

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Příprava programu sportovně vzdělávací  
akce pro kolektiv mladých hasičů**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Tereza Pecková**

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2021

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 15.4. 2021

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Petře Kalistové, vedoucí mé bakalářské práce, za cenné rady, připomínky a metodické vedení bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat členům SDH Svaté Pole za konzultaci k teoretické části práce, za připomínky k připravenému programu a za poskytnutí materiálního vybavení k obrazovému zpracování.

## Obsah

Seznam zkratk.....	6
Úvod.....	7
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	8
Cíl práce.....	8
Úkoly práce.....	8
2 PROJEKTOVÁNÍ SPORTOVNĚ VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ.....	9
3 STUDIE PROVEDITELNOSTI.....	10
3.1 Technické zabezpečení.....	10
3.2 Personální zabezpečení.....	11
3.3 Materiální zabezpečení.....	12
3.4 Finanční zabezpečení.....	12
3.5 Dokumenty, které je nutné kontrolovat před odjezdem.....	13
4 MOTORICKÝ ROZVOJ U DĚTÍ VE VĚKU 6-15 LET.....	14
4.1 Mladší školní věk (6-11 let).....	14
4.2 Starší školní věk (12-15 let).....	15
4.3 Vhodný přístup trenéra k dětem mladšího a staršího školního věku.....	16
5 POHYBOVÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ.....	18
6 POŽÁRNÍ SPORT.....	21
7 HRA PLAMEN.....	23
7.1 Požární útok.....	25
7.2 Požární útok s překážkami CTIF.....	28
7.3 Štafeta 4 x 60 metrů.....	33
7.4 Štafeta CTIF.....	36
7.5 Štafeta požárních dvojic.....	38
7.6 Závod požárnické všestrannosti.....	40
7.7 Běh na 60 metrů s překážkami.....	43

8 PRAKTICKÁ ČÁST .....	45
8.1 Program sportovně vzdělávací akce .....	45
8.1.1 Den první.....	46
8.1.2 Den druhý.....	53
8.1.3 Den třetí.....	60
8.2 Konzultace s odborníky z praxe.....	66
Diskuze .....	67
Závěr.....	68
Resumé .....	69
Seznam použité literatury .....	70
Seznam obrázků.....	73
Přílohy .....	74

## **Seznam zkratek**

CTIF = Mezinárodní technický výbor pro prevenci a hašení požárů

K1 – 6 = kontrolní stanoviště

PO = požární ochrana

PS = požární sport

PÚ = požární útok

SDH = Sbor dobrovolných hasičů

SH ČMS = Sdružení hasičů Čech Moravy a Slezska

TB = trestné body

ZPV = závod požárnické všestrannosti

## Úvod

V současné době nemají děti ve svém denním režimu tolik pohybu, jako měly dřívější generace. Děti většinu času prosedí doma u počítačů místo toho, aby se aktivně hýbaly a sportovaly. K absenci pohybu často přidávají špatné stravování, které může vést k přibírání na váze a mnohdy až k obezitě, při které už netrpí jen duševní stránka dítěte, ale i dětské tělo. Většinou ale musí být v tomto ohledu aktivní i rodiče, aby své děti inspirovali ke zdravému životnímu stylu a pohybu. Pro děti je velmi důležitá široká nabídka sportovních aktivit, ze kterých si mohou vybírat. Ne každé dítě totiž najde zalíbení v tradičních slavných sportech jako je fotbal, hokej nebo tenis. Některé děti musí vyzkoušet více sportů, aby našly ten pravý. Požární sport byl dříve známý jen zřídka, ale v posledních letech se v současném sportovním světě stává atraktivnějším. Dříve se tento sport provozoval ke zlepšení všestranné fyzické zdatnosti požárníků, kterou potřebovali ke svému zaměstnání. Časem se rozdělil na různé disciplíny, které se dále dělí podle věku a pohlaví, v těchto kategoriích se pak pořádají jednotlivé soutěže. Pohyb je pro děti velmi důležitý, a proto bych v práci ráda vytvořila program na sportovně vzdělávací akci pro mladé hasiče. Ačkoliv popularita požárního sportu v posledních letech roste, nemá zatím moc odborné literatury pro budoucí trenéry. Proto bych mnou oblíbený sport chtěla prací lehce vyzdvihnout. Ráda bych lidskou populaci seznámila s disciplínami požárního sportu, obzvláště s hrou Plamen, která je určena pro mladé hasiče, tj. pro děti od šesti do patnácti let. Často se stává, že je nedostatek náradí k trénování požárního sportu, proto bych ráda vytvořila alternativu některého náradí, aby byl tento sport přístupnější i lidem, kteří náradí nemají k dispozici.

# **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

## **Cíl práce**

Cílem práce je vytvořit program sportovně vzdělávací akce pro mladé hasiče ve školním věku.

## **Úkoly práce**

1. Obsahová analýza východisek k dané problematice.
2. Vypracování studie proveditelnosti sportovně vzdělávací akce pro mladé hasiče.
3. Konzultace připraveného programu s odborníky z praxe.
4. Grafické ztvárnění vybraných pohybových aktivit v rámci sportovně vzdělávací akce.



## 2 PROJEKTOVÁNÍ SPORTOVNĚ VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ

Cílem sportovně vzdělávací akce je s dětmi procvičit a zlepšit již naučené schopnosti a dovednosti pomocí her v neznámém prostředí.

Dalšími cíli dle Čáslavové (2003) jsou:

- *podpora volného času a sportu pro všechny*
- *mnohostranně vytvořená sportovní nabídka*
- *zlepšení kvality tréninku a cvičení*
- *podpora talentů*

Čáslavová (2003) vytvořila všeobecný strategický postup pro realizaci sportovní akce. Sama pak uvádí, že nikde není přesně stanoveno, aby se každá sportovní akce řídila přesně touto strategií. Každý organizátor si může vytvořit své vlastní úpravy. Strategický postup zahrnuje zvážení, zda současná situace organizátorovi umožňuje akci uskutečnit. Úkolem organizátora je mít představu o budoucím místě, době konání akce a předvídat všechna možná rizika. Je zvykem naplánovat více cílů, ze kterých se později stanoví výběr. Po zvolení cíle a strategie je nutné rozdělení rolí jednotlivým účastníkům. Nesmíme zapomenout ani na finanční rozpočet příjmů a výdajů připravované akce.

Program sportovně vzdělávací akce by měl být uzpůsobený základním zásadám zatěžování dětského organismu. V programu musí být prostor pro zátěž organismu, ale také hlavně i pro jeho odpočinek, ten děti potřebují více a častěji než dospělí. Akce by měla být pečlivě naplánovaná a promyšlená s dostatečně velkým časovým předstihem. Podmínky pro pořádání zotavovací akce, které jsou dány zákonem č. 258/2000 sb. platí pro akce, kterých se účastní více než 30 dětí a jsou delší než 5 dní. I když se jedná o akci kratší a s menším počtem účastníků je však vhodné řídit se těmito pravidly v zájmu zachování zdraví a bezpečnosti dětí. (Kirchner, Hnízdil, Louka, 2005).

### **3 STUDIE PROVEDITELNOSTI**

Dokument, který popisuje investiční záměr celkově a ze všech realizačně významných hledisek je označován jako technicko-ekonomická studie proveditelnosti. Jeho účelem je zhodnotit všechny možnosti a posoudit realizovatelnost akce (Sieber, 2004).

#### **3.1 Technické zabezpečení**

Při plánování samotné akce jsem vybírala místo přizpůsobené pro bezpečný pohyb dětí. Z mnoha variant jsem nakonec vybrala rekreační středisko u Sobenského rybníka v oblasti Brd. Následně jsem se věnovala technickému zabezpečení akce.

Dle (Burda, 2008) a (Beroušek, 2005) jsou na pořádání akcí pro děti vytvořena pravidla ubytování, která by se měla vždy dodržovat. Děti jsou na takovýchto akcích ubytovány odděleně podle pohlaví. V každé budově by s dětmi měl být z hlediska bezpečnosti ubytován alespoň jeden dospělý. Zdravotník se ubytovává v blízkosti nemocných. Místnost, ve které se spí, by měla mít možnost větrání a plocha pro jednoho ubytovaného na pokoji by měla být minimálně dva a půl metru čtverečních. Na patrových lůžkách mohou spát pouze děti, které jsou starší 10 let. Budovy, ve kterých jsou děti ubytované, by měly mít funkční a čisté sociální zařízení (umyvadla, sprchy, záchody, ...). Toto sociální zařízení děti navštěvují odděleně podle pohlaví. Pro děti musí být zajištěné stravování alespoň 5x denně, kdy by se mělo jedno hlavní jídlo podávat teplé. Dále pořadatel musí obstarat zásobování pitnou vodou po celou dobu trvání akce a alespoň jednou denně zajistit teplý nápoj. Režim dne sestaví pořadatel akce a účastníci akce ho musí dodržovat. V režimu by měl mít vymezený prostor pro pohybové aktivity, spánek, osobní hygienu či stravování. Režim musí být přizpůsoben věkové kategorii dětí a jejich zdravotnímu stavu. Každá aktivita by po 90 minutách trvání měla být alespoň na 15 minut přerušena kvůli dodržování pitného režimu. Délka spánku musí být nejméně 9 hodin, aby si děti dostatečně odpočinuly. Pořadatel akce musí zajistit, že dojde ke správnému třídění a odstraňování odpadu, který účastníci akce vyprodukují. Po celou dobu akce by areál, ve kterém se děti pohybují, měl být uklizený. Úklid se týká i pokojů, ve kterých jsou děti ubytované.

## 3.2 Personální zabezpečení

Při zajišťování personálního obsazení jsem požádala o pomoc vedoucí mladých hasičů z SDH Svaté Pole, kde jsem také členkou. Protože se jedná o skupinu cca 20 dětí, mám v záloze ještě několik ochotných dobrovolníků z řad rodičů mladých hasičů.

Všichni dospělí, kteří se akce účastní musí neustále myslet na to, že jdou dětem příkladem a děti v nich vidí své vzory, ať už jde o hlavního či pomocného vedoucího, zdravotníka nebo kuchaře. Člověk, který dostane děti na hlídání, musí dbát na jejich bezpečnost a neměl by je nechávat delší dobu bez dozoru. Hlavním vedoucím musí být osoba, která je starší 18 let a má již nějaké zkušenosti s organizací akcí. Nese největší zodpovědnost za chod celé akce, rozhoduje o změnách a v řešených záležitostech má vždy poslední slovo. Nejvíce práce odvede ještě před samotným začátkem akce, kdy musí zařídit plno důležitých věcí. Má na starost zajištění dopravy, výběr areálu, ve kterém se akce bude konat, zajišťuje stravování, vyřizuje povolení (povolení ke vstupu do Chráněné krajinné oblasti či na cizí pozemky), finanční dotace a také dává dohromady tým pomocných vedoucích, kteří s ním spolupracují. Se zařizováním a průběhem akce hlavnímu vedoucímu pomáhají pomocní vedoucí. Mají na starost tvorbu programu po celou dobu akce. Obstarávají výběr financí od rodičů, před odjezdem vybírají všechnu potřebnou dokumentaci, zajišťují materiální vybavení na akci a nakupují odměny. Zdravotník musí být na akci přítomen od začátku až do konce, měl by být vybaven zdravotnickou taškou s veškerým vybavením. Jeden zdravotník může mít na starost maximálně 80 dětí. Rozhodnutí, zda bude na akci jeden nebo více zdravotníků je na pořadateli akce. Zdravotníkem může být lékař z povolání, student lékařské fakulty, který dokončil 3. ročník nebo osoba, která absolvovala kurz první pomoci. Pokud areál, ve kterém se děti ubytují, nemá vlastního kuchaře, je důležité, aby ho pořadatel zajistil. Kuchař a ostatní lidé, kteří budou připravovat potraviny ke konzumaci, musí mít platný potravinářský průkaz, dále také musí tito lidé dbát na dodržování hygienických podmínek. Kuchař společně se zdravotníkem sestaví jídelníček pro děti, o kterém se následně poradí s vedoucími akce (Burda, 2008).

### **3.3 Materiální zabezpečení**

Většinu náčiní a náradí, které je potřebné k realizaci programu by zapůjčilo SDH Svaté Pole ze svého skladu (lano, kužely, překážky, tunel, švihadla, ...). Zbývající vybavení zajistím z vlastních zdrojů (kbelík, šátky, PET lahve, pneumatika, ...).

### **3.4 Finanční zabezpečení**

Financování je nedílnou součástí každé akce. Na výši financí závisí vzdálenost rekreačního areálu a kvalita ubytování pro děti. Na různé akce pro děti je možné dle zákona č. 250/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech získat dotace na volnočasové aktivity (Rigel, Mlynář a Bouška, 2017).

Je nutné brát v úvahu finance minimálně na:

- ubytování v rekreačním zařízení
- stravu
- dopravu
- odměny, diplomy, medaile
- týmová trička s jednotným motivem
- případné vstupné (muzeum, výstava, hrad, ...)

Vypracovala jsem hrubý odhad finančních nákladů sportovně vzdělávací akce. V případě akce pro mladé hasiče je možné čerpat dotace od Okresního sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska na volnočasovou aktivitu. Z této dotace se čerpají náklady na dopravu, ubytování a stravování dětí. Příspěvek na činnost dobrovolných hasičů může poskytovat také obecní úřad. Dotace a příspěvky pokryjí cca 65 % veškerých nákladů a zbytek doplatí rodiče dětí. Dopravu zajišťuje SDH Svaté Pole.

	1 dítě	1 dospělý	10 dětí a 6 dospělých	20 dětí a 8 dospělých
Ubytování s plnou penzí	550 Kč	600 Kč	11 500 Kč	15 800 Kč
Odměny	200 Kč	-	2 000 Kč	4 000 Kč
Tričko s potiskem	100 Kč	100 Kč	1 600 Kč	2 800 Kč
Případné vstupné a jiné výdaje	300 Kč	700 Kč	7 200 Kč	11 600 Kč
<b>Celkem</b>	<b>1 150 Kč</b>	<b>1 400 Kč</b>	<b>22 300 Kč</b>	<b>34 200 Kč</b>

Zdroj: vlastní tvorba

### 3.5 Dokumenty, které je nutné kontrolovat před odjezdem

Aby se děti mohly akce účastnit, musí podle (Beroušek, 2005) splňovat určité podmínky, které organizátor akce vyžaduje. Dítě, které se chce akce účastnit, musí splňovat věkovou kategorii, pro kterou je akce určená. Jestliže je v programu akce zařazena vodní aktivita, mohou se účastnit pouze plavci.

- Potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti dítěte (*viz. příloha 1*)

Důležitým faktorem pro účast dítěte na akci je jeho zdravotní stav. Každé dítě s sebou musí mít potvrzení od svého praktického lékaře. V tomto potvrzení se uvádí, zda zdravotní stav dítěte odpovídá účasti na akci. Toto potvrzení má platnost jeden rok, a tak jej lze použít i na jiných akcích, pokud tedy nedojde ke změně zdravotní způsobilosti dítěte. Pořadatel smí na akci vzít pouze dítě, které je k účasti fyzicky i psychicky způsobilé.

- Potvrzení o bezinfekčnosti (*viz. příloha 2*)

Zákonný zástupce v den odjezdu podepíše formulář, kde uvede, že dítě nevykazuje známky akutního onemocnění, lékař dítěti nenařídil změnu režimu, a že dítě nebylo v posledních 14 dnech ve styku s osobou, která měla přenosnou nemoc.

- Kopie kartičky zdravotní pojišťovny

## **4 MOTORICKÝ ROZVOJ U DĚTÍ VE VĚKU 6-15 LET**

Podle autorů (Perič, 2004) a (Petrová, 2010) je motorický rozvoj u dětí velice rozdílný. Jako dětství se dá označit období mezi 6–15 rokem života. Toto období se může dále rozdělit na dvě věkové skupiny, a to na mladší školní věk a starší školní věk.

### **4.1 Mladší školní věk (6-11 let)**

V tomto vývojovém období děti probíhají velmi mohutné a účinné změny v biologicko-psychologické a sociální oblasti. Proto se mladší školní věk dělí ještě na další dvě období: dětství a pozdní dětství. Hranice mezi těmito obdobími je cca 9 let (Perič, 2004).

(Petrová, 2010) uvádí, že je pohyb pro děti příjemným uvolněním zejména při psychickém napětí, proto je důležité pohyb zařazovat do každodenního programu dětí mladšího školního věku. V tomto období se děti začínají zajímat o různá odvětví sportu, a proto by se děti měly dostat k co nejširší nabídce, aby si mohly vybrat ten správný sport.

Z hlediska tělesné vývojové stránky prochází děti v tomto období rovnoměrným růstem pohybového aparátu a souvisle probíhá vývoj vnitřních orgánů. Vytváří se celková odolnost dětského organismu. Zvyšuje se objem dechu v plicích a vzniká stabilnější zakřivení páteře. Kloubní spojení jsou měkká a elastická, probíhá také rychlá osifikace kostí, vytváří se schopnost učit se novým pohybům, a proto se děti lépe vyrovnávají s náročnějšími koordinačními pohyby. Po psychické stránce dochází u dětí k rozvoji paměti a představivosti, souvislostem mezi jednotlivými ději zatím moc nerozumí. Více se soustředí na věci jednoduššího typu. Děti udrží pozornost přibližně 4-5 minut, snáze se nechají ovlivnit rušivými elementy v okolním prostředí. V těchto letech se děti totiž nachází ve „zlatém věku motoriky“, pro tento věk je charakteristické, že se děti učí rychle nové a správné pohyby, ke kterým potřebují bezchybnou ukázkou. Nově naučené dovednosti by se měly často opakovat, protože děti je jinak brzy zapomenou. Je velice důležité toto období nepodcenit a využít ho naplno. V tomto věku prochází děti začleňováním do skupin svých vrstevníků a vytváří si své skupinové postavení, adaptují se na pravidla organizací, které začínají navštěvovat. Ke konci období se dítě začíná osamostatňovat a vyhledává autoritu mezi svými vrstevníky či idoly (Perič, 2004).

## 4.2 Starší školní věk (12-15 let)

V tomto období dochází k přechodu z dětství do dospělosti. Je důležité mít ke každému dítěti individuální přístup, protože každé dítě se vyvíjí nerovnoměrně a jinou rychlostí. Toto období můžeme rozdělit na dvě části: prepubescence, která nastupuje kolem 13 roku a puberta, která toto období ukončuje (Perič, 2004) a (Petrová, 2010).

Přechod mezi dětstvím a dospělostí je obvykle označován za roky mnoha „bouří a stresů“. V těchto letech se děti musí začít učit vystupovat jako budoucí dospělý, který se časem osamostatní od rodičů a začne si volit své budoucí povolání. U dětí se objevují výrazné fyziologické a psychické změny, probíhá proces sekulární akcelerace. Tyto změny nastupují dříve u dívek a u chlapců se dostavují až později, i přesto se v tomto období musí k dětem přistupovat individuálním a citlivým přístupem (Petrová, 2010).

