

Přehled disciplín a popis úkolů

Župní přebor Zálesáckého závodu zdatnosti v roce 2024

Starší žactvo a dorost

- 1 . Šplh na laně / lanový žebřík
- 2 . Hod na cíl
- 3 . Lanové překážky
- 4 . Uzlování
- 5 . Vlastivěda
- 6 . Poznávání přírodnin
- 7 . Znalosti o Sokole
- 8 . Zdravověda – anatomie a teorie první pomoci
- 9 . Topografie – mapové značky
- 1 0 . Signalizace - Morseova abeceda
- 1 1 . Odhad vzdálenosti / výšky
- 1 2 . Tábornické dovednosti - řezání pilou
- 1 3 . Zdravověda – praktikum první pomoci
- 1 4 . Oheň

Mladší žactvo

- 1 . Hod na cíl
- 2 . Lanové překážky
- 3 . Uzlování
- 4 . Vlastivěda
- 5 . Poznávání přírodnin
- 6 . Znalosti o Sokole
- 7 . Zdravověda – teorie první pomoci
- 8 . Topografie – mapové značky
- 9 . Tábornické dovednosti – svíčky
- 1 0 . Popelka
- 1 1 . První pomoc

Popis úkolů

1. Šplh na laně / lanovém žebříku (pouze SŽ a D)

Délka lana/ žebříku max. 4,5 metru bez spodního ukotvení, šplhá každý člen družstva.

2. Hod na cíl

Hází každý člen družstva - hodnocen celkový počet zásahů.

3. Lanové překážky

Přechází každý člen družstva, po překonání jedním členem, nastupuje na překážku další člen, konec hodnocen po překonání překážky posledním členem – hodnocen celkový čas překonání. Každý člen má 3 pokusy.

4. Uzlování

Z uvedeného seznamu budou v příslušné kategorii vylosovány tři uzly, které bude muset na stanovišti družstvo uvázat. Počítá se počet uvázaných uzlů. Každý váže jeden uzel.

5. Vlastivěda

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii (MŽ 1-20, SŽ 1-30, D 1-40) vylosováno 3-9 objektů.

1.	Houska	Zámek
2.	Kokořín	Hrad
3.	Bezděz	Hrad
4.	Trosky	Hrad
5.	Hluboká	Zámek
6.	Karlštejn	Hrad
7.	Červená Lhota	Zámek
8.	Bouzov	Hrad
9.	Kost	Hrad
10.	Mělník	Zámek
11.	Říp	Hora
12.	Žalý	Rozhledna
13.	Telč	Památka UNESCO
14.	Sněžka	Hora
15.	Ještěd	Hora
16.	Klínovec	Hora
17.	Trojský zámek	Praha
18.	Národní muzeum	Praha
19.	Národní divadlo	Praha
20.	Karlův most	Praha
21.	Rábí	Hrad

22.	Loket	Hrad
23.	Pernštejn	Hrad
24.	Křivoklát	Hrad
25.	Kroměříž	Zámek
26.	Bečov nad Teplou	Zámek
27.	Sychrov	Zámek
28.	Humprecht	Zámek
29.	Český Krumlov	Zámek
30.	Lednice	Zámek
31.	Praděd	Hora
32.	Radhošť	Hora
33.	Jedlová	Rozhledna
34.	Dlouhé stráně	Technická památka
35.	Štěpánka	Rozhledna
36.	Holašovice	Památka UNESCO
37.	Loreta	Praha
38.	Tyršův dům	Praha
39.	Schwarzenberská hrobka	Třeboň
40.	Petrov v Brně	Církevní stavba

6. Poznávání přírodnin

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii (MŽ 1-20, SŽ 1-30, D 1-40) vylosováno 3-9 objektů

a) živočichové

1.	Čmelák zemní	Bezobratlí
2.	Křížák obecný	Bezobratlí
3.	Vosa obecná	Bezobratlí
4.	Hlemýžď zahradní	Bezobratlí
5.	Klíště obecné	Bezobratlí
6.	Žížala obecná	Bezobratlí
7.	Včela medonosná	Bezobratlí
8.	Roháč obecný	Bezobratlí
9.	Čáp bílý	Obratlovci
10.	Kos černý	Obratlovci
11.	Datel černý	Obratlovci
12.	Bažant obecný	Obratlovci
13.	Muflon obecný	Obratlovci
14.	Prase divoké	Obratlovci
15.	Rosnička zelená	Obratlovci
16.	Srnec obecný	Obratlovci
17.	Veverka obecná	Obratlovci
18.	Liška obecná	Obratlovci
19.	Ježek obecný	Obratlovci
20.	Zmije obecná	Obratlovci
21.	Babočka kopřivová	Bezobratlí
22.	Kobylka zelená	Bezobratlí

