzweilová. →

Kniha Nenásilná komunikace

Kniha Nenásilná komunikace od Marshalla Rosenberga představuje ucelený výcvik v komunikaci a je založena na naslouchání sobě i partnerovi, ochotě vnímat potřeby a pocity vlastní i druhých. Většina z nás byla vychovávána k posuzování, soutěživosti, ke kladení požadavků a ke komunikaci s lidmi v termínech, co je „správné“ a co „špatné“. Komunikace v tomto smyslu často vede k nedorozuměním. Přečtení knihy a osvojení si této metody vám pomůže k řešení konfliktů a rozvíjení vztahů.

Marshall Rosenberg byl americký psycholog, autor a učitel. V raných šedesátých letech dvacátého století vytvořil metodu Nenásilné komunikace.

Bez hodnocení a posuzování

Co způsobuje, že ztrácíme svou přirozenou schopnost vcítit se? Marshall Rosenberg používá výraz „odcizující komunikace“. Jde o pojem, který pod sebou skrývá moralizování, srovnávání a odmítání odpovědnosti, které zhoršují naši přirozenou schopnost vcítit se. Moralizování naznačuje špatný úmysl lidí, kteří nejednají v souladu s našimi hodnotami. Potom říkáme například: Problém je, že je moc líná. Je sobecký. Je to nevhodné. Ať už se jedná o kritiku, srovnávání nebo obviňování, vše je formou soudů. M. Rosenberg ve své knize píše, že „analyzování druhých je ve skutečnosti nešťastné vyjádření našich vlastních potřeb a hodnot.“ Také odmítání odpovědnosti není nejlepším nástrojem, protože „zastírá, že každý je odpovědný za své myšlenky, pocity a činy.“ Například jasným odmítáním odpovědnosti by byla následující tvrzení: Uklidil jsem si v pokoji, protože jsem musel, nebo přemohlo mě nutkání sníst tyčinku (tedy „ono mě přemohlo, já za nic nemůžu“).

Kromě hodnocení a posuzování je také důležitá rovnocennost. Dle Heleny Kurzweilové „není nenásilná komunikace jen o volbě slov, ale především o záměru a o tom, co je v té konkrétní komunikaci důležité. Když říkám: ‚Ty máš vztek,‘ tak je to ze shora dolů, rozhodují o tom druhém, jako bych já mohla vědět líp než on jak se cítí. To je hodně citlivé, protože naše prožívání je intimní záležitostí a nikdo tam

nemá přístup. Když mi ale někdo začne tvrdit, jak se cítím, mozek okamžitě zareaguje. Opakem je, když je vidět zájem a je slyšet, že mám dojem a chci se ujistit, že něco není v pořádku. Není to, ‚já vím‘, ale naopak ‚já nevím, ujišťuji se a zajímám se, zajímáš mě‘. Mohu použít například: ‚Vnímám, nějaké napětí, je možné, že jsi naštvaný?‘ To to mění.“

Proč je dobré nenásilnou komunikaci pilovat

Podle Heleny Kurzweilové naše společnost vyrůstá z mocenské kultury. Její pilíře stojí na tom, že učí lidi fungovat na základě vnější motivace, odměny a trestu. Tím se odpojujeme od toho, co je pro nás přirozené – a to od řeči celé přírody – prožitků a emocí. „Přes emoce se můžeme dorozumět s malými dětmi a zvířaty. Kdo z vás má psa, nebo jiné zvíře, určitě zná, jak dobře reagují na naše nálady a rozpoložení. Nerozumějí slovům, ale cítí to, reagují na emoci, na prožitek.“

Helena Kurzweilová pokračuje: „Jádro nenásilné komunikace je tohle všechno vnímat. Pochopit hybnou sílu a naučit se s ní pracovat vědomě. Umět číst většinu emocí a potřeb, vyznat se v sobě, a vyznat se v tom, co mě doopravdy motivuje k tomu, že teď mluvím, nebo že chci něco říct.“

Nenásilná komunikace může být uplatněná kdekoliv, na všech komunikačních úrovních a rozmanitých situacích, od rozhovorů s partnerem, přes situace ve škole

nebo rodině, až po diplomatické nebo obchodní jednání. Nebo třeba v roverském kmeni nebo na oddílové radě.

Závěrem se hodí doporučení Marshalla Rosenberga: „Nahrazujeme původní obranné, vyhýbavé nebo útočné vzorce chování, kterými obvykle reagujeme na soudy a kritiku, začínejme vnímat sebe, druhé i své záměry a vztahy v novém světle.“

Tip na cvičení nenásilné komunikace

Nenásilnou komunikaci je třeba vědomě trénovat. Bez tréninku to nejde (jako většina věcí). Jednoduchou aktivitou můžete sami i v kmeni cvičit a budovat slovní zásobu pro vlastní prožívání.

Budete potřebovat kartičky dvou barev. Jednu barvu kartiček použijte na pocity (například dobrá nálada, naděje, znechucenost, tíživý pocit, pocit volnosti). Druhou na potřeby (například dotek, povzbuzení, bezpečí, výzva, přátelství, sebevyjádření, integrita). S vlastními kartičkami potom Creative Commons BY-SA – nezávislá iniciativa několika lektorů, mediátorů a facilitátorů (mimo jiné i nenásilné komunikace) vymyslela několik aktivit.

Reflexe dne

Položte si otázku: jak jsem se dneska měl/a? S pomocí kartiček se snažte posbírat všechny pocity, které jste ten daný den zažili. Pak

si kartičky uspořádejte, například dle času, a věnujte chvíli klidnému pohledu na svoje emoce.

Co tím trénujete? Kromě slovní zásoby pro své pocity také cvičíte sebeuvědomování a citlivost k sobě. Cvičení může pomoci získat odstup od svých emocí a uvědomit si, že jsou důsledkem minulé situace, a nemusí být užitečné si je dál nést.

Cvičení lze i ztřížit provedením ve dvojici. Je důležité věnovat druhému plnou pozornost. Během vyprávění druhého o svých zážitcích a s nimi spojených pocitech pozorně naslouchejte a nepřerušujte.

Kontrolky

Jaké svoje touhy a potřeby mám v poslední době naplněné a jaké mi chybí? S touto otázkou začněte procházet kartičky potřeb a třídte svoje pocity na hromádky podle toho, zda potřeby prožíváte jako naplněné, nenaplněné, smíšeně a na ty potřeby, ke kterým momentálně nemáte zvláštní vztah.

Kartičky vyskládejte před sebe a užijte si pohled na ty, které „svítí zeleně“ a přinášejí vám radost. U těch, které „svítí červeně“ (tedy ty, které máte nenaplněné) si řekněte, jestli to tak chcete. Někdy třeba víte, proč odkládáte odpočinek a setkání s přáteli. Někdy zásadně nevádí, že některé potřeby prožíváte jako nenaplněné. Objevíte-li, že nějaké potřeby máte nenaplněné a chcete to změnit, můžete začít přemýšlet nad strategiemi.

Co tím trénujete? Především uvědomování si svých potřeb, tedy toho, po čem v životě toužíte. Nebudte překvapení, když ve vás tohle cvičení bude vyvolávat emoce, třeba i nepříjemné. Neuvědomovat si, co člověk chce, je způsob jak sám sebe otupit a znecitlivět. Necitlivost, ať už k sobě či druhým, je pravým opakem živosti.

Reflexe situace

Pracujte s konkrétní situací, která se stala. Někdo něco řekl nebo udělal a ve vás se objevily emoce (ať už příjemné, nebo nepříjemné). Pro cvičení je důležité zaměřit se na jeden konkrétní moment, nikoliv přehrávat si situaci jako příběh a sekvenci mnoha (ne)uspokojivých zážitků. Zpracováváme jeden moment po druhém.

