

NOVINKY Z NAKLADATELSTVÍ OLYMPIA

Edice *Navštivte...*

Marcela Nováková: SKANZENY

Pokud máte rádi folklor a lidovou architekturu, zajímá vás experimentální archeologie či patříte k obdivovatelům technického umu a řemeslné zručnosti našich předků, pak si nenechte ujít novinku z edice „Navštivte“, která se tentokrát věnuje skanzenům, neboli muzeím pod širým nebem. V knize najdete přehled všech, které můžete v naší republice navštívit, včetně jejich popisu a samozřejmě zde nechybějí ani praktické informace, které vám putování za těmito svědky minulosti usnadní. 1. vyd., 112+16 s. bar. příloh, 120x205 mm, brož. 219 Kč



Irena Dibelková a kolektiv autorů: PEVNOSTI A OPEVNĚNÍ

Opevnění hrálo významnou roli ve všech obdobích historie lidstva, bylo nedílnou součástí prvních sídlišť, která na našem území vznikala, obranné valy obklopovaly již keltská oppida, bez dřevěných, později kamenných a zděných hradeb si neumíme představit žádný středověký hrad, nemluvě o opevnění měst, které hrálo nezanedbatelnou úlohu zejména ve válečných letech. Poslední velká výstavba opevnění proběhla na našem území ve 30. letech 20. století. Armádní a političtí představitelé tehdejšího Československa reagovali na stále se zhoršující mezinárodní situaci, a proto došlo k vytvoření obdivuhodného systému pevnostních objektů na našich hranicích. Nejnovější titul tematicky zaměřených průvodců vyhledávané edice *Navštivte...* přináší množství údajů o jednotlivých objektech i dalších praktických informací, které usnadní plánování výletů i náročnějších túr. 1. vyd., 144+24 s. bar. příloh, 120x205 mm, brož. 219 Kč

Edice malých cestopisů

Jan Štoviček: PŘEKROČIT ŘEKU STYX

Další vtipné vyprávění Jana Štovičky se vrací k ličení svérázné expedice, kdy se skupina devíti nadšených dobrodruhů pod vedením mladého záchranáře, vodáka, horolezce a dnes již i zdatného autora cestopisů vydala do Řecka. V zemi moře a nádherných hor, skvělého pití a drahého jídla, ale také plné vstřícných a ochotných lidí strávili devatenáct nezapomenutelných dní, během nichž navštívili legendární věštírnu v Delfách, závodili v Olympii, bloumali po athénské Akropoli a zdárně absolvovali i výstup na nejvyšší horu pohorí Olympos. 1. vyd., 208 s., 105x175 mm, váz. 169 Kč



Knihy si můžete objednat v distribučním středisku nakladatelství OLYMPIA, Vaníčkova 2, blok D, 160 17 Praha 6-Strahov, tel./fax: 274 821 530, e-mail: olysklad@volny.cz

OLYMPIA

Vydává Nakladatelství Olympia, a. s., ve spolupráci s VV ČSTV ● <http://www.cstv.cz/tp.htm>
● Adresa redakce: Klimentská 1, 110 15 Praha 1, tel. 224 810 146, fax 222 315 136 ● Uzávěrka čísla 20. 4. 2006 ● Redaktor: Vladimír Cívín ● Distribuováno zdarma ● Podávání novinových zásilek povoleno Českou poštou s.p. OZ Přeprava pod č.j. 1648/94, ze dne 25. 7. 1994 ● Za správnost a věcný obsah článků odpovídají jednotliví autoři ● ISSN 1212-1061

Objednávky knižní produkce adresujte expedičnímu odd. Nakladatelství Olympia, a. s., Vaníčkova 2, blok D, 160 17 Praha 6-Strahov, tel./fax: 274 821 530, e-mail: olysklad@volny.cz

TP

duben 4 / 2006

www.cstv.cz



ZPRAVODAJ ČSTV a Nakladatelství OLYMPIA, a. s.



Foto: archiv redakce

NOVINKY 2006 poháry - medaile - sošky - trofeje - plakety ...
pohodlný nákup na:
www.sportovniceny.cz GLADIATOR značka kvality
SICCO s.r.o., Plynářská 13, 280 02 Kolín 4, tel.: +420 321 713 257, fax: +420 321 713 492

● ZÁJEM O STUDIUM VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLY ČSTV JE POMĚRNĚ ZNAČNÝ ●

O činnosti Vyšší odborné školy ČSTV, s.r.o., která funguje od 1. září loňského roku, jsme hovořili s ředitelem školy **dr. Vladimírem Bekem**.

■ Vyšší odborná škola ČSTV má za sebou pomalu první školní rok. Můžete říci jakou pozici si škola vybudovala mezi vzdělávacími institucemi v oblasti sportu v ČR?

„To je složitá otázka. Za tak krátkou dobu, jakou je necelý jeden rok, nelze hodnotit úroveň naší pozice. Na to je potřeba mnohem delšího časového úseku, kdy bude možno posuzovat především úroveň našich absolventů, jejich úspěšnost při zapojování do praktické činnosti, resp. schopnost obstat na trhu práce v oblasti managementu sportu. Dnes lze pouze konstatovat, že se o nás ví. Někde nám přejí a mají dokonce zájem o těsnější spolupráci, někde nás vnímají jako konkurenci. Rádi bychom, aby o nás věděli především sdružené subjekty zřizovatele – ČSTV, tedy sportovní svazy, TJ a SK, ale i regionální a krajská sdružení ČSTV. Všechna místa, která mohou v budoucnu využít odborného potenciálu našich absolventů.“

■ Kolik studentů navštěvuje VOŠ a jak se uskutečňovala výuka?

„K dnešnímu dni se jedná o 58 studentů řádného denního studia. Výuka probíhá v dopoledních blocích, kdy v době od 8,30 do 12,00 hodin probíráme v rámci celého ročníku jednotlivé moduly vymezené obsahem akreditovaného vzdělávacího programu. Například se jedná o přednášky z anatomie, managementu, ekonomiky podniku, sportovního marketingu, účetnictví, psychologie sportu, ale i volitelné geografie, atd. V odpoledních hodinách se studenti rozdělují do studijních skupin, ve kterých pokračují ve výuce jazyků a informačních technologií. Klasická výuka je kombinovaná s ukázkami aplikace teorie v konkrétní praxi. Studenti navštěvují různé podniky – např. Sazku, Sazka Arenu, zastoupení firmy Mercedes Benz, curlingovou halu, či další významná sportovní centra, kde neformálním způsobem získávají praktické poznatky z fungování různých ekonomických subjektů. Nedílnou součástí výuky je i sportovní praxe. V našem případě např. fitness, spinning, squash, beach volejbal či kurz lyžování.“

■ Můžete připomenout studijní program VOŠ a uplatnění absolventů?

„Studijní program se nazývá Management tělesné výchovy a sportu a byl schválen Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy 17. března 2004. Jak je z názvu zřejmé, vzdělávacím obsahem je především oblast ekonomická, částečně právní, samozřejmostí jsou znalosti somatologie a důraz je kladen na jazyky a ovládnutí informačních technologií. No a samozřejmě pochopení a osvojení si problematiky tělovýchovy a sportu ve všech souvislostech, včetně vlastního zapojení do sportovní praxe.“

Absolventi by se měli uplatnit jako vedoucí pracovníci tělovýchovných a sportovních svazů, tělovýchovných jednot, sportovních klubů a sdružení, mohou soukromě podnikat v provozování tělovýchovných a regeneračních zařízení, odborně pracovat ve sportovních zařízeních orgánů státní správy, např. ministerstvu vnitra, obrany, školství, mládeže a tělovýchovy, uplatnit se všude tam, kde se bude řešit otázka kvalitního využití volného času.“

■ VOŠ organizuje i rekvalifikační kurzy, doškolování a semináře pro trenéry. Jaký byl zájem?

