



Študentská vedecká aktivita

Dobrodruh s rozumom

Veronika Véghová

Sekcia: SŠ

Konzultant: Ing. Iveta Fodorová

Banská Bystrica
2016

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujeme, že túto prácu sme vyhotovovali samostatne, s použitím zdrojov uvedených na konci práce a na základe doteraz získaných poznatkov v danom odbore.

Brezno marec 2016

.....

podpis

PodĎakovanie

Chceli by sme sa poĎakovať študentskej firme CK SPACE, JA, za zorganizovanie akcie „LEZIEM LEPŠIE AKO TY“ čím nám umožnila vyskúšať si zámer našej práce na vlastnej koži. V neposlednom rade by sme chceli poĎakovať našej konzultantke Ing. Ivete Fodorovej za odborné rady a povzbudenie v písaní tejto práce.

Obsah

0 Úvod	5
1 Problematika a prehľad literatúry	6
1.1 Horehronský región	6
1.2 Adrenalinové športy	6
1.2.1 Horolezectvo	6
1.2.2 Indoorové lezenie	7
1.2.3 Bouldering	7
1.2.4 Lezenie na ľade	7
1.3 Dostupné miesta pre tréning horolezectva	8
1.3.1 Lezecká stena PAVÚK, Banská Bystrica	8
1.3.2 Jaskyňa mŕtvych netopierov	8
2 Ciele práce	9
3 Materiál a metodika	10
3.1 „Leziem lepšie ako ty!“	10
3.1.1 Propagácia	10
3.2 Beseda s horolezcami	10
3.3 Atraktívny výlet do Vysokých Tatier	11
4 Závery práce	12
5 Zhrnutie	13
6 Zoznam použitej literatúry	14

0 Úvod

„O život môžeme prísť rôzne. Smrť je len jednou z možností.“

(Robert Fulghum)

Už z citátu sa dá pocítiť, čo asi bude hlavným cieľom našej práce. Samozrejme, tých cieľov je niekoľko, no ten najhlavnejší sme už naznačili. Nemárnime všetok svoj čas pasívnym štýlom života. Vytvárajme si zážitky, ktoré budeme o veľa rokov neskôr rozprávať svojim vnúčatám.

Nie menej významným cieľom práce je zvýšiť popularitu tohto, možno pre mnohých neprebádaného športu. Na horolezectvo sa dá pozrieť z mnohých uhlov pohľadu. Pre odvážlivcov je adrenalínový, pre športovcov kondičný a pre bádateľov rekreačný. Každý si tu nájde svoj kus chleba.

Ďalším cieľom je dať do popredia tento prenádherný región ležiaci v srdci Slovenska, nazývaný Horehronie. Región s toľkými možnosťami vyžitia, že sa to niekomu môže zdať ako sen. Už niekoľko rokov bolo našim snom vytvoriť neformálnu skupinu, ktorá by sa vo svojom voľnom čase venovala práve tejto nesmierne zaujímavej činnosti. Zúčastniť by sa mohol hocikto s chuťou a dobrou náladou.

Túto, pre mnohých nezvyčajnú voľnočasovú aktivitu by sme boli schopní poskytnúť cestovným kanceláriám, alebo ju dať do popredia pomocou voľnej internetovej reklamy a tým prilákať turistov, aby prišli navštíviť priamo náš horehronský región s najvhodnejšími podmienkami na takýto druh oddychu. Týmto krokom by sme zároveň podporili miestnych podnikateľov, nakopli by sme mesto v pokračovaní so zviditeľňovaním sa a ukázali ostatným, že všetko raz začalo snom.

1 Problematika a prehľad literatúry

1.1 Horehronský región

Horehronský región sa rozprestiera v srdci Slovenska a je ohraničený zo severnej strany Nízkymi Tatrami, z juhu Muránskou planinou, Veporskými vrchmi a Poľanou. Tento región je známy svojou bohatou históriou, rôznorodým reliéfom a rozmanitou flórou či faunou. Okolitá príroda poskytuje po celý rok nádherné prírodné atrakcie – horstvá, rokliny, krasové útvary a vodopády.