V prvním kroku pozorujte: Co kdo řekl, či udělal? Přemýšlejte nad vašimi pocity. Jak jste se v té chvíli cítili? K tomu můžete využít kartičky pocitů.

V druhém kroku interpretujte. Vaše pocity souvisí s tím, jak chování toho člověka interpretujete, jaké si myslíte, že jsou jeho motivy atd. To jsou všechno vaše myšlenky, které mohou být správné, mylné, mohou popisovat jen část toho, co se skutečně děje, ale hlavně, druhý člověk nad nimi nemá moc. Vy ano. Pojdte si tedy uvědomit, jak situaci interpretujete a jakou roli vaše interpretace hraje v tom, jak se cítíte. Můžete si dokonce svoje interpretace ověřit tak, že se druhého zeptáte. Následuje zjištění vašich potřeb.

Pojďte si uvědomit a pojmenovat, jaké jsou vaše potřeby (použijte kartičky potřeb). Jaké potřeby stojí za vašimi vzorci chování.

S uvědoměním si vlastních potřeb můžete uvažovat o jiných vzorcích chování, které by vám posloužily lépe, nebo které by byly snadněji přijatelné pro ostatní, kterých se tato situace týká.

Co trénujete? Především přijímání zodpovědnosti za svoje prožívání situace, svoje pocity a potřeby. Učíte se vidět jasně příčiny a následky, tedy to, že váš pocit není důsledkem toho, že druhý je pokažený, ale pramení z několika zdrojů: z chování druhého (pozorování), z vaší interpretace tohoto chování a z vašich potřeb v dané situaci. ●



FOTO ARCHIV HELENY KURZWEILOVÉ

Helena Kurzweilová

je lektorka a osobní koučka. Ve svých workshopech pomáhá lidem poznat sebe, rozvíjet se, tvořit funkční týmy, posilovat spolupráci v osobních i pracovních vztazích. K tomu využívá také principy Nenásilné komunikace.

svět kolem nás



Turismus, který neničí, ale pomáhá

Cestovní ruch pro spoustu zemí znamená významnou část ekonomiky. Turismus konkrétním lokalitám pomáhá, vytváří pracovní místa a podnikatelské příležitosti. Některá místa se turistům ale zcela podřídila a je tak na sezónních přivalech závislá. Navíc zástupy přechodných návštěvníků vyprazdňují původní účely cílových destinací. Centra měst se vybydlují, v přírodních oblastech se kácí stromy a staví silnice.

ZUZKA ORLOVÁ

Nejsou to jen velká města, která trpí pod náporom turistických zájezdů a skupin cizinců, kteří přijíždějí za dobrodružstvím. Kulturní a historické památky, horské oblasti nebo i řeky – Vltava by mohla vyprávět. Co se týče přírody, nežádoucí turismus regulují různé nástroje ochrany přírodního bohatství. Ochrana národních parků například spočívá v zákazech a omezeních stavění infrastruktury, která by přilákala další turisty. Silnice, hotely, sjezdovky nebo cyklistické trasy. U velkých měst se nástroje pro zmírnění neblahého vlivu turismu teprve hledají.

Do města jen se vstupenkou

Typickým případem „přeturistovaného“ města jsou Benátky. Počet návštěvníků byl poslední roky tak neúnosný, že se vedení města uchýlilo k ultimátnímu řešení – poplatku za vstup. V současné době si turisté za vstup zaplatí až deset euro v závislosti na tom, zda se jedná o všední nebo víkendový den. Od roku 2022 se dokonce

chystá nové opatření, a to rezervace předem. Jedním z cílů je omezit tak zvané „jednodenní turisty“, kteří do města přijíždějí ráno a odjíždějí večer, aniž by městu něco zanechali.

I Prahu trápí velké množství turistů. V žebříčku nejnavštěvovanějších evropských měst se naše hlavní město umísťuje okolo čtvrtého místa. Praha trpí především velkou koncentrací turistů na několika málo místech. Typicky je to Staroměstské náměstí, Karlův most a Pražský hrad.

Umělec Eric Fischer sestavil unikátní mapy velkých měst, které naznačují, kde se pohybují více místní obyvatelé a kde turisté. K tomu využil fotky sdílené na sociálních sítích z různých částí města. Modré



FOTO ERIC FISCHER

body na mapě označují fotografie, které pořídili občané. Místní občané Fischer vyfiltroval podle toho, že na sociální síti sdíleli fotky ze stejného města během doby delší než jeden měsíc. Červené body naopak značí fotky lidí, kteří se na daném místě pohybovali (opět podle sdílení na sociálních sítích) méně než měsíc. Žluté body pak →

Vyměnit si bydlení

www.lovehomeswap.com a další

Rodiny nebo cestovatele s vlastním bydlením by mohla zaujmout možnost vyměnit si bydlení. Po zaplacení vstupního poplatku je možné si najít rodinu nebo jiného cestovatele, se kterým si krátkodobě vyměníte své domovy. Nabízí nejen ubytování zdarma, ale také poznání toho, jak žijí místní obyvatelé. Současně plníte dobrý skutek tím, že stejný zážitek zprostředkujete někomu dalšímu.

doplní ty, které nelze jednoznačně zařadit mezi „místňáky“ ani turisty. Podle autora to pravděpodobně budou turisté, kteří jen obecně nesdílí mnoho fotek.

Takto sestavil celkem 136 map měst po celém světě, všechny jsou dostupné v albu „Locals and Tourists“ na Flickru. Praha, tak jako třeba zmíněné přetěžované Benátky, svítí červeno-žlutě. To naznačuje, že v centru se fotí jen turisté. Místní obyvatelé, jak je známo, se přečpaným uličkám raději vyhýbají.



FOTO ARCHIV ŠEDÉ

Normální život

Kromě hlavních měst lákají cestovní agentury také místa a památky zapsané na seznamu kulturního dědictví Unesco. V České republice je to typicky Lednicko-Valtický areál nebo Český Krumlov. Smyslem zapsání na seznam Unesco je poskytnutí ochrany, která má pomoci zachovat kulturní a historickou hodnotu místa. Zároveň to přináší světovou prestiž, která je pak velkým poutačem. Zástupy turistů pak paradoxně svým způsobem místo mění, a to někdy do míry, která přestává být únosná. Otázkou, zda zapsání památky na seznam Unesco místo doopravdy chrání, otevřel projekt UNES-CO umělkyně Kateřiny Šedé. Tématem je město odcizující se svým vlastním obyva-

telům pod tlakem turistů, kteří si destinaci pár dní užijí a odjedou, aniž by v místě zanechali trvalejší hodnotu.

Centrem projektu byl Český Krumlov. Konkrétně pak prázdné domy, předražené kavárny, desítky nesmyslných obchodů se šperky. Název projektu odkazuje právě na seznam Unesco a znamená také přesmyčku „co město unese“. Klíčová otázka pro vznik projektu byla, jak velký nápor turismu dokážou města vůbec unést, aby zůstala sama sebou.

V podstatě šlo o takovou typickou cimrmanovskou hru. Během architektonického benátského bienále (výstava současného umění) v roce 2018 se Český a Slovenský pavilon proměnil v sídlo nové fiktivní společnosti UNES-CO. Společnost vznikla pro řešení situací ve vybydlených lokalitách v důsledku jejich zapsání na seznam světového dědictví Unesco. UNES-CO posílá do takto „postižených“ míst pracovníky, kteří tam vracejí normální život. Během čtyř měsíců v pavilonu probíhal přenos z Českého Krumlova, kde předem najatí „herci“ v centru města provozovali nejrůznější aktivity, které se měly podobat aktivitám běžných občanů města a které mohly ve fakticky vybydleném centru působit poněkud nepatřičně. Typicky šlo o hraní fotbalu na ulici, věšení prádla z oken, procházku s kočárkem či piknik na trávě. Ne nadarmo je podnázev projektu „Divadýlko pro turisty“. Kateřina Šedá pro projekt vybrala rodiny i jednotlivce, kteří od května

do srpna roku 2018 žili v půjčeném bytě v centru Krumlova a dokonce za to dostali mzdu.