„Abych pravdu řekl, zatím spíše hledáme cestu. Po zrušení Tělovýchovné školy ČSTV byly přeřtrhány tradiční vazby a jednotlivé sportovní svazy si hledaly vlastní cesty k proškolení svých odborných pracovníků. My se dnes pokoušíme nabídnout kapacity školy, ať již prostorové – aulu, učebny, nebo personální – naše učitele a spolupracovníky ke vzájemné spolupráci. Jsme schopni zajistit obecnou část školení tzv. kmenové předměty typu anatomie, fyziologie, biomechaniky, atd. s tím, že profilující předměty odborné specializace a praxi si zajistí příslušný svaz sám. Do budoucna máme snahu udělat celé školení na klíč, ale všechno má svůj čas a vývoj.“

V oblasti rekvalifikačních kurzů určených širší veřejnosti jsme učinili několik nabídek, na které však z ekonomického pohledu nebyla dostatečná odezva. Budeme se touto záležitostí dále zabývat, domníváme se, že i zde se můžeme významně uplatnit. Důkazem je nám právě probíhající kurz

Poradce pro výživu, který pořádáme ve spolupráci s ing. Ivanem Machem, a o který je průběžně značný zájem.“

■ VV ČSTV před časem oznámil záměr zavést distanční studium, také založení soukromé vysoké školy ČSTV. Jaká je situace v tomto směru?

„Založení soukromé VŠ je běh na dlouhou trať. Zde nejde pouze o materiálně technické podmínky, ale především o kvalitu pedagogického sboru, který se bude dít dlouho a složitě. V našich podmínkách zejména. Touto oblastí se do hloubky zabývá pouze velmi omezená skupina odborníků, kteří jsou velmi vytíženi a časově zaneprázdněni a mladá generace se teprve formuje. Daleko lépe se mi jeví situace u distančního studia, které by v našem případě ideálně spojilo požadavky teorie a praxe. Řada našich stávajících studentů velmi obtížně řeší ekonomickou stránku studia – pracují na částečný úvazek, po škole podnikají ve svých firmách, chodí na brigády. Dálkové studium by řešilo mnohé a my máme snahu maximálně urychlit jeho zavedení. Zatím jednáme s příslušnými odbory MŠMT a jsme optimisté.“

■ Co byste poradil zájemcům o studium VOŠ od nového školního roku?

„Aby dlouho neváhali. Zájem o studium na VOŠ ČSTV je poměrně značný a mohlo by se stát, že nebudeme schopni každého uspokojit. Veškeré informace jsou uvedeny na www.ctsv.cz v rubrice Vyšší odborná škola ČSTV s.r.o., případné dotazy rád zodpovím na vos.ctsv@ctsv.cz či na tel. 233 017 351.“

Vladimír Cívín

Právní poradna

Dotaz: *V areálu naší TJ se zranil jeden její člen při cvičení na nářadí. V rozporu s bezpečnostními pravidly, která TJ stanovila, cvičil bez přítomnosti cvičitele. Zajímá nás, zda v tomto případě nese za úraz člena TJ odpovědnost?*

V tomto případě by se mohlo na straně TJ jednat o tzv. obecnou odpovědnost za vzniklou škodu podle ustanovení § 420 občanského zákoníku (z údajů uvedených v dotaze nevyplývají skutečnosti, ze kterých by bylo možné usuzovat na speciální druh odpovědnosti).

K tomu, aby byla založena tato odpovědnost TJ, musí být obecně splněny následující předpoklady.

- ze strany TJ dojde k porušení určité právní povinnosti, a to povinnosti:
 - vyplývající z obecně závazných právních předpisů,
 - vyplývající z jiných předpisů – interních, bezpečnostních, stanov apod.,
 - vyplývající ze smluv,
 - obecné povinnosti, která stanoví, že každý je povinen počínat si tak, aby nedocházelo ke škodám na zdraví, na majetku, na přírodě a životním prostředí.
- vznikne škoda,
- mezi porušením povinnosti a vznikem škody existuje vztah příčiny a následku,
- odpovědná osoba porušení povinnosti zavinila (v případě TJ by se jednalo o zavinění některé osoby, která pro TJ vykonává činnost, tj. např. trenéra, apod.)

Jestliže některý z výše uvedených předpokladů chybí, odpovědnostní vztah nevzniká a škoda buď byla způsobena náhodou (tj. nikdo ji nezavinil) anebo zaviněním samotného poškozeného. Samozřejmě může nastat situace, kdy k porušení povinnosti a ke splnění dalších předpokladů vzniku odpovědnosti došlo na obou stranách. Pak by odpovědná osoba byla povinna hradit jen poměrnou část vzniklé škody, ve zbytku by si jí nesl sám poškozený jako důsledek svého spoluzavinění.

Podle informací uvedených v dotazu ze strany TJ k porušení žádné povinnosti nedošlo, naopak byla stanovena bezpečnostní pravidla pro výkon sportovní činnosti, kterými se však poškozený vědomě neřídil. Za takové situace lze uzavřít, že si poškozený způsobil škodu v plném rozsahu sám a TJ za takový úraz odpovědná není.

Mgr. Gabriela Petrusová,

Legislativně právní a personální odbor ČSTV

Ekonomické informace ČSTV

● NOVELA ZÁKONA O DPH NEJVÍCE POMÁHÁ KLUBŮM S MLÁDEŽÍ ●

V posledním čísle TP Zpravodaje (3/2006) jsme informovali o úspěchu ČSTV a celého sportovního prostředí v boji o novelu zákona o DPH. Ve Sněmovně Parlamentu ČR se podařilo prosadit možnost osvobození od DPH pro a.s. Sazka a ostatní loterijní společnosti. Posléze tento zákon podepsal i prezident Klaus. Připomeňme, že od 1. ledna 2005, kdy došlo ke změně tohoto zákona, přišlo sportovní prostředí o cca 250 mil. korun ve výtěžku a.s. Sazka.

Záhy po verдикtu Sněmovny Parlamentu ČR se v některých sdělovacích prostředcích objevila prohlášení náměstkyně ministra financí Dany Treziové, že zákon není v souladu s pravidly Evropské unie a pokud finanční úřad pro Prahu 9 přizná 25. května (den pro daňové příznání k záloze na DPH) snížení a.s. Sazka dosud odváděné zálohy na DPH, dostane se do sporu s evropskými pravidly. V deníku Hospodářské noviny napadla rozhodnutí Sněmovny i Pavlína Kalousová, členka Rady vlády pro nezávislé neziskové organizace a ředitelka nadace Fórum dárců.

Petr Pošík, sekretář Všesportovního kolegia ČR, který se procedurou přípravy novely zákona intenzivně zabýval, nám poskytl stanovisko, z něhož vyjímáme:

Zmíněná úprava zákona o DPH pomáhá vý-

znamně a.s. Sazka, která je ve vlastnictví sportovních spolků, ale především sportovním klubům vychovávajícím děti a mládež. Ze státních dotací nelze platit mzdy, z výtěžku Sazky však ano. Jsou to peníze pro trenéry, instruktory, cvičitele, atd. Výpadek 250 mil. korun v r. 2005, o který se snížil výtěžek Sazky právě vinou novely zákona o DPH z r. 2004, se projevil odchodem mnoha lidí pečujících o děti a mládež.

Další skutečností je, že úprava zákona se nevztahuje jen na Sazku, jak je často prezentováno. Vztahuje se na všechny loterijní společnosti s výjimkou kasín a hracích automatů. Ty jsou ze zákona povinny odvádět ze svého výtěžku 6 až 20 % na veřejně prospěšné účely – kulturní, sociální, zdravotní, charitativní, apod. I ty byly postiženy nemožností odpočtu DPH a odváděly tedy na zmíněné účely méně, stejně tak jako Sazka.

Také je třeba říci, že Sazka, a.s., odvádí svým akcionářům – sportovním spolkům a Českému olympijskému výboru – skoro 100 % svého výtěžku, tj. 1,1 miliardy korun. Ve sdělovacích prostředcích je často citována výroční zpráva a.s. Sazka, ale je opomenuto, že se v ní hovoří, mj. i o podpoře zdravotnictví ve výši jednoho milionu korun, kultury ve výši 4,5 milionu korun a charity ve výši 0,5 milionu, ačkoliv zákon Sazce nic takového nenařizuje.