Z hlediska tělesné stránky vývoje děti kolem 13. roku rostou nerovnoměrně, mají dlouhé končetiny a krátký trup, proto mají problémy s koordinací. Růst pohybového aparátu je rychlejší než vývoj orgánů, je tedy důležité dbát na správné držení těla a předcházet tak možným tělesným deformacím. Tento nerovnoměrný růst je ukončen s nástupem puberty okolo 15. roku. Charakteristický je pro toto období vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků. Toto období je velice důležité z hlediska vývoje psychiky. Více se rozvíjí paměť a dochází k lepšímu chápání a zdůvodňování pojmů. Pozornost udrží déle než v předchozím období, proto není nutné tak časté opakování nově naučené dovednosti. Děti v tomto období jsou velice náladové, snaží se být samostatní, bez pomoci ostatních a prosazují si svůj názor. Motorický vývoj je na začátku tohoto období pokládán za vrcholný. Děti lépe zvládají předvídat lokomoci svou i ostatních. Jejich pochopení je na vysoké úrovni, dovednosti, které se v tomto období naučí, jen tak nezapomenou a budou si je pamatovat. Sociální vývojovou stránku v tomto období ovlivňují růstové změny, které často donutí děti, aby si více všímaly samy sebe, někdy se děti před svým okolím uzavírají a vyhýbají se kontaktům s vrstevníky. V pubertě se ale děti chovají spíše extrovertně a snaží se napodobovat své vzory (Perič, 2004).

### **4.3 Vhodný přístup trenéra k dětem mladšího a staršího školního věku**

Je téměř pravidlem, že sbory dobrovolných hasičů mají v obcích dlouholetou tradici, jako tomu ostatně je i u jiných dobrovolných spolků a organizací. A jak zajistit pokračování tradice i do budoucna? Samozřejmě přijímáním a výchovou nových mladých hasičů. Ti jednou převezmou chod sboru a zase to budou oni, kdo se bude starat o své následovníky. Bohužel v dnešní době je velice těžké, přimět děti a mládež k jakékoliv činnosti. Je nezbytně nutné prezentovat sbor a ukázat nejen dětem, ale i jejich rodičům, že se opravdu vyplatí posílat své potomky do zájmového kroužku, jako sbor dobrovolných hasičů. Je důležité, aby rodiče věděli, co se v hasičském kroužku jejich děti dovedí, co si vyzkouší, a jak zajímavé jsou tréninky. Děti si zde rozvíjí své znalosti, vědomosti a dovednosti nenásilnou formou her. Konec konců je to pro ně vítané (někdy i jediné) zpestření volného času, a hlavně zde mají děti prostor k pohybu, kterého mají v dnešní době čím dál méně. Pohyb je pro ně velmi přínosný, a tak na trénincích zdokonalují své pohybové schopnosti. Děti zde běhají, soutěží, zápasí a při tom si nevědomky rozvíjí svoji kondici. Samozřejmě pod dohledem školených trenérů, kteří udávají tempo tréninkového zatížení, prokládají ho odpočinkem a strečinkem, aby nedošlo k úrazům či přetížení.

Trénink by měl být v různých prostředích (les, hřiště, louka, tělocvična), aby byl pro děti zajímavý. Měl by být pestrý a rozmanitý, nedělat jednu a tu samou věc celé léto. Měl by probíhat v radostné a veselé atmosféře, a děti by z něj měly mít příjemný pocit a těšit se na další.

#### **PŘÍSTUP K DĚTEM MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Podle autorů (Perič, 2004) a (Dovalil, 2009) by tréninky měly probíhat hravou formou, aby si děti odnášely co nejvíce pozitivních zážitků z každé naučené činnosti a rády se k ní vracely. Děti se nedokáží dlouho plně soustředit, proto je důležité, aby jejich program byl naplněn různými činnostmi, které se střídají. Často si děti najdou zalíbení v jedné vybrané činnosti, toho by se mělo využít při tvoření vztahu ke konkrétním sportovním aktivitám. Trenér by měl jít dětem příkladem, neměl by před dětmi dělat to, co nechce, aby děti samy dělaly. Vliv trenéra by měl dětem alespoň podvědomě připomínat například pitný režim nebo hygienu rukou.



## PŘÍSTUP K DĚTEM STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Trenérská práce s dětmi v období puberty není vůbec jednoduchá a žádá si spoustu znalostí a zkušeností. Přístup k dětem by měl být velice citlivý a případné konfliktové situace by se měly řešit s odstupem času s klidnou hlavou. Trenér by měl dětem naslouchat a být jim oporou. Sport se v tomto období často mění z oblíbené činnosti na povinnost, ve které chtějí být děti v budoucnu úspěšné. Zaměřit by se v tomto období děti měly také na lepší využívání volného času (Perič, 2004).

Tréninky jsou nejvíce zaměřeny na technickou stránku cvičení, nejlépe se pracuje s obratnostními a rychlostními schopnostmi. Mezi 10-13 roky přichází nejvhodnější období pro získání rychlostního a kvalitního základu. Typická je u dětí tohoto věku náladovost, snaží se o prosazování vlastních názorů, a to často vede ke kritickému hodnocení blízkého okolí nebo naopak k uzavírání se do sebe. Děti by se neměly přehlížet a ani bychom s nimi neměly řešit jejich chyby před veřejností. Velice přínosný je tomto období pro děti trenér, který má za sebou úspěšnou sportovní minulost, děti pak mají motivaci ke zlepšení do budoucna (Dovalil, 2009).

## 5 POHYBOVÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ

Pohybové schopnosti jsou souhrnem vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu (Čelikovský, 1990).

Existuje mnoho druhů dělení pohybových schopností podle několika autorů, a tak se dá jen těžko určit, které dělení je správné. Dle (Měkota a Blahuš, 1983) se pohybové schopnosti obecně dělí na:

### KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

- Reakčně rychlostní, obratnostní, rytmické, rovnováhové a pohyblivostní

### KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

- Silové, akčně rychlostní a vytrvalostní

Rozvoj pohybových schopností je důležitý pro stimulaci základních předpokladů, které umožňují jejich pozdější maximální rozvoj. Správným základem pro rozvíjení pohybových schopností je dobrá kondice. Podstata tréninku kondice spočívá v tom, jaký má být poměr mezi zatížením, únavou a odpočinkem. Vybrala jsem proto dle (Perič, 2004) čtyři pohybové schopnosti, které jsou nejvíce potřeba v požárním sportu.

### KOORDINACE

Věnovat pozornost se musí koordinaci. Je důležité spojování pohybů (přeskoky, předávky). Rozvoj orientačních schopností (práce s mapou, buzolou, stříkání na terč) a schopnosti přizpůsobování (útok, nutná spolupráce všech členů družstva) je také nedílnou součástí tréninku. Rozvíjí se zde také reakce a rovnováha (kladina). Koordinace je schopnost, které by měla být věnována u dětí největší pozornost, protože čím větší má člověk zásobárnu pohybů, tím lépe se mu učí pohyby nové a lépe zvládá nečekané situace. Význam koordinace také souvisí s optimálním věkem pro její rozvoj – zlatý věk motoriky 10-12 let.

## RYCHLOST

Rozvoj rychlostních schopností patří v přípravě dětí na jedno z prvních míst. Jedná se o zdokonalování rychlosti reakce (startovní výstřel), rychlosti jednotlivého pohybu (hod, skok) a hlavně rychlosti lokomoce (běh – akcelerace, změna směru, frekvence). Rychlost má optimální předpoklady pro rozvoj v dětském věku, kde nervosvalové koordinace by měly být stimulovány co možná nejčastěji. Samozřejmě ve správném vyvážení s odpočinkem je vhodné rozvíjet rychlost pravidelně. Rychlost souvisí s psychickým stavem dětí. Důležité je napětí, chuť soutěžit, motivace a přiměřené ocenění dosažených výsledků. Rychlostní cvičení nesmí být monotónní, pak děti ztrácí chuť a jiskru do soutěžení.

## SÍLA

Možnosti rozvoje síly v tréninku jsou velmi dobré, ale nehodí se příliš pro malé děti. Proto tuto oblast necháváme na pozdější roky, doporučuje se začít až tak v období puberty. Pro mladší děti je vhodná pouze určitá svalová průprava, která nesmí dosahovat velkých hmotností. U dětí do 10 let, kdy se stále vyvíjí svalová hmota a kostra, dáváme přednost rychlostním a obratnostním cvičením, které také napomáhají k nárůstu síly. Nejvhodnější je přirozené posilování, při kterém děti překonávají různé překážky a vyvíjí určitou sílu (šplh, lezení, přenášení, přehazování, přetlačování). Zařazujeme také cvičení s náradím (míče – přenášení, kutálení, přenosy, odhozy nebo švihadlo – přeskoky). Nezapomínáme ani na cvičení v prostředí náročném na překonávání (v kopci, ve vodě, v hlubokém písku). Mezi 10 a 12 rokem přidáváme postupně posilování s využitím váhy vlastního těla (kliky, dřepy, sklapovačky). Teprve od 13 let je možné přistoupit k nácviku techniky posilování, ale nikoli s těžkými činkami, používáme prozatím násadu či plastovou trubku. Začínáme také s všeobecnou silovou přípravou, dále pak se speciálními metodami jako jsou metoda rychlostní (skoky, výskoky na lavičku, trojskoky) nebo vytrvalostní (kruhový trénink). Jednotlivá cvičení by neměla nadměrně zatěžovat páteř a velké klouby, které stále ještě nejsou dostatečně vyvinuté. Před každým silovým cvičením je nutné zahřátí svalů. Posilování musí být vždy zakončeno protažením zatěžovaných svalů. Z důvodů prevence různých svalových dysbalancí (důvodem je v tomto věku často nevhodné nošení tašek, sezení u počítačů) se zaměřujeme na souměrnost svalového rozvoje. Cvičíme s dětmi krátce rychle nebo déle pomalu.

## POHYBLIVOST

Při sportu nesmíme zapomínat ani na kloubní pohyblivost neboli ohebnost. Jedná se o rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Svou roli tady hraje pohlaví (děvčata mají větší přirozenou pohyblivost než chlapci), denní doba (ráno je menší pohyblivost než odpoledne), teplota (v chladu je nižší pohyblivost než v teple) nebo rozcvičení.

Dobrá pohyblivost nejen kladně ovlivní sportovní výkony, ale slouží i jako prevence proti zraněním, neboť zkrácené svaly mají vyšší náchylnost k natržení. V dětském tréninku umožňují protahovací a vyrovnávací cviky také předcházet následkům jednostranného zatížení na držení těla. V současné době získávají na důležitosti kompenzační cvičení. Provádíme s dětmi aktivní metody rozvoje pohyblivosti (protahování vlastními silami) i pasivní metody (krajní polohy se dosahuje pomocí partnera nebo gravitace). Dříve často používané dynamické spíše rytmické hmyty s rostoucím počtem opakování se v poslední době nahrazují spíše statickou metodou neboli strečinkem. Jedná se setrvávání v různých polohách, kdy dochází k napětí ve svalech, které není bolestivé. Důležitá je délka protahování a počet opakování daného cviku. Strečink využíváme pro rozcvičení stejně jako odpočinek po zátěži (doba protažení je delší). V úvodní části se doporučuje provádět strečink po mírném zahřátí. Protahování se doporučuje provádět jedním směrem, nejčastěji od hlavy směrem dolů. Je důležité správné dýchání, při výdechu prohloubit protažení a nezadržovat dech. Pro děti nebývá strečink jednoduchý, protože se při něm není dobré smát, bavit či jinak se rozptylovat. Z tohoto důvodu je strečink vhodný pro děti starší 10 let. Velkou pozornost věnujeme kompenzačnímu cvičení, protože u dětí kolem 10 let často dochází ke zkrácení prsních svalů a oslabení svalů mezilopatkových. Je vždy lepší těmto problémům předcházet než řešit následky.

## 6 POŽÁRNÍ SPORT

### HISTORIE POŽÁRNÍHO SPORTU

Každý sport má svou historickou stránku. Základním posláním hasičů je chránit životy a zdraví obyvatel, jejich majetek před požáry, dále pak poskytovat účinnou pomoc při mimořádných událostech jako jsou například živelní pohromy nebo průmyslové havárie. Hlavním významem požárního sportu dříve byla všestranná fyzická příprava, kterou požárníci potřebují ke své práci. Dnes se z této přípravy stává populární sport, který propojuje atletické disciplíny s prvky požárního povolání. Od roku 1864, kdy vznikl první Sbor dobrovolných hasičů ve Velvarech, začaly vznikat další hasičské sbory a tím byl dán základ organizované hasičské činnosti. S postupem času se začali do různých oddílů hlásit kromě profesionálních požárních útvarů i dobrovolní hasiči, dělníci a studenti. V roce 1937 byla uspořádána první soutěž požární ochrany. Soutěžení jednotlivců začalo přerůstat jednotlivé hranice požárních útvarů a stávalo se soutěžením posádek, měst, oblastí, a kromě jednotlivců začínala soutěžit i družstva. Tak začal vznikat požární sport. V roce 1963 svaz sportovních společností zařadil požární sport do sportovní klasifikace. (Veličko, Timošenko, Pankov, 1989).

*„Kolektiv mladých hasičů tvoří nejméně 5 dětí ve věku od 3 do 18 let, kteří se člení do jednotlivých družstev“ (Němečková, 2020).*

### VĚKOVÉ KATEGORIE MLADÝCH HASIČŮ

- Přípravka 3-6 let družstvo tvoří minimálně 3 děti, řídí se pravidly hry Plamínek, na úrovni okresu se soutěží v disciplínách ZPV – Branný závod a závěrečného setkání přípravek, kde se plní disciplíny štafety a útok se džberovou stříkačkou. Na úrovni kraje se koná pouze závěrečné setkání přípravek.
- Mladší kategorie 6-11 let soutěží pouze v rámci okresního kola hry Plamen v 7 disciplínách. Na rozdíl oproti starší kategorii v určitých disciplínách mají kratší trať, menší počet a méně náročné otázky v testu, při požárním útoku stroj obsluhuje dospělý vedoucí. Trať při ZPV je dlouhá 2 km.
- Starší kategorie 11-15 let soutěže probíhají stejně jako v mladší kategorii, ale vítěz postupuje do krajského kola a jeho vítěz postupuje na mistrovství ČR.

- Dorost 13-18 let soutěží v kategoriích jednotlivci a družstva na úrovni okresu či kraje a vítězové postupují na mistrovství ČR.

Vítězem celého ročníku ve všech kategoriích se stává družstvo s nejmenším počtem získaných bodů. (1. místo = 1 bod, 2. místo = 2 body, ...). Všechny soutěže od přípravy až po dorost probíhají stejně jako školní rok od září do konce června. V letních měsících probíhají různé soutěže a memoriály pořádané místními sbory, které si různě upravují pravidla podle svých potřeb a možností. Tyto soutěže jsou opakováním všech dovedností, které děti získaly během celého roku (Němečková, 2020).

## VÝZBROJ A VÝSTROJ

Pro plnění disciplín požárního sportu je potřeba tato výzbroj a výstroj (*viz. Obrázek 1*):

- přilba
- opasek
- dres stejné barvy a střihu
- dlouhé kalhoty
- sportovní obuv



**Obrázek 1: Výzbroj a výstroj**

Zdroj: vlastní foto

## 7 HRA PLAMEN

Hra Plamen je celoroční hra, která je návodem, jak vychovávat, vzdělávat a fyzicky připravovat kolektivy mladých hasičů SH ČMS. Hra je zaměřena na rozvoj všeobecných dětských znalostí, vědomostí a dovedností s přihlédnutím k odborné technické oblasti požární ochrany. Jejím cílem je aktivně a všeobecně podporovat organizovanou mimoškolní činnost dětí, které se zajímají o požární ochranu. Dále také podporuje zdravý životní styl a aktivity, které probíhají soutěžní formou. Při soutěžních aktivitách se u dětí snadněji rozvíjí jejich fyzická kondice. Hra se skládá celkově ze 7 disciplín, které jsou postupně uskutečňovány v průběhu roku. Organizátorem této hry v České republice je SH ČMS (SH ČMS, 2016).

Stejně jako každá hra má svůj řád, podle kterého se musí její účastníci řídit, i hra Plamen má svá pravidla dle Směrnice hry Plamen (SH ČMS, 2016):

### OBEČNÁ ČÁST – PODMÍNKY ÚČASTI

Každý, kdo se chce hry zúčastnit, musí být členem SH ČMS a splňovat věkovou kategorii do 15 let. Družstvo musí mít nejméně 9 členů bez rozlišení pohlaví, maximálně může v jednom družstvu být až 10 členů.

Mladí hasiči se ve hře Plamen rozdělují na dvě věkové kategorie:

- Mladší – od 6 do 11 let
- Starší – od 11 do 15 let

Mladší kategorie se může skládat pouze z dětí, které jsou ve věku 6–11 let, tuto kategorii nemůže doplnit člen ze starší kategorie. Starší kategorie naopak může být doplněna mladší kategorií.

### VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM MLADÝCH HASIČŮ

Do hry Plamen se započítává i celoroční činnost SDH. Existují čtyři okruhy volnočasových aktivit, kdy každý sbor musí splnit alespoň jednu aktivitu z každého okruhu. Aktivity musí být zaznamenány na fotografiích či v kronice (*viz. Obrázek 2*), kterou družstvo předloží na každém závodě. Bez těchto zaznamenaných aktivit se družstvo vystavuje riziku získání určitého počtu trestných bodů, což v závěrečném hodnocení může hrát velkou roli.

Například:

- uspořádat 3 jednodenní výlety do přírody
- zorganizovat 1 brigádu na úklid obce, pro zlepšení životního prostředí
- zrealizovat 2 kulturní programy (př. valná hromada)
- uspořádat 1 vícedenní sportovní soustředění na 2-3 dny



**Obrázek 2: Kronika**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

## SYSTÉM FYZICKÉ PŘÍPRAVY MLADÝCH HASIČŮ

Úkolem sportovních disciplín pro mladé hasiče je zvýšení jejich fyzické kondice, obratnosti a zdatnosti s požárním nářadím, zlepšení se v uskutečnění požárně technických disciplín a zlepšení mobility při štafetových závodech.

V disciplínách hry Plamen se pokládá za zakončení pokusu čas, ve kterém štafeta nebo družstvo ukončilo konání disciplíny. Její průběh zhodnotí rozhodčí a zapisovatel do výsledkové listiny zapíše výsledný čas, platnost či neplatnost pokusu a případně připíše trestné body. Pokud došlo v průběhu provádění disciplíny k technické závadě některého z používaného nářadí, může být po podání protestu pokus opakován.



## 7.1 Požární útok

Družstvo, které soutěží v požárním útoku se skládá ze 7 členů. Útoky probíhají ve dvou pokusech a z obou pokusů se do hodnocení započítává lepší výsledný čas.

### MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

- základna 2 x 2 m vysoká 10 cm nad zemí
- 2 savice s průměrem 110 mm x 1,6 m ± 5 cm včetně šroubení
- 1 sací koš o průměru 110 mm se zpětnou klapkou
- 2 hadice B 75, o minimální délce 9,5 m izolované → a minimální plošné šířce hadic = 113 mm
- 4 hadice C 52, o minimální délce 9,5 m izolované → a minimální plošné šířce hadic = 79 mm
- 1 třicestný rozdělovač
- 2 proudnice C 52 (s průměrem výstřikové hubice 12,5 mm ± 0,1 mm, maximální délka proudnice 45 cm včetně půlspojky, jednotné pro všechny družstva
- 1 přenosná motorová stříkačka
- 1 plastová nádrž na vodu o výšce 0,8 m a nejmenším obsahu 1000 litrů
- 2 terče
- 4 hákové klíče (nejsou nutnou součástí)
- 1 přetlakový ventil B (je dodán pořadatelem, pro všechny družstva stejný, průměr vstupu a výstupu 75 mm) nastavený na minimální tlak 0,3 MPa

Hadicové koncovky, koncovky rozdělovače a koncovky na motorové stříkačce mohou mít pojistky proti rozpojení.

### POPIS ZÁKLADNY A ROZMÍSTĚNÍ NÁŘADÍ

Veškeré potřebné nářadí, včetně motorové stříkačky, savic, hadic a proudnic je poskládáno na základně o velikosti 2x2 m. Žádné nářadí nesmí přesahovat okraj základny. Základna je dřevěná plošina, která je vysoká 10 cm (*viz. Obrázek 3*).



**Obrázek 3: Připravená základna s nářadím**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

## PRŮBĚH POŽÁRNÍHO ÚTOKU

Po pečlivé přípravě na základně se družstvo vybavené dostatečnou výzbrojí a výstrojí vydá na startovní čáru, kde se seřadí tak, aby každý měl co nejkratší trasu ke svému nářadí. Ještě před zazněním startovního výstřelu dostane dospělý strojník pokyn od rozhodčího k nastartování motorové stříkačky. Jakmile zazní startovní výstřel družstvo se rozeběhne k základně, kde starší kategorie sešroubuje dohromady savice spolu se sacím košem, který ponoří do nádrže s vodou, čímž vytvoří přívodní vedení vody. Následuje vytvoření dopravního a útočného vedení vody směrem dopředu pomocí motorové stříkačky, kterou obsluhuje jeden z členů družstva pod dozorem dospělé osoby (*viz. Obrázek 5*). Po správném zapojení koncovek dvou hadic B, rozdělovače, čtyř hadic C a dvou proudnic pro pravý a levý proud se proudaři snaží co nejpresněji a nejrychleji srazit terče. Členové družstva si mohou navzájem při útoku pomáhat. Disciplína je ukončena sražením terčů, které zároveň zastaví i časomíru.

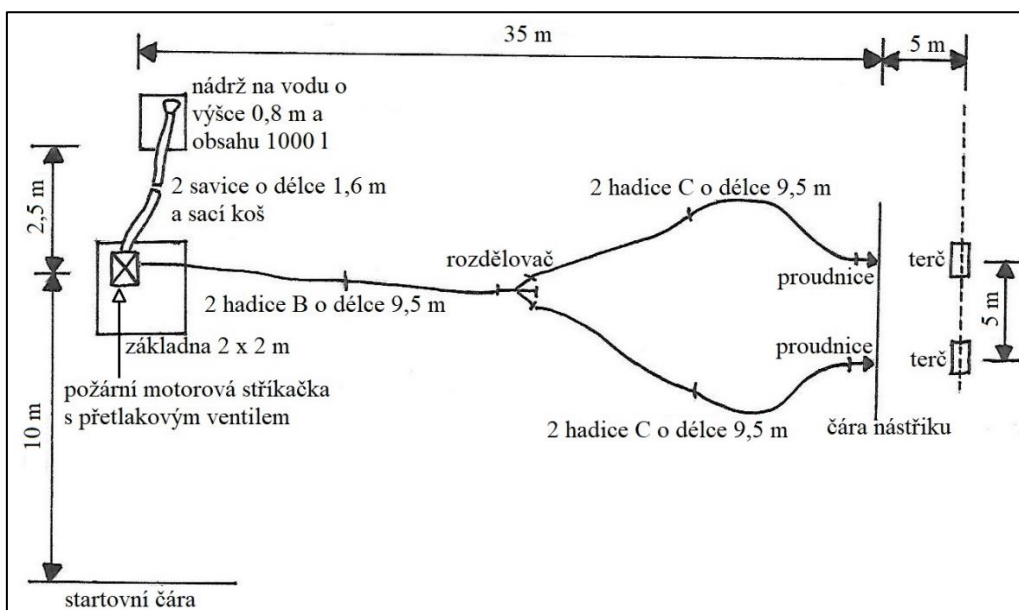
V kategorii mladších je vždy motorová stříkačka obsluhována osobou starší 18 let, která není zařazena mezi členy družstva. Mladší kategorie má již od začátku pokusu spojené savice s motorovou stříkačkou, na toto přívodní vedení jen našroubují sací koš a pokračují v dokončení pokusu jako v kategorii starších.

## CHYBY

Pokus je neplatný pokud:

- Sací koš není dostatečně přišroubován na savici před ponořením do nádrže s vodou. Soutěžící nesmí upustit sací koš do nádrže s vodou a ani šroubovat koš pod vodní hladinou. Přišroubovaný koš musí na savici vydržet po celou dobu požárního útoku až do jeho ukončení, kdy je koš vyjmut z nádrže ven.
- Se levý proudař snaží srazit pravý terč, dochází tak k tzv. křížení. Vodní proud z levé proudnice se nesmí dotknout pravého terče a opačně.
- Cizí osoba, která není členem družstva, pomůže družstvu při plnění disciplíny. Za pomoc se označuje všechna fyzická pomoc (např. ovládání plynu na motorové stříkačce) při plnění disciplíny.
- Družstvo nezavodní čerpadlo motorové stříkačky do 1 minuty od povelu startéra nebo neukončí svůj pokus do 2 minut.
- Některý ze soutěžících překročí nebo se dotýká čáry nástřiku v době stříkání při neukončeném pokusu.
- Některý ze soutěžících není dostatečně vyzbrojen výzbrojí a výstrojí či ji během plnění disciplíny ztratí.
- Po provedení útoku při zvednutí sacího zřízení nejsou sešroubovány savice k sobě.

NÁKRES (viz. Obrázek 4)



**Obrázek 4: Požární útok (grafický náčrt)**

Zdroj: Směrnice hry Plamen – vlastní úprava náčrtu



**Obrázek 5: Průběh požárního útoku**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

## **7.2 Požární útok s překážkami CTIF**

Disciplína probíhá ve dvou pokusech a soutěží v ní 8 členů a jejich velitel. Do výsledků se započítává pouze lepší pokus.

### **SOUTĚŽNÍ DRÁHA A MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ**

Dráha, která je dlouhá 75 metrů, se rozděluje na čtyři úseky.

První úsek dráhy je dlouhý 60 metrů. V tomto úseku jsou uprostřed dráhy umístěny 4 závodní překážky:

- vodní příkop je 1,8 m dlouhý a 2 m široký – je umístěn napříč v dráze ve směru běhu a jeho střed je 8 m od startovní čáry
- bariéra je 0,7 m vysoká a 2 m široká, její umístění je 23 m od startu
- tunel je 6 m dlouhý, 0,6 m široký a 0,8 m vysoký jeho střed je 38 m od startu
- lávka je 2 m dlouhá, 0,35 m vysoko nad zemí a 0,2 m široká, její střed se nachází 53 m od startovní čáry a povrch může být pokrytý gumovým protiskluzovým materiálem.

Druhý úsek dráhy je dlouhý 5 metrů. Na tomto úseku probíhá naplnění terčů za pomoci tohoto náradí a náčiní:

- 2 kusy džberových stříkaček s hadicemi, které jsou naplněny 10 litry vody a umístěny na značce 60 m od startu
- proudnice
- nástříková čára je 2 m před nástříkovou stěnou
- nástříkové stěny se světelným signálem, uprostřed stěny je otvor o průměru 10 cm, na zadní straně mají nádrž a jsou umístěny na značce 65 m od startu
- mezi nástříkovými stěnami je značka pro velitele.

Třetí úsek měří 5 metrů. Na tomto úseku se nachází stojany pro vázání uzlů a umístění technických prostředků:

- Na pravé straně dráhy je postaven stojan se čtyřmi vyměnitelnými nákresey či fotografiemi uzlů, které mají soutěžící za úkol uvázat. Na stojanu visí 4 lana a pod stojanem leží proudnice. Stojan je vysoký 1 m a široký 2 m a je umístěn 70 m od startu.

Obrazy uzlů (*viz. Obrázek 6*) znázorňují:

- Lodní uzel – na ležící hadici jedním koncem provazu, druhý konec je upevněn
  - Úvaz na proudnici – na proudnici napojenou na hadici jedním koncem provazu, druhý konec je v „nekonečném“ sáčku
  - Tesařský uzel – na ležící hadici, jedním koncem provazu, druhý konec provazu je jakýmkoliv způsobem upevněn k pevnému bodu (př. strom)
  - Plochá spojka – v ruce, libovolně jedním nebo oběma konci provazu
- Na levé straně dráhy je postaven druhý stojan se čtyřmi vyměnitelnými nákresey či fotografiemi technických prostředků, které jsou položeny dole pod stojanem, soutěžící mají za úkol vybrat správný prostředek a přiřadit ho ke správnému obrázku. Zobrazení znázorňují: rozdělovač, proudnici C s uzávěrem, hadici C, sběrač, hadicový vazák, hadicový nosič, klíč na koncovky a šroubení, sací koš.

Čtvrtý úsek je posledním úsekem a měří 5 metrů. Jedná se o nástupní plochu, na které se družstvo po splnění všech úkolů na dráze seřadí a velitel ohlásí ukončení disciplíny.

## PRŮBĚH POŽÁRNÍHO ÚTOKU S PŘEKÁŽKAMI CTIF

Disciplínu plní celkem 9 členů, kteří jsou označeni čísly. Bílým číslem 1 je vždy označen velitel družstva, zbylá čísla určuje velitel nebo vedoucí čísla 2-5 mají červenou barvu a čísla 6-9 barvu žlutou (*viz. Obrázek 8*). Členové družstva si do 5 minut připraví nářadí, které budou v průběhu disciplíny potřebovat. Družstvo poté nastoupí na startovní čáru do dvojřadu a velitel podá rozhodčímu hlášení: „Družstvo je nastoupeno k plnění disciplíny!“, následuje povel rozhodčího: „Proved'te!“, velitel zavelí svému družstvu: „Vpravo v bok, pohov“, pak velitel provede hvizd na píšťalku a tím se spustí časomíra a disciplína je zahájena. Jako první vyběhne a překonává překážky velitel, ostatní ho následují až do vzdálenosti 65 m od startu, kde se velitel postaví doprostřed dráhy a dohlíží na činnost ostatních členů družstva. Soutěžící s čísly 2-5 překonají překážky až k nástřikovým terčům, kde se rozdělí na dvojice, kdy jeden pumpuje vodu ze džberové stříkačky a druhý míří na terč, než se nerozsvítí světelný signál. Soutěžící s čísly 6-9 rozvinují a spojují hadice už od startovní čáry po celé dráze přes i skrz všechny překážky až k nástřikovým terčům, po celou dobu musí mít soutěžící hadici po své pravé straně. Čísla 2-5 po naplnění terčů běží ke stojanu s vyobrazenými technickými prostředky, kde si každý člen vybere jeden prostředek a správně jej k obrázku přiřadí. Čísla 6-9 běží po rozvinutí a spojení hadic ke stojanu s provazy a obrázky, na kterých jsou uzly, každý člen si vybere jeden uzel a uváže ho. Nakonec všichni i s velitelem běží do prostoru za stojany, kde si opět nastoupí do dvojřadu a velitel dá zdvižením ruky znamení, že družstvo své splnění disciplíny dokončilo.

### CHYBY

Družstvo dostane trestné body = vteřiny pokud:

- nesprávně překoná překážku (10 TB za každý případ)
  - vodní příkop – soutěžící se dotkne při přeskoku okraje příkopu, došlápne přímo do příkopu nebo přeskočí příkop mimo vyznačené území příkopu
  - bariéra – soutěžící bariéru oběhne nebo jeho kolena nepřekonají horní břevno bariéry
  - tunel – soutěžící neproběhne vnitřkem tunelu
  - lávka – soutěžící spadne z lávky nebo na jejím konci došlápne mimo vyznačený prostor
- je hadice přetočená o 360° (5 TB za každou přetočenou část)

- zapojí spojku pouze na jeden zub nebo za rozpojení koncovek (20 TB za každý případ)
- neprávne položí hadici u překážek, hadice by měla procházet přes vodní příkop a vnitřkem tunelu, měla by být podvléknutá pod bariérou a ležet na pravé straně lávky (10 TB za každý případ)
- zapomene, ztratí nebo špatně odloží nářadí (5 TB za každý případ)
- špatně přiřadí technické prostředky k obrázkům u stojanu, nebo opraví chybu po svém kolegovi z družstva (10 TB za každý případ)
- nesprávně uváže uzel (10 TB za každý případ)
- spolu soutěžící při plnění disciplíny mluví (10 TB za každý případ).

Pokus je neplatný pokud:

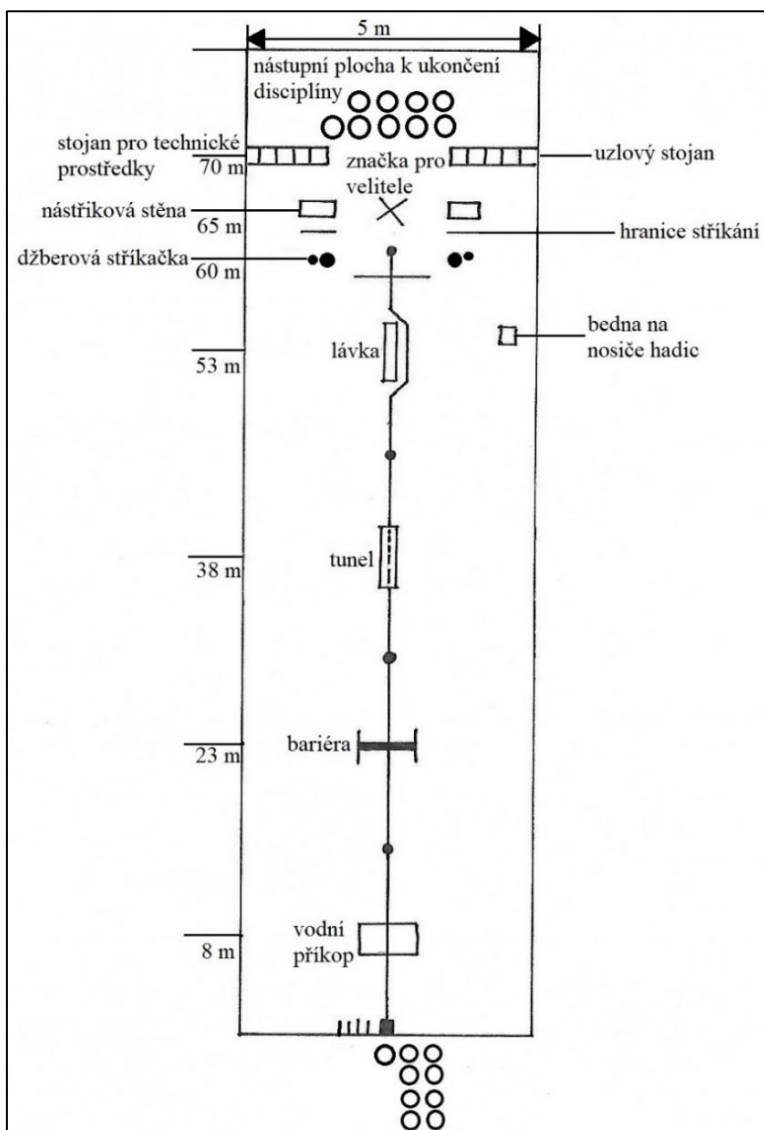
- soutěžící nenaštríkají terče a nerozsvítí se světelný signál
- některý ze soutěžících nedokončí pokus s výzbrojí a výstrojí, se kterou plnění disciplíny zahájil
- družstvu v plnění disciplíny pomůže cizí osoba (např. vedoucí běží vedle dráhy a radí soutěžícím co mají dělat).



**Obrázek 6: Vyobrazení uzlů**

Zdroj: archiv SDH Sváté Pole

## NÁKRES (viz Obrázek 7)



**Obrázek 7: Požární útok s překážkami CTIF (grafický náčrt)**

Zdroj: Směrnice hry Plamen – vlastní úprava náčrtu



**Obrázek 8: Start PÚ CTIF**

Zdroj: archiv SDH Sváté Pole



### 7.3 Štafeta 4 x 60 metrů

Každý sbor sestaví dvě čtyřčlenná družstva, kdy každý člen může být zařazen jen do jedné štafety na jeden úsek. Jednu štafetu tvoří 4 soutěžící, kdy každý běží na svém přiděleném úseku o délce 60 metrů. Na provedení této disciplíny má každé družstvo jen jeden pokus, do celkového hodnocení se započítává pouze lepší čas z obou štafet.

#### SOUTĚŽNÍ DRÁHA A MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

Většinou se soutěž pořádá na atletickém oválu, v nižších kolech se může soutěž konat v přímce nebo člunkově. Dráha pro tuto disciplínu je celkově dlouhá 240 metrů, přičemž je rozdělena na čtyři šedesátimetrové úseky.

Pro plnění této disciplíny je potřeba toto náčiní a nářadí:

- 1 štafetová proudnice o délce 0,25 m a minimální hmotnosti 0,20 kg
- kladina o délce 4 m, šířce 0,18 m a výška nad zemí je 0,80 m, na kladinu je připevněn náběh a seběh, je umístěna 21 m od startovní čáry
- bariéra o výšce 1,50 m, šířce 2 m a o minimální tloušťce 40 mm (starší chlapci), její místo je 30 m od prvního předávacího území stejně jako příčné břevno
- příčné břevno s výplní o výšce 0,70 m, šířce 2 m a minimální tloušťce 40 mm (dívky a mladší chlapci) (*viz. Obrázek 10*)
- přenosný hasicí přístroj – 6 kg, prázdný je umístěný 30 m od druhého předávacího území
- pevná podložka o rozměrech 0,80 x 0,80 x 0,03 m pro odklad přenosného hasicího přístroje se nachází o 5 m dále než přenosný hasicí přístroj
- 2 hadice C 52 o minimální délce 9,5 m jsou umístěny 25 m od třetího předávacího území
- 1 třícestný rozdělovač, který leží o 20 m dále než hadice

## PRŮBĚH ŠTAFETY 4 X 60 METRŮ

Soutěžící se rozmístí do jednotlivých úseků a připraví si své náčiní k provedení disciplíny. Každý se postaví na začátek předávacího území, aby měl dostatek času na předávku. Po startovním signálu se štafeta rozběhne, na prvním úseku soutěžící překonává kladinu, poté předá v předávacím území štafetovou proudnici druhému v pořadí. Ten má za úkol přeskočit bariéru či příčné břevno, záleží na věku. Po dalším předání štafetové proudnice následuje úsek, ve kterém se přenáší hasicí přístroj na pevnou podložku. V posledním předávacím území si soutěžící opět předají štafetovou proudnici a čtvrtý v pořadí si musí proudnici dát za pásek nebo na jiné místo, protože do každé ruky vezme hadici a následně spojí jejich koncovky. Dalším úkolem soutěžícího je připojit koncovku na rozdělovač a jako poslední musí soutěžící spojit proudnici se zbývajícím volnou koncovkou a na závěr co nejrychleji proběhnout cílem.