Centrom tohto regiónu je krajské mesto Banská Bystrica. Z hľadiska počtu obyvateľov sa radí ako piate najväčšie mesto na Slovensku. Je to krásne historické mesto plné kultúrnych pamiatok. Samozrejme ponúka aj budovy s prvkami modernej architektúry. Tiež je dôležité z hľadiska dopravy, pretože je významným dopravným uzlom nielen nášho regiónu, ale aj celého Slovenska.

V tomto regióne sa nachádza ešte jedno rovnako podstatné okresné mesto – Brezno, ktoré leží v Horehronskom podolí obklopené Nízkymi Tatrami a Slovenským rudohorím. Poloha aj prírodné podmienky mesta a okolia vytvárajú v oblasti cestovného ruchu možnosti celoročného využitia.

1.2 Adrenalinové športy

Adrenalinové, alebo taktiež nazývané extrémne športy majú ako základnú vlastnosť navodzovať pocity nebezpečenstva, vzrušenia ale aj strachu, ktorý keď prekonáme, nastane euforický pocit prekonania samého seba. Práve pre tieto pocity sú adrenalinové športy veľmi populárne hlavne u mladých, ale aj starší a skúsenejší majú dôležité miesto v tomto odvetví športu.

Adrenalinových športov poznáme mnoho. No nás však zaujalo najviac horolezectvo, vzhľadom na dostupnosť v našom regióne, psychickú či kondičnú situáciu.

1.2.1 Horolezectvo

Horolezectvo je športová činnosť zameraná na vystupovanie a zliezanie vrchov a skál. Tento šport je krásny tým, že máme dostatočné možnosti prekonávať svoje limity.

Pri horolezectve je potrebná aspoň základná výstroj, medzi ktorú patrí:

- sedací úväz
- lezečky – špeciálne topánky na lezenie
- vrečko s magnéziom – zabraňuje poteniu rúk
- lano
- zámková karabína/expresky/zlaňovacia osma – istenie, ktoré sa pripína na lano,
- prilba

Nnajsôr sa zameriame na interiérové lezenie vo forme lezeckej steny. Neskôr, po odskúšaní a precvičení sa pustíme aj na to pravé horolezectvo na už spomínaných vrchoch, skalách či jaskyniach, ktoré nám poskytne Horehronie alebo Nízke Tatry.

1.2.2 Indoorové lezenie (Indoor climbing)

Ako názov napovedá, ide o lezenie v krytých priestoroch alebo halách. Umelé indoorové steny ponúkajú bezpečný a komfortný spôsob lezenia počas celého roka. Lezenie na takýchto umelých stenách je najvhodnejší spôsob pre ľudí, ktorí sa s lezením doteraz nestretli a majú možnosť získať mnoho skúseností od inštruktorov, ktorí tieto steny prevádzkujú.

1.2.3 Bouldering

Bouldering je pravdepodobne najčastejšou formou lezenia, pri ktorej lezec zostáva v relatívne nízkych výškach (cca 3 metre nad povrchom) a pri svojich pokusoch nepoužíva žiadne laná ani istiace zariadenia a tak patrí k finančne nenáročnému druhu lezenia. Tento, pre niekoho možno ešte nebezpečnejší druh lezenia je možné praktizovať na umelých, ale aj prírodných stenách a ako ochrana pred zranením sa používajú prenosné matrace nazývané boulder matky.

1.2.4 Lezenie na ľade (Ice climbing)

Patrí medzi nebezpečnejšie formy lezenia, pretože priaznivci tohto druhu lezenia musia neustále počítať s nebezpečenstvom vyplývajúcim z nevyspytateľného lezeného povrchu. Práve nebezpečenstvo spojené s týmto druhom lezenia dodáva adrenalín a je najväčším lákadlom pre milovníkov tohto športu.