-civ-

Informace ze sportovního prostředí

● IN-LINE BRUSLENÍ: NESTLÉ LIFEINLINE TOUR PRO VŠECHNY ●

Úspěšná olympijská rychlobruslařská vlna z Turína se přelévá na české silnice. Letošní sezona in-line bruslení bude zlomová: pojede se historicky první mezinárodní mistrovství České republiky v maratonu, připraven je také I. ročník Českého poháru v in-line bruslení na tratích půlmaratonu. Premiéru bude mít i dětský Pohár škol pod patronací Asociace školních sportovních klubů. Všechny tyto závody se uskuteční v rámci devítidílného česko-slovenského seriálu Nestlé LifeInLine Tour 2006, který v loňském premiérovém roce vnesl do českého in-line bruslení první profesionálně organizované závody.

Mistrovství republiky v maratonu bude hostit 25. června Plzeň na Borských polích na ideální 2500 m dlouhé prostorné trati s atraktivním průjezdem velkého kruhového objezdu. Ostatní české závody seriálu Nestlé LifeInLine Tour v Hradci Králové (7. května), Praze (21. května), Českých Budějovicích (4. června), Olomouci (27. srpna), Brně (10. září) a Pardubicích (17. září) se po-

dou o body do Českého poháru. Seriál doplňují ještě závody v Bratislavě (18. června) a Žilíně (20. srpna).

Všechny české závody Tour jsou oficiálními soutěžemi Českého svazu kolečkového bruslení, záštitu nad seriálem převzaly ČSTV i Český olympijský výbor. In-line bruslení se sice nedostalo do programu příštích letních olympijských her, ale jako celosvětově populární sport olympijské ambice neztrácí. In-line bruslení se v České republice podle průzkumů věnuje 370 tisíc lidí.

V seriálu by měly startovat i úspěšné olympioničky Martina Sábliková a Kateřina Novotná, která loni vyhrála půlmaratón na Nestlé LifeInLine Tour v Praze.

Nestlé LifeInLine Tour je seriálem pro každého příznivce in-line bruslení, kromě oficiálních bodovaných svazových soutěží na dlouhých tratích pořadatelé připravili v každém městě i fitness desítku, hobby závod na 10 km pro celé rodiny a dětské závody na tratích 1,5 km a 3 km. K dispozici vždy bude hodina volného bruslení na uzavřených tratích se školou bruslení v režii společnosti K2, nebude chybět ani doprovodná show, v níž se kromě diskotéky Evropy 2 představí taneční skupina na bruslích Rolldance a freestylový biker Michal Matys. Informace o seriálu lze najít na www.lifeinline.cz, kontaktní e-mailová adresa: info@lifeinline.cz.

Pod seriálem je podepsaný LifeInLine Team v čele s Martinem Plecítým, bývalým reprezentantem v triatlonu. Tým, který uspořádal dvě úspěšná mistrovství Evropy v olympijském triatlonu a další podniky evropského i světového formátu v triatlonu, duatlonu, lezení na rychlost i v aerobiku.

Jak viděl Martin Plecítý loňský premiérový ročník a jaký bude ten letošní? „Pro nás jsou podstatné názory přímých účastníků seriálu. A ti byli spokojeni, proto jsme spokojeni i my. Přiznávám, že jsme očekávali větší účast, ale potvrdilo se, že v zemi je hodně in-linerů, ne všichni si ale troufnou na závody. Samozřejmě jsme pozorně naslouchali, protože jsme v prostředí in-line bruslení nováčky. Dnes už jsme o rok zkušenější. Naším cílem je, aby seriál byl ještě více otevřený, přátelský a pohodový, abychom přilákali i ty, kteří se loni ostýchali přijít. Proto jsme připravili řadu změn, tou zatím nejviditelnější je rozšíření seriálu o 50 procent, nově se představíme v Pardubicích, Českých Budějovicích a v Žilíně. Chceme přilákat k in-line bruslení nové lidi, ale i najít nové talenty – vždyť tento celosvětově masový sport má olympijské ambice. Ostatně, i zimní olympiádu v Turíně, tak úspěšnou pro české rychlobruslařky Martinu Sáblikovou a Kateřinu Novotnou, otvírali a zavírali ohnivi in-lineri, zažehující 'jiskry vášně'. Chceme letos být seriálem pro všechny, od závodníků až po úplné začátečníky, seriálem doslova pro celou rodinu. Chtěl bych na závěr zdůraznit podstatnou roli společnosti Nestlé, díky jejíž podpoře zdravého životního stylu mohl seriál vzniknout.“

-jap-



● NEJVÍCE CYKLISTŮ MÁ PARDUBICKÝ KRAJ ●

V polovině roku 2002 přijala vláda ČR program Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy ČR (dále Cyklostrategie). Cyklostrategie usiluje o vytvoření podmínek pro přeměnu "populární, neregulované" cyklistiky směrem ke "kultivované a systematicky podporované cyklistice". Mezi hlavní cíle Cyklostrategie patří posílení pocitu jistoty a bezpečí cyklistů a jejich okolí při jízdě na kole, masivní rozvoj cyklo dopravy pro denní užití, vytváření prostoru pro budování husté sítě cyklostezek po celém území ČR s příspěvkem fondů Evropské unie, poskytování dostatku příležitostí obyvatelům ke změně životního stylu a prevenci civilizačních chorob a přispívání ke zkvalitnění životního prostředí.

Vývoj dopravy v ČR není z pohledu ochrany životního prostředí a zdraví obyvatel neoptimálnější. Počet motorových vozidel v ČR vzrostl v minulém desetiletí o 47 % a stále roste, naopak podíl cyklistické dopravy na dopravě osob v minulých desetiletích spíše stagnuje. Znamená to, že cyklistika ztrácí podíl na trhu, stejně jako pěší doprava a používání veřejné dopravy. Naproti tomu využití cyklistiky k dopravním i rekreačním účelům má ve světě stoupající tendenci a v mnoha zemích se touto trendu přizpůsobují služby, plánování i nabídka v dopravě. V Evropě vyčnívá s velmi vysokým podílem

cyklistiky Nizozemsko, kde více než jedna ze čtyř cest je na jízdním kole, v Dánsku je poměr více než jedna ze šesti.

Statistiky zveřejněné v roce 2005, ke kterým bylo použito sčítání obyvatelstva v roce 2001, ukazují, že v České republice vyjíždí a dojíždí (do jiné, resp. stejné obce s trvalým bydlištěm) do zaměstnání a školy celkem 2 315 002 obyvatel, z nichž využívá kolo jako dopravní prostředek 72 480 lidí, tj. 3,1 %. Nejvýraznější podíl cyklistické dopravy byl zaznamenán v Pardubickém kraji, kde z celkového počtu vyjíždí 6,8 % na kole a dojíždí 7,4 %. Naopak nejnižší podíl cyklistické dopravy má Praha s 1,2 % vyjíždějících a 0,3 % dojíždějících.

V roce 2004 zavinili řidiči nemotorových vozidel 2833 nehod, z toho cyklisté 2699 nehod. Počet nehod zaviněných cyklisty byl v roce 2004 nižší o 207 v porovnání s rokem 2003, počet usmrčených se o 22 osobe snížil na celkových 43 usmrčených osob a nižší jsou i počty zraněných osob. V porovnání s rokem 2003 se významněji snížil počet nehod i počet usmrčených osob u hlavní příčiny nesprávný způsob jízdy a nedání přednosti. Nejčtenější příčinou nehod cyklistů bylo, podobně jako u řidičů motorových vozidel, nevěnování potřebné pozornosti řízení vozidla.

-civ-

● CYKLISTIKA V SOUSEDNÍCH ZEMÍCH ●

To, že Nizozemsko a Dánsko je rájem cyklistů, není třeba nikoho přesvědčovat. Ale jak vypadá situace u našich sousedů – v Německu, Rakousku, Polsku, Slovensku, případně v Maďarsku?