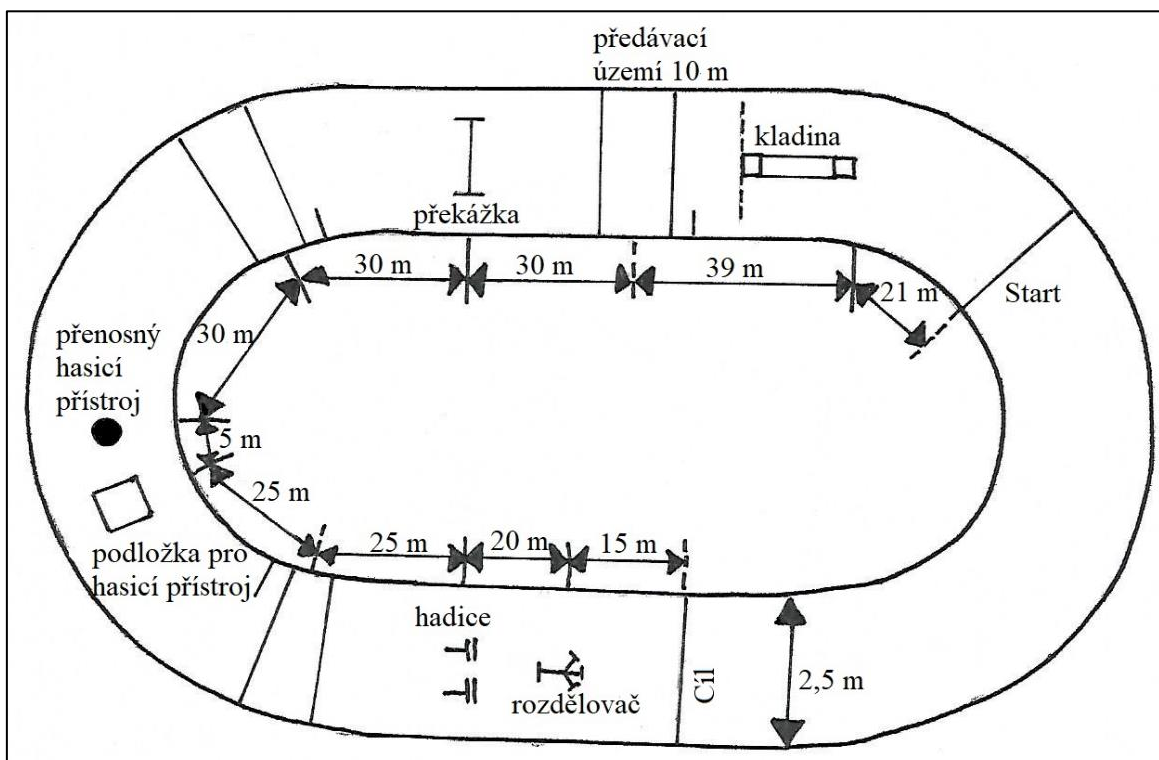
## CHYBY

Pokud se soutěžícímu nepodaří některá překážka správně překonat, musí se vrátit a překonat ji znovu a správně, pokud tak neučiní pokus se stává neplatným.

Pokus je neplatný pokud:

- soutěžící seskočí či spadne z kladiny před seběhovým můstkem nebo vůbec nedošlápne na seběhový můstek,
- je hasicí přístroj umístěn mimo podložku, dotýká se země, nebo spadne ještě předtím, než soutěžící na třetím úseku předá štafetu dalšímu soutěžícímu,
- soutěžící vyběhne mimo svou dráhu a zkříží tak cestu svému soupeři, zkrátí si svou trasu, či neproběhne cílem ve své dráze,
- je štafeta předána mimo předávací území nebo když štafetová proudnice upadne na zem a ze země ji sebere soutěžící, kterému měla být předána,
- soutěžící po proběhnutí cílem rozpojí proudnici a hadici dříve, než správné spojení zkontroluje rozhodčí,
- soutěžící nedokončí plnění disciplíny s výzbrojí a výstrojí se kterou plnění disciplíny zahájil.

NÁKRES (viz. Obrázek 9)



**Obrázek 9: Štafeta 4 x 60 m (grafický náčrt)**

Zdroj: Směrnice hry Plamen – vlastní úprava náčrtu



**Obrázek 10: Přeskok příčného břevna**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

## 7.4 Štafeta CTIF

Disciplínu plní 9 závodníků. Družstvo má na provedení štafety CTIF 2 pokusy, kdy se do výsledků započítává pouze lepší čas. Na přípravu k pokusu mají soutěžící 5 minut.

### SOUTĚŽNÍ DRÁHA A MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

Dráha, která celkově měří 400 metrů, je rozdělena na 9 úseků a široká je nejméně 1,2 metru.

V prvním úseku 20 m od startovní čáry stojí žebříková stěna se čtyřmi příčkami, je vysoká 2 m a široká 1,2 m. Ve třetím úseku se přenáší 14 m dlouhá hadice C 52 svinutá v nosiči, za který se přenáší na pevnou dřevěnou podložku o rozměrech 0,8 x 0,8 x 0,03 m, ta se nachází 75 m od startu. Na pátém úseku se nachází dvě svislé tyčky o výšce 0,8 m a jedna vodorovná tyčka dlouhá 1,2 m, tato překážka se podlézá a nachází se 175 m od startu. V šestém úseku 225 m od startu se přeskakuje překážka, která je vysoká 0,6 m. Na sedmém úseku u značky 275 m je umístěn prázdný práškový přenosný hasicí přístroj, který má hmotnost 6 kg a přenáší se na dřevěnou podložku o rozměrech 0,8 x 0,8 x 0,03 m. V posledním úseku, který začíná 35 m před cílovou čarou, jsou umístěny dvě hadice C 52 a vpravo od hadic je položen rozdělovač.

### PRŮBĚH ŠTAFETY CTIF

Po uplynutí přípravné doby se soutěžící rozmístí na svá místa. Na prvním úseku čeká na soutěžícího široká žebříková stěna se čtyřmi příčkami, kde se musí soutěžící dotknout každé příčky při výstupu i sestupu. Po překonání žebříkové stěny předá v předávacím území štafetovou proudnici soutěžícímu na další rychlostní úsek bez překážky. Soutěžící následně předá štafetu dalšímu v pořadí. Na třetím úseku má soutěžící za úkol přenést nosič s hadicí na dřevěnou podložku (*viz. Obrázek 12*). Po předání štafety se čtvrtý úsek opět jen co nejrychleji proběhne podobně jako úsek druhý. Na pátém úseku na soutěžícího čeká překážka, kterou musí podběhnout a neshodit vrchní část, pokud horní část překážky shodí, musí si ji sám postavit a podběhnout ji správně znovu. V šestém úseku soutěžící přeskakuje překážku a opět nesmí vrchní část shodit, poté předá štafetu dalšímu v pořadí. Sedmý úsek soutěžící opět co nejrychleji proběhne a předá štafetu na předposlední úsek, kde se přenáší hasicí přístroj na podložku. Po předávce na posledním úseku má soutěžící za úkol spojit dvě hadice k sobě, dále jeden konec napojit na rozdělovač, poslední volnou koncovku spojit se štafetovou proudnicí a co nejrychleji doběhnout do cílového prostoru.

## CHYBY

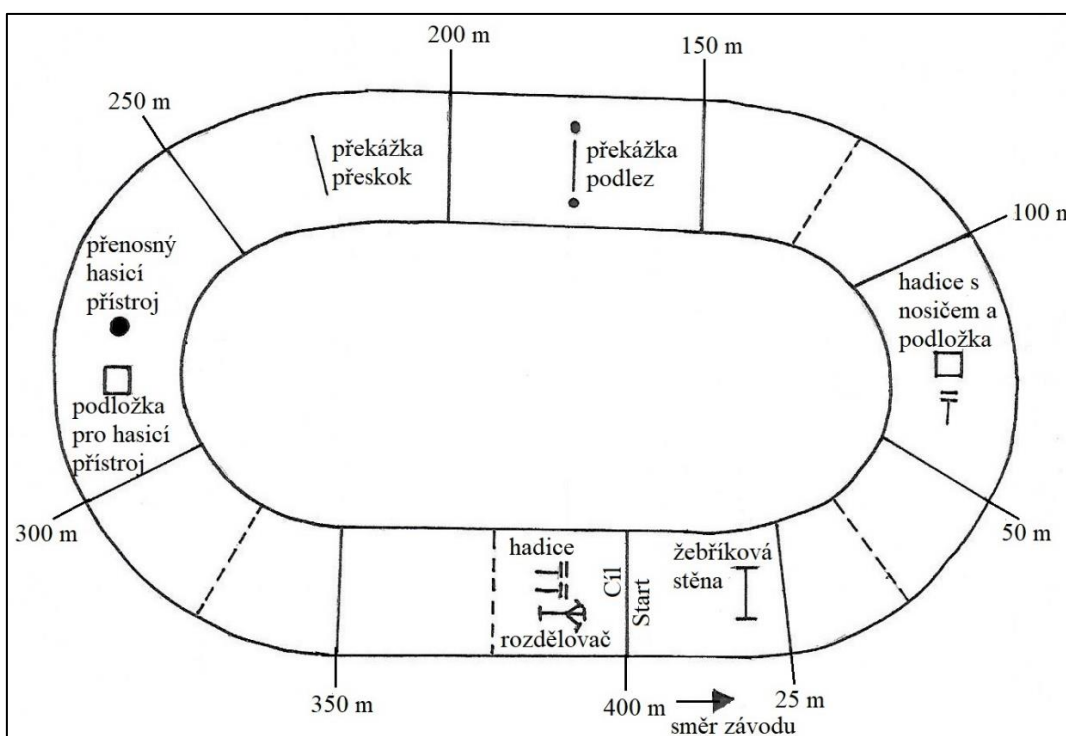
Družstvo dostane trestné body = vteřiny pokud:

- soutěžící špatně spojí koncovky u hadic, rozdělovače nebo proudnice (10 TB za každý případ)
- soutěžící překoná překážku jinak, než je uvedeno v pravidlech (10 TB za každý případ)
- vystoupí soutěžící oběma nohama do jiného než svého úseku dráhy.

Pokus je neplatný pokud:

- soutěžící by při startu štafety nestál na svém místě, nebo kdyby dva úseky běžel jeden soutěžící z důvodu nedostatku soutěžících v družstvu
- družstvo dvakrát za sebou provede chybný start
- je štafeta předána mimo předávací území
- soutěžící je mimo svou dráhu a překáží tak v plnění disciplíny svým soupeřům
- soutěžící nedokončí plnění disciplíny s výstrojí a výstrojí, se kterou plnění disciplíny zahájil.

NÁKRES (viz. Obrázek 11)



**Obrázek 11: Štafeta CTIF (grafický náčrt)**

Zdroj: Směrnice hry Plamen – vlastní úprava náčrtu



**Obrázek 12: Přenos hadice v nosiči**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

## 7.5 Štafeta požárních dvojic

Každý sbor sestaví jedno družstvo s pěti členy, kdy čtyři závodníci stojí za sebou ve dvojstupu a velitel stojí nalevo od nich. Na provedení této disciplíny má družstvo dva pokusy, do celkového hodnocení se započítává pouze lepší čas. Na přípravu k pokusu mají soutěžící 2 minuty.

### SOUTĚŽNÍ DRÁHA A MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

Dráha je celkově dlouhá 30 metrů a široká minimálně 5 metrů.

Pro plnění této disciplíny je potřeba toto náčiní a nářadí:

- 1 hydrantový nástavec, který je zajištěn proti pádu, je umístěn 20 m od startu
- 1 přechod B 75/C 52 nachází se u hydrantového nástavce
- 1 kužel pro označení oběhové mety je umístěn 30 m od startovní čáry
- 1 hadice C 52 o min. délce 9,5 m
- 1 proudnice C 52 bez uzávěru

### PRŮBĚH ŠTAFETY POŽÁRNÍCH DVOJIC

Po startovním signálu startéra vyběhne velitel, oběhne metu tak, aby ji měl po pravé straně a vrátí se zpět na start. Následně vybíhá první dvojice, která si s sebou nese proudnici a hadici. U hydrantového nástavce jeden člen hadici rozvine a připojí k nástavci a druhý člen k hadici připojí proudnici, kterou natáhne k čáře odložení. Poté oběhnou metu na konci

dráhy a vrátí se zpět na start. Dále se do závodu vydá druhá dvojice, která nejdříve oběhne metu, následně při vracení jeden člen přeloží hadici na půl a odpojí hadici od hydrantového nástavce a od proudnice. Druhý z dvojice musí hadici smotat, ještě, než překročí hranici hydrantového nástavce a až poté běží do cílového prostoru.

## CHYBY

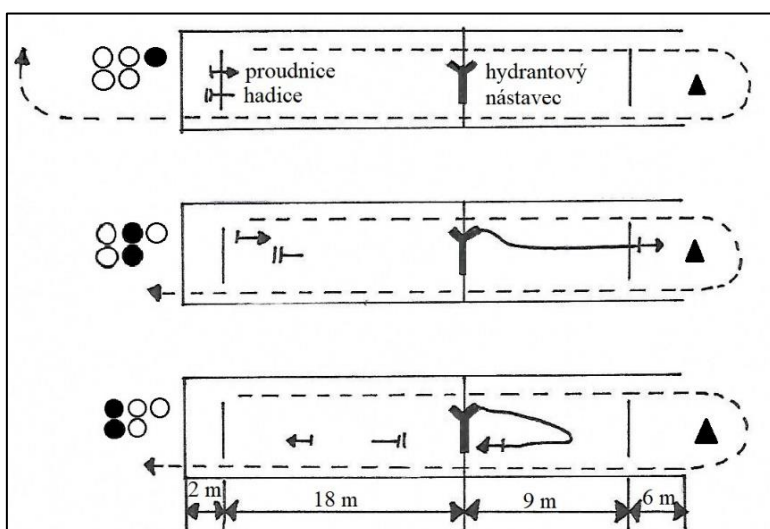
Družstvo dostane trestné body = vteřiny pokud:

- jiný soutěžící aktivně pomůže svému soutěžícímu při smotání hadice (10 TB)
- soutěžící kromě velitele vystartuje předčasně (10 TB za každý případ)
- soutěžící nesprávně napojí hadici na hydrantový nástavec nebo na proudnici (10 TB)
- soutěžící neoběhne nebo nesprávně oběhne metu (10 TB za každý případ)
- soutěžící chodí po nesprávné straně mety nebo hydrantového nástavce (10 TB za každý případ).

Pokus je neplatný pokud:

- poslední soutěžící neproběhnou cílem s nářadím
- soutěžící vůbec nesmotá hadici
- soutěžící opustí cílový prostor bez pokynu rozhodčího
- soutěžící nedokončí plnění disciplíny s výzbrojí a výstrojí, se kterou plnění disciplíny zahájil.

NÁKRES (viz. Obrázek 13)



**Obrázek 13: Štafeta požárních dvojic (grafický náčrt)**

Zdroj: Směrnice hry Plamen – vlastní úprava náčrtu

## 7.6 Závod požárnické všestrannosti

Jednu hlídku tvoří 4 soutěžící a jeden velitel, který také plní úkoly na kontrolních stanovištích. Každý sbor může sestavit nejvíce dvě čtyřčlenné hlídky, kdy každý člen může běžet pouze jednou. Započítává se pouze lepší výsledek.

### SOUTĚŽNÍ TRATĚ A MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

Tratě, která je vyznačena barevnými fáborky a celkově měří pro mladší kategorii cca 2 km a pro starší kategorii cca 3 km. Na trati v mírně zvlněném terénu jsou písmeny K1 – K6 označena stanoviště – střelba ze vzduchovky, základy topografie, uzlování, základy první pomoci, požární ochrana, překonání překážky po vodorovném laně.

Pro plnění této disciplíny je potřeba toto náčiní a nářadí:

- kartičky k označení stanoviště K1 – K6
- stopky 8 ks – 2 x pro start a 6 x na měření případné čekací doby na každém stanovišti
- 30 špalíků o rozměrech 7 x 5 x 2 cm, které jsou postaveny 30 cm nad zemí a 10 cm daleko od sebe
- podkladová prkna pod špalíky o minimální délce 4 m
- 5 vzduchovek + opora pro mladší kategorii
- střelivo do vzduchovek a krabičky na jeho uložení
- 2 soubory topografických značek (mladší kategorie 15 značek, starší kategorie 25 značek)
- 1 cvičná mapa 1: 50 000, 2 buzoly, 3 označené body na měření azimutu
- 4 záchranná nebo záchytná lana, která jsou minimálně 4 m dlouhá
- 1 sáček se záchranným lanem na úvaz na proudnici
- 2 hadice C 52
- 1 proudnice C52 s uzávěrem
- kartičky s názvy uzlů
- 2 trojcípé šátky, spínací špendlíky
- grafické značky technických prostředků požární ochrany
- technické prostředky PO
- obrázky znázorňující soubory hořících předmětů nebo prostředí
- 1 lano o průměru minimálně 25 mm



## PRŮBĚH ZÁVODU

Hlídky za sebou startují v časovém intervalu 5 minut. Plnění úkolu na stanovištích může začít až po doběhu posledního člena hlídky. Na každém stanovišti plní úkol pouze jedna hlídka, pokud by se na jednom stanovišti sešly dvě hlídky, hlídce, která v plném počtu dorazila na stanoviště jako druhá, začíná běžet čekací čas, který se jí v cíli odečte.

Po startu doběhne čtyřčlenná hlídka s velitelem k prvnímu stanovišti, na kterém je čeká střelba ze vzduchovky. Na tomto stanovišti dostane každý člen 3 náboje a hlídka má za úkol sestřelit celkem 15 špalíčků. Všichni členové začnou střílet na povel rozhodčího, mladší kategorie má povolenou oporu pod vzduchovku a obě kategorie mohou požádat rozhodčího o pomoc při nabíjení zbraně. Soutěžící musí po ukončení střelby zvednout ruku a zůstat ležet na podložce, dokud všichni neodstřílí.

