

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

ANALÝZA INSTRUKTORSKÉ ČINNOSTI V LANOVÝCH CENTRECH

ANALYSIS OF INSTRUCTOR ACTIVITY IN ROPE CENTERS

Bakalářská práce: 09 – FP – KPP – 109

Autor:

Miloš ČERMÁK

Podpis:

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
78	13	25	7	39	2

V Liberci dne:

Čestné prohlášení

Název práce: Analýza instruktorské činnosti v lanových centrech
Jméno a příjmení autora: Miloš Čermák
Osobní číslo: P07001067

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 10. 12. 2012

.....
Miloš Čermák

Poděkování

Poděkování patří vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Jaroslavu Kuprovi, za jeho odborné vedení, cenné rady, čas a trpělivost při tvorbě této práce. Dále patří poděkování Mgr. Tiboru Slažanskému, Ph.D. za jeho podněty, které dopomohly k ucelení práce.

ANALÝZA INSTRUKTORSKÉ ČINNOSTI V LANOVÝCH CENTRECH

Vypracoval – Miloš Čermák

Vedoucí práce – Mgr. Jaroslav Kupr

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tématem využívání volného času prostřednictvím lanových aktivit. V první části práce vymezuje pojmy volný čas a prožitková pedagogika. Dále se práce zabývá vznikem a vývojem lanových aktivit u nás i ve světě. V práci jsou popsány současné požadavky z pohledu právního vymezení a dále je zjištěn současný stav školení instruktorů v lanových centrech. Je vymezen termín instruktor v lanovém centru, jeho praktické i teoretické vědomosti a dovednosti. Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat kompetence instruktorů v lanových centrech a vytvořit metodický manuál, který instruktoři mohou využívat ve své praxi. V závěru práce jsou vyhodnoceny výsledky práce a následné doporučení pro další využití.

Klíčová slova – lanové aktivity, instruktor v lanovém centru, prožitek, kompetence, metodický manuál.

ANALYSIS OF INSTRUCTOR ACTIVITY IN ROPE CENTRERS

Annotation

The thesis is concerned with usage of rope activities in leisure time. The first part defines terms 'leisure time' and 'experiential education.' The following stage describes beginning and development of rope activities in the Czech Republic and in the world. The next stage describes current legal requirements and examines the actual status of training of instructors in ropes courses. An instructor of ropes courses, his practical and theoretical knowledge and skills are defined. The aim of the thesis was to analyse instructors' competencies in a ropes course and create a systematic manual that instructors could use during their work. In the conclusion of the thesis findings of the analysis and possible recommendations for further use are evaluated.

Key words – a ropes course, an instructor in a ropes course, experience, competence, systematic manual.

Obsah

Úvod.....	10
1 Cíle práce	12
2 Charakteristika pedagogiky volného času.....	13
2.1 Volný čas.....	13
2.2 Prožitková pedagogika	14
2.3 Cyklus učení prožitkem	15
2.4 Teorie optimálního prožívání.....	15
2.5 Komfortní zóny	16
2.6 Princip dobrovolnosti.....	17
2.7 Objektivní a subjektivní nebezpečí	18
2.8 Shrnutí kapitoly.....	18
3 Charakteristika lanových aktivit	19
3.1 Historie a význam lanových aktivit	19
3.2 Základní dělení lanových překážek.....	20
3.3 Organizace rozvíjející lanové aktivity jako prostředek osobnostně sociálního rozvoje	20
3.3.1 Outward Bound.....	20
3.3.2 Project Adventure	21
3.3.3 Další organizace zabývající se lanovými aktivitami.....	21
3.3.4 Vývoj lanových aktivit v České republice	22
3.3.5 Přehled lanových center v České republice	23
3.4 Shrnutí kapitoly.....	24
4 Právní vymezení pro provoz lanových aktivit	25
4.1 Provoz a bezpečnost ve světě.....	25
4.2 Provoz a bezpečnost v České republice	25
4.3 Zhodnocení právních nároků	27
5 Zjištění současného stavu školení instruktorů v lanových centrech	28
5.1 Přehled platných akreditovaných kurzů.....	29
5.2 Zhodnocení absolvovaných kurzů	31
5.3 Shrnutí kapitoly.....	32

6 Instruktor lanového centra.....	33
6.1 Vědomosti a dovednosti instruktora	33
6.2 Osobnost instruktora	34
6.3 Činnosti instruktora.....	36
7 Dotazníkové šetření.....	37
7.1 Cíle dotazníkového šetření.....	37
7.2 Charakteristika reprezentativního souboru	37
7.3 Metoda výzkumu.....	37
7.4 Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	38
7.4.1 Zjištění frekvence účasti dotazníkového šetření podle pohlaví	38
7.4.2 Zjištění průměrného věku instruktorů v lanových centrech	39
7.4.3 Zjištění dosaženého vzdělání	40
7.4.4 Zjištění praxe instruktorů	41
7.4.5 Zjištění způsobu získání oprávnění k instruktorské činnosti	42
7.4.6 Zjištění aktivního věnování se instruktorů outdoorovým aktivitám	43
7.4.7 Zjištění využívání teoretických vědomostí z oblasti prožitkové pedagogiky	44
7.4.8 Zjištění využívání osobních ochranných pomůcek.....	45
8 Metodický manuál instruktora v lanovém centru.....	46
8.1 Druhy programů.....	46
8.2 Struktura programu	47
8.2.1 Přivítání účastníků na programu	48
8.2.2 Iniciativní hry.....	48
8.2.3 Oblékání úvazků	50
8.2.4 Nácvik jištění a seznámení s materiálem	51
8.2.5 Vlastní program na vysokých překážkách	54
8.2.6 Zakončení programu a rozloučení	54
8.3 Specifika vybraných věkových skupin	56
8.3.1 Mladší školní věk.....	56
8.3.2 Pubescence	57
8.3.3 Adolescence	58
8.4 Vědomosti a dovednosti spojené s prací se základními uzly	60

8.5 Vědomosti a dovednosti spojené s materiálem a vybavením pro lanová centra	64
8.5.1 Lana.....	65
8.5.2 Karabiny.....	67
8.5.3 Smyčky	68
8.5.4 Jistící a slaňovací pomůcky	68
8.5.5 Přilby.....	69
8.5.6 Úvazky	69
8.5.7 Blokanty, kladky a zatahovací zachycovače pádu	70
8.6 Záchrana účastníka.....	71
9 Závěr	73
10 Použitá literatura.....	75
11 Přílohy.....	78

Úvod

Tato bakalářská práce je vytvořena v rámci studijního oboru Pedagogika volného času na Technické univerzitě v Liberci. Volný čas nabízí jedinci jeho využití v jeho jedinečnosti a neopakovatelnosti. Nástrojem využití volného času k výchově může být prožitková pedagogika, která apeluje svým působením na výchovu jedince i skupiny. Prožitková pedagogika pomocí prožitku a jeho následného zpracování účastníkem, formuje jeho osobnost. Prožitky každý z nás nabývá denně v různých podobách. Tato práce se zabývá získáním prožitku formou lanových aktivit, které v současné době získávají na popularitě při trávení volného času.

Hlavním specifikem prožitkové pedagogiky je to, že proces výchovy nemusí být realizován za lavicemi školních učeben. Lanové aktivity jsou v praxi prožitkové pedagogiky oblíbeným nástrojem výchovy. Lanové aktivity rozvíjejí jedince i skupinu v mnoha oblastech najednou. Jemnou i hrubou motoriku, fyzickou i psychickou zdatnost, sebedůvěru, sociální dovednosti i týmovou spolupráci. Tato práce se zabývá analýzou instruktorské činnosti v lanových centrech.

Cílem práce je analýza kompetencí instruktorské činnosti v lanových centrech a vytvoření metodického manuálu pro instruktory v lanových centrech, který má sloužit jako pomůcka pro instruktora při tvorbě a průběhu programu. Dílčím cílem je zjistit současný stav školení instruktorů v lanových centrech a následně podaný návrh na jeho zlepšení.

Téma analýza instruktorské činnosti jsem si vybral záměrně. Samotnou činností instruktora v lanovém centru se zabývám již šestým rokem a měl jsem možnost absolvovat čtyři různá školení určená pro instruktorskou činnost v lanových centrech. Právě pro značnou nesourodost, rozdílnou náročnost a výstupní předpoklady po absolvování školení jsem se rozhodl pro toto téma. Outdoorovým aktivitám se věnuji nejen jako instruktor v lanovém centru. Jsem také aktivním instruktorem v lyžování a provozuji skalní lezení.

V práci je nastíněna problematika lanových aktivit, jejich historie, typologie lanových překážek. Dále je proveden výčet organizací, které nejvíce přispěly k rozvoji a využití lanových aktivit. Důležitým bodem je zhodnocení současného právního vymezení, které se týká provozování lanových aktivit. V dalších bodech se práce zabývá samotnou osobou instruktora v lanovém centru. Jsou vymezeny jeho teoretické a praktické kompetence, činnosti instruktora a jeho osobnost. Především v této části je proveden relevantní výběr odborné literatury, článků z časopisů i výběr z internetových zdrojů.

Práce, pomocí výzkumné metody dotazování, zjišťuje, jaký je současný stav školení instruktorů v lanových centrech. Byl zjištěn průměrný věk instruktorů, jejich dosažené vzdělání. Především byly zjištěny informace o využívání teoretických vědomostí z oboru pedagogiky volného času a jaké osobní ochranné pomůcky instruktoři ve své praxi používají. V posledním bodě této práce se nachází metodický manuál, který určený pro instruktory v lanových centrech se systémem samojištění.

1 Cíle práce

Hlavním cílem je analýza kompetencí instruktorů lanových center a vytvoření metodického manuálu pro lanová centra.

- **Dílčí cíle**

1. Zjištění současného stavu školení instruktorů lanových center.
2. Návrh na zlepšení instruktorské činnosti v lanových centrech.
3. Metodický manuál vytvořený pro instruktory lanových center.

2 Charakteristika pedagogiky volného času

2.1 Volný čas

Jak popisuje Hofbauer (2004, s. 13), volným časem (angl. leisure time) rozumíme čas, který člověk nevyplňuje činnostmi závaznými, jež plynou z jeho sociální role. Můžeme jej vyložit i jako čas, který zbývá po splnění povinností pracovních i nepracovních. Charakterizují jej činnosti, které člověk absolvuje na základě svobodného rozhodnutí a které ho obohacují o zážitky a zkušenosti. Hlavním přínosem volného času je odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti. Funkce a možnosti volného času vymezuje jako čas pro:

- rekreaci (odpočinek a uvolnění),
- kompenzaci (odstraňování frustrací),
- výchovu a vzdělávání,
- kontemplaci (hledání duchovního klidu a smyslu života),
- komunikaci (sociální interakce),
- participaci (podílení se na vývoji společnosti),
- integraci (začleňování a stabilizaci do společenské kultury),
- enkulturaci (kulturní rozvoj osobnosti, kreativní vyjádření pomocí činností různého odvětví).

Snaha pedagogicky ovlivňovat volný čas jako oblast rozvíjející život jedince vedla k tomu, že se postupně v celosvětovém měřítku začal používat tento termín. Pro celou koncepci aktivit realizovaných mimo školu a povinnou výuku se používá pojem výchova mimo vyučování. Ve druhé polovině 20. stol. vzrůstalo poznání, jak významnou oblast zaštiťuje život a výchovu jedince volný čas. Právě v této době vznikaly podmínky pro rozvoj volného času. Důvody k této změně bylo především zkrácení pracovní doby dospělých a vzrůst počtu žáků na středních a vysokých školách a jejich následné využívání volného času. Termín volný čas může být zavádějící. Jirásek (2009, s. 9-10) používá termín čas disponibilní. Čas, který má jedinec k dispozici cele a plně a kdy vnímá jako svou volbu i povinnost využívat jej k největšímu rozvoji osobnosti.

Rozsah a možnosti volného času stále roste. Hofbauer (2004, s. 14) vyzdvihuje velký mezník v jeho chápání. Jím se stala devadesátá léta 20. století. Funkce, obsah i metody působení na výchovu se začalo členit. V tomto období se věkové, sociální a zájmové spektrum cílové skupiny rozšířilo. Volný čas se stále více stává dimenzí celého života jedince. Celkový význam a výchovné možnosti volného času začaly být

rozebírány a využívány vznikající pedagogikou volného času a příbuznými obory, jedním z nich je prožitková pedagogika.

2.2 Prožitková pedagogika

Prožitková pedagogika (angl. experiential education) je jednou z alternativ klasického školství. Zážitková pedagogika je jedním ze způsobů, jak lze dlouhodobě vychovávat její účastníky. Jedním z hlavních prostředků, jak zážitková pedagogika apeluje na účastníky, je prožitek, jeho zakotvení a vnesení jej do širších souvislostí. Nejde tedy jen o nabytí prožitku, ale především o jeho zpracování a jeho transformace do zkušenosti, která může být znovu využita. Prožívání považujeme za vnitřní dimenzi psychiky. Objektem prožívání je vnější svět, ale i stav našeho organismu a mysli. Prožitek je tedy proces, který je zcela individuální a je nedílnou součástí našeho života. Pokud se pokusíme shrnout prožitek do několika bodů, můžeme mezi ně podle Jiráska (2004, s. 14) zahrnout:

- komplexnost (charakteristika lidského způsobu existence, odlišující se od možné redukce pouze racionálním uchopením),
- verbální nepřenositelnost (s větším úspěchem u mýtu a umění než u vědy),
- nedefinovatelnost (nezbytné vlastnosti jazyka se stálým pojmovým aparátem stírají plnost prožitku v definičním vymezení),
- intencionální zaměření (prožitek je neoddělitelný od svého „obsahu“, sounáležitost prožívajícího jedince a prožívané události).

Jak popisuje Nakonečný (1997, s. 22), prožívání považujeme za vnitřní dimenzi psychiky. Zahrnuje v sobě psychické jevy i to, co se odehrává v našem vědomí i nevědomí. V okamžicích, kdy je prožívání významné, chápeme hodnotu toho, co prožíváme. Umožnění významného prožití hodnot je u mladých lidí jedním z nejdůležitějších úkolů výchovy. Neuman (1999, s. 34) vystihuje, že prožitek je určitá událost, která vyvstává díky zvláštní intenzitě bytí. Prožitek se odlišuje od zážitků běžného života a jedinec jej vnímá jako něco zvláštního. Prožitky vyžadují pro své výchovné působení jednoty myšlení, cítění, prožitku a zkušeností. Toho lze dosáhnout pomocí reflexe, zhodnocení toho, co účastník prožil.

2.3 Cyklus učení prožitkem

Princip cyklu učení prožitkem se formuloval od 80. let 20. století. Za jeho hlavního tvůrce je považován David A. Kolb v souvislosti s rozvojem humanistické a kognitivní psychologie. Jde o princip, kde učení není zaštiťováno žádnou formální institucí, ale ovlivňují jej lidé sami. Jde o proces učení, kterého je dosaženo díky reflexi každodenních zkušeností jedince. David A. Kolb s Rogerem Fryem (1974, s. 25-29) popsal ve své práci slavný model skládající se ze čtyř prvků. Jde o konkrétní zkušenost, pozorování a reflexe, tvorba abstraktních pojmů nebo také zobecnění a následně testování v nových situacích. Jde o model, který se stále opakuje. V některých reprezentacích zkušenostního učení jsou tyto kroky zobrazovány jako kruhový pohyb. Kolb tvrdí, že cyklus učení může začít v některém ze čtyř bodů a že by jeho grafické zobrazení vyjadřovala kontinuální spirála, protože můžeme ve stejné situaci čerpat již ze získaných a zobecněných zkušeností. Aby se studenti mohli z konkrétní zkušenosti poučit, je třeba ji správně vyhodnotit. Instruktorka nabízí účastníkům aktivity, které jsou pro ně přiměřenou výzvou. Pokud chtějí aktivitu zvládnout, musí aplikovat dovednosti, které jsou intencionálně rozvíjeny. Aktivity napodobují určité reálné typy situací, které účastníci znají ze soukromého nebo profesního života. Zkušenost z aktivity je nejprve reflektována. Ve druhé fázi se účastník zamýšlí nad průběhem aktivity, svými pocity, jednáním účastníků i celé skupiny. Ve třetí fázi zobecnění je hledána korelace mezi aktivitou a reálnými zkušenostmi účastníků. V poslední fázi je kladen důraz na poučení, případné změny v jednání na jednotlivce i skupinu. To se může stát základem nové zkušenosti.

Jak popisuje Činčera (2007, s. 16), i když je celosvětově cyklus učení prožitkem uznáván, stává se i terčem kritiky. Nejčastější připomínky se týkají přílišným zjednodušováním procesu učení, nebo že empirická zkušenost může vést k chybným závěrům. Další kritiky apelují na možnost nabádání k myšlenkové lenosti. Záporným bodem je i skutečnost, že model přehlíží aspekty kulturní, sociální či historické.

2.4 Teorie optimálního prožívání

Pokud chceme, aby cyklus učení proběhl efektivním způsobem, musí být splněno několik podmínek. Jirásek (2004, s. 13) vysvětluje, jak mezi pedagogickými a psychologickými disciplínami stojí teorie optimálního prožívání založená na pojmu flow (plynutí), kterou formuloval M. Csikszentmihalyi (1996). Ve stavu flow je účastník zcela zaměřen na vykonávanou činnost. Priest a Gass (2005, s. 48) nastínili podmínky, které jsou vhodné pro umožnění opakování flow. Lidé zažívající flow jasně znají cíle, snaží se jich dosáhnout a získávají okamžitou zpětnou vazbu o tom, jak to dělají. Činnost a vědomí se slučují, účastníci se plně věnují činnosti s čistou

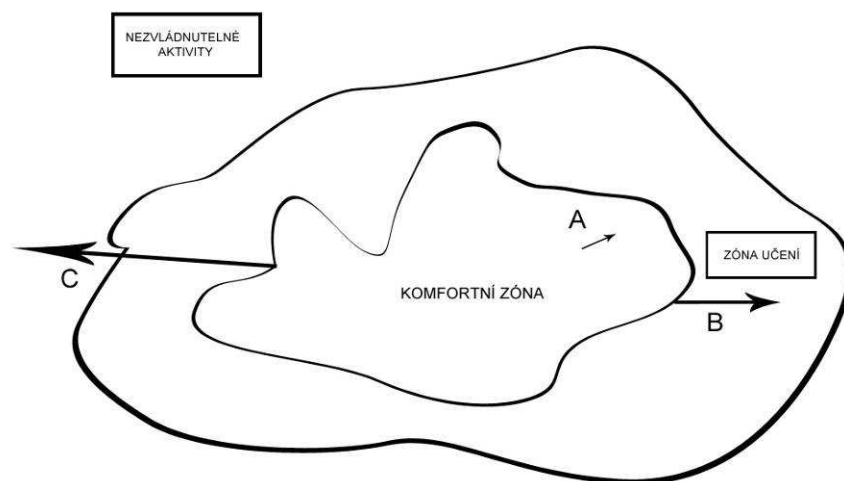
a nepřerušovanou koncentrací. Toto sloučení je možné díky soustředění se účastníků na omezené pole podnětů, ve kterém účastníci vědomě odfiltrovali potenciální přerušení a nedůležité informace. Účastníci prožívají sebezapomnění při ztrátě kontaktu s fyzickou realitou nebo při získávání zvýšeného vědomí o svých vnitřních pochodech. Zažívají pocit kontroly nad osobní činností. Průtok zkušenosti je autotelický: zkušenost je příjemná a smysluplná. Účastníci chtějí zopakovat aktivitu v naději na reprodukci takového stavu, bez ohledu na jejich důvody pro první pokus aktivity.

