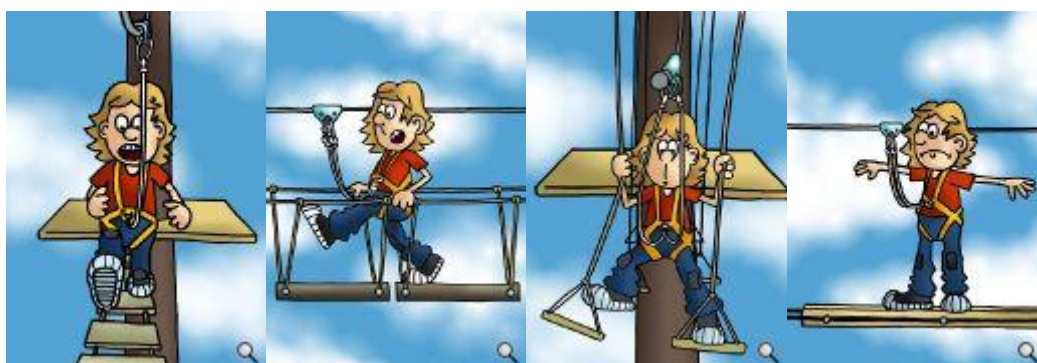


# Nízké lanové překážky

## Zážitková pedagogika

*V DDM jsme otevřeli tělocvičnu s lanovými překážkami, kterou lze navštívit v dopoledních hodinách i jako možnost doplnění výuky tělesné výchovy.*



### Co to jsou lanové programy?

Lanové překážky jsou výborným prostředkem ke stmelení kolektivu k odraagování, k získání intenzivního prožitku spojeného s rozvíjením osobní strategie, jsou výzvou jednotlivců i skupiny k překonání vlastních hranic, posílení sebedůvěry a zvýšení vzájemné podpory uvnitř skupiny. Program na lanech může být součástí scénáře adaptačního kurzu, samostatným dobrodružným programem nebo akčním doplňkem tělesné výchovy.

Jednotlivé lanové překážky jsou umístěny ve výšce přibližně 3 metry nad zemí, účastník je ve výšce maximálně 1 m nad zemí, a pro jejich překonání je nutná určitá míra odvahy. Je to však odvaha bez rizika, jelikož účastník je v kritických místech jištěn.

U lanových překážek získají účastníci nevšední prožitky, které zvýší jejich **sebedůvěru**, zlepší **dovednosti v rozhodování a řešení konfliktů** a zlepší **komunikační dovednosti**.

**Cílová skupina:** Třídní kolektivy v počtu cca 25 osob. Při větším počtu účastníků lze zařadit doprovodný program.

**Jak program probíhá:** standardní délka programu je cca 1 - 2 hodiny a zahrnuje úvodní instruktáž, rozcvičení a poté vlastní zdolávání překážek.

Podle celkového počtu účastníků skupinu dělíme na několik menších týmů, které společně absolvují jednotlivé překážky a postupně se na překážkách vystřídají. Zásadou je dobrovolnost programu – některé překážky lze vynechat.

Účastník programu získá zážitky aktivním zapojením sebe do různých zajímavých a nevšedních činností, technik a her, se kterými se v každodenním životě nesetkává.

## Lanové aktivity přinášejí:

- Radost z pohybu
- Sílu
- Pocit, že něco dokážu
- Zvýšení sebevědomí
- Překonání strachu z výšek
- Obratnost
- Komunikaci
- Pohybovou kreativitu
- Nový, dosud nepoznaný zážitek
- Novou zkušenost
- Rozvoj obratnosti
- Koordinaci pohybu

## Jak se připravit na zdolávání překážek

- Dlouhé vlasy musí být staženy vzadu do culíku, aby nedošlo k zachycení do kladky.
- Povolená je pouze pevná sportovní obuv, která nepadne z nohy.
- Volné oblečení musí být zastrčené nebo upravené tak, aby nedošlo k jeho zachycení do kladky nebo jisticího zařízení.
- Vytáhnout obsah ze všech kapes, který může vypadnout a zranit účastníky dole.
- Sundat prstýnky, velké náušnice, náramky, řetízky – vyhnete se tak zranění, jejich zničení nebo ztrátě.

## Pro koho je program určen

*Účastnit programu se mohou ti, kteří splňují tyto předpoklady:*

- Minimální výška - 110 cm
- Minimální věk - 6 let
- Maximální váha - 120 kg

Účastníci **mladší 18 ti let** musí být **doprovázeni dospělým**. Jeden dospělý může dohlížet na max. 10 účastníků.

## Popis programu

### **Výběr:**

- **Samostatný pronájem s poučením o bezpečnosti**
- **Pronájem programu s instruktorem**

## Seznámení s programem

- Všichni účastníci budou seznámeni s obsahem programu, abychom předešli nejistotě a stresu.

## Rozcvičení

- Nejedná se o klasické rozcvičení obdobné např. v tělesné výchově, ale o odreagování od vnějšího světa.
- Pro další část programu je důležitá absolutní soustředěnost a koncentrace. Rozcvičení pomocí jednoduchých týmových her účastníkům pomůže uvědomit si lépe budoucí rizika svého počínání.

## Důvěrové hry

- Hlavním úkolem důvěrových her je odbourat strach, nedůvěru v materiál a mezi účastníky navzájem.

## Vysvětlení a praktická ukázka jištění

- Ukázka jištění pomocí spottingu a jištění přes horní vratný jisticí bod.

Spotting v praxi na nízkých lanových aktivitách představuje činnost, která zabraňuje úrazu nebo zranění člověka, lezce na lanových překážkách. Spotting není pouze chytání lezce. Pro ty, kteří poskytují záchranu, není snadné vždy zachytit lezce i z malé výšky. Hlavním úkolem spottingu je zbrzdit či zmírnit pád lezce a zabránit tak úrazu.