Následně hlídka pokračuje na druhé stanoviště, na kterém si každý člen hlídky vylosuje a určí přesným názvem 1 topografickou značku. Druhým úkolem pro hlídku na tomto stanovišti je zorientování mapy pomocí buzoly. Třetí úkol tohoto stanoviště je určený pouze pro starší kategorii, kdy si hlídka vylosuje jeden v terénu vyznačený orientační bod a pomocí buzoly společně určí z určeného místa azimut orientačního bodu.

Na třetím kontrolním stanovišti si každý člen hlídky vylosuje jeden z 5 možných uzlů – lodní uzel, úvaz na proudnici, tesařský uzel, plochá spojka a zkracovačka.

Čtvrté kontrolní stanoviště obsahuje úkoly ze základů první pomoci. Prvním úkolem hlídky je na jednom z trojice provést správný obvaz zraněného kolene třícípým šátkem a pomocí stoličky z lidských rukou jej transportovat o 20 m dále. Jako druhý úkol ve dvojici jeden člen správně znehybní druhému poraněnou končetinu třícípým šátkem a tzv. živou berlou ho doprovodí do vzdálenosti 20 m.

Na pátém stanovišti si každý člen hlídky vylosuje jednu grafickou značku s technickým prostředkem PO (*viz. Obrázek 14*) a přiřadí ji ke správnému prostředku. Jako druhý úkol si každý člen vylosuje 1 obrázek a slovně k němu učí jeden vhodný a jeden nevhodný hasicí přístroj.

Na posledním šestém stanovišti má každý člen hlídky za úkol překonat ručkováním nebo jiným libovolným způsobem na laně zavěšeném mezi stromy vzdálenost kategorie mladší 3 m a kategorie starší 4 m. Překážku nemůže překonávat více členů najednou. U mladší kategorie je dovolená pomoc jen členy hlídky při výskoku na lano.

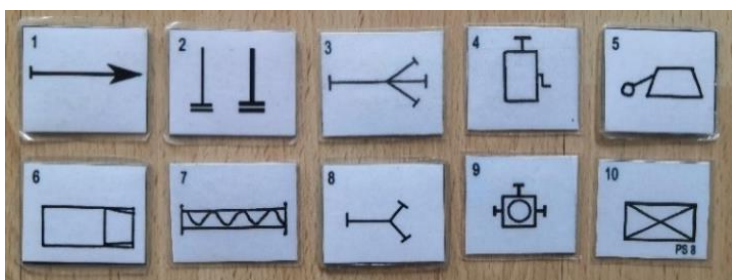
## CHYBY

Družstvo dostane trestné body = vteřiny:

- za každý špalíček, který hlídka nesestřelí (1 TB)
- za každou nesprávně určenou značku (1 TB), pomoc jinému členovi hlídky je hodnocena jako nesprávná odpověď
- pokud se hlídka při zorientování mapy nevejde do tolerance  $\pm 6$  stupňů (5TB), stejné podmínky platí i pro určení azimutu
- za každý nesprávně uvázaný uzel (3 TB), pokud si členové pomohou s vázáním uzlu nebo slovně, je uzel hodnocen jako špatně uvázaný
- za nesprávné ošetření kolene nebo horní končetiny (5 TB)
- při špatném transportu ve trojici (3 TB) a ve dvojici (2 TB)
- za nesprávné přiřazení grafické značky (1 TB)
- za každé nevhodné přiřazení hasebního prostředku (1 TB)
- za nesplnění, nedokončení úkolu, předčasné zahájení nebo dotyk země (3 TB) za každého člena, pokud se tak stane, člen již nemusí úkol dokončovat.

Družstvo je vyloučeno ze závodu pokud:

- hlídka opustí předstartovní prostor s cílem získat informace o trati
- jeden člen hlídky vynechá některé stanoviště nebo si úmyslně zkrátí trať
- člen hlídky odmítne plnit úkol na stanovišti
- hlídka přijme na trati pomoc od jiné osoby (výjimka je při zranění člena hlídky)
- naruší člen hlídky plnění závodu např. zničení barevných fáborků, které označují trať
- hlídka ztratí svůj startovní průkaz
- závodník provede jakoukoliv manipulaci s mířidly vzduchovky
- cílem neproběhne celá hlídka.



**Obrázek 14: Grafické značky technických prostředků PO**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

## 7.7 Běh na 60 metrů s překážkami

Disciplínu nevykonávají soutěžící jako družstvo, ale jako jednotlivci, kdy se zvlášť hodnotí chlapci a zvlášť dívky, také se soutěží ve dvou kategoriích mladší a starší. Každý soutěžící má dva pokusy na splnění této disciplíny, do výsledků se započítává pouze lepší výkon.

### SOUTĚŽNÍ DRÁHA A MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

Dráha je celkově 60 metrů dlouhá a 2,5 metrů široká.

Pro plnění této disciplíny je potřeba toto náčiní a náradí (*viz. Obrázek 16*):

- bariéra o výšce 1,50 m, šířce 2 m a o minimální tloušťce 40 mm (starší chlapci), je umístěna 10 m od startu na tomto místě může stát místo bariéry i příčné břevno s výplní
- příčné břevno s výplní o výšce 0,70 m, šířce 2 m a minimální tloušťce 40 mm (dívky a mladší chlapci)
- 1 proudnice C 52 o minimální délce 0,25 m
- 2 hadice C 52 o minimální délce 9,5 m, jejich místo je 4 m za bariérou nebo příčným břevnem s výplní
- kladina o délce 4 m, šířce 0,18 m a výšce nad zemí je 0,80 m s dvěma můstky, sloužící k náběhu a seběhu, je umístěna 22 m od začátku dráhy
- 1 třicestný rozdělovač, který leží 17 m před cílovou čarou

### PRŮBĚH BĚHU NA 60 METRŮ

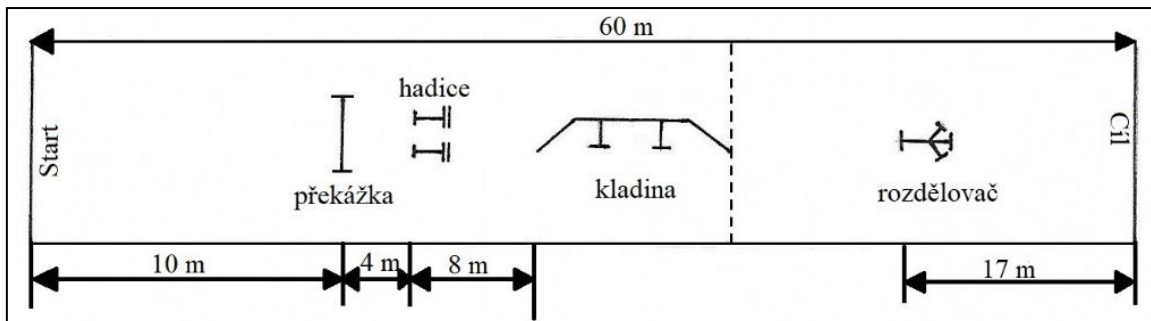
Pokud je soutěžící správně vybavený přilbou, opaskem a proudnicí, připraví se na start. Soutěžící zaujme nízkou nebo vysokou polohu na startu, poté je závod startérem odstartován. Jako první musí účastník soutěže překonat překážku chlapci ve starší kategorii bariéru a dívky a chlapci v mladší kategorii příčné břevno s výplní. Po překonání překážky závodník uchopí do každé ruky hadici a pokračuje na kladinu, kde musí alespoň jednou šlápnout na náběhový a seběhový můstek. Dalším úkolem je rozvinutí a spojení koncovek hadic k sobě. Následuje zapojení jedné koncovky do rozdělovače, nakonec závodník spojí poslední volnou koncovku s proudnicí a po proběhnutí cílovým prostorem je jeho pokus ukončen.

## CHYBY

Pokus je neplatný pokud:

- pomůže soutěžícímu s plněním disciplíny jiná osoba
- soutěžící seskočí či spadne z kladiny před seběhovým můstkem nebo vůbec nedošlápne na seběhový můstek
- nejsou správně spojeny koncovky hadic, tzn. jsou zapojeny pouze na jeden zub
- soutěžícímu vypadne proudnice před překonáním překážky a on se pro ni nevrátí a znovu i s proudnicí nepřekoná překážku
- soutěžící vyběhne mimo svou dráhu a zkříží tak cestu svému soupeři, zkrátí si svou trasu, či neproběhne cílem ve své dráze
- soutěžící po proběhnutí cílem rozpojí proudnici a hadici dříve, než správné spojení zkontroluje rozhodčí
- soutěžící nedokončí plnění disciplíny s výzbrojí a výstrojí, se kterou plnění disciplíny zahájil.

NÁKRES (viz. Obrázek 15)



**Obrázek 15: Běh na 60 m s překážkami (grafický náčrt)**

Zdroj: Směrnice hry Plamen – vlastní úprava náčrtu



**Obrázek 16: Rozdělovač, hadice a proudnice**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

## 8 PRAKTICKÁ ČÁST

### 8.1 Program sportovně vzdělávací akce

Pokud chceme někdy s dětmi vyrazit na soustředění, sportovně vzdělávací akci nebo aktivní prodloužený víkend, měli bychom mít předem promyšlený nějaký plán aktivit, které chceme stihnout. Jen těžko se dá dopředu odhadnout, jak bude aktivita dlouho trvat, proto je lepší mít v záloze více her, které se ale nemusí uskutečnit. Připravila jsem pro tuto sportovně vzdělávací akci aktivní program pro mladé hasiče, který byl inspirován na základě disciplín hry Plamen. Zároveň jsem se v programu snažila nahradit klasické nářadí a náčiní z požárního sportu alternativními pomůckami, aby hry z programu mohli provádět i lidé, kteří nedisponují hasičským vybavením. V průběhu této sportovně vzdělávací akce budou mít všichni účastníci stejný program, jejich případné rozdělení do skupin či dvojic je uvedeno v popisu her. Na začátku akce dostane každý účastník tričko, které bude mít potisk a stejnou barvu pro všechny, aby se děti i vedoucí v rekreačním středisku lépe poznali.

Program je připraven tak, aby dětský organismus byl zatížen rovnoměrně, a aby tělo mělo dostatek času na regeneraci, která je velice důležitá. Každý den je součástí programu rozcvičení, následná pohybová aktivita, pravidelný pitný režim, polední klid, osobní volno a kompenzační cvičení neboli protažení na závěr dne.

### 8.1.1 Den první

7:30 – budíček

8:00 – 8:30 snídaně

9:00 – 9:15 rozcvička

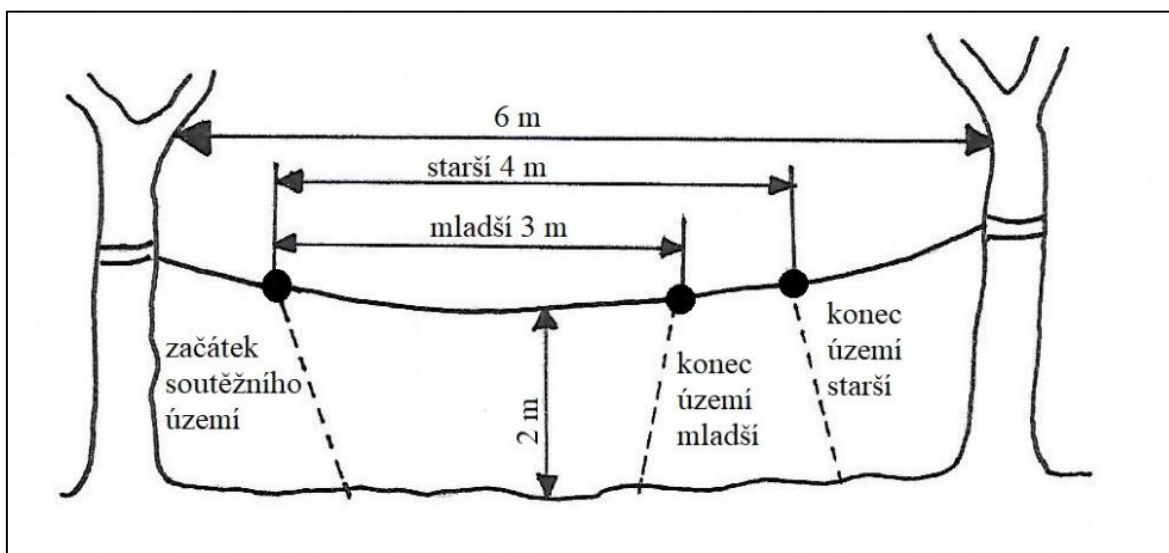
<b>Název hry</b>	<b>Řetěz</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	5-10 minut
<b>Pomůcky</b>	Bez pomůcek
<b>Propojení PS</b>	Rozehřátí organismu, následování kapitána
<b>Popis hry</b>	Děti utvoří zástup, první v zástupu se začne pohybovat po okolí a zároveň si bude procvičovat např. ruce, ostatní po něm pohyb opakují. Když první cvik dokončí zařadí se na konec zástupu, další v pořadí se stává vůdcem a musí protáhnout další část těla. Rozcvičení probíhá, než se všichni ve vedení zástupu vystřídají.

9:15 – 12:00 dopolední program s přestávkou na svačinu

<b>Název hry</b>	<b>Štafetová poznávací hra ve dvou týmech</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	4 a více
<b>Čas</b>	25 minut
<b>Pomůcky</b>	Kartičky s technickými prostředky a jejich názvy
<b>Propojení PS</b>	Procvičení názvů a vyobrazení technických prostředků
<b>Popis hry</b>	Děti se rozdělí do dvou zástupů na jednu stranu hřiště. Na druhé straně hřiště budou poházené kartičky s obrázky, ke kterým budou děti muset hledat správný název, který bude na jiné kartičce. Po startovním signálu – tlesnutí trenéra, vyběhne první z každého zástupu a na konci sebere jednu kartičku s obrázkem nebo názvem. Doběhne zpět ke svému týmu a po předání štafety vybíhá další v pořadí, první se zařadí na konec zástupu. Tam prozradí ostatním, co za kartičku přinesl a kdokoliv z týmu může přinést obrázek či název ke kartičce, aby se vytvořila správná dvojice. Vyhrává ten tým, který bude mít nejvíce správných dvojic.

<b>Název hry</b>	<b>Lano mezi stromy</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	20 minut
<b>Pomůcky</b>	Dlouhé lano, 2 pevné body (např. stromy)
<b>Propojení PS</b>	Nácvik na ručkování po laně v ZPV
<b>Popis hry</b>	Vedoucí upevněním lana mezi dva stromy vzdálené cca 6 m od sebe vytvoří vodorovnou překážku maximálně 2 m nad zemí (viz. Obrázek 17). Následně pak děti budou trénovat ručkování po laně v co nejkratším čase (starší kategorie 4 m a mladší kategorie 3 m). Ostatní děti si při čekání na plnění disciplíny trénují vázání uzlů nebo hod šiškou na cíl.

### Nákres hry

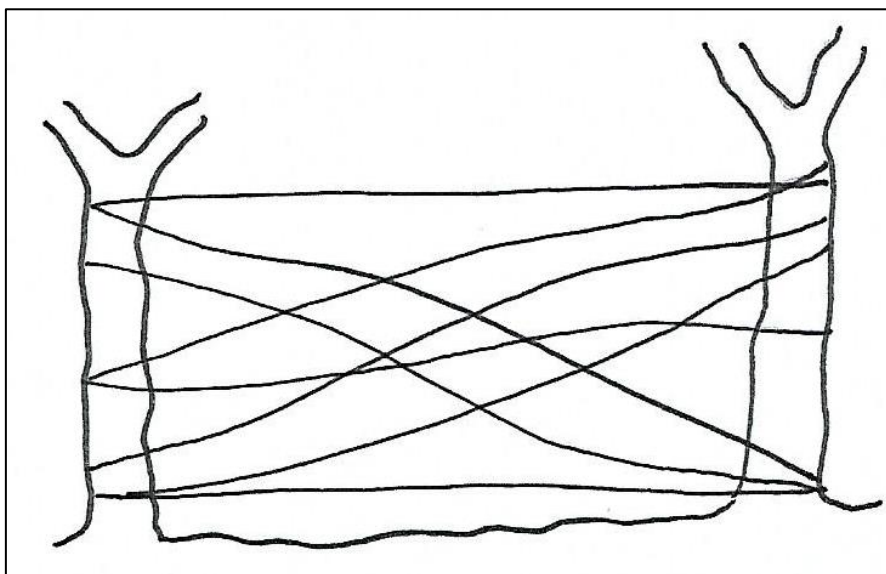


**Obrázek 17: Lano mezi stromy (grafický nákres)**

Zdroj: Směrnice hry Plamen – vlastní úprava nákresu

<b>Název hry</b>	<b>Pavučina</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	5 a více
<b>Čas</b>	40 minut
<b>Pomůcky</b>	Dlouhé lano na vytvoření pavučiny
<b>Propojení PS</b>	Trénink spolupráce a trpělivosti mezi členy družstva
<b>Popis hry</b>	Vedoucí mezi dvěma stromy vytvoří tzv. "pavučinu" (viz. Obrázek 18) s různě velkými otvory. Poté děti rozdělí do dvou věkově vyrovnaných družstev. Úkolem družstva bude společnými silami protáhnout všechny členy družstva oky v pavučině. Každé oko v pavučině má ale omezený počet prolezení, takže si děti musí správně zorganizovat, kdo se kterým okem protáhne. Nikdo se ale nesmí dotknout lana, protože pohnutím lana by se vzbudil pavouk a celá hra by musela začít od znovu. Vyhrává družstvo, kterému se povede protáhnout všechny členy skrz pavučinu.