Činčera (2007, s. 17) popisuje skutečnost, že stav optimálního prožívání se vyskytuje tehdy, pokud jsou dovednosti a výzva na podobné úrovni, lehce nad bodem inflexe. Když nastane situace, že jsou dovednosti i výzva pod bodem inflexe, účastník může zažívat nudu. Pokud jsou dovednosti a výzva nad bodem tímto kritickým bodem, můžeme navodit strach z aktivity. Pokud chceme účastníka ponořit do stavu flow, musíme v něm vzbudit zájem o aktivitu. Dále je snaha účastníka nechat koncentrovat a umožnit mu zábavu a radost z aktivity. Stav flow se dostavuje častěji při individuální či skupinové práci a účastníky tento stav podporuje v dosahování svých cílů. I proti tomuto stavu existují kritické náměty k přemýšlení. Například naprosté ponoření do aktivity může mít negativní dopady na kritickou zpětnou vazbu účastníků. Konkrétně v lanových centrech instruktor musí dohlížet, aby přílišné nasazení nebo naopak apatie účastníků neohrožovalo jejich bezpečí na překážkách.

2.5 Komfortní zóny

Pro splnění cyklu učení musí být splněn další předpoklad. Jde o tzv. teorii komfortních zón. Podle této teorie má každá osobnost zónu komfortu. Jedinec v této zóně zažívá činnosti, které pro něj neznamenaají stres. Za touto zónou je zóna, kde účastník provádí činnosti, které pro něj znamenají zvládnutelnou výzvu. Tento prostor se nazývá zóna učení. Franc, Zouňková a Martin (2007, s. 28) upozorňuje, že pokud účastník přijme výzvu, opustí komfortní zónu a konkrétní výzvu zvládne, jeho komfortní zóna se v přímém následku rozšíří. Největší riziko nese situace, kdy nabízená výzva je pro účastníka natolik silná, že ji účastník není schopen zvládnout. Zde namísto zóny učení vstoupí do zóny paniky a jeho komfortní zóna se zmenší.

Na obrázku 1 jsou znázorněny tři různé aktivity. Aktivita A ukazuje, že aktivita nedonutila účastníka vystoupit z jeho komfortní zóny, nedošlo tedy k učení. Aktivita B ukazuje, že účastník musel opustit zónu komfortu, je ale zvládnutelná. Účastník se z ní poučí a jeho sebevědomí i komfortní zóna se může rozšířit. Aktivita C představuje pro účastníka nepřiměřenou výzvu a pravděpodobně ji nezvládne. Z této nadměrné výzvy se účastník nepoučí a na jeho sebepojetí může působit destruktivně. Pro jiného účastníka by stejné aktivity mohly znamenat zcela jiný náhled na míru výzvy (Činčera, 2007, s. 19-20).



Obrázek 1 - Komfortní zóna (zdroj: Činčera, 2007)

2.6 Princip dobrovolnosti

Další podmínkou, která je nutná pro aktivní působení cyklu prožitkem je princip dobrovolnosti (z angl. *challenge by choice*). Činčera (2007, s. 20-21) uvádí, že tomuto termínu můžeme rozumět tak, že si účastníci v podporujícím prostředí sami volí, jakou úroveň předkládané výzvy přijmou. Instruktoři jsou povinni zajistit, aby studenti nebyli k účasti na programu nuceni a proti své vůli. Účastníci jsou naopak odpovědní za to, že adekvátní výzvy budou přijímat a podporovat ostatní členy skupiny do jeho zapojení. Princip dobrovolnosti vychází ze tří zásad. Za prvé musí účastníci dokázat stanovit si v korelaci k výzvě nabízené své vlastní cíle. V druhém bodě musí mít účastníci možnost rozhodnout, do jaké míry se účastníci chtějí aktivity účastnit, nebo také musí mít možnost stanovit si své osobní hranice, za které nechtějí jít. Třetím bodem je samotná informovanost účastníka o aktivitě. Účastník nemusí mít s aktivitou žádné zkušenosti a instruktor mu musí dodat informace, které účastníkovi pomohou v rozhodování. Tento princip je v praxi velmi důležitý, neboť přímá neúčast účastníka na aktivitě neomezuje jeho možnost zapojit se do ní v budoucnosti. Naopak situace, kdy účastník nemá možnost rozhodnout o své míře zapojení, může vést ke zmenšení efektu cyklu učení prožitkem.

2.7 Objektivní a subjektivní nebezpečí

Horolezecká metodika popisuje klasickou koncepci, kterou poprvé pro horolezeckou oblast publikoval alpinista Emil Szikmondy. Ten rozděluje nebezpečí na dva základní typy (Horolezecká metodika: Nebezpečí 2012):

- *objektivní nebezpečí* je takové, které má většinou původ mimo vlastní osobu účastníka. Jeho vznik a zánik nemůže bezprostředně účastník ovlivnit. (může jít o selhání materiálu, chybná činnost instruktora),
- *subjektivní nebezpečí* je takové, které má původ v osobě samotné účastníka. Jeho vznik a zánik účastník může sám ovlivnit. (může jít o malou zkušenost s aktivitami, strach, riskování, nedůvěra v sebe).

Pro instruktora v lanovém centru je nezbytné, aby dokázal objektivní nebezpečí co nejvíce eliminovat. Pomáhají mu k tomu právní vymezení, pedagogické vědomosti a dovednosti a celkový standard areálu používat výhradně bezpečný materiál. Subjektivní nebezpečí musí ovlivnit sám účastník. Instruktor mu v tom může však pomoci a celkově má snahu eliminovat subjektivní nebezpečí natolik, aby nepřekročilo kritický bod a nezasahovalo do negativního stresu (distresu). Na rozdíl od stresu, jak popisuje Hartl s Hartlovou (2000, s. 117), je distres vědomý a projevuje se pozorovatelnými změnami v chování; subjektivně je vnímán jako dočasná nemožnost vyrovnat se s kladenými nároky a s pocitem, že subjekt nad situací nebo nad sebou ztrácí kontrolu. Distres tedy navozuje úzkost, depresi někdy i beznaděj a podmíněně učí člověka vyhýbat se situacím, ve kterých k distresu došlo, případně se vyhýbat situacím, které se jim v určitém ohledu podobají.

2.8 Shrnutí kapitoly

V této kapitole jsou vymezeny základní pojmy z oblasti pedagogiky volného času. Tyto teoretické principy umožňují výchovu a napomáhají rozvoji jedince i určitých dovedností ve skupině. Prožitková pedagogika využívá princip cyklu učení prožitkem. Aby došlo k úspěšnému cyklu učení prožitkem, musí se splnit několik dalších zásad, mezi které patří teorie optimálního prožívání, zásada dodržení komfortních zón, princip dobrovolnosti. Je třeba rozumět koncepci objektivního a subjektivního nebezpečí, která je pro proces výchovy opět podmiňujícím faktorem. Nástrojem pro tento rozvoj mohou být výzvy typu lanových aktivit. Tento způsob je v dnešní době velmi oblíbený a v ČR i dostupný.

3 Charakteristika lanových aktivit

3.1 Historie a význam lanových aktivit

Jak popisuje Neuman (1999, s. 21), počátky využívání lanových aktivit můžeme dohledat hluboko v lidské historii. Již u prvních známých lidských říší a států se lana využívala v různých podobách k řemeslům a povoláním. Velmi důležitou roli měla lana v profesích jako stavitelé a vynálezci. Využívala se k výrobě lanových lávek, lanovek i velmi složitých jeřábů. Práce s lany a lanové aktivity se postupem času staly jednou z částí výchovných procesů jedince. Různé typy překážkových drah, šplh po laně, lasování, uzlování vázané stavby atd., můžeme už najít i v programech a aktivitách prvních průkopníků výchovy v přírodě (filantropismus, turnerství, sokolství, švédský Friluftsliv a další). Není překvapením, že je využívají i současné organizace jako je Skaut, Woodcraft aj. První zmínky jsou zřejmé však již od 4. tisíciletí př. n. l., kdy se v Indii, Číně i Mezopotámii objevovaly první gymnastické systémy, kde se lana užívala k rozvoji jedince. Od té doby se lanové aktivity běžně začleňují do výchovných systémů, přes spartský systém, středověký výcvik rytířů až po současné moderní přístupy k výchově a vzdělávání. Lanové aktivity ovlivňují lidskou osobnost ve více směrech najednou. Neuman (1999, s. 43) vystihuje pozitivní vliv lanových aktivit na jedince v těchto bodech:

- rozvíjí sebedůvěru,
- zvyšují uvědomování si sebe samého,
- rozvíjí individuální odpovědnost,
- kladně působí na skupinovou soudržnost,
- zlepšují komunikační dovednosti a týmovou spolupráci,
- zlepšují schopnost posuzovat procesy ve skupině, ohodnotit působení pozitivního i negativního chování,
- ukazují, že stálé opakování zaběhaných praktik nemusí být to nejlepší,
- zlepšují dovednosti v rozhodování i řešení konfliktů,
- zvyšují tělesnou zdatnost a obratnost, rozvíjí vůdcovské schopnosti,
- přispívají k dobrému pocitu ze splnění úkolů a překonávání výzvy,
- poskytují zábavný a radostný přístup ke cvičení a zvyšují důvěru.

3.2 Základní dělení lanových překážek

Lanové překážky jsou překážky vytvořené z lan na konstrukcích různého typu. Ty tvoří překážky tak, aby se staly dostatečnou výzvou pro účastníky. Můžeme je rozdělit podle různých kritérií do mnoha skupin (Project Outdoor: Dělení lanových překážek 2012):

- výšky nad zemí na nízké a vysoké (tedy podle výšky nad zemí, kde jsou instalovány),
- podle konstrukce (zda jsou lana instalována na stromy, dřevěně nebo kovové sloupy),
- podle způsobu zajištění (zda je využíváno vzájemného jištění nebo sebejištění lezců),
- podle počtu lezců (individuální překážky, týmové překážky),
- podle směru lezení (vertikální, horizontální).

Pro instruktorskou činnost je znalost typologie lanových překážek důležitým pomocníkem při tvorbě programů. Pro rozvoj týmové spolupráce budeme využívat především překážky týmové. Pro skupinu, ve které apelujeme na rozvoj důvěry, můžeme využít překážky se vzájemným jištěním apod.

3.3 Organizace rozvíjející lanové aktivity jako prostředek osobnostně sociálního rozvoje

3.3.1 Outward Bound

Termín Outward Bound označuje okamžik, kdy loď opouští bezpečí přístavu a vyplouvá na moře, vstříc novým zkušenostem, avšak navzdory rizikům spojeným s cestou do neznáma. Od tohoto okamžiku se členové posádky musí spoléhat samy na sebe na schopnosti ostatních i na sílu celého týmu. Tento základní princip vystihuje filosofii Outward Bound (Svatoš, Lebeda 2004, s. 47). Jednou z největších osobností v oboru zážitková pedagogika je bezesporu Kurt Hahn. Narozen v Německu, většinu života však strávil v Anglii. Zde se mu také v hlavě rodily první reformní pedagogické myšlenky. Významný zlom v jeho životě však znamenaly zdravotní problémy způsobené úžehem, které ho donutily strávit rok jen v domácí léčbě, kde měl dostatek prostoru pro přemýšlení. Z této doby pochází například jeho zásada, kterou interpretoval Jan Neuman: „*Ze slabosti či nedostatku každého z nás lze učinit příležitost – šanci pro jejich překonání, nápravu i nalezení nového životního směru*“ (Neuman 2004, s. 95).

Škola s názvem Outward Bound byla založena v průběhu 2. světové války (1941). Prvotní myšlenka byla zcela expedičního rázu a byla určena námořníkům, pro které to byla možnost zažít náročnost povolání a v přímé konfrontaci je nutila těžké situace řešit. Cílem bylo připravit absolventy na neobvyklé situace, které jim zvýší sebevědomí a psychickou odolnost při skutečné praxi na moři. Jednalo se tedy o záměrné využití prožitku pro řešení náročných situací. Poté organizace začala provozovat kurzy, na kterých byli dospělí konfrontováni s výzvami výchovy v přírodě – lanovými překážkami, sjížděním divokých řek, výpravami divočinou (Činčera 2007, s. 14).

3.3.2 Project Adventure

Nejdůležitější organizací se pro rozvoj a šíření lanových aktivit stal Project Adventure, který byl založen v roce 1971 v USA. Cílem Project Adventure bylo hledat a formulovat cesty k využití prožitkové pedagogiky nejen ve školních podmínkách. V průběhu let vypracovali K. Rohnke, J. Schoel, M. Hentonová a další teoretici působící v Project Adventure ucelený komplet originálních aktivit na rozvoj kooperace ve skupině. Vypracovali ale i metodiku pro využívání prožitkové pedagogiky pro školní i terapeutické účely (Činčera 2007, s. 14). Celý projekt odstartoval za grantové finanční podpory. Vytvořil a evaluoval učební cíle, které by mohly být využity kromě tělesné výchovy i v ostatních předmětech. Tento projekt se postupně přetransformoval v organizaci, která se stala zásadní v rozvoji lanových překážek i iniciativních a kooperačních her (Neuman 1999, s. 33).

3.3.3 Další organizace zabývající se lanovými aktivitami

Neuman (1999, s. 289-292) uvádí další organizace, které se zabývají rozvojem a využíváním lanových aktivit:

- ČHS (Český horolezecký svaz) – V roce 1990 vznikla organizace, která se zabývá formami sportovní činnosti související s aktivním překonáváním výšek. Zastupuje ČR v mezinárodní horolezecké asociaci UIAA,
- UIAA (Union internationale des associations d'apinisme) – V roce 1932 vznikla mezinárodní organizace, která sdružuje jednotlivé národní svazy,
- AARCI – (Advisory Association for Ropes Courses & Initiatives) – V roce 1996 vznikla organizace, která se zabývá překážkovými drahami a iniciativními hrami,

- AEE (Association for Experiential Education) – V roce 1977 vznikla organizace rozvíjející zkušenostní učení a učení prožitkem,
- ACCT (Association for challenge Course Technology) – Vznik v roce 1993. Organizace, která se zabývá bezpečnostními standardy lanových překážek, rozvojem metodiky, konstrukcí a provozem lanových center,
- GRCA (German Ropes Course Association) – Vznik v roce 1998. Organizace, která se podobně jako ACCT věnuje bezpečnostními standardy, rozvojem metodiky, vymezuje požadavky na konstrukci. Na rozdíl od ACCT není tato organizace zaměřena v první řadě na komerční účely,
- ERCA (European Ropes Course Association) – V roce 2005 vznikla organizace, která má za cíl průběžnou aktualizaci norem pro stavbu lanových center a parků v rámci Evropy.

3.3.4 Vývoj lanových aktivit v České republice

Stejně tak jako v ostatních zemích, tak i u nás využívali mládežnické organizace ve své činnosti lanové aktivity k rozvoji jedince. Od poloviny 50. let bylo lanových překážek použito také pro výcvik tělocvikářů školených **Institutem tělesné výchovy a sportu v Praze** (pozdější FTVS UK Praha). Různé soubory cvičení v přírodě také využíval a částečně rozvíjel Svaz Turistiky ČSTV. O výrazný rozvoj lanových překážek v ČR se však nejvíce zasloužila zcela ojedinělá organizace s názvem Prázdninová škola Lipnice. Ta byla založena v roce 1977 a snažila se aplikovat nové, moderní formy rekreace a pobytu v přírodě tak, aby vyhovovaly mentalitě mladých lidí a přispívaly tak k jejich všeobecnému rozvoji. Postupně se lanové překážky stávaly součástí náplně kurzů PŠL a začaly se také šířit za hranice této organizace (Neuman 1999, s. 46).

3.3.5 Přehled lanových center v České republice

V následující tabulce je výčet lanových center v krajích ČR, respektive jejich názvy. Skutečný počet bude ještě vyšší, protože jde o centra, která jsou registrovaná na webovém portálu lanovacentra.com (Lanová centra: Katalog lanových center 2012).

Tabulka 1 - přehled lanových center v ČR

Jihomoravský kraj	Lanové centrum Brno- Jungle Park, Adrenalinové centrum Baldovec, Hotel Atlantis, FunPark - Koupaliště Brno, Pirátská loď v Zaječí
Liberecký kraj	Lanové centrum Harachov, Lanové centrum Malá Skála, Lanové centrum Sloup v Čechách, Lanový park Kristýna u Hrádku n. Nisou, Lanové centrum Harcov
Moravskoslezský kraj	Horský lanový park - Tarzanie, Lanové centrum Davidův mlýn, Lanové centrum Karlov pod Pradědem, Lanové centrum Opičárna - Ostravice, Lanové centrum Ostrava, Lanové centrum Stromland - Havířov Gibon Park, Outdoor centrum Helfštýn
Olomoucký kraj	Lanové centrum Jeseníky, Lanové centrum Olomouc, Lanový park Veverák, Lanáček Olomouc
Pardubický kraj	Lanový park Peklák
Královohradecký kraj	Lanový park Hradec Králové, Říčky – Rychnov nad Kněžnou, Lanový park Deštné
Středočeský kraj	Lanové centrum ZIPTRIP, Lanový park Bisport, Lanový park Sambar Kladno, Mobilní lanové centrum Spirála Kladno
Praha	Lanové centrum DDM hl. m. Prahy, Lanové centrum Fun-Island, Lanové centrum Praha
Zlínský kraj a kraj Vysočina	Lanové centrum Bystřice nad Pernštejnem, Lanové centrum Křemešník, Lanové centrum C.V.A.K - Zlín, SPORT-V-HOTEL Vysočina Třebíč

3.4 Shrnutí kapitoly

V této kapitole byla vymezena základní charakteristika lanových aktivit. Lanové aktivity využívá pedagogika volného času k rozvoji osobnosti jedince i k rozvoji určitých dovedností ve skupině. V dalším bodě bylo předloženo základní dělení lanových překážek. Tato typologie překážek instruktorovi napomáhá vytvořit program využívající vhodné druhy překážek i vhodný způsob jejich překonání. Byl proveden výčet organizací, které využívají výchovné principy prožitkem, především působením lanových aktivit.