Na lezenie na ľade je potrebné rozšírené vybavenie ako pri obyčajnom horolezectve - cepíny (nástroj určený na pohyb po ľadových poliach), mačky (oceľové konštrukcie, pripevňujúce sa na topánky) a skrutky do ľadu

1.3 Dostupné miesta pre tréning horolezectva

1.3.1 Lezecká stena PAVÚK, Banská Bystrica

Lezecká stena Pavúk bola prvou verejnou veľkou umelou stenou "na lano" v Banskej Bystrici. Je vhodná pre deti, začiatočníkov, pokročilých a aj profesionálov. Lezecká stena Pavúk poskytuje rôzne druhy profilov ako sú napríklad kolmé, mierne previsnuté, previsy, stropy, hrany. Cesty sú stavané vždy z chytov v jednej farbe, čo uľahčuje orientáciu a poskytuje možnosť sledovať vlastný výkonnostný postup preliezaním určitých ciest. Lezecká stena Pavúk momentálne poskytuje 33 ciest.

1.3.2 Jaskyňa mŕtvych netopierov

Jaskyňa sa nachádza v Nízkych Tatrách v Ďumbierskom vysokohorskom krase vo výške 1 750 m n. m. Jej vchod sa však nachádza o niečo nižšie (1 520 m n. m.). Medzi jedinečné zaujímavosti jaskyne patrí výskyt vulkanických hornín kriedového veku vyvrásnených do vápencového súvrstvia. Ďalšou pozoruhodnosťou sú nálezy netopierích kostičiek, nachádzajúcich sa takmer všade. Podľa nich dostala jaskyňa aj pomenovanie. Ich vek sa odhaduje na 6000 rokov.

V jaskyni sú tri prehliadkové trasy: A, B a C. Trasa A vedie časťou, kde je najviac výzdoby, je najmenej fyzicky náročná. Trasy B a C sú takmer bez výzdoby, ich čaro je v prekonávaní veľkých výškových rozdielov cez komíny, pomocou lanových rebríkov, lán či len vlastných končatín. B končí na vrchu kopca, C naopak zlieza na dno jaskyne. A práve kvôli trase B a C sme spomenuli Jaskyňu mŕtvych netopierov v našej práci.

K trase B a C nám poskytnú potrebné vybavenie, ako je prilba, overal a viazanie (fotografia sa nachádza v prílohe A.1). Vystrojení v speleologickom odeve a s prilbou s banským osvetlením máme jedinečnú možnosť nazrieť do tajuplného podzemia Nízkych Tatier. V temnom, vlhkom a chladnom prostredí s liečivým účinkom na horné dýchacie cesty zažijeme jedinečné a neopakovateľné momenty, pri ktorých sa síce zašpiníme od blata, ale očistíme svoju myseľ (obrázok sa nachádza v prílohe A.2).

2 Ciele práce

Naším cieľom je priblížiť Horehronie ako príťažlivý región, ktorý ponúka niečo zaujímavé a nové nielen pre miestnych obyvateľov, ale aj pre návštevníkov nášho regiónu.

Ďalším a rovnako podstatným cieľom je predstaviť ľuďom všetkých vekových kategórií menej známy, ale v poslednej dobe čoraz viac dostupný a bezpečný adrenalínový šport.

Snažíme sa navrhnúť ľuďom zmysluplné využívanie voľného času a podporiť mladých, aby sa aktívne zapájali do života regiónu a jeho rozvoja nielen v oblasti cestovného ruchu.

V neposlednom rade chceme pomôcť miestnym podnikateľom s finančným zdravím podniku a to za pomoci zvýšeného turizmu v našom regióne, t.j. zefektívniť využité ubytovacích a stravovacích zariadení.