## Základní pravidla spottingu

- **Pozornost** – jistič neustále sleduje lezce na překážce
- **Předvídaní** – Pokud jistič sleduje lezce, dokáže předvídat jeho obtíže a předejít jeho pádu

## Doplňkové lanové aktivity

- ❖ Šplhání po laně
- ❖ Slackline
- ❖ Trampolína
- ❖ Uzlování

## Závěrečná reflexe

- Na konci celého programu bychom si s vámi rádi promluvili o vašich zážitcích a pocitech.

# Co jsme pro Vás připravili na lanových překážkách

## Vysoké břevno

Ve výšce asi 1 m je umístěna kladina o průměru 12 cm a dlouhá 3 m. Přejít kladinu širokou jen o něco málo víc než je šířka vaší boty je snadné jen zdánlivě. A dokážete na ní udělat holubičku?

## Zavěšené přechodové lavičky

Další týmová překážka, která prověří souhru dvojice při překonávání několika vodorovně zavěšených přechodových laviček. Budete možná překvapeni, jak tento zdánlivě neřešitelný úkol lze při dobré spolupráci zvládnout!

## Panamský mostek - Ostrůvky

Překážku tvoří několik dřevěných špalíků, které jsou mezi dvěma ocelovými lany ukotveny vertikálně a z pohledu lezce tvoří jakési vratké ostrůvky.

## Zavěšený ručkový ribstol

Přeručkovat po zavěšeném ribstolu. Týmová práce, spotting.

## Zavěšené vertikální síť

Jedna s možností šplhání a přelézání ze strany na stranu, druhá k průchodu – opačný tunel.

## Gymnastické kruhy

( k provádění cviků – vzpor, přítah, atd.)

## Bezpečnost

V rámci našich programů klademe velký důraz na fyzickou i psychickou bezpečnost.

### Z hlediska fyzické bezpečnosti:

Za všech okolností se snažíme minimalizovat jakékoliv nebezpečí na úrovni prevence:

- Máme stanovená bezpečnostní pravidla
- Instruktoři procházejí pravidelným školením
- Máme stabilní tým osvědčených a zkušených instruktorů
- V případě zdravotního omezení účastníka předem informujeme o všech možných rizicích a společně s ním zvažujeme, zda je bez rizika účast na konkrétní aktivitě, či zda se nemá zúčastnit.
- Každý z účastníků má právo odmítnout jakoukoliv aktivitu, je tedy na volbě účastníků, do jaké aktivity vstoupí.
- V tělocvičně je k dispozici vybavená lékárna
- Vždy je k dispozici vozidlo, v případě úrazu k převozu do nemocnice

### Z hlediska bezpečnosti lanových překážek ve vlastnictví DDM Třinec:

- Nízké mobilní lanové centrum je určeno pro děti od 4 do 18 let. Je sestaveno z 8 prvků odpovídajících ČSN EN 15567-1, ČSN EN 15567-2, ČSN EN 1176-1, ČSN EN 1177.
- Na každém prvku se pohybuje VŽDY POUZE **JEDNA** OSOBA
- Maximální hmotnost osoby je 120 kg.
- Pohyb na prvcích probíhá ve výšce do 1000mm výšky chodidel nad podlahou.
- Při pohybu na prvcích nejsou osoby jištěny prostředky OOPP proti pádu z výšky.
- Je zajištěn vždy dozor, záchrana a dopomoc odborně způsobilou osobou a ta vyhodnotí dle náročnosti prvku a stupně zkušenosti osoby absolvující prvek, míru zasahování tak aby byla zajištěna bezpečnost.
- Bezpečnost dále zajišťuje absolvování instruktáže odborně způsobilou osobou a stvrzení podpisem jejich akceptace. Záchrana a dopomoc je prováděna odborně způsobilou osobou.
- Jednotlivé překážky procházejí sezónní inspekcí, pravidelně kontrolujeme opotřebení materiálu.
- 

**Účastníci svým podpisem potvrdí souhlas s provozními podmínkami, úplné proškolení a zacvičení do jednotlivých aktivit.**

## JAK OBJEDNAT PROGRAM 😊

### 1. Provozní doba

Na objednávku, vždy čtvrtek.

### 2. Výběr programu

Programy lze objednat: *osobně, telefonicky, e-mailem a to týden dopředu.*

### 3. Nemohu se dostavit na program - Jak ho zrušit?

Předem objednaný program lze zrušit telefonicky nebo e-mailem, minimálně 2 dny předem, (tělocvična a lanové překážky se na každou akci chystají zvlášť.)

### 4. Cena za program

- ❖ Pronájem tělocvičny bez instruktora, pouze instruktáž - 1 hodina 10,-Kč za žáka
- ❖ Program na objednávku s instruktorem ( 1 žák – 30,-Kč)
- ❖ Měsíc listopad, pouze za 10,-Kč/žák, i s programem!!!

## Rezervace

Stačí zavolat nebo poslat email. Vždy uvádějte program, který chcete absolvovat, počet účastníků, věk účastníků a kdy byste rádi naše lanové centrum navštívili.

Objednávky a rezervace provádějte prosím:

**telefonicky - od 9:00 do 15:00**

**na tel. čísla: 558 989 015, 558 989 017**

**email: [telovychova@ddmtrinec.cz](mailto:telovychova@ddmtrinec.cz), [estetika@ddmtrinec.cz](mailto:estetika@ddmtrinec.cz)**

**Děkujeme a těšíme se na Vaši návštěvu**