Podobné projekty je potřeba vnímat především jako umělecké performance, které otevírají diskuzi nad nejrůznějšími problémy. Jistě nebylo cílem problém vyřešit ani nabídnout jedno konkrétní řešení.

Co s tím

Před minulým létem Český Krumlov zavedl poplatek pro vjezd turistických autobusů. Za příjezd a odjezd platí každý autobus 1 250 korun. Podle řady názorů se toto opatření na počtu návštěvníků opravdu projeví. Turistů ubylo zejména na zámku, v parku, ale i v historickém centru. To se ale samozřejmě dotklo podnikatelů, kteří někdy z velmi konkrétních důvodů s omezeními nesouhlasí. Poplatky za vjezd na jednu stranu znamenají ztrátu podnikatelského zisku v důsledku menšího počtu turistů, kteří utrácejí, na druhou stranu to znamená příjem pro městskou pokladu. Z toho se pak může financovat další rozvoj města.

Poplatky za vjezd nejsou nic ojedinělého. K podobnému řešení přistoupil i rakouský Salcburk, který dokonce stanovil maximální počet autobusů na rok. I menší městečko Hallstatt v rakouských Alpách bojuje s enormním počtem turistů skrz propustky pro autobusy.

Kromě toho se některá města snaží i o alternativní přístupy. Například Amsterdam vytváří mobilní aplikace, které pomáhají přesměrovat turisty na jiná, méně vyčíslená místa.

Z nasbíraných dat mají přehled, která místa jsou v jaké části dne nejvíce navštěvovaná, a aplikace podle toho navrhnou turistům návštěvy v alternativní časy nebo propagují méně známé atrakce. Jiná aplikace zase upozorňuje turisty, pokud je památka nebo oblíbený cíl přeplněný a stojí za to vyrazit jinam. Něco podobného by se hodilo i Praze. Jak bylo zmíněno výše, turisté navštěvují jen pár míst a koncentrují se tak na malém prostoru. Stejný cíl jako amsterodamské turistické aplikace má například pořad Honest Guide. Ten představuje nepřilíživě známá pražská místa. Janek Rubeš s Honzou Mikulkou v pořadu přesvědčují turisty, aby nedali jen na klasické tištěné průvodce, kteří opakují ty samá místa dokola. Místo Pražského Hradu tak navrhnou třeba prohlídku Vyšehradu a výpravu na Karlův most v sedm hodin ráno.

Něco za něco

Centrum Českého Krumlova je typickým příkladem důsledků přílišného turismu. Není však na místě vinit turisty, kteří si užívají svou dovolenou nebo podnikatele, kteří se chovají ekonomicky a přirozeně své služby upravují podle poptávky. Možná ale každý jednotlivě může začít o turismu přemýšlet jinak. I o tom byl poslední projekt Kateřiny Šedé – Něco za něco. Pro nový sociální experiment si vybrala lofotské ostrovy v Norsku. Tato lokalita je poměrně turisticky přetížená, přestože to není na první pohled tak zřejmé jako u velkých měst. Jádrem projektu spočívalo v nabízení prostoru pro krátkodobé ubytování, ovšem neobvyklým způsobem.

Kateřina Šedá během léta 2019 „pronajímala“ turistům obytný karavan. V něm nabízela ubytování s tím, že za něj turisté zaplatí ne penězi, ale prací. Nějakým pozitivním skutkem nebo přínosem pro okolí. S místními dala dohromady seznam činností, které obyvatelé nejvíce potřebovali. Z těchto činností si pak mohli turisté každý den nějaké vybrat a tak se za ubytování „odplatit“. Šlo o různé drobné činnosti pro komunitu jako je sbírání odpadků nebo čištění oceánu, až po osobní práci pro místní obyvatele (stěhování nábytku, pomoc seniorům). „Napadlo mě princip Airbnb použít opačným způsobem – nabídnout ubytování, které se dá zaplatit pouze tím, že dané lokalitě něco viditelného přinesete, zůstane po vás něco jiného než vyhozené odpadky,“ popisuje autorka na svém webu.



Kateřina Šedá

www.katerinaseda.cz

Kateřina Šedá (1977) je česká umělkyně, jejíž práce má blízko k sociální architektuře. Absolvovala Akademii múzických umění v Praze. Je autorkou mnoha sociálně koncipovaných projektů, které realizovala v České republice i v zahraničí.

Cílem nebylo vyřadit ze hry peníze a klasický směnný systém. Autorka chtěla projektem předvést alternativní formu turistického smýšlení, kdy cílem není si místo jen užít, ale místo poznat a pomoci mu. „Turismus se nedá zrušit, ale přetížené lokality se s ním musejí naučit pracovat novým způsobem. Na základě mnoha pozitivních reakcí jsem přesvědčená, že právě v této akci se zjevila jedna z cest turismu budoucnosti – přijed' a nech nám tady kus sebe. V jakékoli formě pomoci,“ uzavírá Šedá.

Cestovat jinak

Turistické destinace pracují s různými nástroji k usměrňování cestovního ruchu. Ty se často teprve hledají a zkouší, které fungují a které méně. Typicky je to regulace právě Airbnb, poplatky za vstup nebo jiná podnikatelská omezení. Vedle toho je třeba myslet i na výchovu turistů. „Musejí (turistické destinace) přijít na to, jak naučit turisty, aby se chovali jinak a změnili své priority. Na cestování je nejzajímavější poznávání jiných kultur, a nejlíp je poznáte tak, že vás k sobě někdo pozve domů, jak se několikrát podařilo právě v tomto projektu,“ vystihuje Kateřina Šedá při popisu projektu Něco za něco.

Samozřejmě je to vždy o tom, co od cestování chceme. Na druhou stranu je možná čas začít přemýšlet, co naše dovolená (touha po odpočinku nebo dobrodružství) znamená pro místní obyvatele a místo samotné. ●

Táboření v Česku a na Slovensku bez obav

Není nad pobyt v přírodě bez výmyslů civilizace. Ovšem i pobyt v přírodě má svá pravidla. Je v CHKO povoleno bivakovat? A jak je to s ohněm? A co běžná příroda, která není nijak chráněná? Jak tam je to se stanováním a co případně můžu udělat, abych mohl přespat na soukromém pozemku?