3 Materiál a metodika

V tejto časti by sme chceli priblížiť zrealizovanie niekoľkých podujatí, ktoré sa organizovali alebo sa v budúcnosti budú organizovať v oblasti vhodnej na realizovanie našej činnosti.

3.1 Leziem lepšie ako ty!

Na našej škole už dlho putovala myšlienka využitia voľného času a to práve na lezeckých stenách. Prvé podujatie s názvom „LEZIEM LEPŠIE AKO TY“ sa odvážila zorganizovať firma CK SPACE, JA. Realizácia nebola vôbec náročná. Jedinou úlohou bolo kontaktovať kompetentných cez e-mail alebo telefón a dohodnúť si dátum a čas. Takto sa postupne náš sen stával skutočnosťou.

3.1.1 Propagácia

Ako propagácia sa vypracoval veľký plagát, ktorý bol vyvesený na nástenke v našej škole. Taktiež použili propagáciu pomocou školského rozhlasu. Dobré poslúžila aj veľmi známa sociálna sieť Facebook, kde na stránke firmy CK SPACE, JA zverejnili pozvánku na akciu (podoba pozvánky sa nachádza v prílohe B).

Dúfame, že nadšenie a pekný zážitok z tohto podujatia bol tak veľký, že účastníci sa s ním budú chcieť podeliť so svojim okolím a v budúcnosti prídu aj so svojimi kamarátmi, známymi alebo rodinou.

3.2 Beseda s horolezcami

V súvislosti so záujmom o tréning horolezectva na lezeckej stene Pavúk sme iniciovali stretnutie s aktívnym horolezcom a začiatočníkom lezcom. Išlo o organizované podujatie na základe propagácie určenej pre študentskú verejnosť. Pôvodne sa mala beseda odohrávať v kongresovej miestnosti školského internátu, no pre obrovský záujem našich spolužiakov, študentov bola beseda presunutá do školskej telocvične (fotografie sa nachádzajú v prílohe C.1, C.2).

Navštívili nás horolezci s dlhoročnými skúsenosťami s lezením. Opisovali nám zážitky a rozprávali o krásach tohto koníčka. Taktiež rozpúťali vášnivú debatu, pri ktorej sme mohli pozorovať, že mladí ľudia majú reálny záujem o realizovanie ďalších akcií

v tejto oblasti. Boli sme milo prekvapené a rozhodli sme sa zorganizovať vlastné podujatie v rámci voľného času, ktorý vyplníme lezením.

3.3 Atraktívny výlet do Vysokých Tatier

V tejto sekcii priblížime podujatie, ktoré plánujeme usporiadať v krásnom prostredí Vysokých Tatier. Na základe prejavenej záujmu nadšencov sme sa rozhodli pokúsiť sa zorganizovať podujatie nielen pre študentov našej školy ale aj pre širokú verejnosť.

Pripravovaný výlet sa uskutoční na konci mesiaca jún, bližší dátum sa vyberie na základe presnej predpovedi počasia. Bude sa realizovať v cieľovom mieste Popradské pleso. Účastníci budú ubytovaní v zariadení s názvom Chata na Popradskom plese.

Výlet bude trvať 3 dni vrátane príchodu a odchodu. Na tieto dni zaobstaráme horského vodcu, ktorý bude sprevádzať nami pripravovanou trasou. Za ten čas sa chystáme zdolať jednoduché okolité horolezecké trasy Vysokých Tatier a navštíviť Symbolický cintorín, kde sa nachádzajú kríže, s ktorými si pripomína obete Vysokých tatier (mapa trasy a fotografia Symbolického cintorínu sa nachádza v prílohách E.1 a E.2). Tým by sme chceli účastníkom priblížiť riziká vysokohorskej turistiky, horolezectva či iných nebezpečne adrenalínových športov.

Na základe predbežného záujmu očakávame veľkú účasť, čo nám dáva motiváciu robiť podobné podujatia aj v budúcnosti. Veríme, že naše atraktívne akcie zožnú obrovský úspech vďaka ich jedinečnosti a kombinácii mnohých voľnočasových aktivít.