4 Právní vymezení pro provoz lanových aktivit

4.1 Provoz a bezpečnost ve světě

Ve světě, můžeme dopátrat dvě základní práce, které se zabývají provozem a bezpečností v lanových centrech. První zahrnuje principy, kterými se řídí normy USA (ACCT), v Anglii (AARCI) a v Německu (GRCA). Druhá rozpracovaná práce má jisté odlišnosti pro zvýšení standardů. Vytváří ji sdružení lanových center a společností, která se zabývá využitím lanových aktivit pro výcvik manažerů (Neuman 1999, s. 108).

4.2 Provoz a bezpečnost v České republice

Provoz a bezpečnost lanových center nejsou v současnosti přímo vymezeny. Zatím též nejsou stanoveny závazné speciální normy se vztahem k lanovým překážkám. Jediné dva předpisy, které řeší problematiku konstrukce a funkčních požadavků lanových překážek jsou zmiňované v ČSN EN 15567-1 a ČSN EN 15567-2 (Technické normy: Lanové dráhy 2012), tyto normy jsou závazně platné od srpna 2012. Jde o důležitý krok ke sjednocení provozních předpisů pro lanové areály v celé Evropě.

Na instruktora v lanovém centru v současné době nejsou kvalifikačně vymezeny přesné požadavky. Instruktor v lanovém centru je osoba v pracovněprávním vztahu se svým zaměstnavatelem. Jeho práva a povinnosti jsou tedy vymezeny zákonem 262/2006 Sb., zákoník práce.

Práva a povinnosti zaměstnavatele instruktora v lanovém centru vycházejí v prvním bodě také z tohoto zákoníku. Zaměstnavatel je povinen zajistit uspokojivé a bezpečné pracovní podmínky pro výkon práce. Zaměstnavatel je povinen zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při práci s ohledem na rizika možného ohrožení jejich života a zdraví, která se týkají výkonu práce (Zákon č. 262/2006 Sb., § 101, odst. 1). Zaměstnavatel je tedy povinen zajistit školení s ohledem na možná rizika spojená s výkonem instruktorské činnosti v lanových centrech. Zaměstnavatel musí zajistit školení podle zákona 309/2005 Sb., kterým se upravují další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovněprávních vztazích a o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy podle § 3 zákoníku práce. (Zákon č. 309/2005 Sb., § 1). Dále školení musí vycházet z nařízení vlády č. 362/2005 Sb., které se týká požadavků na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na stanovištích s nebezpečím pádu z výšky nebo do hloubky. Školení musí dále vycházet ze zákona č. 22/1997 Sb., a k němu vydaném nařízení vlády č. 21/2003 Sb. Toto nařízení vlády zavádí směrnici 89/686/EEC do

českého práva, které stanovilo technické požadavky na osobní ochranné prostředky (Zákon č. 362/2005 Sb.).

Pro samotné provozování lanových aktivit můžeme dle živnostenského úřadu nahlížet ze dvou úhlů. Pro provoz centra je třeba získat živnostenské oprávnění neboli živnost. V prvním kroku se tedy zaeviduje potencionální provozovatel na živnostenském úřadě pomocí jednotného formuláře pro podnikatele. Je pochopitelně nutné splnit všeobecné podmínky pro podnikání. Je to splnění podmínky dosažení věku 18 let, dále způsobilost k právním úkonům a trestní bezúhonnost. Na začátku podnikání je potřeba zaregistrovat se na finanční úřad a pojišťovny, dále také získat živnostenské oprávnění. Po tomto kroku je třeba určit svou činnost jako hlavní nebo vedlejší a podle toho plnit závazky v podobě zdravotního a sociálního pojištění. Podle toho, zda je provoz podmíněn dosaženým vzděláním nebo ne, dělí se na živnost volnou nebo vázanou. **Živnost vázaná** vyžaduje odbornou způsobilost pro vykonávání činnosti. Může jít o požadavky dosaženého vzdělání, v některých případech i praxe v daném oboru. Tyto požadavky jsou přesně vymezeny v příloze č. 2 k zákonu č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání. Pro provoz lanového centra je možné, aby spadal do jednoho z bodů této přílohy - Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb.

Oproti tomu **živnost volná** není podmíněna žádnou odbornou způsobilostí. V seznamu oborů činností náležejících do živnosti volné, může provozování lanových aktivit spadat do bodu 72. – Mimoškolní výchova a vzdělávání, pořádání kurzů, školení, včetně lektorské činnosti a bod 74. – Provozování tělovýchovných a sportovních zařízení a organizování sportovní činnosti. (Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání). Na Živnostenském úřadě mi sdělili, že pro provoz lanového centra se nevyžaduje žádná odborná způsobilost a je tedy možné řídit se dle pokynů pro živnost volnou.

Podle zákona č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu vlastník sportovního zařízení nebo osoba oprávněná vlastníkem využít sportovní zařízení k uspořádání sportovního podniku jsou povinni, je-li to nezbytné pro bezpečnost osob a majetku ve sportovním zařízení, přijmout potřebná opatření k zajištění pořádku v průběhu sportovního podniku a vydat a zveřejnit návštěvní řád, ve kterém podle místních podmínek stanoví zejména pravidla pro vstup návštěvníků a osob bezprostředně vykonávajících pořadatelskou službu ve sportovním zařízení (Zákon č. 115/2001 Sb., § 7a, odst. 1).

Odpovědnost provozovatele lanového centra vychází především z občanského zákoníku 40/1964 Sb. Zejména potom §415, ve kterém se udává, že každý je povinen počínat si tak, aby nedocházelo ke škodám na zdraví a majetku, na přírodě a životním prostředí a §420 o odpovědnosti za škodu. Každý odpovídá za škodu, kterou způsobil porušením právní povinnosti (Zákon č. 40/1964 Sb.).

4.3 Zhodnocení právních nároků

Podle živnostenského úřadu lze lanové centrum provozovat na živnost volnou, nevyžaduje se tedy odborná způsobilost. Přesné vymezení se pro lanová centra vztahuje pouze na splnění požadavků na instruktory a jejich absolvování interního školení BOZP, které vymezuje nařízení vlády 362/2005 Sb. Jeho délka a náročnost není blíže specifikována. Pokud chce lanové centrum udělat maximum pro zvýšení bezpečnosti co do konstrukce a funkčních požadavků lanových překážek, mělo by získat certifikaci areálu podle ČSN EN 15567-1 a ČSN EN 15567-2. Tyto dva body z hlediska sjednocení kvality služeb pro lanová centra nejsou dostačující. Pro získání kvalifikace instruktora by mělo MŠMT zavést povinný akreditovaný systém, jak je tomu například pro získání instruktorské činnosti v lyžování. Tento systém by měl instruktory připravit po stránce pedagogické a psychologické. Dále by měl instruktory proškolit po stránce právních vymezení a seznámit instruktory se základy první pomoci. Nutnou oblastí pro získání praktických dovedností a vědomostí je potřeba zajistit plnohodnotné školení bezpečnosti práce s nebezpečím pádu z výšky nebo do volné hloubky.

5 Zjištění současného stavu školení instruktorů v lanových centrech

Nároky na instruktory nejsou zákonem nijak specificky vymezeny. Provozovatel by měl pro zvýšení bezpečnosti zajistit minimálně interní školení pro budoucí instruktory. Jeho délku i náročnost určuje provozovatel. Pro instruktory je možné využít nabídky akreditovaných kurzů Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy (MŠMT), které nabízí kurzy pro instruktory v lanových centrech. Všechna vzdělávací zařízení (fyzické osoby, právnické osoby i školy), které realizují rekvalifikace, musí dodržovat platné právní předpisy, tedy zejména vyhlášku č. 176/2009 Sb., kterou se stanoví náležitosti žádosti o akreditaci vzdělávacího programu, organizace vzdělávání v rekvalifikačním zařízení a způsob jeho ukončení (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: Žádost o akreditaci 2012).

Začátkem roku 2009 nabyla účinnosti novela zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů. Podle § 108, odst. 2 z tohoto zákona může rekvalifikaci provádět i zařízení s akreditovaným vzdělávacím programem podle zvláštního právního předpisu. Tímto zvláštním předpisem je i zákon č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu, ve znění pozdějších předpisů. Pro účely živnostenského zákona jsou všechny pracovní činnosti akreditované dle zákona č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu, ve znění pozdějších předpisů, chápány jako rekvalifikační (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: Změna činnosti akreditační komise pro sport 2012).

MŠMT vydává akreditace subjektům, které vyhoví **podmínkám** k žádostem o akreditaci vzdělávacího zařízení. Akreditace vzdělávací instituce je stanovena v § 25. a § 26. zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a změně některých zákonů. Schéma žádosti vypadá takto:

- Žádost o akreditaci vzdělávací instituce obsahuje jméno, příjmení, místo podnikání a identifikační číslo osoby žadatele. Pro žádost není stanoven oficiální tiskopis.
- Součástí žádosti o akreditaci vzdělávací instituce musí být i žádost o akreditaci alespoň jednoho vzdělávacího programu dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků podle § 27.
- K žádosti o akreditaci vzdělávací instituce se dále přiloží: oprávnění ke vzdělávací činnosti podle zvláštního právního předpisu (zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, Zákon č. 111/1998 Sb., ve znění pozdějších předpisů) Dále přehled o personálním, technickém a materiálním vybavení žadatele a přehled

o dosavadní činnosti žadatele o akreditaci (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: Akreditace vzdělávací instituce 2012).

5.1 Přehled platných akreditovaných kurzů

Na portálu MŠMT lze v databázi akreditovaných kurzů nalézt necelé dva tisíce akreditovaných kurzů v oblasti sportu různého zaměření. Přesný generátor pro dohledání akreditovaných kurzů v zaměření na instruktorství v lanových centrech chybí. Mě se podařilo najít třináct akreditovaných kurzů, které jsou v platnosti. Zde je jejich výčet (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: Databáze akcí DVPP 2012).

Národní institut dětí a mládeže MŠMT, zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků a školské zařízení pro zájmové vzdělávání, příspěvková organizace, se sídlem Praha 10, Sámova 3. Cílovou skupinou jsou pedagogové volného času, vychovatelé školských zařízení, vedoucí školních zájmových kroužků a klubů. Hodinová dotace kurzu je 40 hodin. Číslem jednacím MŠMT je 39626/2012-201-757. Cena pro účastníky činí 6 045 Kč.

Lužánky - středisko volného času, příspěvková organizace, Brno, Lidická 50. Cílovou skupinou jsou pedagogové volného času, učitelé 1. stupně ZŠ, učitelé 2. stupně ZŠ, učitelé gymnázií, vedoucí školních zájmových kroužků a klubů. Hodinová dotace kurzu je 22 hodin a jeho cena pro účastníky je 2 250 Kč. Číslo jednacím MŠMT je 28265/2011-25-647.

Prázdninová škola Lipnice, o.s., se sídlem Praha 2, Jaromírova 51. Cílovou skupinou jsou trenéři sportovních škol, pedagogové volného času, učitelé 2. stupně ZŠ, vedoucí školních zájmových kroužků a klubů. Hodinová dotace kurzu je 22 hodin a cena kurzu pro účastníky činí 1 000 Kč. Číslo jednacím MŠMT je 6209/2012-25-131.

Česká obec sokolská, o.s., se sídlem Praha 1, Újezd 450. Cílovou skupinou jsou učitelé 1. stupně ZŠ, učitelé 2. stupně ZŠ, učitelé gymnázií. Hodinová dotace kurzu je 18 hodin. Cena kurzu pro účastníky činí 1 200 Kč. Číslo jednacím MŠMT je 14 039/2009-25-271.

Sportovní klub pohybových aktivit, o.s., se sídlem Ústí nad Labem, Masarykova 1466/80. Je určen pro cílovou skupinu učitel - metodik prevence, pedagogové volného času, učitelé 1. stupně ZŠ, učitelé 2. stupně ZŠ, učitelé gymnázií, učitelé SOŠ a SOU, učitelé ZUŠ a SUŠ, vychovatelé školských zařízení, trenéři sportovních škol. Hodinová dotace kurzu je 45 hodin a cena kurzu pro účastníky činí 2 700 Kč. Číslo jednacím MŠMT je 11944/2011-25-287.

Project Outdoor, s.r.o., se sídlem Olomouc, Na Střelnici 45. Cílovou skupinu blíže nespecifikují. Project Outdoor provozuje dva akreditované systémy. Prvním z nich je kurz pro instruktora v lanovém centru se sebejištěním a jeho hodinová dotace kurzu je 45 hodin. Cena kurzu pro účastníky je 4 500 Kč. Druhým je akreditovaný kurzem pro instruktora v lanovém centru s hodinovou dotací 75 hodin a cenou pro účastníka činí 8 000 Kč. Oba kurzy mají číslo jednací MŠMT 7693/2008-25-174.

Sportovní kurzy.cz, s.r.o., se sídlem Opava, Lidická 9. Cílovou skupinu jsou učitelé 1. stupně ZŠ, učitelé 2. stupně ZŠ, učitelé SOŠ a SOU, učitelé gymnázií, učitelé MŠ, učitelé speciálních škol, vychovatelé školských zařízení, trenéři sportovních škol, učitelé - vedoucí školních zájmových kroužků a klubů, učitel praktického vyučování. Hodinová dotace kurzu je 50 hodin a cena pro účastníky činí 2 300 Kč. Číslo jednací MŠMT je 16 654/2010-25-470.

BP Sport, s.r.o., se sídlem České Budějovice, Roháče z Dubé 1386/5. Cílovou skupinou jsou učitelé 2. stupně ZŠ, učitelé praktického vyučování, pedagogové volného času, učitelé gymnázií, učitelé SOŠ a SOU, vychovatelé školských zařízení, učitelé speciálních škol, učitelé VOŠ, trenéři sportovních škol. Hodinová dotace kurzu je 44 hodin a účastnický poplatek činí 660 Kč. Číslo jednací MŠMT je 5510/2012-25-23.

Outdoor Center s.r.o., se sídlem Třebíč Na Svahu 923/4. Cílovou skupinou jsou pedagogové volného času, učitelé SOŠ a SOU, učitelé 1. stupně ZŠ, učitelé 2. stupně ZŠ, učitelé gymnázií, trenéři sportovních škol, vedoucí školních zájmových kroužků a klubů, vychovatelé školských zařízení. Hodinová dotace kurzu je 40 hodiny a cena pro účastníky je 2 500 Kč. Číslo jednací MŠMT je 16364/2010-25-440.

Centrum celoživotního vzdělávání PF UJEP v Ústí nad Labem, Hoření 13. Cílovou skupinou jsou pedagogičtí pracovníci všech typů a stupňů škol. Hodinová dotace kurzu je 70 hodin. Poplatek pro účastníky je 3 660 Kč. Číslo jednací je 27 927/2006-25-530.

Národní institut pro další vzdělávání, příspěvková organizace, se sídlem Praha 1, Jeruzalémská 957/12. Cílovou skupinou jsou učitelé SOŠ a SOU, učitelé gymnázií, vychovatelé školských zařízení, vedoucí školních zájmových kroužků a klubů, pedagogové volného času, trenéři sportovních škol. Hodinová dotace kurzu je 30 hodiny a účastnický poplatek činí 3 600 Kč. Číslo jednací MŠMT je 16765/2012-25-309.

RNDr. Dalibor Musil, OSVČ s místem působení Opava, Stojanova 8a. Cílovou skupinou jsou učitelé 1. stupně ZŠ, učitelé 2. stupně ZŠ, učitelé gymnázií, učitelé SOŠ a SOU, trenéři sportovních škol, učitel praktického vyučování, učitelé - vedoucí školních zájmových kroužků a klubů, učitelé speciálních škol, vychovatelé školských zařízení, učitelé MŠ. Hodinová dotace kurzu je 50 hodin. Cena pro účastníky je 2 300 Kč. Číslo jednací MŠMT je 16411/2010-25-460a.

Schola Servis - zařízení pro další vzdělávání ped. prac. a středisko služeb školám, příspěvková organizace, se sídlem Prostějov, Olomoucká 25. Cílovou skupinou jsou pedagogičtí pracovníci všech typů a stupňů škol. Hodinová dotace kurzu je 20 hodin. Cena kurzu pro účastníka činí 1 900 Kč. Číslem jednacím MŠMT je 23 057/2007-25-484.

5.2 Zhodnocení absolvovaných kurzů

Ve své šestileté praxi jsem měl možnost absolvovat čtyři různá školení, která mě opravňovala vykonávat instruktorskou činnost v různých lanových centrech. V následujících odstavcích je jejich krátký popis.

První z nich bylo interní školení společností Sundisk pro lanové centrum Žlutá plovárna na Malé Skále, se sídlem Jablonec nad Nisou, 1. máje 15. Školení pro instruktora v lanovém centru mělo časovou náročnost přibližně 10 hodin. Náplň školení byla rozdělena na praktickou a teoretickou část. V praktické části jsme se seznámili s používaným materiálem, překážkami v lanovém centru, strukturou programů pro účastníky a krátkou administrativní stránkou. V teoretické části byly rozebrány právní předpisy formou přednášky o bezpečnosti práce o bližších požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na pracovišti s nebezpečím pádu z výšky nebo do hloubky. Dále byly teoreticky předloženy základy první pomoci. Účastníci školení závěrem museli splnit závěrečnou zkoušku formou testu. Instruktoři po proškolení mohli samostatně vést program. Celé školení bylo bez nákladů pro účastníky.