ŠÁRKA PORVICOVÁ – ŠŤOVÍK

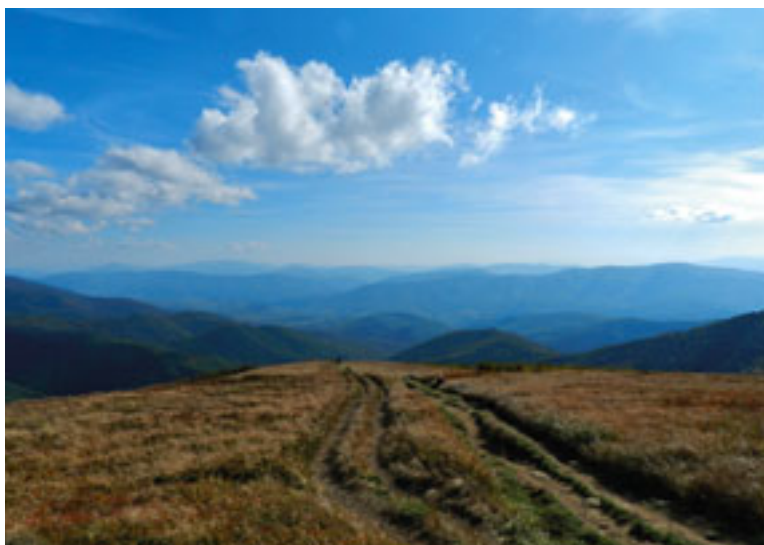


FOTO IVETA ZIEGLOVÁ

Vstup do lesa vám nikdo nemůže bezdůvodně zakázat, a to ani v případě, že se jedná o soukromý les. Taktéž v něm můžete zůstat přes noc, aniž by vás někdo jakkoli omezoval. České zákony umožňují v přírodě volně „nocovat“. V USA má majitel právo nepovolaným osobám vstup do lesa libovolně zakázat. I u nás je v určitých případech, které uvádí lesní zákon, vstup do lesa zakázán. Jedná se například o zákaz v době páření zvěře, probíhajícího lovu

nebo pokud návštěvníkům hrozí nebezpečí požáru či polomu. Zvláštní kapitolu tvoří pohyb v chráněné oblasti a národních parcích. V českých národních parcích je možný pohyb pouze ve vyznačených stezkách a nocovat je povoleno pouze na místech určených k přespaní, takzvaných „nocovištích“.

Obce mohou vydáním zvláštní vyhlášky zakázat táboření i nocování na svém území, což se děje pouze v ojedinělých případech. Pokud se

však rozhodnete tábořit na soukromém pozemku, ať už se jedná o les nebo louku, je vaší povinností získat k této činnosti souhlas vlastníka. Bivakování český zákon nezakazuje, můžete přespat kdekoliv se vám zlíbí. Včetně národních parků, přírodních rezervací a dalších chráněných území. Ale pozor, nesmíte sejít z turisticky značené cesty! Existuje výjimka, třeba v Národním parku České Švýcarsko, který byl vyhlášen zvláštním zákonem. Je v něm uveden zákaz „nocování“ ve volné přírodě mimo vyhrazená místa. Omezení pohybu je v národním parku možné rozšířit na celé jeho území, především z důvodu rizika poškození dané lokality nadměrnou návštěvností. Národní parky si mohou stanovit odlišná opatření prostřednictvím svého návštěvního řádu, který může bivakování ve volné přírodě omezit nebo zakázat.

V krajině můžeme narazit na smluvně chráněná území fungující pod označením Natura 2000. Toto označení propojuje evropsky významné lokality a ptačí oblasti a jejich smluvní ochrana může sta-

novit zákaz táboření a výjimečně bivakování. Pokud je oblast Natury 2000 vyhlášena za zvláště chráněné území, platí dle Zákona o ochraně přírody a krajiny pro možnost táboření a bivakování přísnější podmínky.

Některé činnosti jsou v lese zakázané nebo mají specifická pravidla. Rozdělovat oheň je možné alespoň 50 metrů od hranice lesa, v lese je tedy zakázáno kouřit a vaření by mělo probíhat v ohništi. Ovšem pozor na sucho! Z lesa můžete odnášet kletší do 7 cm v průměru, kácení soušky nebo větší větve jsou majetkem majitele pozemku. V CHKO či soukromých lesích je povoleno sbírat lesní plody a houby, v Národních parcích je tato činnost zakázána, protože při ní může docházet k ničení rostlin. Během této činnosti může docházet k ničení rostlin.

Na Slovensku existuje legislativní odlišnost v tom, že slovenské zákony používají oproti českým přímo pojem „bivakování“. Ochranný systém pro území Slovenska je bez ohledu na kategorie chráněných území rozdělen do pěti stupňů ochrany přírody (1 až 5), přičemž stupeň 5 je považován za ochranu nejpřísnější. Zákon o ochraně přírody a krajiny zakazuje táboření a současně i bivakování ve 3. až 5. stupni. V realitě do těchto oblastí se zákazem táboření počítáme především Vysoké a Nízke Tatry, Malou Fatru, Slovenský ráj, Muránskou pláň, Pieninský národní park, Poloniny, Velkou Fatru a Slovenský kras.



FOTO KLÁRA PROCHÁZKOVÁ

Na Slovensku je tedy tolerance vůči bivakování menší než u nás. Táboření a bivakování ve volné přírodě je možné, ovšem pouze na vyhrazených místech. Jedním z oblíbených treků je třeba přechod hlavního hřebene Velké Fatry. Dle návštěvního řádu tohoto Národního parku je táboření možné za účelem jednorázového či nouzového přenocování, a to ve vzdálenosti do 50 metrů od existujících útulen, chat a salaší. Rozdělování ohně je možné pouze v bezprostředním okolí rekreačních objektů, hospodářských budov a chat, maximálně do 50 metrů od objektů vyhrazených, vybudovaných a označených jako ohniště. Problém je ovšem v tom, že některé útulny a tábořiště jsou na ne úplně vyhovujících místech a někdy dochází i k jejich zamykání. Většinou poté, co byli správci objektů (většinou hospodářská družstva) pokutováni za nepořádek, který zanechali návštěvníci.

V lesích Slovenska, respektive v 1. a 2. zóně, do které spadají i Chráněné krajinné oblasti, pak

podle zákona o lesích platí pouze zákaz táboření a rozdělování ohně mimo vyhrazená místa. Bivakování tento zákon nezakazuje, a je tedy dovoleno. ●

NEVIDITELNÁ VÝSTAVA PRAHA

Dobrodružná hodinová prohlídka v naprosté tmě
za doprovodu nevidomého průvodce.

Skautská sleva!

Vstupné ve všední den i o víkendu za 150 Kč.

Akce platí pro každého od světlušek
po protřelé vedoucí.

Stačí se na recepci výstavy dostavit
**s příkladně uvázaným
skautským šátkem.**

inzerce

777 787 064

info@neviditelna.cz
www.neviditelna.cz

Rezervace místa nutná!

Cesty rukou a mečů

Není náhoda, že mnoho názvů bojových umění končí japonským slovem do (judo, kendo...). Do znamená cesta. Bojová umění udávají cestu, jinými slovy principy a pravidla, která nás vedou tím správným směrem. Je mnoho možností, jakou cestu si zvolit, a mnozí si ji již zvolili. Co jim ta cesta přinesla? Kam je dovedla? A jak je těžké se na té cestě udržet? O své zkušenosti se podělily žákyně bojových umění.

ONDŘEJ VODIČKA – MIEGO



FOTO ARCHIV SÁRY TRNKOVÉ

První kroky

Na úplný začátek není potřeba nic. Ani kondičku, ani vybavení (samozřejmě se později investicím nevyhnete). Začít se může v jakémkoliv

věku. Hlavní je udělat první krok s chutí a vůlí, kterou je pak potřeba si udržet. Jedním důkazem je Eliška Havelková, která dělá v Hradci Králové čtvrtým rokem kendo a která

inspiraci viděla ve starších bratrech. Také jako malá obdivovala turnaje, které byly plné přátelských lidí a zábavy. „Rodiče mě na kendo nepustili. Chtěli, abych chodila

na tancování a podobné kroužky pro holky. Jenže jednoho dne jsem si to vydupala," vysvětluje. Podobný příběh může vyprávět i Sára Trnková, která trénuje box a brazilské jiu-jitsu od začátku školního roku. „Vždycky mě box lákal už jen tím, že se říká, že není pro holky. Beru to právě jako výzvu, abych ukázala, že i holky na to mají," popisuje důvody, které ji ke sportům vedly. Někteří měli štěstí, že je k bojovému umění dovedli sami rodiče. „Jako malá jsem byla jako drak, plná energie. Takže mě rodiče dali v šesti letech na karate," líčí své začátky Lucka Havrdová, která dělá karate už 12 let. Dnes na první pohled působí klidně a díky dlouhé cestě se dneska může chlubit černým páskem 1. danu (laicky první úroveň černého pásku z 10 možných) a účasti na mezinárodních mistrovstvích. Mnozí rodiče se k bojovému umění dostanou společně s dětmi. Nejdříve chtějí být s dítětem, ale postupem času k tomu proniknou a zůstanou.