Pro nezavěšené bude asi největším překvapením **Německo**. Kdo by řekl, že se zde na kole vykoná 12 % všech cest? Ve městech přátelských k cyklistům jako např. Brémy, Münster, Freiburg nebo Borken dosahuje podíl cyklistů na celkové dělbě přepravní práce 30 až 40 %, zatímco ve velkoměstech jako Berlín či Stuttgart je pouze mezi 5–10 %. Národní plán cyklistiky Německa si pak klade za cíl, aby celostátní průměr vzrostl na úctyhodných 27 %. Tento cíl je doprovázen státní finanční podporou. Jen pro srovnání. V českých cyklistických městech stěží dosahuje podíl 20 % (Prostějov, Uherské Hradiště či Pardubice), ve velkých městech pak podíl činí od 1 (Praha) – 5 % (Ostrava).

Když se řekne **Rakousko**, každému se asi vybaví Dunajská cyklostezka. Kdo ale byl v Rakousku tak ví, že takových stezek kolem řek či jezer je zde daleko více. Odhaduje se, že jen Dunajskou cyklostezku využije v sezoně více než 15 000 turistů. A nejen to. I samotná města mají husté a kvalitní sítě samostatných cyklistických stezek (Graz, Linz, Salzburg či Wien), díky kterým se stala cyklistika v Rakousku rovnocenným dopravním prostředkem.

V **Maďarsku** nastal rozvoj cyklistické dopravy po roce 1992, kdy Ministerstvo dopravy přijalo plán na rozvoj této šetrné dopravy. Během 10 let se podařilo v zemi vybudovat přes 1350 km samo-

statných cyklistických stezek. Stát se na jejich výstavbě spolupodílel 50-80 %. Dalšíh 250 km cyklotras vede po hrázích řek a podél Balatonu. Propojením těchto komunikací byla vytvořena velmi bezpečná a kvalitní síť cyklistických tras, která jen zřídka využívá některou z méně frekventovaných silnic. Tato síť je tak využívána nejen pro cykloturistiku, ale především pro denní cesty za prací, do škol, za nákupy, apod. Síť je hustší zvláště v západní části Maďarska, v Budapešti a kolem Balatonu. Můžeme tak říci, že Maďarsko je v této oblasti nejvyspělejší zemí ze zemí střední a východní Evropy.

Naproti tomu v **Polsku** je situace naprosto odlišná. Rozvoj cyklistické dopravy leží na „bedrech“ jen místní samosprávy a neziskového sektoru. Z tohoto důvodu není cyklistická doprava nikterak centrálně monitorována, a proto i chybí základní přehled o situaci v polských městech. Z česko-polské spolupráce tak vnímáme Polsko především v rovině přeshraničních cykloturistických projektů.

Na **Slovensku** je přeci jen situace o něco příznivější. Vláda schválila Akční plán pro oblast dopravy a životního prostředí, ve kterém deklaruje jistou pomoc i pro cyklistickou dopravu. Nicméně přímá podpora obcím na výstavbu samostatných cyklistických stezek, tak jak je tomu např. u nás či v Maďarsku, není. Můžeme tak hovořit o průměrné podpoře cyklistické dopravy ve slovenských městech, která rozhodně nepřesahuje evropský standard. Na evropské scéně je nejvíce vidět východoslovenský Prešov. V oblasti cykloturistiky je na Slovensku definována základní síť cyklistických tras, která se snaží především využívat stávajících hrází podél řek (Dunaj, Váh).

Přehled o jednotlivých cyklostrategiích všech evropských států je pak možno nalézt na: <http://www.oecd.org/cem/events/JustPub/JustCycling.htm>

Ing. Jaroslav Martínek,
Centrum dopravního výzkumu
vedoucí sekce cyklistické a pěší dopravy

Sport a zdraví

● JARO JE TADY – SEDNĚTE NA KOLO! ●

Jaro dorazilo i do našich zeměpisných šířek, i když hodně váhavými kroky. S teplým počasím se nám rozšiřují možnosti k aktivnímu pohybu. Jednou z nich je cyklistika. Přinášíme několik důvodů, proč zvolit zrovna kolo.

Budete zdravější

Podle průzkumů agentury Median je cyklistika nejoblíbenějším aktivním rekreačním sportem lidí v ČR. Půlhodinková jízda každý den v týdnu je vynikající prevencí proti civilizačním chorobám. Přínosy pro zdraví pravidelnou jízdou na kole lze shrnout následovně: 50 % snížení rizika koronárních srdečních onemocnění, 50 % snížení rizika onemocnění diabetes dospělých, 50 % snížení rizika obezity, 30 % snížení rizika hypertenze. Při jízdě na kole průměrnou rychlostí 15 km/h spálíte asi pětikrát více kalorií v porovnání s klidovým stavem.

V současné době, kdy ve společnosti stoupá počet násilí, může mimořádně významnou úlohu pravidelný sport a cyklistika sehrávat při usměrňování agresivity, rozvoje sociálního vě-

domí a etického kodexu člověka, zejména v jeho dětství a mládí.

Cyklistika je stejně prospěšná jako plavání, ale její denní provozování je snazší, protože nevyžaduje dodržování stanovených termínů a časů a protože zařízení pro její provozování (tj. cesty a silnice) existují všude a vyžadují případně jen malé úpravy. Když budete každý den jezdit na kole alespoň 15 minut (to znamená na vzdálenost 3-6 km), prospěje to vašemu fyzickému i duševnímu zdraví. Cesty na poštu, na nákup nebo do práce se tak mohou stát zároveň i pravidelným cvičením.

Pokud jde o znečištění ovzduší, jízda podél frekventované silnice na kole je zdravější než cesta autem. Vzduch v autech je totiž mnohem více znečištěn než venkovní vzduch, který dýchají cyklisté. K tomuto závěru dospělo i americké sdružení Indoor Air Quality Association. Podle jejich výzkumu jsou na tom cyklisté lépe i ve srovnání s klimatizovanými automobily.

Ušetříte

Oproti městské hromadné dopravě nebo au-

tomobilu vychází cesty na kole výrazně levněji. Velká část lidí již kola vlastní, takže počáteční investice je pro ně nulová. Nové kolo ve střední cenové kategorii vychází na 12-15 tisíc Kč. Provozní náklady při jízdě na kole jsou zanedbatelné.

Budete rychlejší

Na vzdálenosti do 5 km jsou kola ve městech rychlejší než automobily a jejich rychlost zvlášť oceníme, pomyslíme-li na dopravní zácpy. Ty se staly v řadě měst už spíše pravidlem než výjimkou. V Praze kvůli ucpaným komunikacím kolo vyhrává i při jízdách na delší vzdálenost.

Cesty do 5 km tvoří podle výzkumů v Evropě dokonce 50%! K takovým cestám můžeme snadno použít kolo, které nám umožní vyhnout se zácpám na přeplněných komunikacích. Díky použití kola nám odpadne i starost s hledáním parkovacího místa. Bicykl téměř vždy snadno zaparkujeme přímo u objektu, který je naším cílem. Cesta do školy nebo do práce (40% veškerých jízd), nebo za dalšími cíli ve městě tak může být příjemnější a rychlejší.

Kolo je vhodné pro každý věk

Naše města projektují zdraví dospělí pro jiné zdravé dospělé osoby. Občas se stane, že zapomenou na potřeby ostatních skupin obyvatel – dětí, mladistvých, seniorů nebo postižených. Děti a mládež do 18 let, to je zhruba pětina obyvatelstva, která se po městě pohybuje pěšky, na kole, veřejnou dopravou nebo spoléhá na rodičovskou „taxi službu“. Obecně lze říci, že

návyky, které si mládež a děti vytvoří v raném věku, si obvykle s sebou nesou do dospělosti. Jestliže se naučili považovat za samozřejmost, že se pohybují po městě především v automobilu rodičů, nebo uvyklí prostředí, které dává automobilu přednost, potom v budoucnu již jako dospělí občané budou mít přirozenou tendenci považovat automobil za svůj „záchytný bod“.