Druhým školením, které jsem absolvoval, bylo školení s akreditací MŠMT. Subjektem, který jej vykonával, byl Project Outdoor, s.r.o. Základní informace o školení jsou uvedené v kapitole Akreditované kurzy MŠMT pro instruktory v lanovém centru. Doplním informace ohledně vlastního průběhu školení. Celé školení bylo opět rozděleno část teoretickou a praktickou. Praktická část měla časovou dotaci přibližně dvou třetin celého školení, tj. přibližně 30 hodin. V této části jsme se seznámili s používaným materiálem a se všemi překážkami areálu. Dále proběhlo seznámení se strukturou programu a metodikou školení účastníků. Byli jsme seznámeni s používanými uzly, které se v praxi používají. Bylo provedeno seznámení a nácvik práce s jistícími pomůckami a osobními ochrannými pomůckami při práci ve výškách. Prakticky jsme vyzkoušeli nácvik záchrany účastníka. V teoretické části jsme byli seznámeni s historií lanových aktivit, s bezpečnostními standardy, se základy první pomoci a administrativní stránkou spojenou s provozem areálu a se základy bezpečného pohybu a práci ve výškách. Závěrečnou zkoušku jsme plnili formou testu a vedením programu pod dohledem školícího lektora.

Třetím školením bylo interní školení pro hotel Akademie Naháč. Toto školení mělo časovou náročnost šest hodin, bylo ale společné pro lanové centrum a paintball. Toto školení mělo opět teoretickou a praktickou část, bylo ale velmi stručné. V teoretické části jsme byli seznámeni se studijními materiály, které jsme samostatně prostudovali. V praktické části jsme se seznámili s používaným materiálem a překážkami v lanovém centru.

Poslední školení, které jsem absolvoval, bylo školení realizované sdružením Professional Ropes Corse Association (PRCA). Jde o sdružení provozující svou činnost především v USA, lanová centra ale staví po celém světě. Jediné lanové centrum v České republice, které vybuďovala tato společnost, je nedaleko Prahy v Areálu Barochov. Celé školení probíhalo v angličtině a bylo opět rozděleno na část teoretickou a praktickou. Hodinová dotace činila 45 hodin. Teoretická část byla zaměřena na využívání prožitkové pedagogiky při lanových aktivitách. Dalším bodem teoretické části byl popis instruktora v lanovém centru, resp. jeho povinné činnosti a osobnostní předpoklady. V praktické části jsme se seznámili s používanými uzly a materiálem pro lanové centrum. Metodicky byl proveden nácvik jištění v lanovém centru a rozebrány krizové momenty, které mohou v praxi nastat. Byli jsme seznámeni s bližšími požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na pracovišti s nebezpečím pádu z výšky nebo do hloubky. Závěrem byl proveden praktický nácvik záchrany účastníka. Pro získání certifikátu jsme museli splnit požadavky závěrečného testu, metodicky provést školení účastníka a v simulované situaci bezpečně provést záchranu účastníka z vysoké lanové překážky.

5.3 Shrnutí kapitoly

V současné době nejsou kvalifikační předpoklady instruktorů v lanovém centru právně vymezeny. V této kapitole byly popsány možnosti využití akreditovaných kurzů pro instruktory, které nabízí MŠMT. Požadavky pro získání akreditace vymezuje vyhláška č. 176/2009 Sb., ve které se apeluje především na formální stránku požadavků. Akreditované kurzy, které jsou v současnosti platné a týkají se instruktorské činnosti v lanových centrech, nemají jednotnou náročnost. Podle získaných informací, se hodinová dotace kurzů pohybuje od 18-75 hodin. Cena pro účastníka kurzu je v rozmezí 1 200-8 000 Kč. Tato situace v současné době není uspokojující pro sjednocení výstupních kvalifikačních předpokladů pro instruktora v lanovém centru.

6 Instruktor lanového centra

Závěrem teoretické části je vymezena osoba instruktora v lanovém centru. Přesné kvalifikační požadavky nejsou vymezeny, v literatuře můžeme ale dopátrat, jaké jsou všeobecné požadavky pro vykonávání instruktorské činnosti. V této kapitole jsou vymezeny jeho dovednosti a vědomosti, osobnost instruktora a činnosti, které instruktor ve své praxi vykonává.

6.1 Vědomosti a dovednosti instruktora

Před dalším rozбором je třeba definovat termín „vědomost“ a „dovednost“. Jak uvádí Hartl s Hartlovou (2000, s. 121), dovednost je učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti vhodnou metodou. Klasická psychologie rozděluje zpravidla dovednosti na intelektové, senzomotorické. Poslední dobou se však používá pojmu i v jiných oblastech, například v pojmech sociální dovednost, asertivní dovednost aj. Vědomostí, opět podle Hartla s Hartlovou (2000, s. 667), rozumíme učením osvojený poznatek, tj. zapamatovatelné informace včetně pochopení vztahů mezi nimi. Jak bylo již zmíněno, v ČR nejsou vypracovány přesné osnovy, co všechno by měl instruktor ovládat. Do požadavků na příslušné vědomosti a dovednosti můžeme zařadit následující témata (Neuman 1999, s. 113-116):

Výchova prožitkem - Pro získání celkového přehledu musí mít instruktor jisté teoretické znalosti. Měl by znát historii lanových aktivit., dále by měl znát efektivní didaktické postupy a zásady skladby vyučovací lekce. Zná různé koncepty výchovy prožitkem. Měl by dokázat aplikovat filosofická východiska při hledání smyslu výzvovery zaměřených aktivit a dokázat zdůvodnit potřebu reflexe.

Dovednosti k přípravě a vedení programu - Pro fungování provozu lanového centra je třeba znát pravidla, která určují míru zodpovědnosti při provozu na překážkových drahách. Instruktor musí znát všechna důležitá opatření, která je nutno provést před zahájením akce. Musí znát aplikace lanových aktivit pro různé cílové skupiny a měl by dokázat zajímavě představit a uvést lanové úkoly tak, aby účastníky dostatečně motivoval zářímáním nebo souvislostí s příběhem.

Zvládnutí potřebných pohybových dovedností – Instruktor musí znát a umět použít seznamovací, kontaktní, iniciativní a problémově orientované aktivity, které jsou nutným doplňkem pro lanové aktivity. Musí znát a mít schopnost použít uzly, způsoby napínání lana. Musí dokázat program lanových překážek sestavit do logické a vhodné

koncepce pro konkrétní skupinu. Musí zvládnout organizaci záchrany při zdolávání překážek. Instruktor by měl dokázat instalovat všechny základní druhy překážek a měl by umět připravit a organizovat bezpečné zdolávání překážek s horním jištěním i sebejištěním.

Dovednost vést jednotlivce i skupinu – Instruktor musí dokázat udržet po celou dobu programu zájem účastníků o překonávání překážek, případně reagovat na situaci ve skupině a podle toho program upravit. Musí umět jednat s účastníky a musí znát postupy k efektivní reflexi.

Zvládnutí pravidel bezpečného provádění školení účastníků i provozu – Instruktor se musí seznámit s právními předpisy, které se vztahují na činnost lanových aktivit. Měl by zvládat potřebné dovednosti a postupy při řešení nebezpečných a krizových situací. Měl by dokázat podat první pomoc účastníkovi se sebejištěním, který nedokázal překonat překážku a není schopen ve stresu pokračovat v programu. Musí dokázat pomoci účastníkovi, který se bojí nebo se nemůže rozhodnout o způsobu překonání překážky. Měl by dokázat navodit příjemnou atmosféru, také jinak se pokusit o intervenci a apelovat na snížení subjektivního nebezpečí.

Zájem o sebezdokonalování – Pro instruktora je nezbytná znalost základní literatury v oboru a dovednost kriticky hodnotit své působení, poučit se z vlastních chyb a napravovat je. Měl by dokázat komunikovat se spolupracovníky a řešit konflikty v týmu. Franc, Zouneková a Martin (2007, s. 49) upozorňují, že ochota a schopnost instruktorů rozvíjet svou osobnost je mnohdy důležitější než teoretické znalosti.

Potřebná zkušenost a pravidelné doškolování – Ze začátku své praxe by měl instruktor spolupracovat nejdříve pod zkušeným vedoucím. Po tomto období by měl instruktor dokázat samostatně vést program. Každé dva roky by měl projít doškolovacím seminářem.

6.2 Osobnost instruktora

Instruktor v lanovém centru je především osobnost, která komunikuje s klienty. Osobnost je definována jako dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby. Výraz chování zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti a sociální interakci (Drapela 1997, s. 14).

Na základně vlastních potřeb by instruktorská činnost sama o sobě měla naplňovat jeho seberealizaci. Frankl (2006, s. 42) popisuje, jak životní smysl můžeme realizovat na poli uspokojování vyšších potřeb, například při vykonávání určité činnosti. Instruktor

by měl ale dokázat motivovat účastníky k překonávání náročných překážek. Motivem rozumíme vnitřního činitele, který jedince vede k aktivitě. Je třeba, aby se účastník cítil bezpečně. K tomu nám pomůže seznámení s materiálem, ujištění o jeho funkčnosti a samotné vyzkoušení účastníků s materiálem v průběhu proškolení účastníků na тренаžeru. Účastníci by měli mít uspokojené základní potřeby. Na program by se měli dostavovat pouze účastníci, kteří mají fyziologické i psychologické i sociální potřeby uspokojeny (Říčan 2005, s. 177). Účastníci se tedy mohou soustředit na samotné překážky a vlastní osobnostní růst. Toto jsou základní předpoklady, pro úspěšné absolvování programu. Instruktore se pak může soustředit pouze na povzbuzování a rady při překonávání překážek. Pokud jsou některé potřeby neuspokojeny, instruktor by měl být schopen je odhalit a podle toho reagovat. Pokud je účastník například nevyspalý nebo velmi unavený, program pro něj jistě není bezpečný a instruktor by mu v jeho pokračování měl zabránit.

Další důležitou schopností, kterou instruktor musí bezpečně ovládat, je schopnost sociálních interakcí. Instruktore musí mít fundované znalosti a dovednosti z oboru vývojové a sociální psychologie. Svůj slovník musí empaticky upravovat podle cílové skupiny. Je zřejmé, že s dítětem předškolního věku instruktor musí mluvit jiným způsobem, než s dospělým jedincem. Například logické myšlení se podle Piageta (1999, s. 140) rozvíjí až vstupem do pubescence, je třeba proto mladší účastníky školit s ohledem na tuto skutečnost. Pokud jim tedy sdělíme, že na plošinkách u překážek mohou být pouze tři lidé, nemůžeme očekávat, že mladší účastníci mají znalosti z kombinatoriky a budou s předstihem hledat možné alternativy, jak se této situaci vyhnout. Očekává se, že instruktor bude dbát ontogenetické připravenosti a podle toho s účastníky bude jednat. Informace by tedy měly být popisovány pomalu, jasně a zřetelně. Dobrý instruktor, který nabyt zkušeností, využívá lanové aktivity jako nástroj a o jeho dalším působení rozhoduje právě jeho osobnost. Musí mít zdravou sebedůvěru spojenou s neformální kompetencí. Oplývá energií, kterou přenáší na účastníky. Dobrého instruktora také charakterizuje i spontánnost. Musí však umět předat všechny důležité informace, musí vzbuzovat důvěru a zároveň v účastnících probouzet jejich vnitřní motivaci k úspěšnému absolvování kurzu. Instruktore by se měl snažit vystupovat sympatickým dojmem, hlavně potom účastníky připravit na program tak, aby vše proběhlo s ohledem na bezpečnost a účastníci měli potom možnost o osobnostní růst (Neuman 1998, s. 30).

6.3 Činnosti instruktora

Instruktor musí provádět takové činnosti, aby objektivní nebezpečí snížil na minimum. Důležitou činností instruktora je pravidelná kontrola celého areálu, zda jsou v pořádku všechna jistící lana, pomocná lana, plošinky apod. Dále je třeba pravidelně kontrolovat používaný materiál, jako jsou karabiny, úvazky, popruhy. Tyto pomůcky by se měly jednou ročně zaslat ke kontrole k celkové revizi materiálu. Instruktora činnost se vztahuje i na komunikaci s účastníky a přímé práce s ním. Pomáhá mu oblékat se do úvazku a seznamuje ho s používaným materiálem. Jednou z nejdůležitějších činností instruktora je školení účastníků, kde jim musí sdělit všechny důležité informace spojené s překonáváním překážek. Pokud jsou účastníci na překážkách, je nutností, aby instruktor kontroloval vlastní aktivitu účastníků. Instruktor dohlíží z přehledných pozic klíčová místa programu, jako je přejíždění a závěrečný sjezd lanovkou. Pokud účastník neví, jak má pokračovat, instruktor mu dopomáhá slovně a motivuje jej k překonávání. V krajním bodě, kdy účastník nedokáže překážky překonávat, instruktor fyzicky dopomáhá k bezpečnému dokončení programu nebo účastníka z kritického bodu spustí na zem. Po skončení programu instruktor provádí s účastníky závěrečnou zpětnou vazbu. V neposlední řadě instruktor dohlíží na pořádek v lanovém centru a provádí administrativu spojenou s provozem areálu.

7 Dotazníkové šetření

7.1 Cíle dotazníkového šetření

Cílem dotazníkového šetření bylo analyzovat kompetence instruktorů v lanových centrech. V prvním bodě bylo nutné zjistit, jakým způsobem získávají instruktoři způsobilost pro svou činnost. Instruktorové činnosti se věnují již šestým rokem a měl jsem možnost absolvovat čtyři různá školení pro instruktory v lanových centrech různé náročnosti a kvality. Proto mě zajímalo, jaké školení instruktoři podstoupili a zda jim přišlo dostačující. Bylo zjištěno zastoupení instruktorů podle gender pedagogiky, jejich vzdělání a záliby. Důležitým zjištěním bylo, zda instruktoři využívají teoretické znalosti z oboru zážitkové pedagogiky a jaké ochranné osobní pomůcky ve své praxi používají. Na základě těchto zjištění byl vytvořen metodický manuál instruktora v lanovém centru.

7.2 Charakteristika reprezentativního souboru

Výzkumné šetření bylo zaměřeno přímo na instruktory v lanových centrech. Instruktoři byli osloveni prostřednictvím lanových center ve Středočeském a Libereckém kraji. Dotazníky byly distribuovány v období od 20. 8. 2012 do 20. 11. 2012. Do distribuce bylo dáno 85 dotazníků, vyplněných se vrátilo 74 dotazníky. Šetření se zúčastnilo 42 žen a 32 mužů ve věkovém rozpětí 20-45 let. Respondenti měli možnost vyjádřit svůj návrh na zlepšení současného získávání oprávnění k instruktorské činnosti a vznést připomínky k jeho současnému stavu školících programů. Tímto způsobem se mohli přímo spolupodílet na vzniku metodického manuálu a na utváření budoucí podoby školícího programu.

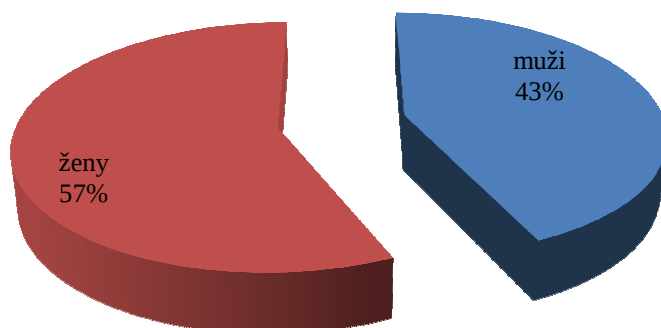
7.3 Metoda výzkumu

Sběr dat byl realizován kvantitativní metodou, prostřednictvím strukturovaných dotazníků (viz. Příloha 1). Cíle práce jsou deskriptivní, proto je dotazníkové šetření vhodnou metodou. Pro nižší náročnost při vyhodnocování, jak píše Gavora (2000, s. 164), je vhodné sestavit dotazník z položek uzavřených a polouzavřených. V dotazníku bylo deset položek. Tyto položky byly sestaveny tak, aby respondenta neomezily dichotomií, ale daly mu vždy prostor k jeho vyjádření. Hodnocení dotazníkového šetření je provedeno využitím statistických metod. Nejedná se o hloubkový průzkum, ale o statistické vyjádření odpovědí respondentů.

7.4 Vyhodnocení dotazníkového šetření

7.4.1 Zjištění frekvence účasti dotazníkového šetření podle pohlaví

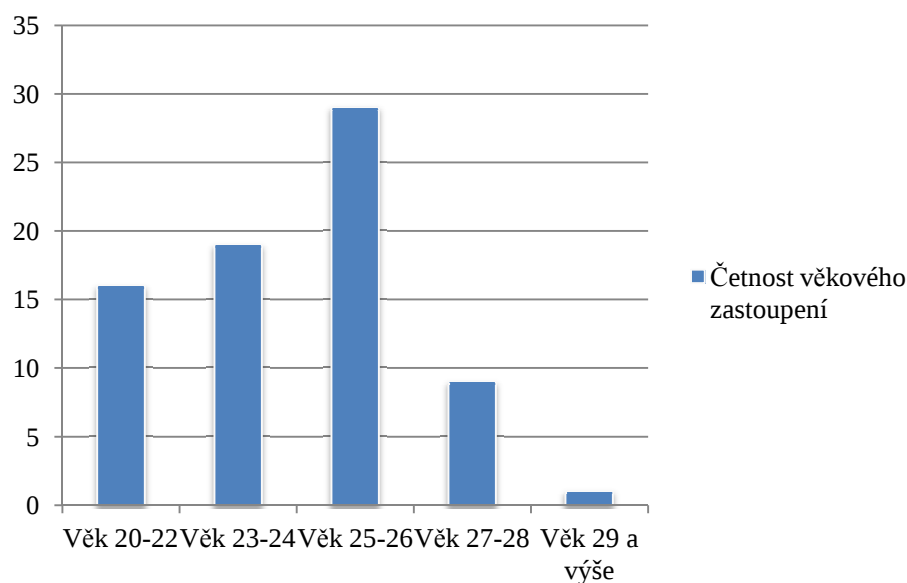
Důležitým ukazatelem moderní kultury je zastoupení mužů a žen v jednotlivých oborech. Je možné u instruktorství v lanových centrech předpokládat vyšší zastoupení mužů, nebo je toto povolání z pohledu gender pedagogiky vyrovnané? V dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že zastoupení jednotlivých pohlaví je přibližně vyrovnané, s lehkou převahou zastoupení žen. (mužů se zúčastnilo 32, žen 42).



Graf 1 - Zastoupení mužů a žen v instruktorské činnosti lanových center.