#### Nákres hry



**Obrázek 18: Pavučina**

Zdroj: vlastní tvorba

12:30 – 13:00 oběd

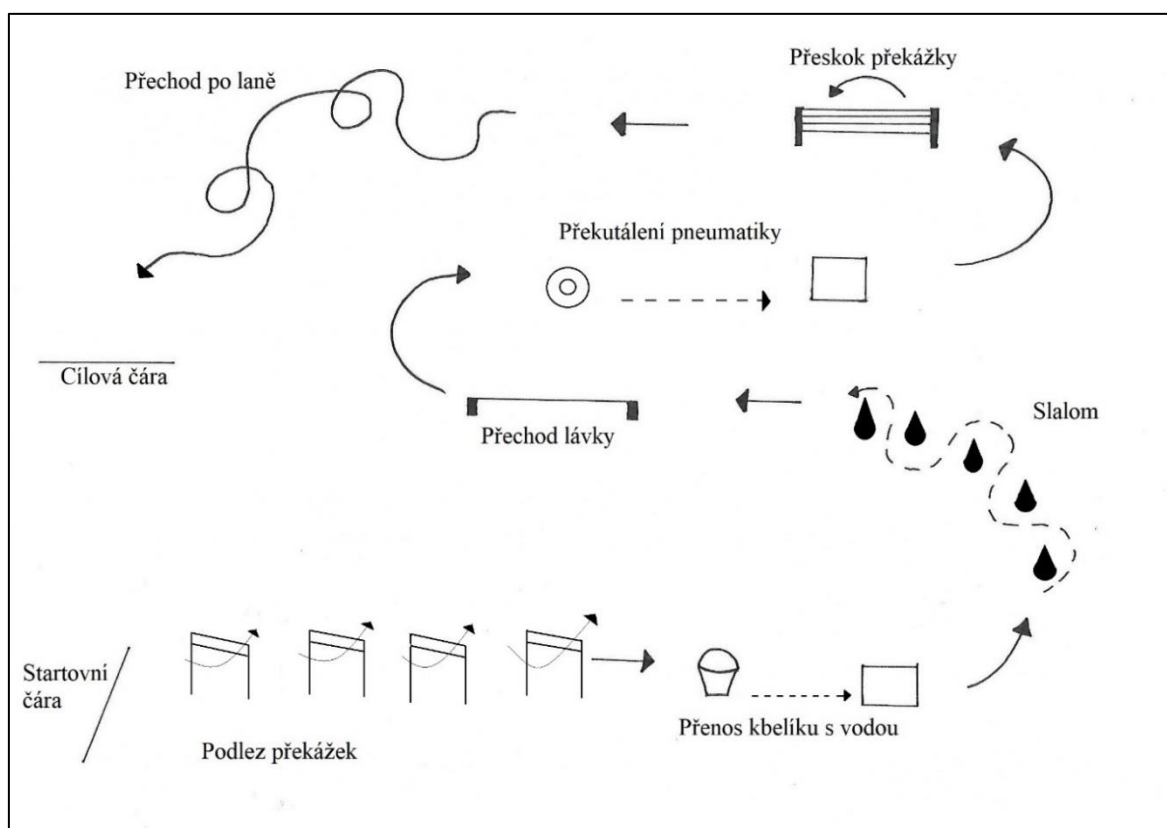
13:00 – 14:00 polední klid

14:00 – 17:30 odpolední program s přestávkou na svačinu



<b>Název hry</b>	<b>Opičí dráha</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	45 minut
<b>Pomůcky</b>	Překážky na podlézání, kbelík s vodou, 2 dřevěné podložky, kužely, lávka, pneumatika, překážka na přeskok a dlouhé lano
<b>Propojení PS</b>	Nácvik překonání překážek z hry Plamen
<b>Popis hry</b>	Vedoucí připraví dětem překážkovou dráhu (viz. Obrázek 19), kterou budou mít děti za úkol správně, ale také co nejrychleji překonat. Náplň dráhy bude: podle překážek, přenos kbelíku s vodou na dřevěnou podložku, slalom mezi kužely, přeběhnutí lávky, překutálení pneumatiky na dřevěnou podložku, přeskok překážky a přechod po laně.

### Nákres hry



**Obrázek 19: Opičí dráha**

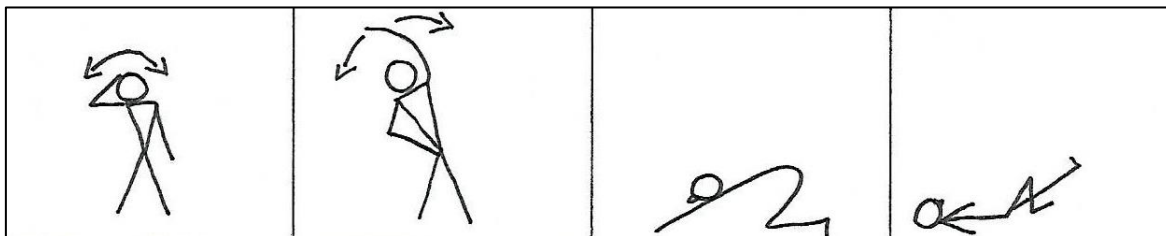
Zdroj: vlastní tvorba

<b>Název hry</b>	<b>Bezpečný ostrov</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	2 a více
<b>Čas</b>	20 minut
<b>Pomůcky</b>	Kus látky (př. deka)
<b>Propojení PS</b>	Spolupráce členů družstva
<b>Popis hry</b>	Na zemi rozprostřeme kus látky – tzv. bezpečný ostrov, na kterém jsou všichni v bezpečí. Všude kolem ale „hoří oheň“ a ostrov se zmenšuje. Proto se všichni účastníci hry musí jakýmkoliv způsobem poskládat na látku tak, aby nikomu nic z ostrova nepřesahovalo do ohně. Mohou se držet v náruči, na ramenou, na zádech atd. Když se všem podaří ve výsledné pozici vydržet alespoň 10 vteřin, postupují do vyššího kola. V dalším kole se zase ostrov o několik cm zmenší a úkol je stejný. Pokud někdo z hráčů spadne „do ohně“, vypadává. Vítězem se stává poslední člen, který zbyde na ostrově.

<b>Název hry</b>	<b>Piškvorky</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	10 a více (min. 2 družstva po 5 hráčích)
<b>Čas</b>	15 minut
<b>Pomůcky</b>	Provázky na vytvoření hracího pole, barevné šátky
<b>Propojení PS</b>	Rozvoj rychlostních schopností
<b>Popis hry</b>	Z provázků vytvoříme hrací pole ideálně o velikosti 3 x 3 políčka, děti rozdělíme do družstev po 5. Každý tým bude mít svou barvu a jeho úkolem bude vytvořit sloupec, řadu či úhlopříčku 3 šátek ve stejné barvě. Hra začne startovacím povel, kdy vybíhá první člen družstva, položí šátek do hracího pole a vrátí se zpět ke svému družstvu a na řadu přichází další člen se svým tahem. Když jsou všechny šátky v hracím poli, mohou se přesouvat, jeden člověk vždy může přesunout jen jeden šátek svého týmu, pak se musí vrátit zpět. Družstva se snaží proti sobě soupeřit, aby se druhému týmu nepodařilo vyhrát, ale zároveň se snaží, aby vyhrálo jejich družstvo. Vyhrává družstvo, kterému se podaří nejrychleji umístit 3 šátky stejné barvy vedle sebe.

17:30 – 17:45 kompenzační cvičení a protažení

Zařazujeme kompenzační cvičení na protažení svalů horních a dolních končetin, svalů v oblasti krční, hrudní a bederní páteře – možné příklady cvičení (viz. Obrázek 20):



**Obrázek 20: Příklady kompenzačních cvičení**

Zdroj: vlastní tvorba

18:00 – 18:30 večere

18:30 – 19:30 osobní volno

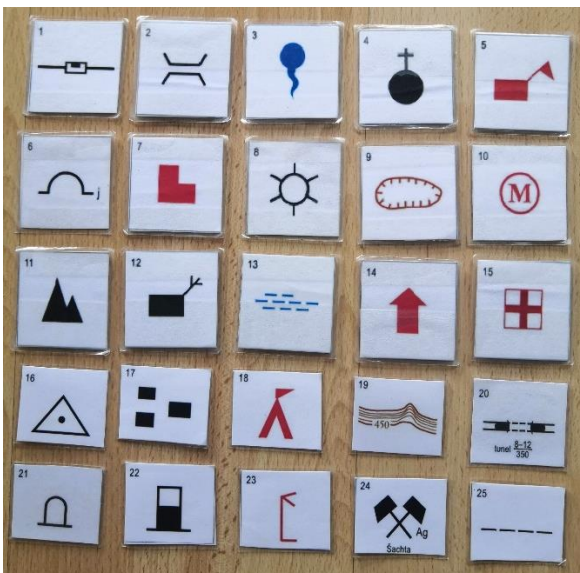
19:30 – 21:00 večerní program

<b>Název hry</b>	<b>Pexeso</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	2 a více
<b>Čas</b>	10 minut na jednu hru
<b>Pomůcky</b>	Dopravní a topografické značky (viz. Obrázky 21, 22)
<b>Propojení PS</b>	Procvičení topografických a dopravních značek
<b>Popis hry</b>	Všechny děti si mezi sebou zahrají pexeso, ve kterém si procvičí topografické a dopravní značky. Musí totiž vždy najít dvě stejné značky a ty správně pojmenovat. Pokud značky správně nepojmenují, musí kartičky vrátit zpátky do hry a dát šanci soupeři. Hra končí, když děti uhodnou všechny kartičky. Vítězem se stává ten, kdo vyhraje nejvíce her.



**Obrázek 21: Dopravní značky**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole



**Obrázek 22: Topografické značky**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

21:00 – 22:00 hygiena, příprava na spánek

22:00 – večerka

## 8.1.2 Den druhý

7:30 – budíček

8:00 – 8:30 snídaně

9:00 – 9:15 rozvíčka

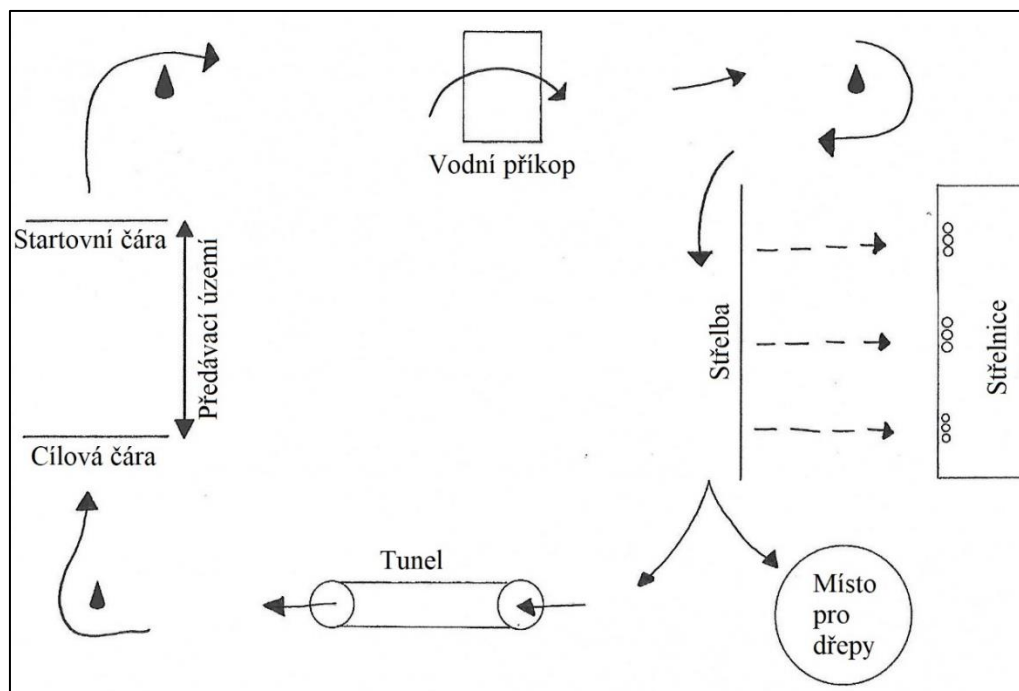
<b>Název hry</b>	<b>Molekuly</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	4 a více
<b>Čas</b>	10-15 minut
<b>Pomůcky</b>	Bez pomůcek
<b>Propojení PS</b>	Rozehřátí organismu
<b>Popis hry</b>	Děti se volně pohybují v označeném prostoru. Vedoucí náhle vykřikne číslo, které nesmí být vyšší, než je počet dětí, úkolem dětí je utvořit skupinky o daném počtu. Kdo se nestihne k nějaké skupince připojit, předvede jeden rozvíčovací cvik a ostatní ho provádějí s ním. Takto hra pokračuje, dokud děti nepochví všechny části těla.

9:15 – 12:00 dopolední program s přestávkou na svačinu

<b>Název hry</b>	<b>Oheň a štít</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	6 a více
<b>Čas</b>	20 minut
<b>Pomůcky</b>	Bez pomůcek
<b>Propojení PS</b>	Rozvoj soustředění
<b>Popis hry</b>	Každé dítě si tajně vybere svůj štít (jeden člověk, který mu bude dělat ochránce) a oheň (druhý člověk, před kterým se bude snažit ukrýt). Po startovním povelu se začnou děti pohybovat ve vymezeném prostoru a hlídat si, aby vždy měly mezi sebou a svým ohněm štít. Po chvilce se hra zastaví a všichni zůstanou stát na svém místě jako sochy. Pokud po zastavení hry nemá hráč mezi sebou a ohněm štít, vypadává. Pro další kolo nesmí vybraný oheň a štít měnit. Vyhrávají ti, kteří vydrží ve hře nejdéle.

<b>Název hry</b>	<b>Přesná střelba ve štafetě</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	4 a více
<b>Čas</b>	30 minut
<b>Pomůcky</b>	Štafetový kolík, kužely na vyznačení dráhy, tenisáky, plechovky, tunel
<b>Propojení PS</b>	Nácvik pro štafetu CTIF
<b>Popis hry</b>	Vyznačíme kužely dráhu (viz. Obrázek 23), místo pro dřepy a předávací území. Děti poběží po dráze, v první části přeskočí „vodní příkop“ a poté se zastaví na střelnici, kde budou sestřelovat plechovky, které budou představovat terče. Plechovky musí být od sebe rozmístěny minimálně 10 cm. Každý má 3 rány na 3 plechovky. Za každou chybu ve střelbě musí běžec udělat 5 dřepů na místě, které je k tomu určené. Ve druhé polovině dráhy prolezou tunelem a zamíří do předávacího území. Na povel odstartují první běžci z každé štafety, proběhnou co nejrychleji vyznačenou dráhu a střílí na terč. Poté, co dohází a doběhá, může předat štafetový kolík dalšímu členovi své štafety. Vyhrává štafeta, která je v cíli první.

### Nákres hry



**Obrázek 23: Přesná střelba ve štafetě (grafický nákres)**

Zdroj: vlastní tvorba

<b>Název hry</b>	<b>Cvičení se švihadly, podbíhání lana</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	40 minut
<b>Pomůcky</b>	Švihadla, dlouhé lano
<b>Propojení PS</b>	Procvičení vázání uzlů, rychlostním a reakčních schopností
<b>Popis hry</b>	Každé dítě bude mít své švihadlo, vedoucí bude se švihadlem dětem předcvičovat a ony po něm budou cviky opakovat (např. skoky na jedné noze, snožmo, s vysokými koleny, vajíčko, dvojšvih, skákání popředu a pozadu, atd.). Po skončení tohoto cvičení můžeme svázat všechna švihadla dohromady nebo použít jedno velké lano. Dva vedoucí budou s lanem točit a děti si musí správně načasovat kdy vyběhnou a lano podběhnou. Následně pak lano mohou podbíhat v různých počtech (např. ve dvojicích, trojicích, čtveřicích, atd.). Jako poslední si každé dítě opět vezme švihadlo a uváže na něm uzel, který mu zadá vedoucí (tesařský uzel, plochá spojka, lodní smyčka nebo zkracovačka). Pokud uváže správně 3 uzly, může si dát chvíli volna a počkat, než skončí ostatní.

12:30 – 13:00 oběd

13:00 – 14:00 polední klid

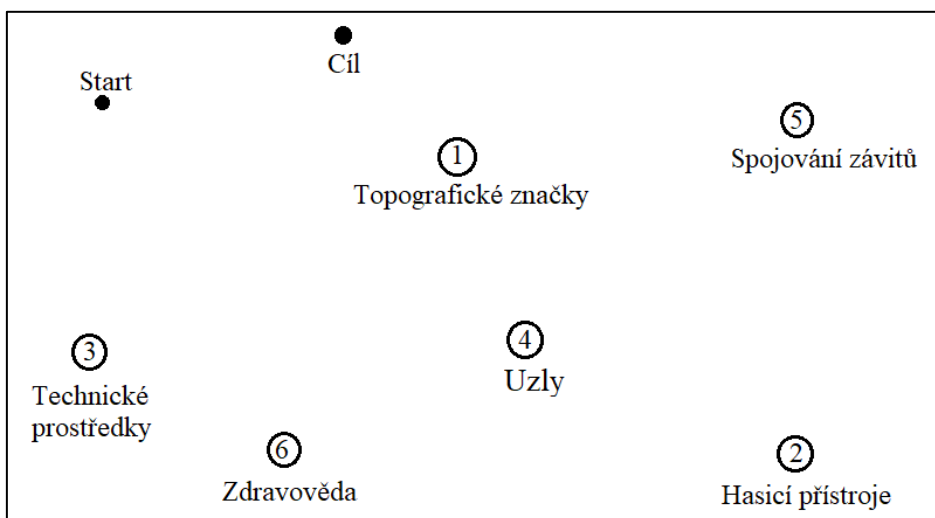
14:00 – 17:30 odpolední program s přestávkou na svačtinu

<b>Název hry</b>	<b>Tři nohy</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	2 a více
<b>Čas</b>	15 minut
<b>Pomůcky</b>	Šátky
<b>Propojení PS</b>	Nácvik obratnosti a spolupráce
<b>Popis hry</b>	Děti utvoří výškově stejné dvojice a šátkem si k sobě svážou nohy tak, aby místo čtyř měly jen tři (pravou nohu jednoho hráče a levou nohu druhého hráče). Vedoucí vytvoří slalomovou dráhu, kterou děti budou muset v co nejkratším čase překonat. Vyhrává ta dvojice, která bude mít nejrychlejší čas.