Navíc výzkumy potvrzují, že děti které někdo pravidelně vozí do školy či jinam autem považují za obtížnější naučit se samostatnosti, snižuje se jejich přizpůsobivost novým situacím, kvůli nedostatku cvičení se stávají apatickými a ztrácejí živost a bdělost.

Jízda na kole kombinuje přednosti fyzického cvičení s vlastní nezávislou dopravou a poznáním světa. Děti, které se samostatně dopravují na kole, jsou celkově kreativnější, samostatnější, mají větší sebedůvěru a motivaci k učení. Děti jsou však také na našich cestách nejohroženější, především z důvodu silného automobilového provozu. Proto je nezbytné budovat bezpečné trasy do škol a školek, které tvoří čtyři z deseti dětských cest.

Také senioři zůstávají často v izolaci kvůli své omezené mobilitě. Vysoké plošiny v prostředcích městské hromadné dopravy, množství schodů či semaforey nastavené spíše pro potřeby automobilů než chodců, to vše zneprůjemňuje nebo přímo znemožňuje jejich pohyb po městě. Dnes se vyrábějí kola speciálně pro starší občany, kteří se tímto způsobem stanou mobilnější a nezávislejší.

Zdroj: www.nakole.cz

-civ-

● DO PROGRAMU „SPORTUJ S NÁMI“ SE V ROCE 2005 ZAPOJILO PŘES 336.000 LIDÍ ●

V rámci programu „Sportuj s námi“ zorganizovaly v loňském roce tělovýchovné jednoty a sportovní kluby ČSTV celkem 1642 akcí, kterých se zúčastnilo 336.088 osob. Jde o druhý nejvyšší počet akcí i účastníků od roku 1998.

Ze státního rozpočtu obdržel ČSTV na tento program 4,600.000,- Kč, ale aby akce bylo možno v tomto rozsahu zorganizovat, vynaložily TJ a SK na jejich zajištění 16,054.646,- Kč dalších prostředků, získaných z vlastních příjmů (od sponzorů, prostřednictvím obcí, vybíráním startovního od účastníků).

Kromě těchto akcí, u kterých byly použity prostředky ze státního rozpočtu, uskutečnily TJ a SK dalších 897 evidovaných akcí a soutěží se zaměřením na „Sport pro všechny“, zajišťovaných výhradně z vlastních zdrojů.

Sportovní soutěže a akce jsou organizovány v 50–60 sportovních odvětvích a 60–70 sportovních disciplínách. Z hlediska podílu jednotlivých sportů se na předních místech umísťují atletika, fotbal a volejbal. Jedná se především o běhy za zdravím, přespolní běhy, sportovní hry pro mládež, náborové závody, mládežnické fotbalové turnaje, volejbalové turnaje neregistrovaných smíšených dvo-

tic, aj. Potěšující zejména je, že mnohé prostředky jsou využívány k organizaci dlouhodobějších soutěží na místní úrovni. Přehled tradičních akcí zveřejňuje ČSTV na svých internetových stránkách (www.cstv.cz), resp. na dalších stránkách TP Zpravodaje. Bohužel, stále zdaleka ne všechna regionální sdružení ČSTV poskytují přehledy o konaných akcích.

K nejmasovějším, nejznámějším a tradičním akcím patří například „Volejbalové Dřevěnice“, které se v roce 2005 uskutečnily již po dvaapadesáté. Volejbalového turnaje registrovaných i neregistrovaných družstev, který na 12 antukových kurtech pořádá TJ Sokol Dřevěnice, se o víkendech 6.–7. srpna a 13.–14. srpna zúčastnilo 3400 sportovců.

Dvaasedmdesáté pokračování měl 13. listopadu na programu známý přespolní běh „Velká kunratická“. Pořadající SK Praha 4 zaevidovala 3087 startujících.

Komise vesnické tělovýchovy při OS ČSTV v Náchodě zorganizovala od ledna do konce října roku 2005 mj. sportovní soutěže vesnických tělovýchovných jednot ve 13 sportech, do kterých se zapojilo 32 tělovýchovných jednot a 144 družstev. Odehrálo se 330 utkání, soutěží se zúčastnilo 2784 lidí a uskutečnilo se 4945 startů.

Mezi velmi populární a oblíbené zimní akce patří například Karlův běh na lyžích, kterého se 26.–27. února 2005 zúčastnilo 827 lidí. Pořadatelem je Lyžařský klub Slovan Karlovy Vary.

Bilance výsledků programu „Sportuj s námi“ a její porovnání s výší příspěvku od státu potvrzuje, že TJ a SK dokáží s nevýznamnou finanční podporou státu (v roce 2005 činila 3,06 Kč na členu ČSTV) zorganizovat pestrou škálu akcí a soutěží. Aktivita TJ a SK ČSTV, které se podílejí z 90% na počtu všech pořádaných akcí z oblasti Sportu pro všechny, si zasluhuje mnohem vyšší státní podporu.

-civ-

Okénko do sportovních svazů

● EXTRÉMNI SPORTY JSOU NÁROČNÝM FYZICKÝM DOBRODRUŽSTVÍM ●

Česká asociace extrémních sportů (ČAES) je sdružení, které organizuje a řídí outdoor extrémní sportovní soutěže v ČR. Extrémní soutěže jsou sportovní soutěže kombinované ze sportovních disciplín v přírodě. Soutěží se v závodech jednotlivců, hlídek (Adventure Race, survival) a štafet.

Typickým letním závodem je soutěž, ve které závodníci absolvují jízdu na MTB (viz foto na obálce), popř. silničním kole často spojenou s orientací na mapě s vloženými běhy (orientační, kros, běh do vrchu, horský běh dle mapy), vodou (kajak na divoké vodě, raft, jezerní nebo mořský kajak, plavání, potápění, canyoning), lezením (skálolezení, boulder, lezení na stěně, slaňování, jumarování), jeskyňářním, střelbou (letní biatlon), sportovním trekking, kolečkové brusle, jízda na koni a dalšími survivalovými (např. lanové mosty, lanové dráhy...).

V zimních závodech se obdobně za použití mapy jezdí na horském kole, běhá na běžkách, skialpech, s mapou se překonávají hory při vysokohorském trekkingu, s dalšími vloženými disciplínami jako jsou lezení, ledovcové lezení, slaňování, jumarování, bruslení, sjezd, slalom, snowboard, lanové dráhy...

Standardem je vysoká fyzická sportovní zátěž, několikahodinový, popř. vícedenní závodění v týmech nebo v závodech jednotlivců, kde závodník absolvuje povinně všechny disciplíny.

Nejuznávanějšími závody jsou Adventure Race (AR) – dobrodružné závody čtyřčlenných týmů, kde musí být minimálně jedna žena. Tyto závody trvají zpravidla od tří do šesti dnů a nocí nonstop, závodníci absolvují od 400 do 600 km a většinou výše uvedené disciplíny.

Survivaly dvoučlenných hlídek jsou obdobou (AR) v menším měřítku a trvají od několika hodin do zpravidla tří dnů. Závody jednotlivců bývají většinou jednodenní.

Zvláštní kapitolou jsou extrémní štafety, většinou v kombinaci běh do vrchu–paragliding–kajak–MTB.

Česká reprezentace patří mezi uznávanou světovou špičku. V AR máme stříbrné medaile z MS v Brazílii 2004, kde český tým po čtyřech dnech, čtyřech nocích a 480 km nestačil v buši jen na domácí brazilský tým. Ve světových pohárech se pravidelně umísťuje náš tým na mezdailových místech – v posledním zimním AR v polských Krkonoších jsme obsadili 3. a 5.



místo. V extrémních štafetách patří mezi největší úspěch zisk double a titulu mistrů světa v kategorii PROF1 i v amatérech z roku 2003, v amatérech 2004, medailová umístění ve světovém poháru 2000–2005.