7.4.2 Zjištění průměrného věku instruktorů v lanových centrech

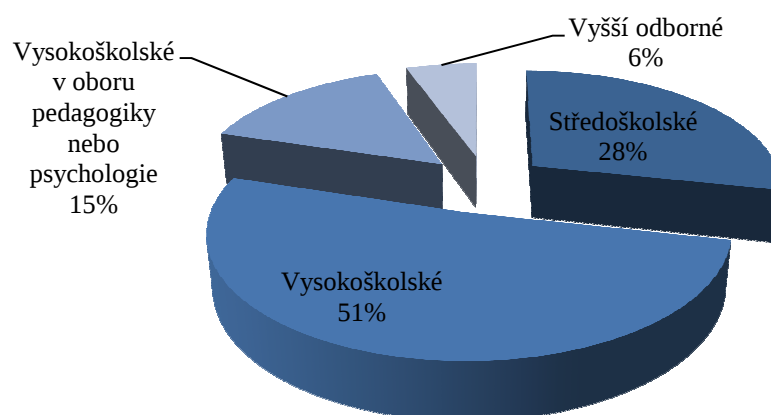
Předpokládá se, že instruktor v lanovém centru je fyzicky i psychicky vyspělá osoba. Požadavky na instruktora v lanovém centru jsou vymezeny v teoretické části, očekává se ale, že věk instruktora bude v rané dospělosti. Věkové rozložení respondentů se pohybovalo v rozmezí 20-45 let. Statistickou metodou bylo zjištěno, že medián a současně modus věkového zastoupení je 25 let.



Graf 2 - Četnost výskytu věkového zastoupení.

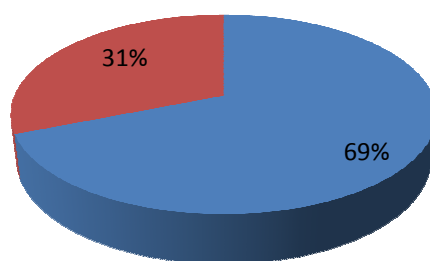
7.4.3 Zjištění dosaženého vzdělání

Lze předpokládat, že instruktor v lanovém centru bude mít absolvované přinejmenším sekundární vzdělávání. Očekává se, že instruktoři v lanových centrech jsou ve velkém zastoupení studenti. V dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že 21 respondentů má dosažené středoškolské vzdělání, 38 respondentů absolvovalo vysokou školu. Dalších 11 respondentů má dokončené vysokoškolské vzdělání v oboru pedagogika nebo psychologie. Poslední 4 respondenti mají dokončené vyšší odborné vzdělání. Posledním zjištěním bylo, že 51 respondentů stále studuje. To ukazuje na časté využívání možnosti přivýdělků studentů formou instruktorství v lanových centrech.



Graf 3- Nejvyšší dosažené vzdělání instruktorů.

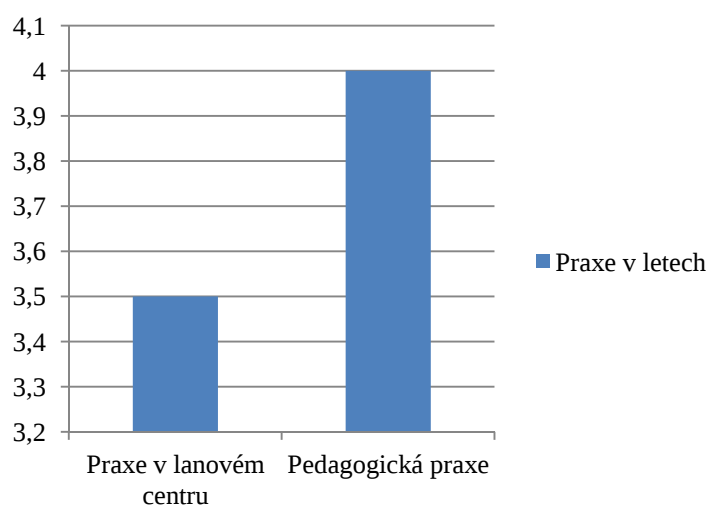
■ Studuje ■ Nestuduje



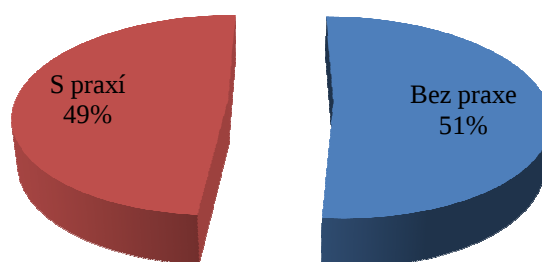
Graf 4 - Podíl studentů v dotazníkovém šetření.

7.4.4 Zjištění praxe instruktorů

V dalším bodě byla zjištěna praxe instruktorů v lanových centrech. V prvním bodě byla zjištěna jejich praxe v lanovém centru a v druhém jejich pedagogická praxe. Statistickou metodou průměru prostého bylo zjištěno, že praxe instruktorů v lanových centrech je 3,5 roku- Stejnou metodou byla zjištěna pedagogická praxe, která činí 4 roky. Pedagogickou praxi získala ale přibližně polovina respondentů. Způsob získání praxe respondenti uvádí nejčastěji jako vedoucí na táborech, zájmových kroužcích, vychovatelé v družinách. 11 instruktorů v lanovém centru se navíc věnuje sezonní instruktorské činnosti v lyžování nebo snowboardingu.



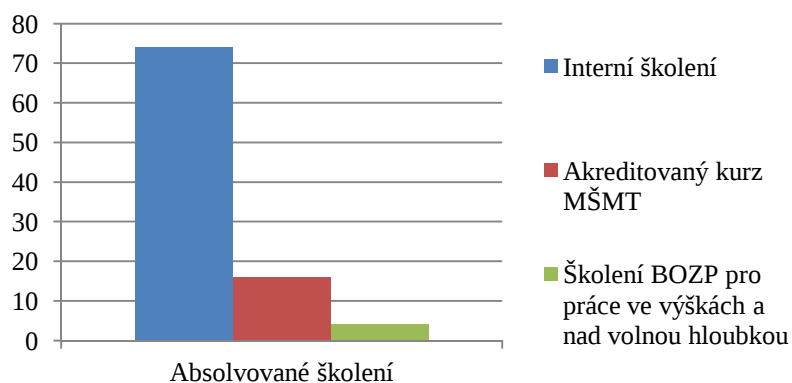
Graf 5 – Dosažená praxe instruktorů v lanových centrech.



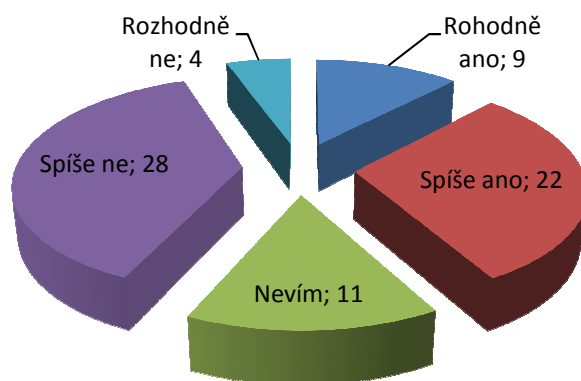
Graf 6 - Výskyt získání pedagogické praxe instruktorů.

7.4.5 Zjištění způsobu získání oprávnění k instruktorské činnosti

Jak bylo zjištěno v teoretické části této práce, přesné vymezení pro získání kvalifikace instruktorské činnosti není. V tomto bodě bylo zjištěno, jaké školení instruktoři podstoupili. V tomto bodě mohli respondenti zaškrtnout více možností, jaké školení absolvovali. Všichni respondenti uvedli, že absolvovali interní školení lanového centra. Z toho 16 instruktorů podstoupilo další školení, které je akreditované MŠMT a 4 instruktoři, kteří podstoupili školení BOZP pro práce ve výšce a nad volnou hloubkou prováděné průmyslovou technikou dle zákona 309/2006 Sb. V navazující otázce bylo zjištěno, zda instruktorům přišlo absolvované školení dostačující. Dále bylo zjištěno, jaké body jim na školení přišly nedostačující. Nejčastější výtky ke školení se týkaly nedostatečného věnování se právní stránce, krátkého nácviku praktických dovedností a nedostatečného věnování se první pomoci.



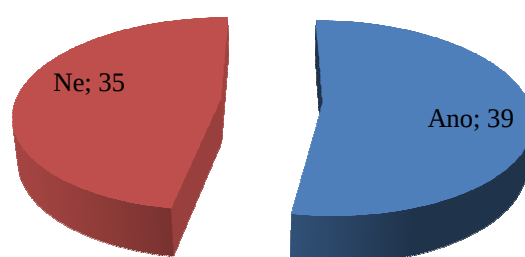
Graf 7 - Způsob získání oprávnění pro instruktorskou činnost v lanových centrech.



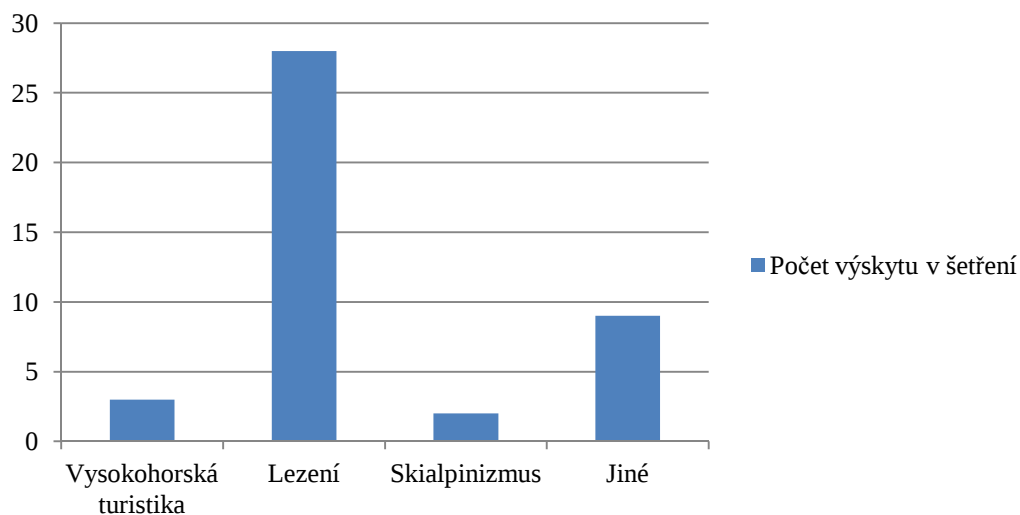
Graf 8- Zjištění spokojenosti s náročností školení.

7.4.6 Zjištění aktivního věnování se instruktorů outdoorovým aktivitám

V tomto bodě bylo zjištěno, zda se instruktoři věnují aktivně nějaké outdoorové pohybové činnosti. 39 dotazovaných instruktorů vyplnilo, že se věnují nějaké aktivitě aktivně, tj. věnují se jí více než 4 hodiny týdně. Respondenti měli opět možnost označit více možností, proto součet převyšuje počet respondentů. Nejčastější aktivitou, kterou instruktoři pěstují je lezení, kterému se věnuje 28 instruktorů v lanových centrech. Z výčtu možností se dále věnují 3 respondenti vysokohorské turistice a 2 respondenti skialpinizmu. 9 instruktorů se věnuje jiným outdoorovým aktivitám. Jde o cyklistiku, vodáctví a lyžování.



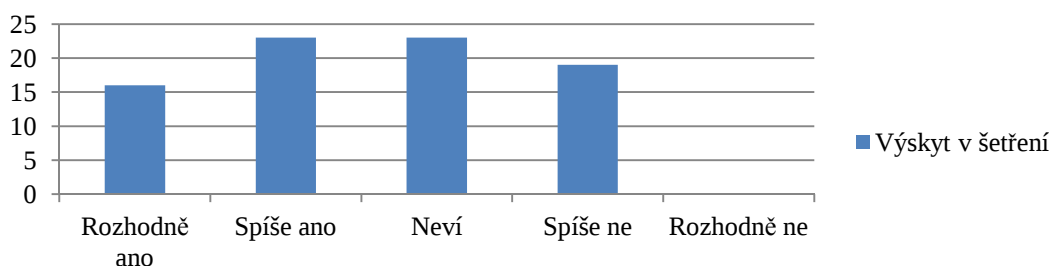
Graf 9 - Podíl aktivně věnujících se instruktorů outdoorovým aktivitám.



Graf 10 - Počet výskytu v šetření.

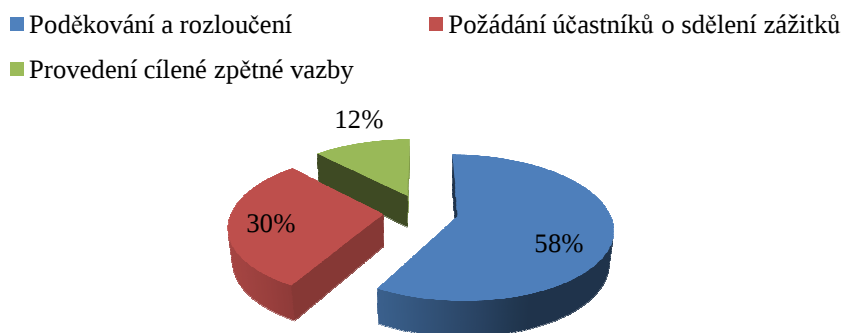
7.4.7 Zjištění využívání teoretických vědomostí z oblasti prožitkové pedagogiky

V tomto bodě bylo dotazníkové šetření zaměřené na zjištění využívání teoretických vědomostí prožitkové pedagogiky. V prvním bodě bylo zjištěno, zda instruktoři dovedou upravit program lanových aktivit pro účely konkrétní skupiny. V tomto bodě byly zaznamenány jejich důvody, které jim brání ve vytvoření konkrétního programu. Bylo zjištěno, že instruktoři, kteří nevědí nebo spíše nejsou schopni program vytvořit, nemají potřebné zkušenosti nebo nemají pedagogické vzdělání, které by jim tvorbu umožnilo.



Graf 11 - Schopnost respondentů vytvořit speciální program požadavky konkrétní skupiny.

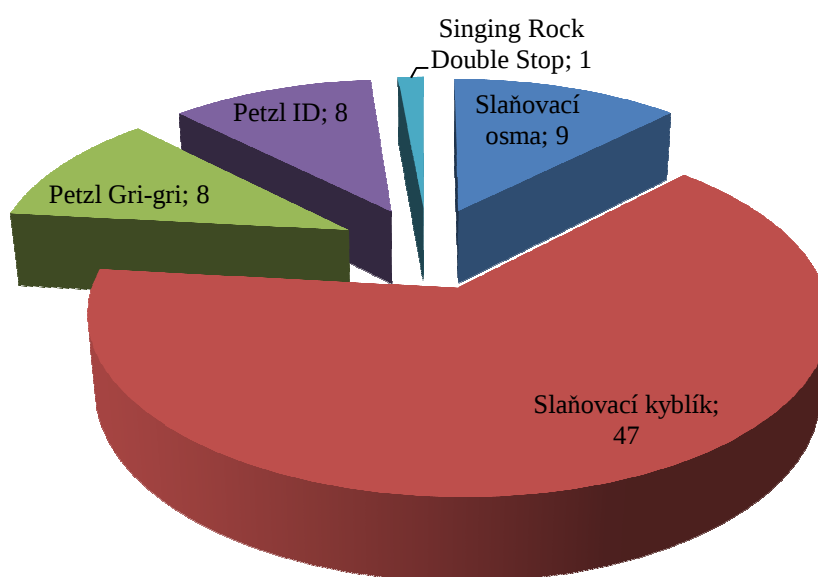
Dále šetření zjistilo, zda instruktoři získaný prožitek účastníků dále zpracovávají zpětnou vazbou. V nadpoloviční většině respondenti uvádějí, že program zakončují poděkováním a rozloučením. Dalších 22 respondentů uvádí, že při zakončení programu zjišťují zážitky účastníků. 9 respondentů uvádí, že program zakončují cílenou zpětnou vazbou.



Graf 12 - Způsob zakončení programu.

7.4.8 Zjištění využívání osobních ochranných pomůcek

V této otázce se šetření zaměřilo na využívání konkrétních osobních ochranných pomůcek (OOP). V teoretické části bylo opět vymezeno, jaké ochranné pomůcky mohou instruktoři používat. Požadavky pro OOP jsou vymezené v nařízení vlády č. 21/2003 Sb. Bylo zjištěno, že instruktoři ve 48 případech využívají slaňovací kyblík, v 9 případech slaňovací osmu a v 8 případech jistící pomůcku Petzl Gri-gri. Tyto pomůcky dle nařízení vlády nejsou OOP pro profesionální využití. Pouze 9 respondentů uvádí, že ve své praxi využívají pomůcku Petzl ID nebo Singing Rock Double Stop, které splňují požadavky OOP pro profesionální využití.



Graf 13 - Četnost využívání osobních ochranných pomůcek.

8 Metodický manuál instruktora v lanovém centru

V této kapitole je vytvořen metodický manuál pro instruktora v lanovém centru. Ke každému lanovému areálu je třeba přistupovat individuálním způsobem, protože každý areál může využívat jiný způsob jištění, je vybudován za pomoci jiné konstrukce apod. Tento manuál má sloužit pro instruktory lanových center se systémem samojištění. V teoretické části této bakalářské práce jsou vymezeny teoretické znalosti, které by měl instruktor znát a být schopen využívat je. V tomto manuálu jsou vymezeny praktické dovednosti, které instruktor využívá ve své praxi. Jsou popsány možné druhy programů a jeho základní struktura. Dále jsou vymezeny specifické přístupy k vybraným věkovým skupinám účastníků. Jsou popsány vědomosti a dovednosti spojené s využíváním základních uzlů a s materiálem v lanových centrech. V závěru je metodicky rozepsaná záchrana účastníka.

8.1 Druhy programů

Instruktor v lanovém centru musí vědět, jaké možnosti má využívání lanových překážek. Kritériem volby konkrétního programu jsou především jeho cíle. Podle Neumana (1999, s. 48) můžeme shrnout možné programy, které by mohla lanová centra nabízet:

- Nabídkou **vyplnění volného času** s cílem dosáhnout relaxace, aktivního odpočinku a zábavě. Stačí krátká reflexe.
- Nabídkou **sportovně orientovaných programů**. Mnohé programy lze využít jako tréninkové prostředky. Můžeme apelovat na správné technické provádění, podpořit soutěživost a kooperativní schopnosti ve skupině. Zde by mohla být zpětná vazba vedena například pomocí rozboru filmové dokumentace
- Nabídkou programu s **výchovnými cíli**. Můžeme usilovat o to, aby se účastníci dozvěděli něco sami o sobě, o svých postojích ve skupině. Tato koncepce vyžaduje přesné vedení programu, připravený instruktorský tým, detailně zpracovaný průběh programu a vést cílenou zpětnou vazbu.
- Nabídku programu **facilitujícího ke změně konkrétního chování**. Lze apelovat na rozvinutí vůdčích schopností, zvládání krizových situací apod. Procvičují se dovednosti a jejich využívání v simulovaných situacích, věnuje se pozornost povzbuzování, zlepšování komunikace a hledání tvůrčího řešení. Takovýto program musí být detailně promyšlen. Opět se vyžaduje důsledná reflexe, kdy se snaží instruktoři propojit simulované činnosti s přesahem do skutečného života.