4 Závery práce

Akcia „LEZIEM LEPŠIE AKO TY“ sa odohrávala na už spomínanej Lezeckej stene Pavúk v priestoroch telocvične Gymnázia J. G. Tajovského v Banskej Bystrici, cez víkend v rámci voľného času.

Hneď po príchode do telocvične gymnázia nás privítali inštruktori. Po prezlečení do športového oblečenia nám vypožičali potrebnú výstroj, ako napríklad sedacie úväzy a lezecké topánky.

Ako prvá vec bolo na programe poučenie o bezpečnosti. Nasledovala kondičná rozcvička pod vedením inštruktorov. Už na začiatku sme sa zapotili pri krátkej naháňačke (fotografia sa nachádza v prílohe D.1). Nechýbalo ani ponáňahovanie svalov.

Bezpečnosť je prvoradá a tak sme si najskôr museli osvojiť taktiky správneho istenia s karabínami (fotografia sa nachádza v prílohe D.2). Hravo sme to zvládli a tak sme sa mohli pomaly pustiť do lezenia. Zo začiatku sme sa pozerali ako nám inštruktori ukazovali ako na to. Taktiež nás oboznámili s technikou lezenia a dali nám pár praktických rád, a potom sme si to vyskúšali na vlastnej koži (fotografie sa nachádzajú v prílohe D.3 a D.4). Odchádzali sme spokojní, o niečo skúsenejší a bohatší o zážitok.

Naša práca Dobrodruh s rozumom je reálne využiteľná a prospešná nášmu regiónu a je prínosom pre cestovný ruch. Práve daním do popredia menej známe ale o to zaujímavejšie miesta a športy v našom regióne sa stane lákadlom pre zvedavých, odvážnych či dobrodružných návštevníkov.

Naša práca bude mať priaznivý dopad na horehronský región, mesto Brezno a miestnych podnikateľov. Zvýši sa návštevnosť danej oblasti, zvýši sa využitie ubytovacích a stravovacích zariadení v meste a v jeho okolí, čím bude narastať počet nových pracovných miest v regióne. Noví návštevníci zabezpečia plusové finančné zdroje do pokladnice nášho regiónu a tým podporia aj jeho rozvoj.

Riešenie je pomerne jednoduché - a to prilákať čo najviac návštevníkov na nepoznané miesta v kombinácii so zaujímavým športom v oblasti horehronského regiónu. Horehronie ponúka množstvo aktivít, o ktorých verejnosť netuší. Z toho vyplýva, že potrebujeme zvýšiť propagáciu Horehronia a to za pomoci nových nápadov ako je napríklad ten náš.

5 Zhrnutie

Naša práca je dôkazom toho, že organizovanie takýchto akcií má zmysel, pretože mladí ľudia sa chcú zapájať do adrenalínových športov. Treba ich rozbehnúť a ukázať, čo deje a organizuje aj v našom regióne, skôr než sa rozhodnú z neho odísť.

Potrebné je dať do povedomia tieto zaujímavé miesta a menej populárne športy, ktoré sme predstavili v tejto práci. Keďže v dnešnej dobe prevláda sedavý spôsob života, treba vnuknúť ľuďom myšlienku, aby svoj voľný čas trávil zdraviu prospešným pohybom.

Sme radi, že sa nám podarilo zaujať mladých ľudí a povzbudiť ich k účasti na adrenalínových športových podujatiach.