Do kopce až na vrchol

Každý z nás si dokáže představit náročný výšlap, během kterého se zastavíme a říkáme si, že dál už nepůjdeme. Avšak po přemožení sebe sama jsme nakonec odměnění dechberoucím výhledem a dobrým pocitem, že jsme se překonali. Podobné to je na cestě bojového umění.

„Náročné to je spíše psychicky než fyzicky. Právě kvůli psychické náročnosti studenti kendo následně opouští," líčí Eliška své zkušenosti. Jenže trpělivost přináší své ovoce.



FOTO ARCHIV LUCIE HAVRDOVÉ

Bojová umění právě nejsou jen o boji, síle či rychlosti. Zocelují ducha. „Když děti v první třídě poprvé přijdou na trénink, tak jsou rozjařený, nezůstanou na místě a mají problém se soustředit. Po několika letech se ale razantně změní. Jsou pokornější, dokáží udržet pozornost a poslouchají učitele," popisuje Lucka, která mimo jiné trénuje děti od první do třetí třídy.

Role učitelů, ať už v jakémkoliv bojovém umění, je především výchovná. Stejně jako role vůdců ve skautu. V rozhovoru nezávazně na sebe všechny dotazované zmínily, že lidi, se kterými trénují, klub vnímají jako svou druhou rodinu. „Jeden z mých učitelů je vystudovaný architekt, takže mě někdy doučuje matematiku," zmiňuje například Lucka. Tato druhá rodina navíc pomáhá i v momentech, kdy dochází k nějaké krizi. Například, když tréninky jsou příliš náročné, cvičenci ztrácí chuť pokračovat nebo mají nějaký problém v osobním životě.

Pozitivní zkušenosti si však studenti nepřinášejí jen z domácího prostředí klubu. Krásnou atmosféru mají i již zmiňované turnaje. Například kendo turnaj v Belgii je organizovaný pro děti od 14–18 let a Eliška ho vykresluje jako jeden z nejlepších zážitků za celou dobu, co sport provozuje. Představte si přes 100 dětí, kteří se společně ráno rozcvičují. Takový pohled se nejspíš na fotbalovém zápase nenaskytne. „Když nad tím přemýšlím, tak mi kendo přináší jen samé pěkné věci," dodává. A není právě onen zasloužený vrchol úžasný přátel a lidí, s kterými můžete získávat zážitky?

Dál do kopce

Bojová umění jsou obecně úzce svázána s různými východními filozofiemi, jako je například Buddhismus, Zen nebo Bušido (doslovně cesta válečníka – samurajský morální kodex). To se odráží v tradicích, na které se dává velký důraz. „Disciplínu, pokoru a respekt k soupeři a zkušenějším," →

zní odpověď Sáry na otázku, co jí přineslo dosavadní trénování jak boxu, tak jiu-jitsu. Tréninky ji také přináší uklidnění. Obzvláště v případě jiu-jitsu, jehož cvičenci svým klidem a vyrovnaností vytváří dojem jogínů. Většina bojových umění navíc má na začátku tréninku nebo zápasu rituál. V umění kendo se nazývá rejho a probíhá v podobě úklon, kterými se projevuje úctu učitelům, spolucvičencům, výzbroji a kamize – estetického předmětu symbolizující ducha dojo (tělocvična, kde se trénuje bojové umění).

Bojová umění se přirozeně nestarají jen o ducha, ale i o tělesnou stránku. „Můj taťka dělal fotbal, ale to mu zničilo vazy v kolenou, takže začal dělat karate,“ vypráví Lucka. Jak v karate, tak v ostatních bojových uměních se dává zřetel na tělesnou schránku. Je snaha, aby cvičení bylo udržitelné a dalo se cvičit po celý život. Není náhoda, že staří senseiové mají mobilitu, o které by mnozí naši prarodiče mohli snít. Je to díky tomu, že o své tělo a duši pečlivě pečují po celý život. „Znám jednu paní, která kendo cvičí i ve svých 80 letech,“ potvrzuje Eliška.

Úplným vrcholem takového cvičení tak není porazit každého nepřítel, ale spíše perfektní provedení bojových technik či absolutní duchovní vyrovnanost. Jde tedy o určité ideály, ke kterým se každý student bojového umění snaží dojít. Tato cesta je celoživotní a díky její komplexnosti dokáže neustále pomáhat, přinášet výzvy a nezničí člověka jako některé jednostranné náročné sporty. ●

Stručný přehled bojových umění

Karate

Karate (*cesta prázdné ruky*) pochází z ostrova Okinawa v Japonsku z 14. století. Používá přímé útoky zejména kryty, údery pěstí, seky a kopy v kombinaci s dalšími příbuznými pohyby. Dává důraz na používání těla jako celku a je pro něj tedy nutná synchronizace dechu, koncentrace, dynamiky těla a uvolnění svalů.

Capoeira

Vznikla před přibližně 400 lety v Brazílii, ale kořeny má v Africe. Capoeira je založena na třech prvcích – na hudbě, zpěvu a pohybu. Připomíná svým stylem tanec s akrobatickými prvky. Během souboje se hraje na primitivní strunný nástroj nazývaný berimbau. Zápasníci se musí v boji rytmicky přizpůsobit.

Box

Tvrdý sport, jehož kořeny sahají do doby více jak 2 000 let před naším letopočtem. Jedná se o úpolový sport (neboli bojový sport) a nese tedy všechny prvky bojového umění. Probíhá ve formě pěstního boje dvou soupeřů podobné hmotnostní kategorie, snažících se pomocí úderů pěstmi na část hlavy, která je povolena pravidly, a těla zvítězit buď získáním bodové převahy, nebo vítězství k.o. (soupeř dočasně ztrácí orientaci a schopnost udržet rovnováhu).

Judo

Kolébka juda (doslova *jemná cesta*) se nachází v Tokiu v roce 1882. Jako první se v něm učí technika pádu (*ukemi-waza*). Až poté se trénují základní techniky hoďu (*nage-waza*). Když se naučíte, jak dostat soupeře na zem, pokračuje se učením boje na zemi (*ne-waza*). Cílem je udržet soupeře co nejdéle v určité pozici (např. na lopatkách nebo znehybněného).

Brazilské jiu-jitsu (BJJ)

Vzniká na začátku 20. století, kdy začali do Brazílie emigrovat Japonci. Zaměření BJJ je zejména na boj na zemi. Cvičenec se snaží soubor co nejrychleji dostat na zem tak, aby měl nad soupeřem výhodu (dominanci). Následně se pomocí tlaku proti kloubu (aneb pák) a škracení snaží donutit protivníka vzdát se (zaklepat nebo zařvat).

Kendo

Počátky kenda (doslova *cesta meče*) sahají do 12. století do Japonska, kde vzniká uzavřená sociální skupina samurajů. Jedná se o komplexní systém cvičení postojů, práce nohou/přesunů, suburi (nekontaktní nacvičování seků bez reálného soupeře), nácviků základních seků a bodů – souhrnně je nazýváno kihon a obsahuje různé tréninkové plnokontaktní drily sekvencí útoků a technik.



Seagull

KYTARY ZROZENÉ
V KANADSKÉ DIVOČINĚ.