<b>Název hry</b>	<b>Člověče nezlob se</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	50 minut
<b>Pomůcky</b>	Hrací kostka, razítka, topografické značky, technické prostředky, provázek na vázání uzlů, trojčípý šátek, zavařovací sklenice, PET lahev
<b>Propojení PS</b>	Nácvik na ZPV
<b>Popis hry</b>	<p>Vedoucí připraví 6 stanovišť s úkoly (viz. <i>Obrázek 24</i>). Každé dítě bude mít kartičku, na kterou dostane za každý splněný úkol razítko od vedoucího stanoviště. Všichni hráči hodí na startovní čáře hrací kostkou, nejprve musí hodit číslo 6, aby mohly vstoupit do hry. Poté jim vedoucí určí číslo stanoviště, na které se dítě vydá. Na každém stanovišti budou mít úkol, který musí splnit. Po splnění úkolu se přesunou na další stanoviště v číselném pořadí. Cílem hry je navštívit v co nejkratším čase všechna stanoviště a správně na nich splnit úkoly. V cílovém prostoru pak dítě dostane po odevzdání vyplněné kartičky malou odměnu.</p> <p>Popis stanovišť:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stanoviště – na tomto stanovišti budou mít děti za úkol správně přiřadit 3 topografické značky k jejich názvům</li> <li>2. stanoviště – zde budou mít děti za úkol určit, co se jakým přístrojem hasí</li> <li>3. stanoviště – úkolem toho stanoviště bude, aby děti správně pojmenovaly 3 technické prostředky</li> <li>4. stanoviště – na tomto stanovišti bude za úkol, aby děti uvázaly uzel, který jim vybere vedoucí</li> <li>5. stanoviště – úkol na tomto stanovišti bude správné spojení závitů na 2 různých předmětech (zavařovací sklenice, přišroubování víčka na PET lahev)</li> <li>6. stanoviště – zde budou mít děti za úkol předvést správný obvaz zraněného kolene nebo fixaci horní končetiny trojčípým šátkem</li> </ol>



## Nákres hry

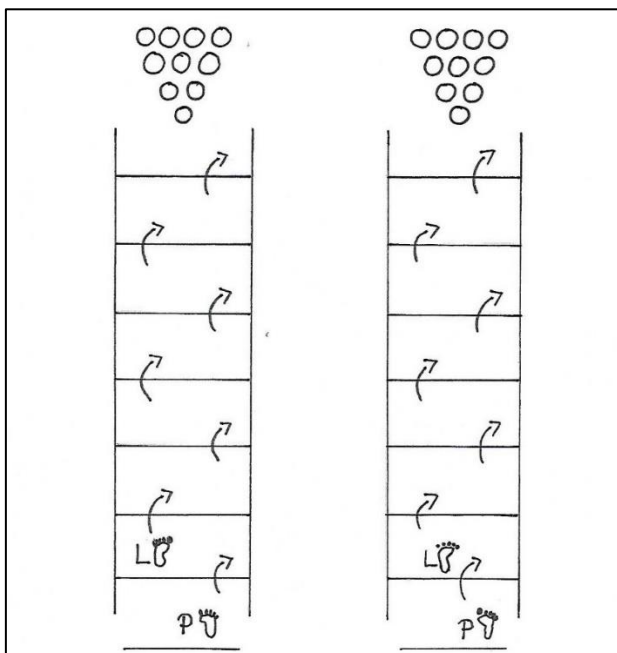


**Obrázek 24: Člověče nezlob se (grafický nákres)**

Zdroj: vlastní tvorba

Název hry	Hasičský žebřík
Věk	6 +
Počet hráčů	2 a více
Čas	10 minut
Pomůcky	Křída, PET lahve s barevnými víčky
Propojení PS	Rychlost a přesnost
Popis hry	Na zem se křídou nakreslí dva žebříky vedle sebe (viz. Obrázek 25). Děti vytvoří 2 věkově vyrovnaná družstva, ve kterých proti sobě budou soutěžit. Po startovním povelu musí každý člen družstva nejprve překonat žebřík (např. během s vysokými koleny, běh pozadu, běh stranou, ...) a přenést na druhý konec žebříku jednu PET lahev naplněnou vodou a postaví ji tak, aby nespadla. Každá lahev bude mít jinak barevné víčko, aby si každý člen poznal tu svou. Když lahev umístí na své místo, vrátí se stejným stylem běhu zpět na start, kde předá štafetu a vybíhá druhý v pořadí. Pokud nějaká lahev spadne, smí ji opět vrátit na místo pouze ten, komu patří, nejdříve, ale musí počkat až na něj opět vyjde řada. Vyhrává to družstvo, které zvládne úkol splnit rychleji a se všemi postavenými lahvemi.

## Nákres hry

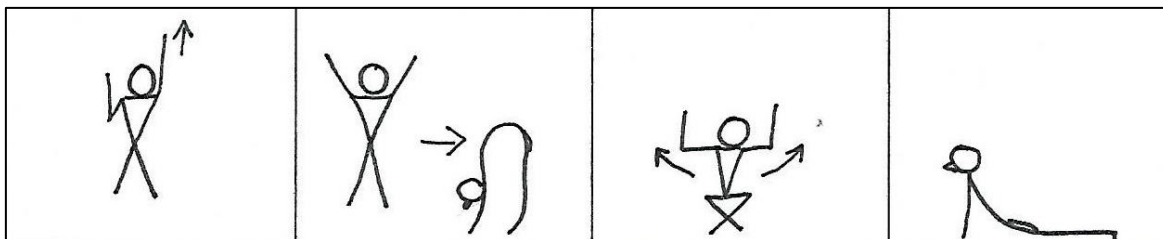


**Obrázek 25: Hasičský žebřík (grafický nákres)**

Zdroj: vlastní tvorba

17:30 – 17:45 kompenzační cvičení a protažení

Zařazujeme kompenzační cvičení na protažení svalů horních a dolních končetin, svalů v oblasti krční, hrudní a bederní páteře – možné příklady cvičení (viz. Obrázek 26):



**Obrázek 26: Příklady kompenzačních cvičení**

Zdroj: vlastní tvorba

18:00 – 18:30 večere

18:30 – 19:30 osobní volno

19:30 – 21:00 večerní program

<b>Název hry</b>	<b>Kvíz</b> (viz. příloha 3 a 4)
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	15 minut
<b>Pomůcky</b>	Kvíz, psací potřeby
<b>Propojení PS</b>	Procvičení vědomostí o požární ochraně (schopnostech) dětí
<b>Popis hry</b>	Děti dostanou za úkol vypracovat kvíz s otázkami, se kterými by se mohly setkat v průběhu plnění hry Plamen. Když všichni kvíz vyplní, děti si vezmou jinou barvu a společně s vedoucím kvíz opraví a vysvětlí si správné odpovědi.

<b>Název hry</b>	<b>Historické puzzle</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	10 minut
<b>Pomůcky</b>	Rozstříhané obrázky
<b>Propojení PS</b>	Procvičení soustředění a trpělivosti
<b>Popis hry</b>	Děti dostanou do skupin rozstříhané obrázky, které budou mít za úkol poskládat dohromady (viz. Obrázek 27). Výsledný obrázek, který dětem vyjde se bude pojit s povídáním o historii hasičů.



**Obrázek 27: Rozstříhané a složené puzzle**

Zdroj: vlastní tvorba

21:00 – 22:00 hygiena, příprava na spánek

22:00 – večerka

### 8.1.3 Den třetí

7:30 – budíček

8:00 – 8:30 snídaně

9:00 – 9:15 rozvíčka

<b>Název hry</b>	<b>Hasičská abeceda</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	10 minut
<b>Pomůcky</b>	Bez pomůcek
<b>Propojení PS</b>	Rozehřátí organismu
<b>Popis hry</b>	Děti vytvoří čtyři zástupy, vedoucí řekne název cviku a první čtyři vyrazí cca 20 m dopředu k označenému místu a budou provádět daný cvik. Po 5 vteřinách vyrazí druhá čtveřice a za ní po dalších 5 vteřinách další. Když první čtveřice dorazí k označenému místu, vrátí se klusem po pravé nebo levé straně zpět na začátek, kde vedoucí řekne další cvik, který mají provádět. Příklady cviků: zakopávání, předkopávání, cval stranou, skoky do výšky, výpady, proplétání nohou, prošlapování, stupňovaný běh, ...

9:15 – 12:00 - poznávací výlet s úkoly po okolí tábora, svačina s sebou

Třetí a zároveň poslední den sportovně vzdělávací akce bude mít na programu poznávací výlet s úkoly rozmístěnými po okolí tábora. Děti se rozdělí na dvě skupiny: mladší a starší kategorii. Každá věková kategorie bude mít vyznačený svůj okruh barevnými stužkami. Mladší kategorie bude mít modrý okruh, který bude dlouhý cca 3 kilometry a starší kategorie okruh červený, ten bude dlouhý cca 5 kilometrů. Turistický výlet v okolí tábora bude obohacen pro obě skupiny několika zastávkami, na kterých je budou čekat úkoly z hry Plamen. Každá skupinka s sebou bude mít doprovod z řad vedoucích, kteří budou sledovat, zda jdou děti správným směrem, budou kontrolovat správnost plnění úkolů a dohlížet na bezpečnost dětí. Během poznávacího výletu budou děti hrát rychlostně reakční hru „Velká voda“.

<b>Název hry</b>	<b>Velká voda</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	10 vteřin
<b>Pomůcky</b>	Bez pomůcek
<b>Propojení PS</b>	Rychlostní reakce (např. na startovní výstřel)
<b>Popis hry</b>	V průběhu poznávacího výletu, se bude hrát tato reakčně rychlostní hra. Kdykoliv někdo z vedoucích zavolá: „Velká voda“, znamená to, že se všichni do 10 vteřin musí přemístit na nějaké vyvýšené místo (kámen, pařez, strom, lavičku, ...), aby se nedotýkali žádnou částí těla země. Čas odpočítává ten, kdo zavolal spouštěcí heslo. Když se někdo i po 10 vteřinách bude dotýkat nějakou částí těla země, musí splnit úkol, který mu vedoucí vymyslí (dřepy, ...).



**Obrázek 28: Zdravověda**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

<b>Název hry</b>	<b>Poznávací výlet s úkoly</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Čas</b>	Cca 3 hodiny
<b>Pomůcky</b>	Barevné stužky, obálky s úkoly, psací potřeby, trojčípí šátek, provázky, různé předměty na Kimovu hru, topografické a dopravní značky, šišky
<b>Propojení PS</b>	Nácvik plnění disciplín hry Plamen
<b>Popis hry</b>	<p>Děti půjdou po označené cestě modrou nebo červenou barvou a vždy narazí na označené místo, kde najdou obálku s úkolem.</p> <p><b>PRVNÍ ZASTÁVKA „ZDRAVOVĚDA“</b> – Zde budou mít děti za úkol správné uvázání trojčípého šátku na ruku a také následný doprovod „zraněného“ tzv. živou berlou. Dalším úkolem bude obvázání poraněného kolene a transport pomocí stoličky z lidských rukou (viz. <i>Obrázek 28</i>). Když si všichni tento úkol vyzkouší, mohou se vydat hledat další úkol, který na ně na cestě čeká.</p> <p><b>DRUHÁ ZASTÁVKA „UZLY“</b> – Na děti budou čekat zavěšené provázky na tyči (viz. <i>Obrázek 29</i>), na kterých uváže vylosovaný uzel (tesařský uzel, plochá spojka, lodní smyčka nebo zkracovačka).</p> <p><b>TŘETÍ ZASTÁVKA „TECHNICKÉ PROSTŘEDKY“</b> – Zde budou mít děti za úkol určit, jaké jsou vhodné a nevhodné hasicí přístroje na skupiny hořlavých látek (viz. <i>příloha 5</i>).</p> <p><b>ČTVRTÁ ZASTÁVKA „KIMOVA HRA“</b> – Děti zde naleznou obálku s papíry a tužkou a dále strom, který bude cca 100 m vzdálený od místa s obálkou, na kterém bude pověšeno 20 předmětů (autíčko, proudnice, obrázek ohně, helma, plyšový dráček, klíč, obrázek poháru, opasek, brýle, nůžky, ...). Každé dítě bude 30 vteřin sledovat zavěšené předměty a poté se musí vrátit zpět k obálce, kde na prázdný papír napíše co nejvíce věcí, které si zapamatovalo.</p> <p><b>PÁTÁ ZASTÁVKA „TOPOGRAFICKÉ A DOPRAVNÍ ZNAČKY“</b> – Na této zastávce si každý vytáhne z obálky 5 topografických nebo dopravních značek a bude je muset správně pojmenovat.</p> <p><b>ŠESTÁ ZASTÁVKA „HOD NA CÍL“</b> – Každé dítě bude mít za úkol nasbírat si 5 šišek a trefit se alespoň 3 šiškami do předem určeného stromu.</p>



**Obrázek 29: Uzle**

Zdroj: archiv SDH Svaté Pole

12:30 – 13:00 oběd

13:00 – 14:00 polední klid

14:30 – 17:30 odpolední program s přestávkou na svačinu – hry dětí proti vedoucím

<b>Název hry</b>	<b>Na hasiče</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	20 minut
<b>Pomůcky</b>	Kelímky na vodu, kbelík s vodou, prázdný kbelík
<b>Propojení PS</b>	Týmová spolupráce
<b>Popis hry</b>	Děti vytvoří jednu řadu a naproti vytvoří řadu vedoucích, každý má v ruce kelímek na vodu. Na začátku každé řady je plný kbelík s vodou a na konci každé řady je kbelík prázdný. Na startovní povel nabere první v pořadí vodu z kbelíku a následně si ji budou mezi sebou v řadě přelévat, poslední nalije svůj plný kelímek do prázdného kbelíku. Družstvo, které všechnu vodu přelije z jednoho kbelíku do druhého jako první, vyhrává. Následně se vedoucí a děti vystřídají s ostatními a hra může začít od začátku.

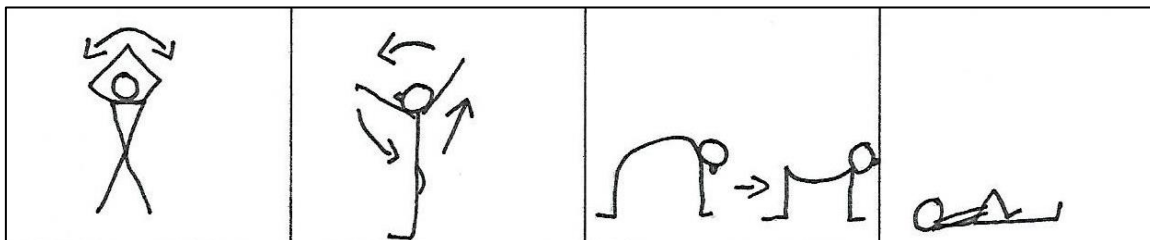
<b>Název hry</b>	<b>Běžecké štafety s obíháním kužele</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	15 minut
<b>Pomůcky</b>	Kužel, popruh cca 10 m x 5 cm
<b>Propojení PS</b>	Štafeta dvojic, rychlý běh
<b>Popis hry</b>	Do vzdálenosti 20 m umístíme kužely a vytvoříme družstva o stejném počtu hráčů, jedno družstvo tvoří vedoucí a ostatní družstva podle počtu dětí. Všichni si nastoupí do zástupů a na startovní povel, kterým bude hlasité hvízdnutí, uchopí smotaný popruh a vyběhnou první ze zástupů. Doběhnou do poloviny vyznačené dráhy, kde rozhodí popruh ve směru běhu, následně oběhnou kužel a vrátí se zpět ke svému družstvu, kde předá pomyslnou štafetu plácnutím druhému v pořadí. Druhý vyběhne a nejdříve oběhne kužel na konci dráhy a na zpáteční cestě smotá popruh zpět do klubka a v cíli ho předá dalšímu v pořadí. Tímto způsobem pokračují další hráči. Družstvo, které se nejrychleji vystřídá celé, vyhrává.

<b>Název hry</b>	<b>Hod na cíl</b>
<b>Věk</b>	6 +
<b>Počet hráčů</b>	libovolný
<b>Čas</b>	30 minut
<b>Pomůcky</b>	Tenisáky, PET lahve s vodou
<b>Propojení PS</b>	Míření a střelba na cíl
<b>Popis hry</b>	Do určité vzdálenosti si každý postaví 5 PET lahví naplněných vodou. V prvním kole má každý hráč 10 hodů tenisákem na 5 PET lahví. Vždy hraje jeden vedoucí a 3 děti. Komu se podaří shodit všech 5 lahví, postupuje do dalšího kola. Když všichni dokončí první kolo, ti, kteří postoupí do druhého kola budou mít za úkol shodit 3 PET lahve na 5 hodů. Z hráčů, kteří se do druhého kola nedostali se stávají fanoušci. Vyhrává ten, kdo shodí nejvíce lahví.



17:30 – 17:45 kompenzační cvičení a protažení

Zařazujeme kompenzační cvičení na protažení svalů horních a dolních končetin, svalů v oblasti krční, hrudní a bederní páteře – možné příklady cvičení (viz. *Obrázek 30*):



**Obrázek 30: Příklady kompenzačních cvičení**

Zdroj: vlastní tvorba

18:00 – 18:30 večeře

18:30 – 19:30 osobní volno

19:30 – 21:00 večerní program – táborák – kytara a zpěv u ohně

21:00 – 22:00 hygiena, příprava na spánek

22:00 – večerka

Na konci celé akce proběhne předání medailí a diplomů za účast na akci (viz. *příloha 6 a příloha 7*).

## 8.2 Konzultace s odborníky z praxe

Program, který jsem pro sportovně vzdělávací akci vytvořila, byl zkonzultován s odborníky, členy SDH Svaté Pole, kteří již mají dlouholeté zkušenosti s vedením kolektivu mladých hasičů. Někteří z nich vychovávají již několikátou generaci mladých hasičů. Absolvovali nespočet podobných sportovně vzdělávacích akcí. Proto jejich rady považuji za velice cenné a zohlednila jsem je ve své práci. V teoretické části práce mi pomohli zapůjčením odborné literatury. Jejich názor na mnou vytvořený program byl takový, že akce vypadá uskutečnitelně. Nalezli však v programu několik nedostatků. Některé aktivity v programu se jim zdály pro vedoucí organizačně náročné jak na přípravu, tak i na dospělý dozor. Na jejich doporučení jsem hru Lano mezi stromy doplnila o další aktivity, které budou děti plnit při čekání, než se na ně dostane u lana řada. U této aktivity jsem zapoměla, že na laně mezi stromy může být vždy jen jedno dítě a ostatní se na něj nevydrží celou dobu jen koukat, proto bylo nutné jim najít jinou aktivitu, která je při čekání zabaví. Další poznámkou bylo hlídání dětí při plnění úkolů, například ve hře Přesná střelba ve štafetě, kdy děti za každou neseštrělenou plechovku musí udělat 5 dřepů. K místu, které je pro dřepy určeno, bych tedy nyní postavila jednoho vedoucího, který by dětem dřepy počítal a kontroloval jejich správné provedení.

Nedostatky jsem po jejich radách odstranila, ale souhlasím s jejich názorem, že dokud program nevyzkouším při opravdové realizaci, nezjistím, zda je program krátký nebo naopak moc dlouhý či příliš náročný a některé aktivity by se musely z programu případně vyřadit.

## Diskuze

Vypracování této práce pro mě bylo přínosem, protože jsem se podobných akcí vždy jen účastnila, ale nikdy jsem se nepodílela na tvorbě programu. Dozvěděla jsem se, co vše stojí za zdánlivě jednoduchými přípravami. Tvorba programu pro děti je velice náročná na přípravu, musí se brát ohled na několik faktorů najednou, které nejsou vidět (věk účastníků, bezpečnost, počasí, časová náročnost). Námět pro vytvoření her byl čerpán z disciplín hry Plamen, všechny hry jsou přizpůsobeny dětem tak, aby se zlepšovaly v plnění těchto disciplín.

Při vybírání her, jsem myslela na to, aby se jednotlivé hry daly využít jak pro nácvik disciplín hry Plamen, tak i pro ostatní kolektivy, které nedisponují hasičským materiálním vybavením, proto jsem u her zvolila alternativní náčiní a nářadí.

Příprava takovéto akce je velmi náročná. Důležité je myslet na to, aby si akci užili děti i vedoucí, a měli chuť na pořádání dalších aktivit pro děti. Je vhodné mít připravený záložní plán, kdyby počasí venkovním aktivitám nepřálo. Měli bychom zajistit větší místnost, do které se mohou děti schovat a následně pak zrealizovat alespoň část připravených aktivit. Vždy je lepší mít připravené společenské hry jako jsou například deskové či karetní.