6 Zoznam použitej literatúry

Výber Tatranských Stien - Horolezecký sprievodca - Vysoké Tatry - západná časť I.,
LITVOR, 2012

<http://www.stena.horoklub.sk/?o=stene-a-navstevny-poriadok,5>

http://hiking.sk/hk/ar/296/lezenie_i_uvod.html

<http://jmn.sk/informacie-o-jaskyni-sk/>

http://hiking.sk/hk/ar/358/jaskyna_mrtvych_netopierov.html

<http://www.vysoketatry.com/ciele/scintorin/scintorin.html>

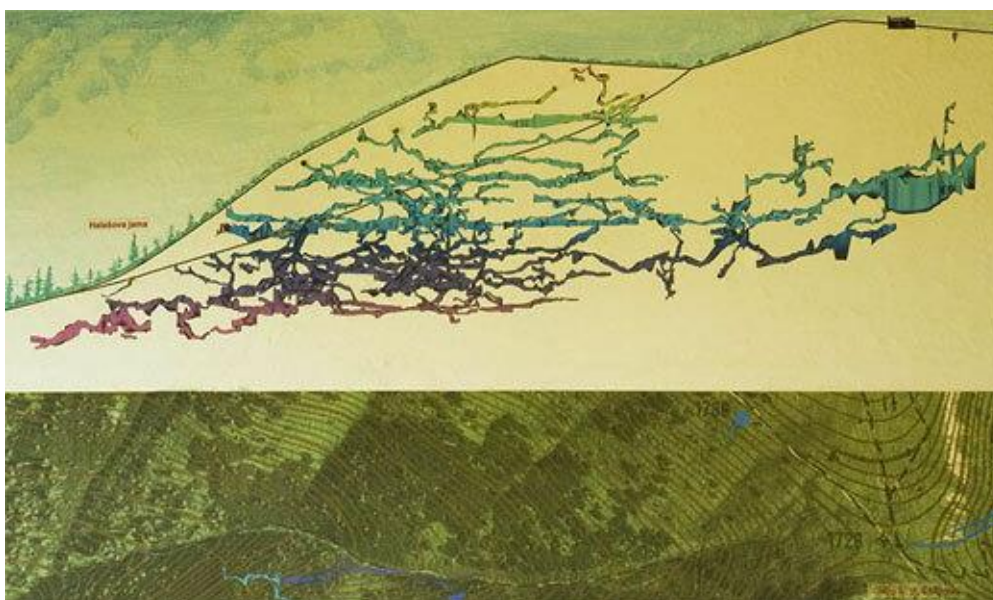
Prílohy

Príloha A.1



Jaskyňa mŕtvych netopierov (zdroj: <http://turistika.vetroplachmagazin.sk/jaskyna-mrtvych-netopierov-573>)

Príloha A.2



Trasy v jaskyni (zdroj: <http://www.sunflowers.sk/obrazky3/objekty/25113-jaskyna-mrtvych-netopierov.jpg>)

Príloha B



LEZIEM LEPŠIE AKO TY!

Chceš zažiť adrenalín? Tak
neváhaj a pridaj sa k nám.

Ideme spolu zdolať Lezeckú
stenu pavúk v Banskej
Bystrici.

Miesto: Telocvičňa na Gymnázium
Jozefa Gregora Tajovského

Dátum: 23. januára 2016

Poplatok: 4,75 €

Propagačný plagát (zdroj: tvorba CK SPACE, JA)

Príloha C.1



Beseda s horolezcami (zdroj: vlastná fotografia)

Príloha C.2



Účastníci besedy (zdroj: vlastná fotografia)

Príloha D.1



Rozcvička (zdroj: vlastná fotografia)

Príloha D.2



Precvičovanie istenia (zdroj: vlastná fotografia)

Príloha D.3



Praktické rady od inštruktora (zdroj: vlastná fotografia)

Príloha D.4



Lezenie účastníkov podujatia (zdroj: vlastná fotografia)



Mapa horolezeckých trás (zdroj: Výber Tatranských Stien - Horolezecký sprievodca - Vysoké Tatry - západná časť I.)

Príloha E.2



Symbolický cintorín (zdroj: <http://www.vypadni.sk/sk/symbolicky-cintorin-pri-popradskom-plese>)