*Inspirující doprovod
na každém kroku přírodou.*



kytary.cz

Záhada paměťových technik

Němec Simon Reinhard si zapamatoval po sobě jdoucích 52 karet za 20, 44 vteřin. Johannes Mallow si za 5 minut do paměti zapsal 1 080 binárních čísel. Číňan Chao Lu si dokázal zapamatovat a bezchybně vyjmenovat 67 890 číslic z rozvoje čísla π . Nabízí se otázka – „Jak?“
Odpověď: používáním základních paměťových technik.

HELENA KAMRLOVÁ – MIŠKA



ILUSTRACE PIXABAY

Pokud zrovna nechceme být paměťoví rekordmani, je pro nás nejspíš zbytečné zapamatovat si balíčky karet. Paměťové techniky však mohou pomoci i v běžných životních situacích. Například zapamatování si toho, co musíme všechno další den

stihnout, narozeniny našich bližních nebo, přízněji si, přezdívků dětí v našich oddílech. Jak už si vyvolený ročník 2020 nejspíš také všiml, maturita se pomalu ale jistě blíží, a tak by se hodilo pár tipů, jak si tak obrovské množství informací jednodušeji zapamatovat.

Co jsou paměťové techniky?

Mnemotechniky jsou způsoby, jak si vstřípít do hlavy velké množství informací. Jsou založené na tom, jak naše paměť funguje. Namísto suchého biflování pojmů se snažíme vrýt si do paměti zajímavý obraz nebo situaci, kterou nám daný pojem připomíná. Pokud si například zapamatováváme struny na kytaru, představíme si, jak Emil Hodil Granát Do Atomové Elektrárny. Lidský mozek si nejjednodušeji zapamatuje ty nejpodivnější, nejnechutnější a nejsměšnější obrazy. Takže rozhodně nešetřete vaši kreativitou! Čím zvláštnější obraz, tím lépe! Právě na tomto principu fungují paměťové techniky.

Jaké máme druhy paměťových technik?

Existuje spousta druhů paměťových technik jako například techniky spojování, technika číselných tvarů či master systém. Téměř všechny ve svém principu fungují na asociacích, fantazii a tvorbě příběhu a je možné je i navzájem kombinovat. Tímto bych vám chtěla představit ty nejosvědčenější techniky ze všech.

TECHNIKA SPOJOVÁNÍ

Technika spojování je úplným základem pro pochopení paměťových technik. Pokud si potřebujeme zapamatovat například položky na nákupním seznamu, je výhodné si je propojit do co nejobyčejnějšího příběhu.

Držím v ruce krásně voňavý křupavý chléb přímo z pekárny. V tom se mi ale pod rukama začne rozpadat na jeho ingredience a slyším, jak se z něj na podlahu sype mouka a ruce mi zůstanou oslzlé od vajíček. Jdu si je umýt, když v tom místo čisté vody teče z kohoutku pomerančový džus. Jdu tedy od umyvadla pryč. „Ale ne!“ stoupla jsem na rajčata a rozdrtila je nohou. Najednou začne v kuchyni sněžit. Jenomže to není obyčejný sníh, ale má takovou slanou chuť (sůl)!

SYSTÉM ČÍSELNÝCH TVARŮ

Systém číselných tvarů je především pro ty, co mají obtíže při ukládání čísel do paměti. Tato metoda spočívá v tom, že si za každé číslo (od 0 do 9) dosadíme obrázek, který nám dané číslo připomíná. Za jedničku třeba pastelku, za dvojku labuť atd. Podle pořadí čísel si potom z těchto obrázků vytváříme vlastní příběh. Výhodou této metody je, že si stačí obrázky za čísla dosadit jednou a nadále pracujeme už pouze s obrázky. Asociace pak mohou vypadat například takhle:

Pokud si tedy potřebuju zapamatovat třeba PIN 7924, představím si, že mě napadne had a já, protože má z něho strach vezmu do ruky

sekeru a snažím ho s ní zabít. V tom uvidím vedle na rybníce labuť, jako symbol míru, a tak za ní skočím, abych se zachránila. Labuť se ale samozřejmě vyplaší a okamžitě uplave a místo ní se na obzoru objeví velikánská plachetnice, kde snad najdu úkryt.

PAMĚŤOVÝ PALÁC

Pravděpodobně nejdůležitější paměťovou technikou je takzvaný paměťový palác. Je to jedna z neúčinnějších technik k zapamatování velkého kvanta informací, což znamená, že je také nejvíce využívána profesionály. Původ této metody bychom hledali dokonce už ve starověkém Řecku, kde ji využívali řečníci k memorování svých dlouhých proslovů. Pro správné využití této metody je třeba si v paměti vybavit místo, které dobře známe. Většinou to bývá domov, ale není to nutné. Může to být trasa do práce, cesta ze školní jídelny do třídy, prakticky cokoli, co si v paměti dokážete s co největší přesností vybavit. Co je pro vás nejpohodlnější zjistíte tím, že si samotnou trasu v mysli projdete. Jakmile máte místo vybráno, můžete začít s přiřazováním pojmů, které si potřebujete zapamatovat. Právě tady přichází

ta zábavná část – hra s vaší myslí. Každý pojem přiřadíte ke konkrétnímu místu ve vašem paměťovém paláci, vytvoříte si k němu zajímavou asociaci a tuto cestu si ve své mysli projdete. Tyto pojmy mohou být položky nákupu, body prezentace, státnicové otázky, prakticky cokoli, kde je důležitý jak obsah, tak pořadí. S paměťovým palácem si neprocvičujete jen paměť, ale také kreativitu. Pro větší ilustraci a praktickou ukázkou jednoho z takových paměťových paláců uvádím jeden historický příklad.

Tvoje první lekce

Když jsem se sama před pár lety seznamovala s paměťovými technikami, narazila jsem na paměťový palác s jedenácti prezidenty od vzniku Československa. To je samozřejmě velice užitečná znalost, nejen ve skautu. Obrazy, které v tomto paláci byly, jsem aplikovala na můj vlastní dům, jinak by to pro mě bylo těžko zapamatovatelné. Spoustu z nich jsem si také upravila dle vlastní fantazie. Tento příběh si už pamatuji pár let, což je jedna z obrovských výhod paměťových technik. Ukládají data do dlouhodobé paměti. Tady je, co jsem si zapamatovala: →





Zábavní park

pro všechny věkové skupiny

Za pokladem TEPfactoru

Ne nadarmo se říká, že v TEPfactoru je i cesta cílem. 25 zapeklitých úkolů dokonale prověří týmového ducha, ale i dovednosti jednotlivých hráčů. Vybrat si můžete ze 4 kategorií úkolů zaměřených na fyziku, trpělivost, logiku nebo zručnost. U plnění úkolů se určitě pobavíte a poznáte své limity. Pokud se vám podaří posbírat všechny indicie, otevře se vám tajná komnata s pirátským pokladem, z kterého si budete moci kousek uloupnout. Pokud nezvládnete splnit všechny úkoly, určitě si odnesete alespoň skvělý zážitek.

TEPfactor – unikátní atrakce pro celou rodinu

Na cestě do nitra pirátské jeskyně vás doprovodí ochotný personál. Cestu ven ale už budete muset najít sami. Tady se ukáže, jestli budete spolupracovat jako tým a dokážete táhnout za jeden provaz. Atmosféra hry vás naprosto pohltí. Jakmile se dokážete orientovat v labyrintu chodeb a mezi jednotlivými komnatami, vše vám začne dávat větší smysl. Je jedno, jestli je vám 10 nebo 100 let. Hru si užije každý, kdo se nebojí překonat sám sebe.