Výstupy takovýchto programů jsou přínosné pro řídicí funkce, jako příprava manažerů.

- Nabídku **terapeutického programu**, kde lanové aktivity slouží jako prostředky léčby a nápravy. Programy jsou zaměřeny na změnu chování jedinců. Instruktoři se pokouší o povzbuzení sebevědomí a následnou změnou životního stylu. Celý program musí být vytvořen s odborníky na psychické i fyzické problémy.

8.2 Struktura programu

V lanovém centru by měla být jednoznačná struktura pro všechny druhy programů rozšířená o požadavky konkrétní skupiny. Tento manuál je vytvořený pro lanová centra využívající systém samojištění, tj. účastník překážky zdolává sám a na plošinkách mezi překážkami se sám přejistí. Tento systém se používá při zajištěných horských cestách „via ferrata“. Účastník má na úvazku liščí smyčkou zajištěný jistící popruh se dvěma konci, ke kterým jsou zajištěny karabiny. Výhodou tohoto systému je větší plynulost při překonávání překážek, účastník nemusí po překonání každé překážky zpět na zem a poté opět pomocí dalšího jištění vzhůru k překážce následující. Především apeluje na samotný rozvoj osobnosti. Už méně je vhodný pro rozvoj komunikačních nebo kooperačních dovedností. Pokud je požadavek právě rozvoj těchto dovedností pro účastníky, lze i s tímto systémem rozvíjet tyto kompetence, je ale nutné program upravit. Základní struktura programu by měla vypadat takto:

- Přivítání účastníků na programu.
- Iniciativní hry.
- Oblékání úvazků.
- Nácvik jištění a seznámení s materiálem.
- Vlastní program na vysokých překážkách.
- Zakončení programu a rozloučení.

8.2.1 Přivítání účastníků na programu

Instruktor by měl být již z dálky jednoznačně rozpoznatelný od ostatních návštěvníků. K tomu slouží oblečení jednotné barvy, popřípadě další označení se jmenovkou apod. Instruktor se seznámí s účastníky a popíše jim, jak bude program probíhat. Je třeba, aby instruktor zjistil, jaké zkušenosti mají účastníci s lanovými aktivitami a zda nemají zdravotní omezení. Instruktor zkontroluje, jestli mají účastníci vhodné oblečení. Požádá účastníky o odložení prstýnků, hodinek, a aby si vyprázdnili kapsy. Stejně tak upozorní na nebezpečí žvýkání, zákaz kouření apod. Základní informace se snaží předat optimistickým způsobem a se snahou motivovat účastníky. Pomůže k tomu například sdělení o principu dobrovolnosti. Princip, který účastníkovi umožňuje z jeho osobních důvodů kdykoliv z programu odstoupit. V tomto případě bychom však měli účastníkovi nabídnout, zda se do programu nechce zapojit jinak (např. jako dokumentarista). Od prvního okamžiku je třeba dbát na bezpečnost a účastníkům to stále připomínat. Závěrem přivítání je nutné jejich vyplnění prohlášení účastníka (viz. Příloha 2). Toto prohlášení sice nezavazuje areál zodpovědnosti, v dalším pokračování programu bychom ale účastníka bez jeho vyplnění neměli nechat pokračovat.

8.2.2 Iniciativní hry

Po seznámení je účastníky vhodné psychicky uvolnit. K tomuto je vhodný nástroj iniciativních her. Pro instruktora nabízejí i první seznámení se skupinou. Může sledovat sociální klima ve skupině, jednotlivé motorické, fyzické dispozice účastníků. Je vhodné využít iniciativních her, které fyzicky rozehtějí účastníky a připraví je pro další části programu. Instruktor by měl mít v zásobě několik her na rozehtání. K tomuto tématu existuje vyčerpávající výčet literatury. V tabulce 4 je výčet několika iniciativních her, které můžeme použít. Po vlastních iniciativních hrách je vhodné využít nízkých lanových překážek, pokud je areál vlastní. Na nízkých lanových překážkách je však nutno dodržovat určitá pravidla pro bezpečnost. Je třeba využívat tzv. spottingu, tedy systému jištění ostatních členů tak, aby účastník, který zdolává nízkou lanovou překážku, nemohl nekontrolovaným pádem spadnout na zem.

Tabulka 2 - Iniciativní hry (zdroj: Neuman 1998, s. 163-168).

Dopravní zácpa - Aktivita, ke které nám postačí vyznačit na zemi boxy v jedné řadě, velké tak, aby v každém mohl stát jeden člověk. Boxů je o jeden víc, než účastníků. Pokud nemáme například papír, který by box znázorňoval, můžeme vyrýt tyto prostory přímo do země nebo nakreslit křídou. Skupinky se postaví proti sobě, každý hráč v jednom boxu, uprostřed mezi skupinkami zůstane jeden box volný. Hra pokračuje jako v opravdové dopravní zácpě. Skupiny si musí vyměnit svá místa. K prvnímu kroku využijí volný box ležící mezi nimi. Hráč se nyní může posunout vpřed na volný box ležící před ním. Každý hráč také může postoupit vpřed tím, že obejde hráče z druhé skupiny, je-li za ním box, nesmí takto obcházet hráče ze své skupiny. Pohyb vzad není povolen. V jeden okamžik je dovolen vždy pohyb jednoho hráče.

Hledání rovnováhy – Pro realizaci této aktivity potřebujeme 5 m dlouhý trám, ve středu podložený železnou tyčí mezi dvěma pevnými kůly. Tím vytvoříme houpačku, která musí být umístěna volně v prostoru bez překážek a nerovností v blízkosti. Na každém konci houpačky se poté postaví stejný počet hráčů. Následně vylezou na trám a zkoušejí nalézt rovnovážnou polohu, ve které by vydrželi nejméně 30 vteřin.

Ostrov – K této aktivitě je potřeba využít dřevěný podstavec o rozměrech 60 x 60 cm, 30 cm nad zemí. Úkolem pro účastníky je, aby dokázali po určitou dobu stát všichni na tomto podstavci. V tomto časovém intervalu se nesmí nikdo dotýkat žádnou částí svého těla země. Opět je třeba, aby byl podstavec na rovném místě bez překážek.

Chodící prkna – K této aktivitě je třeba využít dvou pevných prken v délce 4 m. Do prken jsou předem vyvrtané díry přibližně jeden metru od sebe. Z těchto otvorů vedou metr dlouhé kusy lana, které budou sloužit jako rukojeť pro účastníky. Cílem může být překonání terénu s vhodnými překážkami. Skupiny usměřňujeme, aby posun vpřed nebyl ve spěchu nekoordinovaný.

8.2.3 Oblékání úvazků

Lanová centra mohou používat úvazky splňující požadavky EN 361. Správný způsob oblékání úvazku, včetně jisticích bodů přesně vymezuje výrobce. Instruktor musí bezpečně ovládat oblékání úvazku. Pro menší skupinky je výhodně, když instruktor jednotlivé účastníky oblékne sám. Pokud je skupinka větší, stoupne si před účastníky a jednotlivé kroky při oblékání popisuje a názorně ukazuje. Instruktor vždy počká, až celá skupinka každý krok při oblékání splní, až poté pokračuje dalším. Pokud se někomu konkrétní úkon nedaří, instruktor mu dopomůže. Pokud instruktor dává pokyny k oblékání, je třeba, aby každého účastníka ještě sám překontroloval.

Tabulka 3 - Oblékání úvazku (zdroj: vlastní 2012).



Instruktor názorně ukáže oblékání do úvazku. Nejprve úvazek položíme na zem před sebe. V dalším kroku nasadíme nohavice úvazku a prostrčíme ruce ramenními popruhy.



Dopneme ramenní a stehenní popruhy na úvazku tak, aby účastníkovi nebránily v napřímení těla. Poté liščí smyčkou připevníme lanyardy do jisticího bodu na úvazku a na konce lanyardů zajistíme karabiny. Po správném nasazení přilby se účastníkům předvede manipulace s karabinami.

8.2.4 Nácviik jistění a seznámení s materiálem

Důležitá činnost instruktora. V první řadě musí instruktor empaticky odhadnout skupinu a podle toho s ní komunikovat. V této fázi musí účastníky připravit na samotný proces přežitíování a na všechna úskalí, která mohou nastat. Instruktor mluví čelem ke skupině tak, aby všichni dobře slyšeli a viděli. Jednotlivé kroky instruktor popisuje a názorně ukazuje. Představí účastníkům materiál, který budou používat. V tuto chvíli je dobré seznámit je i s certifikací, resp. s nosností materiálu. Tyto informace by měly snížit subjektivní nebezpečí u účastníků. Také by měl instruktor vysvětlit práci s karabinami. V areálech se nejčastěji používají karabiny se zámkem twist lock. Manipulovat s těmito karabinami dokáže dospělý jedinec jednou rukou. Práce s nimi ale vyžaduje dostatečně vyvinutou jemnou motoriku účastníků. Především u menších dětí to může vyvolat značný problém, je třeba proto naučit děti pracovat s karabinami i na úkor toho, že s ní nedovedou manipulovat jednou rukou.

Tabulka 4 - Manipulace s karabinou (zdroj: vlastní, 2012).



Při práci s karabinou upozorníme na možná rizika jejího špatného zajištění. Vyzveme účastníky, aby manipulovali s karabinou pouze jednou rukou, podle individuální laterality. Tímto omezením eliminujeme možné sejmutí obou karabin současně. Karabiny jsou dvousegmentové, tj. pro otevření karabiny je třeba dvou různě působících sil.

Tabulka 5 - Nácvik jištění (zdroj: vlastní, 2012).



Instruktor seznámí účastníky s jistíci body. Následuje zajištění karabinou na přejišťovací bod z překážky na překážku u stromu. Po zajištění karabiny připevníme druhou karabinu na jistící lano překážky.



V okamžiku zajištění karabiny na jistící lano překážky pokračujeme odepnutím karabiny zajištěné na přejišťovacím bodě u stromu. Tuto karabinu zajistíme také na jistící lano u překážky tak, aby zámky obou karabin byly proti sobě. Účastník nyní může překonávat překážku.



Po překonání překážky účastník odjistí jednu karabinu a zajistí se na přejišťovací bod u stromu. Po zajištění můžeme odjistit karabinu zajištěnou na jistícím laně překonané překážky a přejistit karabinu přímo na jistící lano překážky následující.



V okamžiku zajištění karabiny na jistícím laně překážky můžeme opět odjistit karabinu v přejišťovacím bodě a zajistit ji zámkem proti sobě na jistící lano. Je nutné upozornit na skutečnost, že na plošinkách sloužících k přejištění mohou být současně maximálně tři lidé.

Tabulka 6 - Zajištění kladky pro sjezd lanovkou (zdroj: vlastní, 2012).



Pro sjezd lanovkou účastník nejprve překonal překážku a je zajištěný karabinou na přejišťovacím bodě u stromu. Jednou rukou nasadíme dvojitou kladku tak, že pohyblivá ložiska jsou nad jistícím lanem. Karabinu zajistíme do kladky. Po zajištění první karabiny, zajistíme i druhou do stejného bodu na kladce.



Zámky karabin jsou opět proti sobě. Účastník nyní může absolvovat sjezd lanovkou dolů.

8.2.5 Vlastní program na vysokých překážkách

Zde nastává okamžik, kdy jsou účastníci připraveni pro překonávání překážek. Instruktorská činnost se nyní vztahuje především na podporování účastníků, případně na rady k překonávání překážek. Instruktor se pohybuje tak, aby mohl stále kontrolovat okamžik přejištění účastníků. Podle požadované normy na konstrukce lanových překážek, mohou být na plošinkách maximálně tři lidé. Tuto skutečnost instruktor sděluje již při nácviku jištění, opět ale kontroluje, aby nedošlo k tomuto překročení. Závěrem programu účastníky čeká závěrečný sjezd lanovkou dolů. Tento okamžik bývá pro účastníky nejnáročnější po psychické stránce, proto by měl instruktor opět předem upozornit na jeho náročnost a před závěrečným sjezdem s účastníkem komunikovat a zkontrolovat správnost jeho zajištění. Někdy je nutné, aby instruktor ještě slovně motivoval účastníka ke skoku. Instruktor v tuto chvíli musí být kdykoliv připraven pro fyzickou pomoc účastníkům. Je vystrojen úvazkem a přilbou, mezi základní výzbroj patří jistící popruhy se dvěma karabinami a kladkou jako účastníci. Navíc má potom další smyčku, ocelovou karabinu, mobilní telefon a v blízkosti lékárničku.

8.2.6 Zakončení programu a rozloučení

Jak bylo v teoretické části nastíněno, zážitek sám o sobě nemá pro účastníka přesah, pokud jej nereflektuje a nehledá přesah do svého života. Někteří účastníci zpětnou vazbu provedou individuálně, instruktor by po skončení vysokých překážek ale měl vyzvat účastníky ke krátké reflexi. Záměrně vedená zpětná vazba, jak ji popisuje Reitmayerová a Broumová (2007, s. 30), pomáhá jedinci nahlédnout do sebe samého a lépe porozumět chování ostatních lidí. Využitím informací, které mu během reflexe okolí nabízí, je schopen změnit své chování, které si stanovil jako prospěšné a žádoucí, nebo jej naopak vůbec neměnit. Informace, které účastníkovi sděluje jeho okolí během zpětné vazby, mu umožňují prožít stejnou situaci z jiného úhlu pohledu. Zpětná vazba může poskytnout prostor pro sdílení zážitků a může účastníkům pomoci ke změně chování. Vedení reflexe patří k nejnáročnějším dovednostem instruktora. Charakteristiku reflexe odvozujeme z průběhu cyklu učení, který byl popsán v teoretické části. Po absolvování aktivit se ohlížíme zpět, abychom hledali korelaci mezi výsledkem aktivity a činností ostatních členů skupiny, poté srovnáváme své zkušenosti a prožitky s ostatními a zpřesňujeme jejich význam. Poté je třeba hledat spojitost mezi nabytými zkušenostmi a jejich využitím v dalším jednání. Snažíme se zjistit, zda existuje možný transfer do běžného života.

- **Techniky zpětné vazby**

Technik, kterých je možné využívat při zpětné vazbě, je nepřeberné množství. Je třeba vždy předem určit, jakou časovou náročnost můžeme využít a do jaké hloubky se má zpětná vazba dostat. Pokud nemáme čas a pomůcky, můžeme využít některou z rychlých metod zpětné vazby, které popisují opět Reitmayerová a Broumová (2007, s. 123-126):

Ruce mluví - Účastníci sedí v kruhu. Každý má k hodnocení svých 10 prstů. Na pokyn účastníci zavřou oči a ukázáním počtu prstů na obou rukách vyjadřují, jak byli s aktivitou spokojeni. Poté účastníci otevřou oči a následuje diskuse o hodnocení programu.

Palec vzhůru - Instruktorka ukáže účastníkům tři možné polohy palce na ruce, které znázorňují stupeň spokojenosti s charakteristikou programu. Palec vzhůru znamená, že účastník hodnotí své pocity na výbornou. Palec dolů znamená, že se účastník cítí špatně. Poloha palce vodorovně znamená uspokojivý pocit z programu.

Teploměr - Instruktorka vyznačí teploměr pomocí čáry, která představuje interval od minusu přes nulu do kladných hodnot. Poté pokládá otázky typu - jak se účastníci cítili během programu nebo jaká byla spolupráce ve skupině apod. Instruktorka požádá účastníky, aby si vždy zvolili bod na vyznačené škále teploměru a postavili se k němu.

Pokud je cílem programu rozvoj osobnosti, kooperačních dovedností ve skupině, sociálních dovedností apod., instruktorka by měla pro dosažení cílů využívat zpětnou vazbu s ohledem na cyklus učení prožitkem. Může použít například techniky, při kterých se využívá dalších pomůcek (Reitmayerová a Broumová 2007, s. 123-126):

Zpětná vazba s využitím lana - Instruktorka rozdává každému účastníkovi přibližně pět metrů dlouhý provaz. První konce všech účastníků se spojí ve společném středu a poté každý účastník napne svůj provaz jiným směrem, takže vzniknou paprsky vybíhající od společného středu. Instruktorka se ptá účastníků na úspěšnost kladených cílů, kvalita spolupráce apod. Je výhodné, když konec paprsku znázorňuje maximální spokojenost a střed paprsků minimální.

Učící kružnice - Další možnou technikou je vytvoření čtyř kružnic z lana na zemi. Každá z kružnic znázorňuje jedno z těchto témat: průběh, pocity, poznatky a příležitosti. Do každé kružnice položíme na papíře napsané otázky k jednotlivým tématům. Může jít o otázky typu, co se v programu dělo, jak se v průběhu cítili, co nového zjistili a jak tyto zkušenosti mohou dále využít. Poté se účastníci pohybují ve dvojicích postupně z kruhu do kruhu a navzájem si sdělují odpovědi na otázky.

8.3 Specifika vybraných věkových skupin

V této kapitole popíše zvláštnosti v přístupu k programu lanových aktivit z hlediska věku účastníků. Struktura programu všeobecně byla popsána v kapitole 8.2. Instruktor musí přistupovat, z pohledu svého pedagogického působení, odlišným způsobem pro konkrétní požadavky jednotlivých věkových skupin. Musí si být vědom ontogenetické připravenosti účastníků a podle toho připravovat adekvátní výzvy. Po stránce pedagogické se v této kapitole zaměřím na tělesné a socio-psychologické aspekty skupin mladší školní věk, pubescence a adolescence.

8.3.1 Mladší školní věk

Vstup do mladšího školního věku, nebo také prepubescenci, probíhá ve věku šesti let a završuje jej vstup do puberty, tedy přibližně v jedenáctém roku dítěte (u dívek dříve). Jak uvádí Říčan (2004, s. 157-161), v tomto období převažuje kvantitativní růst a plynulé zdokonalování toho, co již dítě ovládá. Dítě v tomto období se může soustředit na osvojování základních dovedností a znalostí. Střízlivý realismus je ten nejhodnější postoj, který mu v tom napomáhá.