23.	Komár pisklavý	Bezobratlí
24.	Sekáč obecný	Bezobratlí
25.	Mravenec lesní	Bezobratlí
26.	Rak říční	Bezobratlí
27.	Vážka ploská	Bezobratlí
28.	Páskovka keřová	Bezobratlí
29.	Daněk evropský	Obratlovci
30.	Čolek obecný	Obratlovci
31.	Kapr obecný	Obratlovci
32.	Labuť velká	Obratlovci
33.	Užovka obojková	Obratlovci
34.	Kuna lesní	Obratlovci
35.	Rys ostrovid	Obratlovci
36.	Ropucha obecná	Obratlovci
37.	Sojka obecná	Obratlovci
38.	Sova pálená	Obratlovci
39.	Sumec velký	Obratlovci
40.	Štika obecná	Obratlovci

b) rostliny

1.	Buk lesní
2.	Dub zimní
3.	Javor klen
4.	Bříza bělokorá
5.	Lípa srdčitá
6.	Vrba jíva
7.	Borovice lesní
8.	Smrk ztepilý
9.	Bedla vysoká
10.	Muchomůrka zelená
11.	Liška obecná
12.	Konvalinka vonná
13.	Kopřiva dvoudomá
14.	Leknín bílý
15.	Mák vlčí
16.	Prvosenka jarní
17.	Smetánka lékařská
18.	Violka vonná
19.	Kaprad' samec
20.	Přeslička rolní
21.	Brusnice borůvka
22.	Břečťan popínavý
23.	Jedle bělokorá
24.	Líska obecná
25.	Růže šípková
26.	Vřes obecný

27.	Topol osika
28.	Hřib kovář
29.	Křemenáč osikový
30.	Suchohřib babka
31.	Hluchavka bílá
32.	Jitrocel kopinatý
33.	Kopretina bílá
34.	Orobinec úzkolistý
35.	Sasanka hajní
36.	Sedmikráska chudobka
37.	Vraní oko čtyřlisté
38.	Pomněnka rolní
39.	Bělomech sivý
40.	Ploník obecný

7. Otázky z historie a současnosti Sokola

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii (MŽ 1-10, SŽ + D 1-30) vylosováno 3-9 otázek.

1. Ve kterém roce byl založen Sokol?
2. Jak se jmenovali dva hlavní zakladatelé Sokola?
3. Jak zní sokolský pozdrav?
4. Co znamená zkratka ČOS?
5. Jak se původně Sokol jmenoval?
6. Jakou funkci zastával v Sokole Dr. Miroslav Tyrš?
7. Kdo byl Jindřich Fügner ?
8. Kde je v současné době sídlo ČOS?
9. Kdy a kde se konal první slet?
10. Kdo namaloval první sokolský prapor?
11. Kdy a kde konal poslední Vsesokolský slet?
12. Která sokolská jednotka vznikla jako první?
13. Kdo napsal pojednání „Náš úkol, směr a cíl“ ?
14. Kdo byla Klemeňa Hanušová?
15. Jak se jmenovala první ženská tělocvičná organizace, kdy byla založena?
16. Ve kterém roce byl slavnostně otevřen Tyršův dům v Praze?
17. Jaké bylo hlavní povolání Josefa Baráka, spoluzakladatele Sokola?

18. Která mužská skladba X. všesokolského sletu byla reakcí na politickou situaci v Evropě a kolik v ní vystoupilo cvičenců?
19. Jaký význam měl XI. slet v roce 1948?
20. Které datum spojené se Sokolem je významným dnem České republiky?
21. Co znamená slovo „kalokagathia“?
22. Jak se jmenuje základní předpis pro činnost ČOS ?
23. Jaký sokolský organizační článek je mezi ČOS a jednotlivými jednotami?
24. Kolik je pod ČOS sdruženo žup?
25. Kdo stojí v čele mužských a ženských složek všestrannosti a jak se jmenují čínovnické funkce?
26. Která je nejvyšší čínovnická funkce v ČOS a kdo ji v současné době zastává ?
27. Kdo je v současné době starostou župy Barákovy?
28. Kolikátý v pořadí se konal Vsesokolský slet v Praze v roce 2018?
29. Kde se konal první ročník přeboru ČOS v Zálesáckém závodě zdatnosti?
30. Jak se jmenoval projekt komise pobytu v přírodě OV ČOS, spočívající v setkávání živých tábornických skupin z různých míst ČR ?

8. Zdravověda a první pomoc (teorie na trase)

Vědomostní test – z uvedeného seznamu budou vylosovány 3 otázky pro mladší žactvo (ot. 5, 11-14, 23-25, 31, 34), 5 otázek pro starší žactvo (ot. 10-35) a 10 otázek pro dorost (1-35).