Více informací najdete na www.tepfactor.cz



inzerce

Jdu domů a v tom vidím přímo před vstupními dveřmi T. G. Masaryka na koni. Jak teď asi projdu? Nako nec se rozhodnu, že koně podlezu a vstoupím do domu. Odkládám si kabát na věšák, když v tom uvidím nahoře na věšáku ležet Beneše. Dává si Bene. Když věším kabát všimnu si, že v krabici pod věšákem sedí skrčený Hácha. Schovává se asi před národem, protože je to protektorátní prezident. Jdu dál po chodbě a tam, na komodě, kde kdysi bývalo akvárium, leží Rudé právo, komunistické hvězdy, srp a kladivo a velká fotka Gottwalda uprostřed. Jdu dál do kuchyně, kde na mě čeká nepřijemné překvapení. Máme vytopenou kuchyň. Teče nám tam velikánský potok (Zápotocký), ve kterém si namočím ponožky. A hele! Máme novou (Novotný) kuchyňskou linku. Aspoň něco pozitivního. V klidu si ji prohlížím, když najednou ucítím krásnou vůni linoucí se z mikrovlnky. Jdu tedy k mikrovlnce, jestli v ní nezůstalo nějaké jídlo, ale než ji stihnu otevřít, otevře se sama a křičí: Svobodu! (Svoboda). Okamžitě ji zavřu, ale když se zaposlouchám, dojde mi, že voda stále ještě trochu teče. Jdu tedy ke dřezu vypnout vodu, jenomže vidím, že už tam někdo došel přede mnou. Ve dřezu se ráchá husa (Husák). Když v tom ji Havel vezme pod krkem, s prsty do „V“ vyběhne z kuchyně a křičí: Už ji máme! Vítězství! Běžím za ním a dostanu se do obýváku, kde spatřím Santu Klause a na zemi (Zeman) spoustu dárků.

Věřím, že po přečtení tohoto příběhu vám celé to vymyšlené situací může připadat zdouhavé,

ale všechno se dá nacvičit. Paměťoví mistři také používají tyto techniky, ale díky jejich vycvičené mysli, mnohonásobně rychleji. Při vzpomínání si taky později už neříkáte celou omáčku kolem jednotlivých prezidentů. Mně už se v hlavě přehrávají jen hesla: kuchyně, potok, linka, mikrovlnka, dřez, husa, běžím za Havlem, Santa, dárky, zem a tak dále.

Zkuste si teď projít tento příběh ve své mysli znovu a věřím, že velkou většinu už určitě vědět budete, i přesto, že se nejedná o vám známý palác. A tím je první lekce paměťových technik za vámi!

Jak si tedy osvojit paměťové techniky?

Používejte je! Co se týče tréninku, je to naprosto nenáročné. Potřebujete k tomu jen vaši fantazii a pojmy, které si chcete zapamátovat. Určitě vás napadá spousta informací, které by si bylo dobré konečně zapsat do paměti – narozeniny vašich kamarádů, školní rozvrhy, body, o kterých mluvit u maturity – cokoliv z toho se hodí pro trénink paměťových technik. Uvidíte, že tento způsob učení vás bude víc bavit a budete sami překvapeni, čeho je váš mozek schopen. ●

Mezi významné „uživatele“ paměťových paláců patří i detektiv Sherlock Holmes. Jejich plné využití je pak možné moc pěkně vidět v jeho moderním seriálovém zpracování.

kultura



as VALKOINEN SYDÄN

ANCON LAIHU *Heart of the*

PHILIP ROTH IHMISEN
TAHRA

Pro duši i pro uši

Opět po čase přicházím s tipy na novinky, které by neměly zapadnout. Do každé sekce tentokrát přidávám i střípek ze světa hudebního (a jednou podcast).

ANEŽKA JAKUBCOVÁ

Su začátečník

Kelly Barnhillová – Dívka, která upíjela měsíc (Argo, 2018)



Magický příběh třináctileté Luny, která je předurčená bojovat proti zlu. Napínává pohádka pro ty, v nichž světlo měsíce probouzí touhu snít

a zachraňovat svět. Dost možná se ve vaší knihovniče zařadí vedle Petra Pana, Nekonečného příběhu či Čaroděje ze země Oz.

Alena Mornštajnová – Tiché roky (Host, 2019)



Vzácný případ vypravěčky, která promlouvá k intelektuálům i „normálním“ lidem, k běžnému čtenáři i literárnímu kritikovi. Jestli

ste ještě po žádném z předchozích románů autorky nesáhli (Hana, Slepá mapa,...), neváhejte. Naučí vás vcítit se do mrzoutů a zajímat

se, proč vidí svět tak, jak ho vidí. Pokud už jste Mornštajnovou četli, ani Tiché roky vás nezklamou.

Pavel Čadek – Cellofolk (Vlastní náklad, 2019)



Předpokládám, že znáte Pokáče, vtipného písničkáře s vousy a bez vlasů. Taky by mě nepřekvapilo, kdybyste už „zakopli“ o talentovaného a charismatického Michala Horáka. Do trojlístku mladých písničkářů patří Pavel Čadek, který se doprovází netradičně na violoncello. Občas humor, občas satira, víc než předchozí dva pánové taky navážno. Folku zdar, „cellofolku“ zvláště!

TIP:

Další tipy na knížky, které stojí za to číst, najdeš v Roverském kmeni z června 2019

Su fajnšmekr

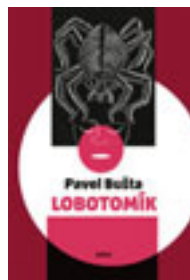
Jan Němec – Možnosti milostného románu (Host, 2019)



Skutečně už bylo o lásce napsáno vše? Knižní experiment silného kalibru. Tam, kde se Olomouc setkává s Brnem a život spisovatele

s literární teorií a kritikou. Rozhodně můj tip na některou z literárních cen. Generační pecka (pokud je vám tedy 25-35). Jestli máte trochu načteno a trochu odžito, jestli jste tak trochu „overthinker“, jděte do toho.

Pavel Bušta – Lobotomík (Argo, 2019)



Pavel Bušta mě baví. Dosud povídkami a básněmi, teď touhle (po) divnou, absurdní surreálnou prózou. Je to krátké, je to úlet, je to vynalézavé. Jako jednohubka s uzeným lososem, černou olivou a salátem.

Někdo se otřese a ani to nezkusí. Někdo ochutná, ale vylivne. No a pár vyvolených si neskutečně pochutná.

Kafka Band – Amerika (Indies Scope, 2019)



Spisovatel Jaroslav Rudiš je zde tentokrát paradoxně v roli muzikanta.

Se svou kapelou totiž zhudebňuje texty Franze Kafky. Ano. Geniální, že? Tohle konkrétní album pak čerpá z Kafkova nedokončeného románu Nezvěstný/ Amerika. Hudební žánry se prolínají, čeština se mísí s němčinou a angličtinou, recitace doslovných pasáží z knihy střídá zpěv. Jako celek to dává smysl a podle mě se jedná o skvostnou aktualizaci Kafky.

Su na příběhy

Juraj Červenák – Les přízraků (Argo, 2019)



Vlastně je to už šestý díl série, ale snad mi to odpustíte, až se do historické detektivky se závanem fantasy začtete. Ideální

na dlouhé cestování nebo pro maroda připoutaného k posteli. Pro toho, kdo se od knížky nechce odtrhnout.

Diane Setterfieldová – Byla jednou jedna řeka (Vyšehrad, 2020)



Novinka vyšla ve Vyšehradu v edici Čtení ke krbu, což je podle mě naprosto přesná charakteristika. Těšte se na požitek jak ze samotného

příběhu ovoněného legendami, tak ze způsobu vyprávění. Pro toho, kdo od knížky rád zvedne zrak a pohroužen v myšlenkách se zahledí na horizont.