Příznivci a závodníci ČAES se skládají z velmi otevřeného vzorku sportovců od bikerů přes orientační běžce, horolezce po vodáky, plavce, paraglidisty, hokejisty..., kdy všichni musí prokázat schopnost zvládnout i jiné než své oblíbené a hlavní disciplíny. Proto musí umět jako minimum orientaci na mapě, běhat, plavat, jezdit na kole i v terénu, jezdit na kajaku, na lyžích a ovládat lezení a používání lezecké techniky. Podstatným prvkem je zvládnání psychické zátěže a týmové spolupráce.

Mezi hlavní sportovní soutěže letošní sezony v ČR patří:

- M ČR v Adventure Race a Evropský pohár (12. 9.–17. 9.) na tři dny a tři noci nonstop, 360 km v Řevnicích u Prahy (trekking, jízda na horských kolech, splouvání řeky na kánoích, orientace na spec. mapách pro orientační běh, jízda na kolečkových bruslích, plavání, skalní lezení, disciplíny vyžadující spec. horolezeckou techniku (slačování, jumarování), lanové překážkové dráhy, jeskyňáření a možná také trocha spánku).
- M ČR jednotlivců (17. 6.) na 12–20 hodin v Jeseníkách. Na účastníky čeká běh do vrchu 16 km, canyoning, horská časovka na kolech 4 km, silniční kolo 75 km, plavání 1500 m, letní biatlon, sjezd řeky na kajaku

4 km, jezerní kajak 15 km, orientační běh 7 km, lezení, boulder, slačování, horský orientační běh 5 km a MTB 14 km. Všechny disciplíny absolvuje každý závodník v kategorii muži, ženy, veteráni i junioři.

- M ČR v letním survivalu hlídek – dvojic (26.–28. 5.) na Radíkově u Olomouce. Závod se skládá z MTB, orientačního běhu, skalního lezení, jízdy na kajaku, plavání, lanové překážky, atd. a M ČR v zimním survivalu.
- M ČR štafet 1. kategorie (24. 6.) v Beskydech – běh do vrchu–paragliding–MTB–kajak – a M ČR tříčlenných štafet v Litovli (7. 10.) – kros–MTB–kajak.

Samostatnou sekcí ČAES je Česká asociace rogainingu a horského orientačního běhu.

Více informací na <http://www.caes.cz>

-ha/civ-



● SVĚTOVÁ ŠPIČKA NA CZECH OPEN V RACKETLONU ●

Druhý ročník turnaje Czech Open v racketlonu se uskutečnil od 24. do 26. března v průhnickém Club hotelu. Akce se zúčastnilo 68 hráčů v párových disciplínách (mužské debly 20, smíšené debly 14), a 110 hráčů v singlových kategoriích celkem z 13 zemí. Nejpočetnější výpravu mělo Rakousko (21), dále Česko (19), Maďarsko (15), Polsko (13), Německo (11), Anglie (8), Švédsko (7)... Belgie, Finsko, Portugalsko, Skotsko, Slovensko a Jižní Afrika. Během tří soutěžních dnů bylo odehráno celkem 213 utkání.

Ve všech hlavních kategoriích se turnaje zúčastnily světové jedničky, což je unikát v celé šňůře turnajů World Tour. Mezi muži to byl Magnus Eliasson ze Švédska, resp. ve čtyřře Rakušané Christoph Krenn s Michaelem Dickertem, v kategorii žen Švédka Lilian Druveová. Zatímco Eliasson potvrdil vítězství svou pozici, Druveová podlehla ve finále další švédské naději Lindě Jansenové. Dvojice Krenn, Dickert nestačila ve finále na rakousko – skotskou dvojici Marcel Weigl, Calum Reid.

Turnaj potvrdil stoupající výkonnost českých hráčů. Nejvýraznějšího úspěchu dosáhla Martina Kakosová, která skončila na 3. místě v hlavní soutěži žen. O další kvalitní výsledky se postarali:

Radim Sochor – 3. místo muži B, Kristián Kott – 4. místo muži B, vynikající je také druhé místo Tomáše Jiroucha v kat.muži C. Cenná jsou i vítězství dvojic Kottová-Sochor a Port-Bartoš ve vedlejších soutěžích smíšených a mužských dvojic.

Díky komplexnímu vybavení celého areálu (přímé propojení sportovišť se stravovacím prostorem a hotelovými pokoji), vynikajícím podmínkám, které majitel a ředitel areálu pro akci vytvořili, a samozřejmě také díky velké péči organizátorů byl turnaj hodnocen velmi vysoko nejen v tuzemsku, ale zejména v zahraničí. Dokladem toho jsou slova prezidenta Mezinárodní racketlonové federace (IRF) Marcela Weigla: „Byl to výjimečný, fantastický turnaj. Ředitel turnaje Svatopluk Rejthar se svým týmem, čítajícím asi deset osob, odvedl veliký kus práce. Vytvořili nejen vynikající atmosféru pro hráče, ale zajistili také sponzory a přítomnost České televize. Všichni hráči byli více než spokojeni s jídlem i nadstandardním ubytováním přímo v místě konání akce. Jsem přesvědčen, že pokud IRF pomůže se zajištěním jednoho mobilního squashového kurtu, je Česká asociace racketlonu schopna uspořádat v Club hotelu Praha světový šampionát, a to už v roce 2008. Náš počín v loňském roce, kdy jsme v Praze začínali od nuly, padl na velmi úrodnou půdu. Dnes patří Česká republika mezi země s nejrychlejším rozvojem racketlonu.“

Česká asociace racketlonu (ČAR) se stala v pořadí patnáctým přidruženým svazem ČSTV v roce 2005.

Racketlon je v podstatě čtyřboj, obvykle hrající se v pořadí (od menší rakety k větší) stolní tenis, badminton, squash a tenis. Hra se řídí mezinárodními pravidly pro jednotlivé sportovní disciplíny s tím rozdílem, že v každé disciplíně se odehraje jeden set do 21 vítězných bodů (bez ztrát). Celkovým vítězem je hráč, který získá větší počet vítězných bodů ve všech čtyřech setech. Proto je možné prohrát tři sety a přesto vyhrát celý zápas. V racketlonu se hrají nejen dámské a pánské dvouhry, ale i čtyřhry.

Racketlonové hnutí se rozběhlo na prahu 3. tisíciletí ve Švédsku a rychle se šíří po celé Evropě i v zámoří. První mezinárodní turnaj se konal v listopadu 2001 a dnes figuruje v mezinárodním žebříčku více než 1000 hráčů. Nejlepší v Evropě jsou Švédové, Skotové, Britové, Rakušané a Němci.

V České republice se racketlon rozvíjí zatím v těchto krajích: Praha, Středočeský, Západočeský, Východočeský, Severomoravský, a Jihomoravský. Aktuální počet registrovaných členů je 223. Zakládání oddílů v silně zastoupených krajích si ČAR stanovuje jako jeden z hlavních úkolů v nastávajícím období.

První národní racketlonový turnaj se uskutečnil 28. května 2005 v Club hotelu Praha a tento den se také považuje za počátek pořádání mistrovských soutěží v racketlonu.

Více informací na www.czechracketlon.cz a www.racketlon.com.

-re/civ-

Sdělení ● Ohlasy ● Zajímavosti

● ZIMNÍ STADION ŠTVANICE ŽIJE A DÝCHÁ SPORTEM A KULTUROU PRO VŠECHNY ●

Třicetiletí slaví letos Zimní stadion Štvanice – nejstarší zimní stadion ve střední Evropě s první umělou ledovou plochou u nás. Za 75 let existence zažil stadion poustu cenných vítězství našich hokejistů či krasobruslařů, ale i smutných období, zvláště po povodních v roce 2002. Současný nájemce stadionu, občanské sdružení APeX CLUB, se snaží obnovit funkci tohoto stánku a k letošnímu jubileu pořádá několik sportovních a kulturních akcí především pro mládež. Patřil mezi ně „Sportovní den ředitele ZS“ pro mateřské a základní školy a děti z ústa-

vů či curlingový trojboj žáků a osobností z oblasti sportu, školství a kultury (viz foto). Oslavy budou pokračovat i v létě na ploše pro inlinový hokej, mj. jarní olympiádou 1. června a celodenním fotbalovým turnajem 3. června.