Přestože jsem jednotlivé hry pečlivě vybírala a promýšlela detaily, byla jsem překvapená, kolik připomínek měli odborníci z praxe, se kterými jsem práci konzultovala. Poradili mi, kde hry upravit či přizpůsobit, aby se zapojily všechny děti a v dlouhých čekacích dobách neměly čas na zlobení. Díky jejich radám vím, že vždy je lepší na takové akci mít nejméně 4 vedoucí a nebát se na pomoc přizvat i dobrovolné pomocníky z řad rodičů. Dospělí si rozdělí úkoly a mohou se věnovat kromě stránky organizační i bezpečnostní či hygienické stránce.

Kvůli nepříznivé epidemiologické situaci jsem nemohla uskutečnit realizaci programu, a musela se spokojit jen s teoretickou přípravou. Práce by se mi psala mnohem lépe, kdybych mohla program uskutečnit a vytvořit své vlastní fotografie nebo si vyzkoušet časovou náročnost jednotlivých her. Použila jsem fotografie z archivu místního SDH. Ten mi také nabídl k dispozici nářadí či náčiní, abych mohla v práci pro vizuální představu ukázat, jak materiál vypadá ve skutečnosti. Byla bych moc ráda, kdyby se tento program mohl realizovat a děti si opět mohly užívat dětských radovánek, stejně, jako jsme mohli v našem dětství my.

## **Závěr**

Hlavním cílem bylo připravit program sportovně vzdělávací akce pro mladé hasiče ve školním věku. Tento cíl byl v práci dle mého uvážení naplněn.

Při přípravě programu je nutné dbát na to, aby dětský organismus nebyl přetěžován, proto je vhodné do programu zařadit kompenzační cvičení nebo větší časovou dotaci na osobní volno pro děti.

V posledních letech u dětí převládá spíše zájem o pasivní formu sportování, proto je pro všechny vedoucí velkým potěšením, když se jim do sportovního oddílu nebo kroužku přihlásí děti, které zájem o aktivní sport ještě neztratily. Důležité při práci s dětmi je, aby učení nových dovedností a rozvíjení schopností probíhalo hravou formou a děti sportování bavilo. Dle mého názoru bude pro děti použití některého alternativního náčiní a nářadí zpestřením nácviku disciplín ke hře Plamen.

Věřím, že tato práce pomůže s lepším nácvikem disciplín nejen trenérům požárního sportu, ale může posloužit jako inspirace i pro jiné kolektivy pracující s mládeží.

## **Resumé**

This bachelor thesis deals on the preparation of a program sport and educational event for young firefighters aged from six to fifteen years. The theoretical part focuses on the feasibility study, motor development, movement preparation of children and the characteristics of fire sport. In more details is analysed the game called the Flame game which is leisure time activity for young firefighters. The creation of a program is also related to this game, in physical activities author tries to include various alternatives of tools to practice this discipline. The practical part includes the preparation of the program of sport and educational event.

## Seznam použité literatury

- [1] BEROUŠEK, P. *Rádce pořadatelům a vedoucím dětských táborů jako zotavovacích akcí pro děti*. Praha: Soudy, 2005. ISBN 80-868-4605-9.
- [2] BURDA, J. a ŠLOSAROVÁ, V. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM, 2008. ISBN 978-80-86784-59-5.
- [3] ČÁSLAVOVÁ, E. *Management v tělesné výchově a sportu*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-706-5016-8.
- [4] ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-042-3248-5.
- [5] DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
- [6] KIRCHNER, J., HNÍZDIL, J. a O. LOUKA *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3.
- [7] MĚKOTA, K. a BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
- [8] PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
- [9] PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- [10] PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí 2*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4219-9.

- [11] PIJÁK, J. *Velká kniha her: více než 100 her, vysvětlených pomocí mnoha barevnými ilustracemi, hry v místnosti i venku, pro 2 nebo více dětí*. Bratislava: Slovart junior, 1992. ISBN 80-714-6025-7.
- [12] SDRUŽENÍ HASIČŮ ČECH, MORAVY A SLEZSKA, *Směrnice hry Plamen: Metodická pomůcka pro vedoucí a instruktory*, Praha, Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska, 2016.
- [13] SIEBER, P. *Studie proveditelnosti (Feasibility Study): metodická příručka*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj, 2004.
- [14] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. BINAROVÁ, I. HOLÁSKOVÁ, K. PETROVÁ, A. PLEVOVÁ, I. a PUGNEROVÁ, M. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
- [15] VELIČKO, V. M., S. I. TIMOŠENKO a J. I. PANKOV. *Současný požární sport*. Praha: TEPS, 1989. ISBN 80-706-5016-8.

## Internetové zdroje

- [1] *Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. 2021 [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/historie-pozarniho-sportu.aspx>
- [2] *Hranostaj.cz: Sbíрка nejen skautských her* [online]. 2021 [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/>
- [3] *Krajská hygienická stanice středočeského kraje* [online]. 2009 [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: [http://www.khsstc.cz/dokumenty/vzor-prohlaseni-rodicu---bezinfekcnost-3507\\_3507\\_84\\_1.html](http://www.khsstc.cz/dokumenty/vzor-prohlaseni-rodicu---bezinfekcnost-3507_3507_84_1.html)
- [4] *Krajská hygienická stanice středočeského kraje* [online]. 2009 [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: [http://www.khsstc.cz/dokumenty/vzor---posudek-zdravotni-zpusobilosti-ditete--3515\\_3515\\_84\\_1.html](http://www.khsstc.cz/dokumenty/vzor---posudek-zdravotni-zpusobilosti-ditete--3515_3515_84_1.html)

- [5] NĚMEČKOVÁ, Monika. *Koncepce činnosti s kolektivy mladých hasičů* [online]. In: 2020 [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: [http://mladihasici.xf.cz/soubory/1047\\_DOKUMENTY\\_Koncepce\\_cinnosti\\_s\\_kolektivy\\_MH\\_do\\_r](http://mladihasici.xf.cz/soubory/1047_DOKUMENTY_Koncepce_cinnosti_s_kolektivy_MH_do_r)
- [6] RIGEL, F., MLYNÁŘ, R. a BOUŠKA, M. *Zákon o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů (č. 250/2000 Sb.)* [online]. Wolters Kluwer, 2017 [cit. 2021-04-06]. ISBN 978-80-7552-593-2.
- [7] *SDH Svaté Pole: Mladí hasiči* [online]. [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: <https://www.sdhsvatepole.cz/stitky/mladi-hasici/>
- [8] *Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska: úsek mládeže* [online]. 2021 [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: <https://mladez.dh.cz/>
- [9] Zákon č. 250/2000 Sb.: *Zákon o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů* [online]. Sbírka zákonů ČR: © AION CS, s.r.o., ročník 2000, částka 73/2000. [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-250>



## Seznam obrázků

Obrázek 1: Výzbroj a výstroj .....	22
Obrázek 2: Kronika .....	24
Obrázek 3: Připravená základna s náradím .....	26
Obrázek 4: Požární útok (grafický nákres).....	27
Obrázek 5: Průběh požárního útoku .....	28
Obrázek 6: Vyobrazení uzlů .....	31
Obrázek 7: Požární útok s překážkami CTIF (grafický nákres).....	32
Obrázek 8: Start PÚ CTIF .....	32
Obrázek 9: Štafeta 4 x 60 m (grafický nákres).....	35
Obrázek 10: Přeskok příčného břevna.....	35
Obrázek 11: Štafeta CTIF (grafický nákres) .....	37
Obrázek 12: Přenos hadice v nosiči.....	38
Obrázek 13: Štafeta požárních dvojic (grafický nákres) .....	39
Obrázek 14: Grafické značky technických prostředků PO.....	42
Obrázek 15: Běh na 60 m s překážkami (grafický nákres).....	44
Obrázek 16: Rozdělovač, hadice a proudnice .....	44
Obrázek 17: Lano mezi stromy (grafický nákres).....	47
Obrázek 18: Pavučina.....	48
Obrázek 19: Opičí dráha.....	49
Obrázek 20: Příklady kompenzačních cvičení .....	51
Obrázek 21: Dopravní značky .....	52
Obrázek 22: Topografické značky.....	52
Obrázek 23: Přesná střelba ve štafetě (grafický nákres).....	54
Obrázek 24: Člověče nezlob se (grafický nákres).....	57
Obrázek 25: Hasičský žebřík (grafický nákres) .....	58
Obrázek 26: Příklady kompenzačních cvičení .....	58
Obrázek 27: Rozstříhané a složené puzzle .....	59
Obrázek 28: Zdravověda .....	61
Obrázek 29: Uzle .....	63
Obrázek 30: Příklady kompenzačních cvičení .....	65

# Přílohy

Příloha 1:

## POSUDEK O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI DÍTĚTE K ÚČASTI NA ZOTAVOVACÍ AKCI A ŠKOLE V PŘÍRODĚ

Evidenční číslo posudku:

### 1. Identifikační údaje

Název poskytovatele zdravotních služeb vydávajícího posudek:

Adresa sídla nebo místa podnikání poskytovatele:

IČO:

Jméno, popřípadě jména, a příjmení posuzovaného dítěte:

Datum narození posuzovaného dítěte:

Adresa místa trvalého pobytu nebo jiného bydliště na území České republiky posuzovaného dítěte:

### 2. Účel vydání posudku

### 3. Posudkový závěr

A) Posuzované dítě k účasti na škole v přírodě nebo zotavovací:

- a) je zdravotně způsobilé\*)
- b) není zdravotně způsobilé\*)
- c) je zdravotně způsobilé s mezením\*) \*\*)

B) Posuzované dítě:

- a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním: ANO – NE
- b) je proti nákaze imunní (typ/druh):
- c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh):
- d) je alergické na:
- e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka):

### Poznámka:

\*) Nehodící se škrtněte.

\*\*\*) Bylo-li zjištěno, že posuzované dítě je zdravotně způsobilé s omezením, uveďte se omezení podmiňující zdravotní způsobilost k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě.

### 4. Poučení

Proti bodu 3. části A) tohoto posudku lze podle § 46 odst. 1 zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, ve znění pozdějších předpisů, podat návrh na jeho přezkoumání do 10 pracovních dnů ode dne je prokazatelného předání poskytovatelem zdravotních služeb, který posudek vydal. Návrh na přezkoumání lékařského posudku nemá odkladný účinek, jestliže z jeho závěru vyplývá, že posuzovaná osoba je pro účel, pro nějž byla posuzována, zdravotně nezpůsobilá nebo zdravotně způsobilá s podmínkou

### 5. Oprávněná osoba

Jméno, popřípadě jména, a příjmení oprávněné osoby:

Vztah k posuzovanému dítěti (zákonný zástupce, opatrovník, pěstoun popř. další příbuzný dítěte):

Oprávněná osoba převzala posudek do vlastních rukou dne:

.....  
Podpis oprávněné osoby

.....  
Datum vydání posudku

.....  
Jméno, příjmení a podpis lékaře

razítko poskytovatele zdravotních služeb

Příloha 2:

### ***Prohlášení zákonných zástupců dítěte o bezinfekčnosti***

Prohlášení musí být vyplněno a datováno v den odjezdu a dítě je odevzdá spolu s potvrzením o zdravotní způsobilost dítěte a průkazem zdravotní pojišťovny.

Prohlašuji, že

dítě: .....

narozené dne: .....

bytem trvale: .....

nejeví známky akutního onemocnění (například horečka nebo průjem).

Není mi též známo, že by dítě přišlo v posledních 14 kalendářních dnech před odjezdem do školy v přírodě/na zotavovací akci do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy ani mu není nařízeno karanténní opatření.

**Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.**

V .....

Dne .....

.....  
Jméno a podpis zákonného zástupce:

Telefonické spojení pro případný kontakt v době konání tábora:

Tel. do zaměstnání: ..... Tel. domů: .....

### Příloha 3:

#### KVÍZ – Mladší kategorie

1. **Přírodní vodní zdroje jsou:**
  - a) vodovody
  - b) řeky, rybníky
  - c) umělá koupaliště
2. **Při kterém otevřeném poranění vytéká z rány plynulý proud tmavé krve?**
  - a) při vláseničnicovém krvácení
  - b) při žilném krvácení
  - c) při tepenném krvácení
3. **Která vlastnost vody je pro hašení rozhodující?**
  - a) není stlačitelná
  - b) odebírá teplo hořícímu předmětu
  - c) je elektricky vodivá
4. **Které tři faktory jsou zapotřebí, aby vznikl požár:**
  - a) hořlavá látka, zápalná látka, oksylíčovadlo
  - b) dusík, hořlavá látka, zápalky
  - c) dřevo, vzduch, papír
5. **Odznaky odborností jsou:**
  - a) kronikář, preventista, strojník, cvičitel, velitel, instruktor
  - b) zdravotník, kutil, kuchař, střelec, preventista, průzkumník
  - c) spojka, strojník, ekonom, společník, ekologický táborník
6. **Dopravní značky jsou určeny:**
  - a) všem účastníkům silničního provozu
  - b) jen chodcům
  - c) pouze řidičům dopravních prostředků
7. **Sací koš má především za účel:**
  - a) upravit množství vody nasávané do sacího řádu
  - b) zabránit tvoření víru při sání
  - c) zabránit vstupu hrubých nečistot do přívodního vedení
8. **Kde a ve kterém roce vznikl první hasičský sbor?**
  - a) 1872 v Praze
  - b) 1864 v Plzni
  - c) 1864 ve Velvarech
9. **Při bodnutí hmyzem postižené místo ošetříme:**
  - a) Přiložením sterilního obvazu
  - b) Dáme vrstvu masti
  - c) Přiložením studeného obkladu
10. **V jakém pořadí se provádí záchrana u požáru?**
  - a) zvířata, osoby, majetek
  - b) osoby, zvířata majetek
  - c) majetek, zvířata, osoby

Správné odpovědi: 1b, 2b, 3b, 4a, 5a, 6a, 7a, 8c, 9c, 10b

## Příloha 4:

### Kvíz – Starší kategorie

1. **Z meteorologických vlivů působí nejvíce na průběh požáru:**
  - a) Vítr
  - b) Teplota vzduchu
  - c) Srážky
2. **Hlavním úkolem jednotek požární ochrany při zdolávání požáru je:**
  - a) Lokalizace a likvidace požáru
  - b) Určit příčiny vzniku a cesty jeho šíření
  - c) Zamezit přístupu nepovolaných osob, zabezpečit materiál proti odcizení a dbát pokynů majitele nebo správce
3. **Jsou-li hadice vedeny přes silnici, musí:**
  - a) Být použito přejezdových můstků
  - b) Být vedeny tak, aby se vzájemně nekřížily
  - c) Být podloženy tak, aby nedošlo k jejich poškození o povrch vozovky
4. **Kontrola hasicího přístroje se provádí:**
  - a) Jednou za 10 let
  - b) Jednou za 5 let
  - c) Nejméně jednou ročně
5. **K životně (vitálně) důležitým funkcím člověka patří:**
  - a) Dýchání a činnost srdce
  - b) Vědomí, dýchání a činnost srdce
  - c) Tělesná teplota, dýchání a činnost srdce
6. **Správný název naší organizace je:**
  - a) Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
  - b) Svaz dobrovolných hasičů Čech Moravy a Slezska
  - c) Sbor dobrovolných hasičů České republiky
7. **Jaká je poloha hlavy, když chceme zabránit zapadnutí jazyka?**
  - a) Předklon
  - b) Úklon vlevo
  - c) Záklon
8. **Členy jednotky sboru dobrovolných hasičů obce mohou být:**
  - a) Jen muži starší 15 let
  - b) Jen muži starší 18 let
  - c) Muži i ženy starší 18 let
9. **K samovznícení může dojít:**
  - a) U hromady uhlí nebo u hromady sena
  - b) Pouze u hromady uhlí
  - c) Pouze u hromady dřeva
10. **Kdy můžete přestat s oživováním?**
  - a) U dospělých po půl hodině, u dětí po 40 minutách
  - b) U dospělých po 40 minutách, u dětí po půl hodině
  - c) Až v okamžiku příjezdu záchranky, nebo v případě vlastního totálního vyčerpání

**Správné odpovědi: 1a, 2a, 3a, 4c, 5b, 6a, 7c, 8c, 9a, 10c**

## Příloha 5:

Přenosné hasicí přístroje:

1. vodní
2. práškový
3. pěnový
4. CO<sub>2</sub> – sněhový

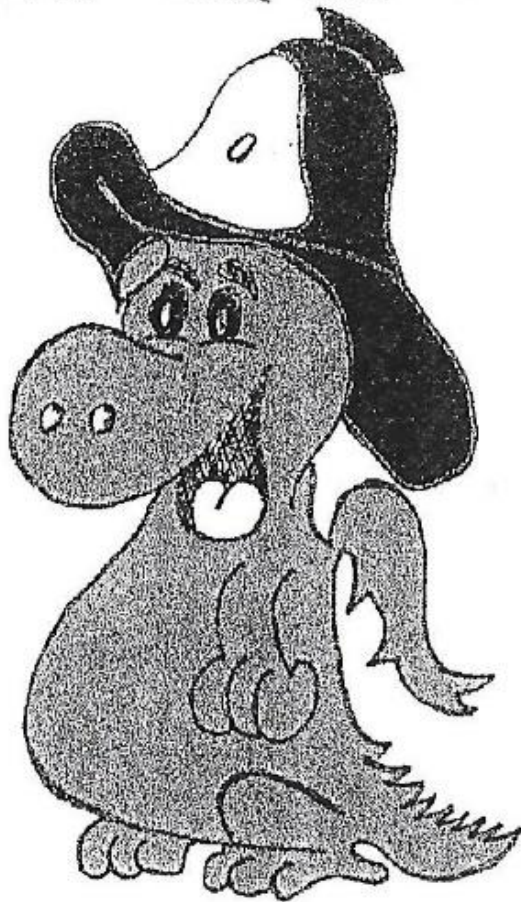
Skupiny hořlavých látek	Vhodné	Nevhodné
motorová vozidla, tuky, mazadla, asfalt, dehet	práškový	Vodní
dřevo, hobliny, piliny, sláma, papír, pevné organické látky, líh	vodní	CO <sub>2</sub> – sněhový
archívy, knihovny, svazky papírů, alkohol, hořlavé kovy a jejich slitiny, textilie	práškový	Vodní Pěnový
benzín, nafta, olej, laky, barvy, pryž	práškový pěnový	Vodní CO <sub>2</sub> – sněhový
elektrická zařízení pod napětím, potraviny, telefonní ústředny, jemná mechanika, počítače, videa	CO <sub>2</sub> – sněhový	vodní pěnový

Příloha 6:

*SDH Svaté Pole*

*uděluje*

**DIPLOM**



za .....

.....

.....

*Ve Svatém Poli dne.....*

**SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ**  
Svaté Pole  
263 01 Dobříš

Udělujeme  
diplom za  
účast