- **Fyzické předpoklady**

Toto období provází komplexní vývoj motoriky. Jak ukazuje Říčan, toto období doprovází růst síly a zdokonalování hrubé motoriky. Pohyby drobných svalů jsou ještě nepřesné. Může za to skutečnost, že koordinace mezi zrakem a jemnými pohyby prstů není zcela vyspělá. Děti v tomto věku nejsou schopny dlouhou dobu koncentrace (maximálně 15 minut). Jedinci jsou velmi aktivní v přístupu k pohybu, nevedou však šetřit se svými silami. Oproti tomu mají děti v tomto období velmi rychlou regenerační schopnost, takže jsou rychle opět plní síly.

- **Psycho-sociální předpoklady**

Toto období je nazýváno střízlivým realismem právě proto, že děti v tomto věku přemýšlet více realisticky, než předškoláci. Je to období, kdy dítě žádá velký přísun informací z encyklopedií a sbírá informace o světě. Důležitým bodem je skutečnost, že dítě přechází z primární socializace do sekundární, kde ho ovlivňují činitelé mimo jeho rodinu. Děti jsou v tomto věku velmi soutěživé, někdy jejich zapálení pro činnost doprovází i agresivita. Jedinci zjišťují poznatky o sobě samotném i o okolí. Podle toho

se upevňuje hierarchie ve skupině. Typická je tvorba izosexuálních skupinek, tj. skupinek výhradně chlapeckých a výhradně dívčích.

- **Přístup instruktora ke skupině**

Na základě fyzických a psycho-sociální předpokladů instruktor očekává u dětí tohoto věku vysokou míru zapojení do programu lanových aktivit. Děti již mají fyzické předpoklady k úspěšnému absolvování překážek, kde se vyžaduje obratnost i síla. Kvůli nedokončenému vývoji jemné motoriky je třeba brát ve zřetel, že dětem může dělat problémy manipulace s karabinami. Je vhodné v programu dělat kratší pauzy, aby si děti mohly odpočinout. Děti v tomto věku je vhodné podporovat. Instruktor musí pro tuto věkovou skupinu volit takové výzvy, aby je účastníci dokázali zvládnout a zamezili tak případnému vzniku pocitu méněcennosti.

8.3.2 Pubescence

Literatura (Říčan 2004, s. 181-184) popisuje pubescenci, jako dramatické období v celkovém vývoji dítěte věk 11-15 let. Dochází k velké proměně po stránce tělesné i duševní. Mnohem hlouběji, než prepubescent, vnímá svou osobnost a hledá svou individualitu. Celé období je mezníkem mezi dětstvím a dospělostí. Jedinec v tomto období musí čelit celkové tělesné proměně, jako je vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Individuální rozdíly jsou v pubescenci výrazné, ať jde o tělesný nebo duševní vývoj. Ještě větší rozdíly jsou v psycho-sociálním a citovém vývoji, které se projevují zejména ve způsobu trávení volného času. Jedinci v tomto věku mohou trávit čas bezprizorně, můžeme se setkat ale i s intencionálním trávením volného času na úrovni náročných koníčků dospělých.

- **Fyzické předpoklady**

Jedinec v tomto období prožívá nerovnoměrný vývoj kostry a svalstva, který silně ovlivňuje jeho motoriku. Z toho plyne svalová disbalance, kterou doprovází klátivé, až nemotorné pohyby. Rozvíjí se primární i sekundární pohlavní znaky. Můžeme si všimnout individuálních rozdílů ve výkonnosti ve skupině.

- **Psycho-sociální předpoklady**

Pro toto období je typická emancipace od rodiny. Projevuje se celkové úsilí o nezávislost, doprovázeno vyšší emocionální nestabilitou a kritické projevy k okolí. Převládá u něj kritika a dokonce i vzpoura proti autoritám. Jedinec pubescent se snaží o své místo ve společnosti a celkově rozvíjí své společenské vztahy. Pro toto období je typický zájem o vše moderní, pubescenti velmi apelují na svůj zevnějšek. Také jej doprovází strach ze selhání, především potom před skupinou. Pubescenti pracují již na úrovni formálních operací, můžeme tedy očekávat, že dovedou uvažovat logicky a informace jsou si schopni sami odůvodnit.

- **Přístup instruktora ke skupině**

Instruktor musí být k této skupině velmi trpělivý a vstřícný. Pubescenti mají již jemnou i hrubou motoriku vyvinutou. Oproti skupině mladšího školního věku mohou být ve skupině ale velké rozdíly, proto by měl instruktor přistupovat individuálním způsobem a podle toho volit adekvátní výzvy. Výrazné jsou sociální role ve skupině, proto je třeba povzbuzovat jedince, kteří se výrazně neprojevují. Naopak instruktor by měl vůdčí osobnosti ve skupině příliš nevyzdvihovat a případné výtky „pubescentních lídrů“ transformovat k motivaci účastníků. Je třeba, aby instruktor využíval princip dobrovolnosti a zapojení do programu nechal určit samotné účastníky.

8.3.3 Adolescence

Mezi patnáctým a dvacátým rokem vrcholí mládí. Toto období se nazývá adolescence. Vstup do adolescence je dán dobou, kdy mladý člověk zpravidla tělesně dozrává v dospělou bytost. Říčan (2004, s. 205) upozorňuje na toto náročné období plné rozporů. Adolescent by se měl vyznat sám v sobě a měl by najít své místo ve společnosti. V tomto období nedochází k výraznému tělesnému vývoji, disproporcionálnost se vyrovnává. Dochází k prvním sexuálním zkušenostem. Myšlení adolescenta je oproti pubescentnímu rychlejší, spolehlivější a zkušenější. Trávení volného času u adolescenta je různého zaměření. Individualita jedince je výraznější, než u pubescenta. Vzдор adolescentů však může zůstat a jeho celková snaha o emancipaci vrcholí.

- **Fyzické předpoklady**

Adolescence je obdobím integrace motoriky, tj. pohyb je sjednocen a je harmonický. Jedinec v tomto si snadno osvojuje nové specifické pohybové dovednosti. Jde o vyvrcholení individualizace. Jednotlivci se navzájem liší v pohybovém rejstříku.

- **Socio-psychologické předpoklady**

V období adolescence dochází k emocionální stabilitě a celkové převaze pozitivních citů. Intelektuální rozvoj se dokončuje, tato skutečnost mu pomáhá k diskutování s vrstevníky i dospělými. V tomto období vrcholí snaha o osamostatnění a sílí potřeba uznání. Adolescent je velmi společenský a celkově tolerantnější k chybám dospělých. Má také snahu o utváření mravních ideálů, růstu sebedůvěry a přijímání odpovědnosti. Adolescent má snahu konat dobré skutky a aktivně se zapojovat do veřejného života.

- **Přístup instruktora**

Instruktor má z těchto tří skupin nejsnazší práci. Pubescence může doznívat, instruktor ale komunikuje s téměř dospělými jedinci. Účastníci mají snahu o spolupráci a o vlastní osobnostní růst. Není opět vhodné komunikovat autoritativním způsobem, ale spíše demokratickým.

8.4 Vědomosti a dovednosti spojené s prací se základními uzly

Instruktor v lanovém centru se neobejde bez práce s uzly. Musí vědět, jaké vlastnosti má konkrétní uzel a podle toho se rozhodne, k jakému účelu jej využije. Základní dělení uzlů může vypadat takto (Shaw 2007, s. 21):

- kotvící – uzel, který můžeme bezpečně přivázat k pevnému bodu,
- spojovací – pro spojení dvou lan,
- prusíkovací – pro šplhání po laně, vytahávání materiálu nebo jako dojišťovací uzel při slaňování.

Uzel vždy snižuje pevnost lana a to téměř až o polovinu jeho maximálního zatížení. Můžeme tedy říci, že při extrémním zatížení nepoškozeného lana, praskne v blízkosti uzlu. Každý uzel zatěžuje lano jinou mírou, to je závislé na počtu ovinutí v závitech uzlu a velikosti poloměru. Vhodně vybraný uzel, správně zavázaný a srovnaný jsou základním pilířem pro **bezpečnou** manipulaci s nimi. Vystupující volné konce lana za uzlem potom nesmí být kratší, než deseti násobek průměru lana.

- **Základní uzly**

→ *Jednoduchý uzel* – Základní uzel, které se v tomto provedení používá jako pojišťovací za jiné uzly.



Obrázek 2 - Jednoduchý uzel
(zdroj: vlastní, 2012).

→ *Vůdcovský uzel* – Poměrně bezpečný, v lanových centrech používaný uzel. Nevýhodou je, že při vysokém zatížení se uzel snadno zatáhne a nejde rozvázat



Obrázek 3 - Vůdcovský uzel
(zdroj: vlastní, 2012).

→ *Rybářský uzel* – Tento uzel má více názvu, jde ale především o uzel spojovací. Měl by se vázat pouze na provazech stejného průměru.



Obrázek 4 - Rybářský uzel
(zdroj: vlastní, 2012).

→ *Jednoduchý osmičkový uzel* – první krok k navázání bezpečného kotvícího uzlu. Samostatně se používá pouze na konci lana pro zvětšení objemu, aby lano nemohlo projet skrz jiný otvor. Může sloužit i jako uzel spojovací.



Obrázek 5 - Jednoduchý osmičkový uzel (zdroj: vlastní, 2012).

→ *Osmyčková smyčka* – Nejvíce používaný uzel pro ukotvení pevného bodu. Využívá se nejen v lanových centrech. Ve výsledcích na trhacích strojích vykazuje nejmenší ztrátu při maximálním zatížení lana.



Obrázek 6 - Osmyčková smyčka (zdroj: vlastní, 2012).

→ *Jednoduchý prusík* – Vynalezl jej lezec Dr. Karl Prusík. Prusíkových uzlů je celá škála, využití je ale podobné. Při zatížení uzel funguje jako blokant a může se tedy využívat pro šplhání. Pokud se připraví uzel pod slaňovací pomůcku, může posloužit i jako druhé jištění pro nezkušeného lezce.



Obrázek 7 - Jednoduchý prusík (zdroj: vlastní, 2012).

→ *Liščí smyčka* – Je základním uzlem pro prusíkové uzly. Rychle a snadno připravený uzel, který se může použít jako kotvící.



Obrázek 8 - Liščí smyčka
(zdroj: vlastní, 2012).

→ *Poloviční lodní uzel* – tento uzel se v horolezectví používá jako způsob jištění druholezce na skále. Může se však použít kdekoliv, kde potřebujeme slaňovat nebo jistit a není k dispozici jiná pomůcka. Lano, které jistič drží v ruce, nesmí jít přes zámek karabiny (viz obrázek 9).



Obrázek 9 - Poloviční lodní uzel (zdroj: vlastní, 2012).

→ *Lodní uzel* – Výborný kotvící uzel, který se snadno a rychle připraví a stejně tak i po velkém zatížení rozváže. Pro zvýšení bezpečnosti se za lodní uzel váže ještě jeden uzel pojišťovací (uzel se při nestálém zatížení může povolovat).



Obrázek 10 - Lodní uzel
ovázaný kolem pevného bodu
(zdroj: vlastní, 2012).

8.5 Vědomosti a dovednosti spojené s materiálem a vybavením pro lanová centra

V lanových centrech je možné používat pouze materiály a vybavení určené pro práci ve výškách a nad volnou hloubkou, resp. mají certifikaci. Značka CE znamená, že výrobek má za sebou zkoušku v akreditované evropské zkušebně a tudíž vyhovuje příslušným evropským normám. Výrobek může mít označení asociace UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme), která pomůcku zkouší ještě podle přísnějších norem – jde tedy o prestižní certifikaci. Tyto požadavky přesně vymezilo Nařízení vlády č. 21/2003 Sb., které stanovilo technické požadavky na osobní ochranné prostředky pro sportovní a profesionální využití (Singing Rock: Povinnosti pro uvádění OOP na trh v EU 2012). Mezi základní vybavení pro lanová centra patří lana, karabiny, úvazky, přilby, jisticí a slaňovací pomůcky, blokanty a kladky.

8.5.1 Lana

Základním materiálem, z kterého se horolezecká lana v současné době vyrábějí, je polyamid. Ten vykazuje vysokou pevnost v tahu a elasticnost. Dále se využívají lana ocelová a průmyslová (Horolezecká metodika: výstroj a výzbroj 2012).

Tabulka 7 - Základní dělení lan (zdroj: Shubert, 2010, s. 136).

	Dynamická	Statická	Ocelová a nerezová	Průmyslová	Popruhy a šňůry
Využití	Lezení na skalách a stěnách, lanová centra	Práce ve výškách, speleologie, lanová centra	Lanová centra, lanovky, nosná zařízení	Lanová centra, lodní průmysl	Pomocné šňůry při lezení, stavbě překážek, v lanovém centru
Průtažnost	Statické prodloužení 5–15%	Statické prodloužení do 5%	Statické prodloužení minimální		

Lana dynamická – Mají specifické vlastnosti. Především, jak název napovídá, tzv. dynamickou průtažnost, která tlumí pádovou energii. Při statickém zatížení se průtažnost pohybuje v rozmezí 5-15% jeho délky. Při dynamickém zatížení, jako je pád, může být průtažnost až 35%. Lano musí být na obou koncích označeno (oblepeno) štítkem s označením typu lana (jednoduché, poloviční, dvojité), CE značkou a také se jménem výrobce. Lano je konstruováno jako jádro s opletem a s kontrolní nití roku uvnitř jádra. Dynamická lana musí být zkoušená dle EN 892.

Lana statická – Konstrukce lana je obdobná jako u lan dynamický. Rozdíl je vtom, že jádro má především nosnou funkci. Statické prodloužení je u těchto lan do 5%, dynamické prodloužení je zanedbatelné. Lana musí být zkoušená dle EN 1891.

Polypropylenová lana – Tyto lana se používají především v lodním průmyslu, pro lanová centra mají význam jako lana pomocná, k překonávání překážek. Plavou na vodě, s téměř nulovou nasákavostí. Mají výborné izolační vlastnosti a odolávají i chemicky aktivním prostředí.

Lana ocelová – Mají téměř nulovou průtažnost a dlouhou životnost. Lana se používají především jako nosná a kotvící u překážek a jako lana jistící.

Údržba lana

Kontrola lana – Výrobci doporučují vedení tzv. deníku lana, kde se zaznamenává počet pádu. Před použitím se lano vždy projede sevřenou dlaní, případné poškození opletu je rozpoznatelné dotykem.

Praní a čištění – Lana se perou v teplé vodě do 30°C ručně ve vaně, nebo se v pračce použije program vlna. Občasné praní udržuje dobré vlastnosti lana a prodlužuje jeho životnost. Používáme speciální prostředky, které určuje výrobce. Lano se suší ve větraném prostoru volně rozprostřené mimo přímé sluneční záření nebo zdroje intenzivního tepla.

Skladování - Lano se skladuje v suchu a na tmavém místě a nemělo dojít k přímému kontaktu s chemikáliemi ani k jejich výparům.

8.5.2 Karabiny

Pro práci ve výškách se v současné praxi používají dva typy karabin podle materiálu, z kterého jsou vyrobeny:

duralové karabiny - jsou lehčí, náročnější ale pro manipulaci. Karabina je křehčí a může se znehodnotit poměrně malým pádem na tvrdou podložku. Tyto karabiny jsou vhodné především pro lezení a vysokohorskou turistiku,

ocelové karabiny – mají naopak téměř neomezenou životnost. Oproti duralovým jsou ale těžší. Oba typy karabin se v lanových centrech používají, musí být však atestované.

Jak uvádí český výrobce Singing Rock (Singing Rock: karabiny 2012), používané karabiny mohou mít různý tvar, rozměry, maximální zatížení i způsob otevírání zámku karabiny. Údaj o atestaci výrobku je však u všech typů povinný a musí být vyražen přímo na karabině. Údaje na karabině určují, kromě certifikace a výrobce, míru maximálního zatížení v různých směrech v kN. Karabiny jsou zkoušené dle EN 362.



Obrázek 11- ocelová karabina se šroubovacím zámkem (zdroj:Singing Rock, 2012).



Obrázek 12 - ocelová karabina s twist lock zámkem (zdroj:Singing Rock, 2012).



Obrázek 13 - ocelová mailonka (zdroj:Singing Rock, 2012).

8.5.3 Smyčky

Smyčky se v lanových centrech používají prakticky denně. Za prvé je instruktor používá pro své jištění a polohování při práci nebo revizi překážek. Za druhé s nimi přijde do styku každý účastník jakožto spojovací bod mezi úvazkem a jistícím ocelovým lanem. Smyčky mohou mít opět různý tvar, délku, barvu. Musí však splňovat EN 354.



Obrázek 14 – Lanyard s karabinami (zdroj: Singing Rock, 2012).

8.5.4 Jistící a slaňovací pomůcky

K jištění a slaňování je možné využít například polovičního lodního uzle v karabině (Viz kapitola 8.4 Vědomosti a dovednosti spojené s prací se základními uzly), ale existují pro ně speciální prostředky. Na trhu nalezneme i speciální jistící pomůcky, které jsou zároveň blokanty. Dle Nařízení vlády č. 21/2003 Sb. se mohou používat pouze výrobky, které jsou uznány jako osobní ochranné prostředky v kategorii profesionální. Musí být tedy zkoušeny dle EN 341. Návod použití vymezuje výrobce konkrétní pomůcky v návodu.



Obrázek 15 – RIG (zdroj: Petzl, 2012).



Obrázek 16 – Indy (zdroj: Singing Rock, 2012).



Obrázek 17 - Double Stop (zdroj: Singing Rock, 2012).

8.5.5 Přilby

Přilby pro lanová centra mají opět bezpečnostní opodstatnění. Instruktor musí vědět, jak správně přilbu účastníkům instalovat. Cyklistické, či jiné přilby nejsou přípustné. Požadavky na helmy jsou opět definované zákonem a musí splňovat příslušnou normu EN 397.



Obrázek 18 - Přilba (zdroj: Singing Rock, 2012)

8.5.6 Úvazky

Úvazek je postroj vyrobený z popruhů. Základní typy úvazků se dělí na sedací, prsní, celotělový polohovací a celotělový zachycovací. Sedací úvazky mají nejrozšířenější využití ve sportovním lezení, může dojít ale k nekontrolovanému pádu a následnému poranění páteře. Sedací a prsní úvazek ve spojení už tvoří plnohodnotný bezpečný systém, pro běžnou praxi v lanových centrech se ale nepoužívá z důvodu velké časové náročnosti při oblékání. Lanová centra využívají především úvazky celotělové zachycovací. Přesné nastavení úvazků opět určuje výrobce a musí splnit požadavky EN 361.