První utkání v ledním hokeji bylo sehráno ještě na rozestavěném štvanickém stadionu 17. ledna v roce 1931. Proti sobě se postavili pražský LTC klub a Manitoba Kanada a za účasti sedmi tisíc diváků vyhrála Kanada 2:0. Toto utkání přiblížil rozhlasovým posluchačům dnes legendární Josef Laufer.

Oficiálně byl stadion otevřen 6. listopadu



1932. Od té doby zde vyrůstaly hokejové a krasobruslařské špičky. V roce 1947 zde byl vybojován našimi hokejisty titul mistrů světa. Trénovala tady krasobruslařka Ája Vrzáňová. Celkem zažila Štvanice čtyři mistrovství světa v ledním hokeji. 11. února 1955 byl z pražské Štvanice vyslán první televizní přenos hokejového utkání vybraného mužstva Prahy se švédským celkem Leksand IF. Pozoruhodné je, že zastřešen byl stadion až v roce 1956.

Od šedesátých let však začala sláva zimního stadionu blednout. Poslední mistrovství světa se zde konalo v roce 1959. Přestaly se sem vkládat finanční prostředky na nutné opravy a rekonstrukce. Jednotlivé části stadionu přestávaly sloužit svému účelu, postupně se uzavíraly. Štvanice přestala sloužit veřejnosti.

V říjnu 1997 rozhodla rada zastupitelstva hl.

m. Prahy o novém nájemci Zimního stadionu Štvanice, kterým se stala společnost APeX CLUB. Záhy poté se podařilo zahájit novou lední sezonu, obnovilo se bruslení pro veřejnost a na štvanický led se vrátili také hokejisté. Nicméně jakoby nástrahám, které stojí v cestě klidné existence stadionu nebyl konec, přišla v srpnu 2002 ničivá povodeň a zdálo se, že stadion je definitivně odepsán. Proti byl nájemce, a tak jeho zásluhou se od konce října 2002 na Štvanici opět bruslí.

Dnes je Zimní stadion Štvanice Národní kulturní památkou a můžeme tedy doufat, že snahy o jeho zbourání ustanou jednou pro vždy. Neboť by byla škoda, kdyby Pražané přišli o možnost jít si od září do dubna zabruslit na tak posvátné místo jakým zimní stadion na Štvanici bezesporu je. -red-

● ÚDRŽBA PC – DEFRAGMENTACE PEVNÉHO DISKU ●

Na každém počítači je třeba čas od času provádět (stejně jako např. na automobilu) preventivní údržbu. Pokud tuto záležitost uživatel zanedbá, bude sice jeho počítač nepochybně ještě určitý čas pracovat bez problémů (pokud nedojde k havárii – stejně jako u automobilu), ale po čase zpravidla jeho výkon slábne a v extrémním případě může přestat pracovat vůbec nebo je jeho rychlost tak nízká, že práce na něm je pro uživatele nesnesitelná.

Preventivní údržba by měla zahrnovat nejen hardware (což je především záležitost pro odbornou firmu), ale i softwarové „čištění“, které může relativně snadno provádět i sám uživatel. Dnes už asi nikdo nepochybuje o nutnosti zabezpečení počítačů připojených k internetu permanentně aktualizovaným antivirovým programem. Bez něj je práce téměř vyloučená a během krátké doby skončí zcela jistě kolapsem počítače. Pro uživatele to má obvykle velmi citelné následky spojené s odvíráním počítače, případně s novou instalací softwaru. Také instalace všech dostupných bezpečnostních aktualizací (podle typu použitého operačního systému) je naprosto nezbytná, a proto při zahá-

jení práce s novým počítačem připojeným k internetu je v první řadě naprosto nutné zajistit následující záležitosti.

Pokud už tedy s počítačem pracujeme nějaký čas, přijdou na řadu další prvky údržby a zde bychom se měli zmínit o jednom z nich, a to je „**Defragmentace disků**“ uživatelské stanice.

Tato funkce patří mezi dobře propracované systémové nástroje údržby, nebo lépe řečeno čištění pevného disku počítače, které může mít v některých případech poměrně významný vliv na rychlost a výkonnost počítače, zejména pokud se jedná o zápis a čtení velkých souborů dat. Podstata práce při defragmentaci spočívá, zjednodušeně řečeno, v eliminaci prázdných míst (nepopsaných closterů) uprostřed souborů uložených na disku a přerovnání většiny souborů na disku tak, aby tvořily jeden spojitý celek. Prázdná nepopsaná místa vzniknou na disku již při instalaci systému zrušením některých pracovních souborů a potom postupným dalším sekvenčním zaplňováním disku, přičemž některé už nepotřebné soubory jsou vymazány. Tím vznikají mezery, které systém využije k zápisu dalších nových souborů nebo jejich částí. Je však logické, že zpětné čtení takového souboru, který je zapsán na několika místech disku vzájemně spolu nesousedících, je rozhodně pomalejší, než když je soubor zapsán pouze na jednom místě v celku.

Postupné zaplňování disku při práci a vznik prázdných prostorů uprostřed souborů je tedy dáno způsobem zápisu na disk, který řídí operační systém a uživatel jej nemůže přímo ovlivnit. Pro spuštění úlohy „Defragmentace“ je nutné, aby na disku zbývalo minimálně 15 % nepopsaného místa, které je využito pro systém pracovních souborů vlastní defragmentace. Je zřejmé, že čím je tento prostor větší, tím je provedení celé akce rychlejší. Obecně lze říci, že defragmentace disku je časově značně náročná úloha, tím delší, čím je větší kapacita disku a je také závislá na stupni defragmentace (rozdrobení) vlastních souborů. U disků s velkou kapacitou je vhodné pustit úlohu např. přes noc nebo v době, kdy počítač nebudeme potřebovat k práci.

Vlastní úlohu spustíme pod operačním systémem Windows XP v menu Programy – Příslušenství – Systémové nástroje – Defragmentace. V ostatních operačních systémech je spuštění prakticky identické. Po nastartování aplikace se objeví okno, kde je nutné vybrat disk, na kterém chceme defragmentaci provést v případě, že máme v počítači více harddisků než jeden. Dále kliknutím na tlačítko „Analyzovat“ (Windows XP) získáme grafickou informaci o zaplnění disku a tím i o tom, zda má smysl vlastní defragmentaci vůbec provádět. Jsou tam zobrazeny sobory souvislé (bez mezer), fragmentované i nepřesunovatelné (systémové), a dále i volný prostor disku. Pokud usoudíme, že bude vhodné defragmentaci provést, klikneme na tlačítko „Defragmentovat“ a vlastní proces spustíme. Je nutno znovu zdůraznit, že se jedná o časově velmi náročný proces, zejména u disků s větší kapacitou, kde jeho trvání přesáhne několik hodin. Výsledkem by měla být rychlejší práce systému, zejména u počítačů, které jsou již delší dobu v provozu, mají z větší části zaplněn svůj pevný disk a nebyla zde dosud tato operace uskutečněna.

Závěrem lze říci, že defragmentace nemá z hlediska počítačového provozu takovou prioritu jako antivirová a systémová zabezpečení, ale má své místo zejména u starších počítačů, které mají pevné disky s menší kapacitou nebo na stanicích, přes které se posílají velké objemy dat.