1. Kolik máme krčních obratlů?
2. Kolik máme párů žeber?
3. Kostra je obalena svaly. Jaké svalstvo ovládáme vůlí?
4. Jmenuj bércové kosti?
5. Který kloub v těle je nejpohyblivější?
6. V jakém kloubu se nacházejí chrupavčité destičky (menisky)?
7. Kolik stahů za minutu provede srdce u průměrného zdravého dospělého člověka?
8. Kolik litrů krve má průměrný dospělý člověk?
9. Jaké jsou funkce červených krvinek?
10. Mezi jaké stavy zařazujeme tepenné krvácení?
11. Které krvácení je pro člověka nejnebezpečnější?

12. Kam přikládáme škrtidlo zastavujeme-li masivní krvácení?
13. Kde škrtidlo nepoužíváme?
14. Co provedeme s postiženým při krvácení z nosu?
15. Jakým obvazem co nejšetrněji zastavíme tepenné krvácení?
16. Jak leží postižený při zotavovací (stabilizované) poloze?
17. Kdy se používá zotavovací (stabilizovaná) poloha?
18. Kterou polohu zvolíš při poranění hrudníku a při dušnosti?
19. Čím je ohrožen postižený při bezvědomí?
20. K čemu slouží záklon hlavy a předsunutí dolní čelisti?
21. Při jakém stupni popálenin se objevují puchýře?
22. Co používáme při popáleninách k poskytnutí první pomoci?
23. Která místa jsou nejčastěji ohrožena omrzlinami?
24. Jak zjistíme, že postižený dýchá?
25. Jaký je poměr stlačení hrudníku a vdechů při provádění nepřímé masáže srdce (KPR) u dospělého člověka školeným záchráncem?
26. V jakém minutovém rytmu se musí stlačovat hrudník, když se provádí nepřímá masáž srdce u dospělého?
27. Jakou polohu mají horní končetiny záchránce při nepřímé masáži srdce?
28. Co je to Gasping?
29. Jaké jsou příznaky poranění páteře?
30. Co značí příznaky spočívající v asymetrii v obličeji a pokleslém koutku úst (F = face), nemožnost hýbat rukou či slabost v ruce (A = arm), porucha řeči (S = speech), kvůli kterým musíme rychle jednat, protože nám běží čas (T = time)?
31. Jak znehybníme zlomeniny při poskytování první pomoci?
32. Co podáváme postiženému, který při rozhovoru udává, že se léčí na cukrovku, je opocení, s nevolností, malátný?
33. Po ošetření zlomeniny velké kosti je postižený bledý, lepkavě opocení, dezorientovaný, malátný. O čem svědčí uvedené příznaky?
34. Telefonní číslo Zdravotnické záchranné služby v ČR včetně telefonické asistované neodkladné resuscitace (TANR) je ?
35. Telefonní číslo Horské služby v ČR je?

9. Topografie

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii (MŽ 1-10, SŽ + D 1-30) vylosováno 3-9 mapových značek.

Družstva SŽ + D - praktickým cvičením bude postup podle azimutů.

1. Vodní tok,
2. Most, lávka,
3. Silnice,
4. Kostel,
5. Pomník,
6. Zřícenina hradu,
7. Restaurace,
8. Autokempink nebo kemp,
9. Hrad, zámek, tvrz,
10. Muzeum, galerie,
11. Hotel,
12. Pramen,
13. Veřejné koupaliště,
14. Hájovna, myslivna,
15. Železnice,
16. Železniční stanice,
17. Jeskyně,
18. Kaple,
19. Hřbitov,
20. Lom,
21. Turistický přístřešek,
22. Vrstevnice,
23. Přírodní zajímavost,
24. Sad, zahrada,
25. Osamocená skála,
26. Rozhledna,
27. Les,

- 28. Osamocený (orientačně významný) strom,
- 29. Výškový bod,
- 30. Hraniční přechod.

10. Signalizace (pouze SŽ + D)

Převod textu z Morseovy abecedy

11. Odhad vzdálenosti / výšky (pouze SŽ + D) – nezapočítává se do běžeckého času

Bez použití měřidel určit vzdálenost do 100 metrů a výšku do 20 metrů.

12. Tábornické dovednosti – nezapočítává se do běžeckého času

MŽ: zapálení svíčky – každý člen družstva má k dispozici tři zápalky, kterými zapaluje svíčku. Svíčka se zapaluje postupně, po zapálení pokračuje se svými třemi zápalkami další člen hlídky – hodnocen počet zapálených svíček.

SŽ + D: Řezání rámovou pilou

13. Praktikum první pomoci – nezapočítává se do běžeckého času

STŽ+D-Praktická KPR–kontakt, zjištění a obnovení srdeční činnosti a dýchání.

MŽ – postup první pomoci.

14. Oheň (pouze SŽ + D) – nezapočítává se do běžeckého času

Příprava ohně. Zapálení ohně pomocí krabičky se třemi sirkami. Přepálení provázku. Časový limit 15 min..

15. Popelka – nezapočítává se do běžeckého času

Přebírání drobných předmětů na čas.