Ateliér – Kalevala (Indies Happy Trails, 2019)



Brněnská skupina v čele s hercem Matějem Štruncem je mým velkým

objevem, nejen po řemeslně muzikantské stránce (vibrafonista!). Na prvním oficiálním CD vypráví o odvaze, nespoutanosti, o snech, o mořeplavci, vojenském zběhovi i postavách z mytologie. Při poslechu zatoužíte nazout pohory a vydat se do dálek hledat další příběhy, které tam čekají.

Su zvědavý

Daniel Prokop – Slepé skvrny (Host, 2020)



Sociologa Daniela Prokopa už delší dobu zajímá, kam se naše společnost ubírá a proč. V této knize upozorňuje na témata,

kteřá šla dosud trochu mimo nás nebo je na ně demokracie krátká (vzkvétající populismus, chudoba a exekuce, nerovné životní šance, ...). Trápí vás otázka, proč klesá důvěra v demokracii? S touto knížkou po odpovědích nepátráte sami.

Hannah Fryová – Hello World (Vyšehrad, 2020)



Podtitul „Jak zůstat člověkem ve světě algoritmů“ mluví za vše a je lákadlem sám o sobě. Pokud s hrůzou, úlevou či fascinací

sledujete, jak matematické vzorce ovlivňují náš život, možná byste si o tom rádi přečetli něco ze soudku populárně-naučného. →

TIP:

O knížkách si přijď jednou za měsíc popovídat do Skautského institutu v Brně v rámci literárního kroužku, který funguje po názvem Čtenářská elipsa. Každý měsíc nové tipy, témata i diskuze.

Podcast Na dřeň



Na dřeň je pořad na Proglasu, který můžete poslouchat i jako podcast na vašich oblíbených platformách. Jedná se o rozhovory s osobnostmi, které mají podnítit kriticky smýšlejícího mladého člověka. S Janou Karasovou z Czech Zero Waste. S Mikulášem Minářem ze spolku Milion chviliek pro demokracii. S Miloslavem Nevrlým, autorem legendárních Karpatských her. Se zakladatelkou hospiců Marií Svatošovou. S Jiřím Zajícem – Edym. Každý týden nový gejzír inspirace.

Su duchovní

Pavel Hošek – Evangelium lesní moudrosti (Centrum pro studium demokracie a kultury, 2019)



Po Evangeliu podle Foglara se religionista Pavel Hošek zaměřuje na duchovní aspekty díla dalšího

ze spisovatelů, ke kterým máme jako skauti blízko – E. T. Setona. Podnět pro osobní růst i pro práci v oddílech.

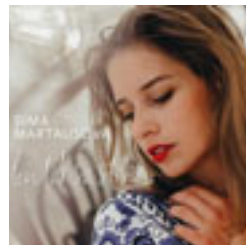
Ladislav Heryán – Sami na této zemi (Portál, 2019)



Kněží jsou taky „jen“ lidé. S Bohem se můžeme setkat kdekoli. Každý člověk touží být milován. „Duchovní undergroundu“

pokračuje v boji proti klerikalismu a za otevřená srdce. Jde příkladem, je dojemně upřímný a nepřestává překvapovat svými osobitými výklady Bible.

Sima Martausová – Len sa tak stíšim (Moja muzika s.r.o., 2018)



Když přemýšlím, jak popsat Simu Martausovou a její hudbu, napadají mě slova

jako „čistá“ a „ryzí“. Akustické pop-folkové pohodovky hladí a konejší, texty se obrací do nitra, do vzpomínek i k Bohu. Přiznávám, že asi spíš holčíčí muzika. ●



FOTO ARCHIV ANEŽKY JAKUBCOVÉ

Anežka Jakubcová

Literaturu studovala a považuje knihy za nejlepší médium. Na Radiu Proglas moderuje mimo jiné rozhovory s muzikanty a rozhlas považuje za druhé nejlepší médium. Skautsky doma v Dolní Dobrouči, v dlouhodobém pronájmu ve Skautském institutu v Brně.

pozvánky

Lanáč

30. 4. – 3. 5., 28.–31. 5., 11.–13. 9.

Plzeň

www.lanac.eu



Pro všechny od 18 let, kteří mají zájem o lanové aktivity. Na kurzu si osvojíš vázací techniky a získáš

inspiraci na vázané lanové překážky nízko i vysoko nad zemí. Seznámíš se s bezpečnostními pravidly stavby, dozvíš se o vhodných materiálech a způsobech napínání lan. Termín podávání přihlášek je do 28. února 2020 (první dva víkendy: nízka a vysoká lana) a do 29. května 2020 třetí víkend (speciální lana).

Obzor

17.–19. 4., 29.–31. 5., 9.–11. 10.

www.obzor.skauting.cz



Metodický a zážitkový kurz, který rozvíjí skauting s důrazem na osobní duchovní život účastníka a nabízí náměty pro rozvoj činnosti oddílů v duchovním směru. Probíhá pod patronací Odboru duchovní výchovy Junáka a Lesní školy PROTOS. Skládá se ze tří víkendů, které se odehrají na různých základnách v Čechách a na Moravě. Každý víkend je zaměřen na jeden ze tří skautských principů a na je-

jich odraz v duchovním životě i v skautské činnosti. Pro skautky a skauty od 18 let.

RUPRNO 2020 – netradiční triatlon smíšených dvojic

29.–31. května

Liberec

www.ruprno.webnode.cz



Rozpohybuji zjara trochu své mladistvé kosti trénováním na Ruprno. Už teď se můžeš poohlédnout po protějšku opačného pohlaví, abyste spolu na konci května pádlovali v kánoji na klidné hladině 6 km, v sedle kola zdolali 52 km a poté ještě uběhli 12,5 km malebnou krajinou. Zdraví obou ať odpovídá charakteru akce, věk od 16 let výše. Horské nebo silniční kolo potřebuješ mít svoje, lodě zajistíme. Pojď se s ostatními podílet na vytvoření zdravé sportovní atmosféry tohoto triatlonu. Do prvního máje 2020 dej vědět, že chceš mít místo na startovním listině pětadvacátého ročníku.

Celosvětové roverské setkání Moot 2021

19.–29. července 2021

Irsko

www.moot2021.cz

Český kontingent se chystá na Moot 2021 do Irska. Láká tě poznat Irsko? Pojď s námi! Akce

se koná každé 4 roky v jiném státě, naposledy na Islandu. Moot je určen pro rovery a rangers ve věku 18–25 let a členy servisního týmu (IST), kterým je 26 let a více v době konání akce. Jedná se tak o jednu z posledních možností jet jako účastník na celosvětovou akci. Po celou dobu budeš součástí mezinárodního kmene (skupiny po deseti členech z různých koutů světa). První část akce prožiješ putováním – tzv. „Trails“ prožijí účastníci na různých místech po celém Irsku. V druhé části se všichni sejdou v Base Campu poblíž Dublinu, kde tě čeká nabitý program. Neváhej tedy a přidej se do českého kontingentu – registrace spuštěna v průběhu února. Aktuality najdeš na facebookové stránce World Scout Moot – Czech Contingent.



Další akce a pozvánky najdeš ve sdílené složce. Přidej i svou pozvánku!



4camping.cz

Největší nabídka outdoorového a turistického vybavení v ČR!
250 značek • 185 000 ks zboží skladem • 2 660 výdejních míst



99% zákazníků
doporučuje



vše skladem,
zítra u vás



poradíme s výběrem
telefon, e-mail, chat



250 značek, největší
výběr na jednom místě

SHOWROOM 10 000 m²

VÝSTAVA STANŮ

29. 5. – 16. 8. 2020

VÍCE INFO

www.4camping.cz
www.vystavastanu.cz

PRODEJNY

Praha (4x), Brno, Plzeň, Ostrava,
Hradec Králové, Liberec, Bratislava,
Pasohlávky, Vranovská pláž