Obrázek 19 – Úvazek celotělový polohovací (zdroj: Singing Rock, 2012).



Obrázek 20 - Úvazek celotělový zachycovací (zdroj: Singing Rock, 2012).

8.5.7 Blokanty, kladky a zatahovací zachycovače pádu

Blokant, nebo také lanová svěrka, je prostředek, který se používá především pro výstup na fixním laně a je zkoušená dle EN 567. Schubert (2007, s. 180) popisuje, jak se svěrky používají mezi lezci, kde je znám jako prostředek k samojištění. Kladky se v lanových centrech využívají především ke zmenšení tření lana při jištění účastníků nebo při sjezdech z lanových drah. Podle počtu kladek v ložisku se dělí na jednoduché a tandemové a jsou zkoušené dle EN 639. Automatické systémy sloužící pro výstup účastníků po laně se nazývají zatahovací zachycovače pádu. Reagují na prudkou změnu zatížení, při kterém se automaticky zastaví. Musí splňovat požadavky EN 360.



Obrázek 21 - Kladka jednoduchá (zdroj:Singing Rock, 2012).



Obrázek 22 - Kladka tandemová (zdroj:Singing Rock, 2012).



Obrázek 23 – blokant (zdroj:Singing Rock, 2012).

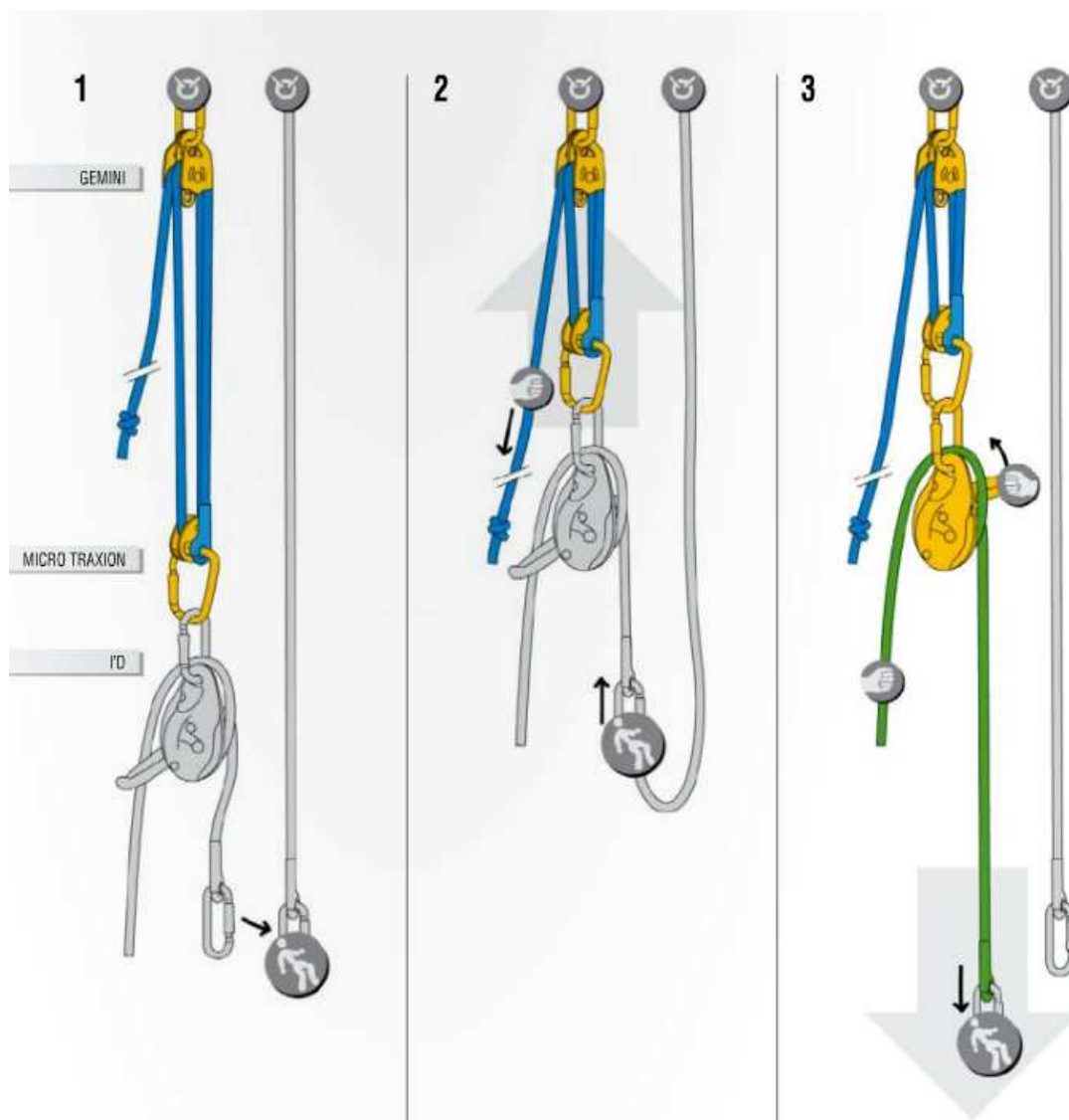


Obrázek 24 - zachycovač pádu (zdroj:Singing Rock, 2012).

8.6 Záchrana účastníka

Instruktor v lanovém centru musí být připraven i na situaci záchrany účastníka při překonávání překážky. Může jít o fyzické selhání účastníka, jeho vyčerpání, vysokou náročnost překážky nebo i ztráta vědomí účastníka. Důvod může být ale i psychického charakteru. Účastník zjistí, že má strach natolik vysoký, že nemůže v programu pokračovat. Celkový proces záchrany účastníka můžeme rozdělit do tří bodů.

1. **Slovní dopomoc** – Pokud účastník cítí vysokou míru strachu, nejistoty nebo vypadá dezorientovaný, přichází na řadu první bod záchrany. Instruktor musí být obezřetný, protože ne vždy mohou být indicie k odhalení problému viditelné. Většinou ale účastníka doprovází viditelné změny v chování. Tento stav můžeme poznat podle toho, že účastník neodpovídá na běžnou komunikaci ze země, může se třást, nedokáže řešit problémy. Instruktor v tuto chvíli musí začít jednat. Je však třeba, aby zůstal v klidu a začal slovní dopomocí. Instruktor v tuto chvíli zůstává na zemi a komunikuje s ohroženým účastníkem. Instruktor se snaží účastníka uklidnit a podpořit jeho sebedůvěru natolik, aby se znovu začal soustředit na překonávání překážek. Ke slovní dopomoci využívá instruktor prostředků povzbuzení, facilitace a vedení.
2. **Vlastní dopomoc** – V případě, že slovní dopomoc není dostačující, je třeba přistoupit k tomuto bodu. Tato situace může nastat, je-li účastník unavený, nebo zamotaný do lana nebo překážky. V tuto chvíli je potřeba, aby se účastník dostal na pojišťovací plošinku. Můžeme jej vyzvat o vlastní dopomoc. Toto řešení je významné z hlediska psychologického. Účastník tento problém může zvládnout sám a nemusí jej frustrovat. Instruktor v tuto chvíli povzbuzuje účastníka a popisuje mu krok po kroku, jak situaci vyřešit.
3. **Fyzická dopomoc** – Předcházející body byly zaměřeny na to, abychom účastníkovi poradili. Pokud je situace natolik závažná, že účastník je příliš slabý, panikaří nebo zažívá nevolnost, je třeba fyzické dopomoci. Je vždy nutné domluvit se s ostatními instruktory a podle toho rozdělit úkoly. Jeden z instruktorů musí dolézt za účastníkem a fyzicky mu pomáhat situaci vyřešit. Instruktor, který leze za účastníkem v nesnázích, je vystrojen úvazkem s popruhy a karabinami a tzv. rescue bag. Jde o přenosné zavazadlo, ve kterém jsou všechny potřebné pomůcky k záchraně (lano, slaňovací pomůcka, smyčka, lékárnička, nůž, alespoň dvě karabiny, kladka, blokant a provazový žebřík). Ostatní instruktoři nahradí chybějícího, a pokud je to možné, průběh programu se nenarušuje. Pokud je situace závažná, je povinností instruktorů na zemi volat záchranné složky (Hasičský záchranný sbor - číslo 150, Zdravotnická záchranná služba – číslo 155, Policie ČR – číslo 158).



Obrázek 25 - Záchrana účastníka (zdroj: Petzl, 2012).

Na obrázku 26 je znázorněné schéma záchrany účastníka za využití pomůcek vyrobených firmou Petzl. Jde o situaci, kdy je třeba účastníka nejdříve nadzvednout pomocí systému dvou kladek. V pevnostním bodě je ukotvena kladka (gemini), druhá kladka (micro traxion) má využití i jako blokant proti zpětnému pohybu. Proto při dotažení lana zůstane v pozici, ve které dotahování ukončíme. V dalším kroku záchraňovaného účastníka spustí instruktor využitím slaňovací pomůcky ID na zem. Na trhu existuje více pomůcek, které se využívají k záchraně, od různých výrobců. Většinou fungují na podobném principu, ale každá pomůcka má své využití a způsob manipulace vždy přesné vymezení od výrobce.

9 Závěr

Předložená bakalářská práce se zabývala lanovými aktivitami a jejich využitím ve výchově prožitkové pedagogiky. Hlavním cílem této bakalářské práce byla analýza instruktorské činnosti v lanových centrech a následná tvorba metodického manuálu pro instruktory. Metodický manuál popisuje činnosti, které instruktor provádí při tvorbě a realizaci programu pro účastníky lanových aktivit. Dílčím cílem bylo zjistit současný stav školení instruktorů v lanových centrech a návrh na jeho zlepšení.

V úvodu práce vymezuje charakteristiku pedagogiky volného času. Práce nás seznamuje s teoretickými poznatky prožitkové pedagogiky a jejím výchovným působením na jedince i skupinu. Jsou vymezeny základní pojmy prožitkové pedagogiky, jako je cyklus učení prožitkem a nutné podmínky k jeho úspěšnému průběhu.

V dalších bodech se práce zabývá lanovými aktivitami. Práce nás seznamuje s jejich historií, která sahá až k počátkům lidské existence. Dále je popsán význam lanových aktivit, který kladně působí na jedince i skupinu. V práci je proveden rozbor lanových překážek z pohledu jejich typologie a je proveden výčet organizací, které pomohly v rozvoji lanových aktivit u nás i ve světě. V dalším bodě práce je provedeno právní vymezení provozu a bezpečnosti lanových aktivit. Bylo zjištěné nedostatečné právní vymezení pro provoz lanového centra a na kvalifikační požadavky instruktora. Je provedeno zjištění současného stavu školení instruktorů a jsou popsány možnosti využívání akreditovaných kurzů MŠMT. Dále se práce zabývá vymezením osoby instruktora lanového centra. Jsou popsány požadavky na jeho vědomosti a dovednosti. Jsou vymezeny činnosti, které instruktor provádí ve své praxi a je vymezena osobnost instruktora.

V dotazníkovém šetření bylo zjištěno rovnoměrné zastoupení mužů a žen mezi instruktory. Byl zjištěn průměrný věk instruktorů a délka jejich praxe. Dále byly zjištěny pohybové aktivity, které instruktoři provozují. Přibližně polovina instruktorů se aktivně věnuje outdoorové pohybové aktivitě. Bylo provedeno zjištění, jakým způsobem instruktoři získávají oprávnění ke své činnosti. Podle dotazníkového šetření jsou málo využívané akreditované kurzy pro instruktory. Provozovatelé především využívají vlastního interního školení. V šetření bylo dále zjištěno, zda instruktoři využívají teoretické vědomosti z oblasti prožitkové pedagogiky. V závěru šetření bylo zjištěno, jaké osobní ochranné pomůcky instruktoři využívají. Při vyhodnocení dotazníků bylo zjištěno, že kompetence instruktorů nejsou jednotné, což vedlo ke vzniku metodického manuálu pro instruktory.

V tomto manuálu jsou popsány druhy programů, které lanová centra mohou využívat. Různost programů je určena především cíly, kterých konkrétní skupina chce

dosáhnout. Základní struktura programu v lanovém centru je v následujícím bodě metodicky rozepsaná od přivítání účastníků, přes využití iniciativních her, oblékání účastníků a jejich školení na trenažeru, až po vlastní program na vysokých překážkách, závěrečnou reflexi a rozloučení. V manuálu je souhrn základních uzlů a vybavení, které se v praxi instruktora lanového centra nejčastěji využívají. Je popsán specifický přístup instruktora pro vybrané věkové skupiny účastníků. V závěru příručky je metodicky rozepsaná záchrana účastníka lanových aktivit.

Pro naplnění výchovných cílů prožitkové pedagogiky je nutné zajistit bezpečnost účastníků. Za zajištění bezpečnosti při lanových aktivitách zodpovídá provozovatel centra, který musí zajistit odpovídající školení pro instruktory. V současnosti kvalifikační požadavky na instruktora v lanovém centru nejsou přesně vymezeny, proto nejsou vědomosti a dovednosti instruktorů po školení jednotné.

10 Použitá literatura

1. BROUMOVÁ, V., REITMAYEROVÁ, E., 2007. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-317-8.
2. ČINČERA, J., 2007. *Práce s hrou pro profesionály*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-802-4719-740.
3. DRAPELA, V. J., 1997. *Přehled teorií osobnosti*. 4. aktual. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-766-3.
4. FRANC, D., ZOUNKOVÁ, D., MARTIN, A., 2007. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1701-9.
5. FRANKL, V. E., 2006. *Vůle ke smyslu*. 3. vyd. Brno: Cesta. ISBN 80-7295-084-3.
6. GAVORA, P., 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1.vyd. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6.
7. HARTL, P., HARTLOVÁ, H., 2000. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.
8. HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
9. *Horolezecká metodika* [online]. [vid. 8. 7. 2012] Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz/bezpecnost/planovani-tur/nebezpeci>.
10. JIRÁSEK, I., 2004. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, roč. 1, č. 1. ISSN 1214-603X.
11. JIRÁSEK, I., 2009. Zážitková pedagogika In: ČINČERA, J., KAPLÁNEK, M., SÝKORA, J., eds. *Tři cesty k pedagogice volného času*. 1. vyd. Brno: Tribun EU. ISBN 978-80-7399-611-6.
12. KOLB, D., PLOVNICK, M. S., 1974. *The Experiential Learning Theory of Career Development* [online]. Cambridge: M.I.T. [vid. 14. 7. 2012] Dostupné z: <http://dspace.mit.edu/bitstream/handle/1721.1/47547/experientiallear00kolb.pdf>.
13. *Lanová centra* [online]. [vid. 15. 7. 2012] Dostupné z: <http://www.lanovacentra.com/#%C4%8CR>.
14. *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: Akreditace vzdělávací instituce*. [online]. [vid. 6. 10. 2012] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/akreditace-vzdelavaci-institute>.

15. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: *Databáze akcí DVPP*. [online]. [vid. 7. 10. 2012] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/databaze-akci-dvpp-zkusebni-provoz>.
16. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: *Změna činnosti akreditační komise pro sport*. [online]. [vid. 6. 10. 2012] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/zmena-cinnosti-akreditacni-komise-pro-sport>.
17. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: *Žádost o akreditaci*. [online]. [vid. 7. 10. 2012] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zadost-o-akreditaci-1>.
18. NAKONEČNÝ, M., 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-0625-7.
19. NEUMAN, J., 1998. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-218-1.
20. NEUMAN, J., 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-292-0.
21. NEUMAN, J., 2004. Kurt Hahn – Politik bez úřadu a pedagog bez diplomu. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, roč. 1, č. 1. ISSN 1214-603X.
22. *Petzl* [online]. [vid. 22. 10. 2012] Dostupné z: <http://www.petzl.com/en/pro/catalogue/login>.
23. PIAGET, J., 1999. *Psychologie inteligence*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-309-9.
24. PRIEST, S., GASS, M. A., 2005. *Effective Leadership in Adventure Programming*. 2nd ed. New Hamshire: Human Kinetics, ISBN 0-7360-5250-X.
25. *Project Outdoor* [online]. [vid. 1. 6. 2012] Dostupné z http://www.ropescourses.eu/cs_CZ/o-stavbe-lanoveho-centra/deleni-lanovych-center/.
26. ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.
27. ŘÍČAN, P., 2005. *Psychologie: příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-923-2.
28. SHAW, J., 2007. *Příručka uzly*. 1. vyd. Praha: Svojk&Co, ISBN 978-80-7352-626-4.
29. SCHUBERT, P., 2010. *Bezpečnost a riziko na skále a ledu, III. díl*. 1. vyd. Praha: Freytag&Berndt. ISBN 978-80-7316-312-9.
30. *Singing Rock: Povinnosti pro uvádění OOP na trh*. [online]. [vid. 7. 7. 2012] Dostupné z: <http://www.singingrock.cz/povinnosti-pro-uvadeni-oop-na-trh-v-eu>.

31. *Singing Rock: Výrobky*. [online]. [vid. 7. 7. 2012] Dostupné z: <http://www.singingrock.cz/vyrobky-640>.
32. SVATOŠ, V., LEBEDA, P., 2004. Outward Bound International. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, roč. 1, č. 1. ISSN 1214-603X.
33. *Technické normy* [online]. [vid. 12. 10. 2012] Dostupné z: http://www.technicke-normy-csn.cz/942403-csn-en-15567-1_4_80759.html.
34. Zákon č. 40/1964 Sb., občanský zákoník. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 1964 [vid. 25. 10. 2012]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/?path=/portal/obcan/>.
35. Zákon č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2001 [vid. 25. 10. 2012]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/?path=/portal/obcan/>.
36. Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2006 [vid. 23. 10. 2012]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/?path=/portal/obcan/>.
37. Zákon č. 309/2005 Sb., o zajišťování technické bezpečnosti vybraných zařízení. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2005 [vid. 24. 10. 2012]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/?path=/portal/obcan/>.
38. Zákon č. 362/2005 Sb., o bližších požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na pracovištích s nebezpečím pádu z výšky nebo do hloubky. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2005 [vid. 22. 10. 2012]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/?path=/portal/obcan/>.
39. Zákon č. 455/1991 Sb., živnostenský zákon. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 1991 [vid. 24. 10. 2012]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/?path=/portal/obcan/>.

11 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 2 – Prohlášení k odpovědnosti za škodu