Ing. Jindřich Langr

● PŘEHLED VYBRANÝCH AKCÍ SPORTOVNÍCH SVAZŮ NA KVĚTEN ●

- 1. 5. Finále o 3. místo Euro Hockey Tour
- 3. 5. – 8. 5. MČR v rádiovém or. běhu – sprint
- 4. 5. – 7. 5. ME mužů ve sportovní gymnastice
- 5. 5. – 7. 5. ME v karate
- 5. 5. – 21. 5. MS v ledním hokeji
- 6. 5. – 28. 5. Giro d Italia
- 6. 5. – 7. 5. ČP v silniční cyklistice
- 6. 5. – 7. 5. ČP cc horských kol
- 6. 5. – 7. 5. MČR na krátké a dlouhé trati MTBO
- 7. 5. – 14. 5. ME v orientačním běhu
- 8. 5. – 14. 5. Tenisový turnaj žen WTA
- 10. 5. Finále fotbalového Poháru UEFA

Jablónné v P.
VolosRecko
Stavanger
Riga

Terezín/Děčín
Kutná Hora
Šumperk
Otepää
Praha
Eindhoven

- 12. 5. – 20. 5. Cyklistický Závod míru
- 13. 5. – 14. 5. Atletický mítink ve vícebojích
- 13. 5. – 14. 5. SP v chůzi
- 13. 5. – 14. 5. **VC Chomutova v plavání**
- 14. 5. **Pražský mezinárodní maraton**
- 14. 5. **MČR formací – akrobatický rock and roll**
- 14. 5. **ČP ve sjezdu horských kol**
- 15. 5. – 21. 5. Tenisový turnaj mužů
- 16. 5. – 17. 5. **ČP v silniční cyklistice**
- 17. 5. Finále fotbalové Ligy mistrů
- 18. 5. – 20. 5. **MMČR ve skocích do vody**
- 19. 5. – 5. 6. Šachová olympiáda
- 20. 5. **ČR–Portugalsko, ME ragbistů**
- 20. 5. **1. kolo extraligy v atletice**
- 20. 5. – 21. 5. **MČR v kuželkách**
- 20. 5. **Memoriál Cihláře v silniční cyklistice**
- 20. 5. **MČR žen v kulturistice**
- 20. 5. **MČR v pétanque**
- 20. 5. – 21. 5. **VC Českých Budějovic v plavání**
- 20. 5. – 21. 5. **MČR v šermu fletrem juniorů**
- 21. 5. – 27. 5. SP tenisových družstev
- 21. 5. – 27. 5. MSJ v kuželkách
- 22. 5. – 27. 5. ME ve skocích na trampolíně
- 24. 5. – 4. 6. MSJ ve vzpírání
- 25. 5. – 3. 6. MS v gymnastickém aerobiku
- 26. 5. – 28. 5. **MČR v boxu**
- 26. 5. – 28. 5. **MČR hlídek – extr. sporty**
- 26. 5. – 28. 5. **GP v moderní gymnastice**
- 26. 5. – 28. 5. **MČR v rádiovém or. běhu – krátká trať**
- 26. 5. – 28. 5. Kvalifikace ME volejbalistek
- 27. 5. – 28. 5. Kvalifikace ME házenkářek
- 27. 5. – 28. 5. ME v judu
- 27. 5. **MČR v běhu do vrchu**
- 27. 5. **MČR žen v pétanque**
- 28. 5. Atletický mítink ve vícebojích
- 7. 5. Memoriál K. Šulce – házená minižačky
- 29. 5. – 11. 6. French Open v tenisu
- 30. 5. **Atletický mítink Zlatá tretra**

Desenzano
La Coruña
Chomutov
Praha
Jihlava
Velké Karlovice
Hamburk
Příbram/Plzeň
Paříž
Pardubice
Turín
Říčany
Ostrava
Hazlov/Val. Meziříčí
Praha

České Budějovice
Brno
Düsseldorf
Bolzano
Méty
Handchow
Nanjing/ Čína

Brno

Maďarsko

Tampere
Lysá Hora
Tampere

Götzis
Bratislava
Paříž
Ostrava

- 8. 5. Tereziánská jarní klasika – cyklistika silnice
- 8. 5. Tour de Seč – cyklistika
- 9. 5. – 10. 5. Krajská olympiáda mládeže v hokejbalu
- 12. 5. – 13. 5. Jóga v lázních
- 12. 5. – 14. 5. Od pramene Chrudimky
- 13. 5. – 14. 5. Ústecká zatáčka ve veslování
- 17. 5. – 18. 5. Krajská olympiáda mládeže v minifotbalu
- 17. 5. – 18. 5. Krajské přebory mládeže v plavání
- 18. 5. Atletický čtyřboj
- 18. 5. Dětská akademie mateřských škol
- 19. 5. Turnaj dětí v badmintonu
- 20. 5. Polický vandr – pochod
- 20. 5. – 21. 5. Zlatá koloběžka – mezinárodní závod
- 20. 5. Pochod Karla Klíče – pěší a cyklo
- 27. 5. Tenisový turnaj
- 27. 5. Karlovarská růže – akvabely
- 27. 5. Pernštejnský koktejl – cykloturistika
- 29. 5. Běhej, skákej, házej – veřejná akce k MDD
- SKP Styl Litoměřice 974 436 270
- KC Cyklomax Pardubice 724 301 049
- Sportovní Unie Chrudimska
- Klub jógy Ostrava
- TK Synthesia Pardubice 606 619 016
- TJ Chemička 475 601 591
- Sportovní Unie Chrudimska
- TJ Loko Trutnov 603 828 272
- TJ Dobruška 777 640 553
- SKP Sever Ústí n.L. 472 774 251
- TJ Slovan Karlovy Vary 774 070 042
- Klub přátel turistiky 491 542 893
- Klub koloběhu 731 446 452
- KČT Hostinné 731 411 564
- Slavoj Polná 602 794 288
- TJ Slovan Karlovy Vary 607 594 878
- KRT Pardubičky 466 650 707
- TJ Elán Kutná Hora 327 512 164

● **NOVINKA PRO VÝŽIVOVÉ PORADCE SPORTOVců – PROGRAM NUTRIS** ●

Dosud poradci a odborníci na výživu postupovali při sestavování jídelníčků, diet a při výpočtech energetických bilancí sportovců většinou empiricky. Mnohdy vystačili jen s kalkulačkou, bohužel obvykle na úkor přesnosti, přehlednosti i výpovědní hodnoty svých doporučení. Nyní přichází Nutris (*www.nutris.net*), pořádatel rekvalifikační kurzy Poradce pro výživu (viz TP Zpravodaj č. 10/2005), s užitečnou pomůckou pro výživové poradce, trenéry i sportovce samotné.

Pomocí programu Nutris si mohou vytvořit a mít průběžně pod kontrolou energetický, stravovací a suplementační režim sportovce. Klient (sportovec) sám obdrží přehledný protokol s charakteristikou stávajícího stavu a doporučeními, podloženými výpočty, grafy a tabulkami.

Vhodné pro střediska vrcholového sportu, sportovní lékaře, sportovce i trenéry!

● **PŘEHLED AKCÍ ČSTV „SPORT PRO VŠECHNY“ NA KVĚTEN** ●

Termín	Název akce	Pořadatel	Přímý kontakt
	1. 5. Májové závody v atletice	TJ Slezan Frýdek Místek	
	1. 5. Pochod okolo Václavovic	Horní Datyně	
	1. 5. Jarní přespolní běh	TJ Nýrsko	376 571 450
	1. 5. Sázkavský turnaj 1. máje v kopané	FK Kavaliér Sázava	723 952 290
5. 5. –	7. 5. Memoriál K. Šulce – házená minižačky	DHC Plzeň	377 531 072
	6. 5. Šmajd – turistický pochod	KČT N. Město	491 470 306
	6. 5. Plzeňský vodácký maraton	SK 3eCity Plzeň	602 466 049
	6. 5. Pochod kolem Semechnice	Sokol Semechnice	602 621 626
	6. 5. Štafetový závod horských kol	LK Abertamy	353 892 386
	8. 5. Mochťínský přespolní běh	TJ Sokol Mochťín	605 357 370

INZERCE

Počítačový program

Nutris – poradce pro výživu

Novinka!

Pomůcka k sestavování jídelníčků na kontrolu hmotnosti, vyváženosti a energetické bilance stravy.

- pro osobní trenéry, poradce pro výživu, dietní sestry, obezitology a další specialisty
- jednoduchost, rychlost, uživatelský komfort, možnost ukládání vlastních nutričních údajů, grafická vizualizace a závěrečný protokol
- k dispozici na adrese <http://nutris.clevertech.cz>, nebo možnost objednání CD e-mailem nutris@clevertech.cz
- instalace na PC WinXP, nebo na PDA PocketPC
- závodní cena **2.490 Kč**