

# **Přehled disciplín a popis úkolů**

## **Župní přebor Zálesáckého závodu zdatnosti v roce 2022**

### **Starší žactvo a dorost**

1. Šplh na laně
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, postup podle azimutu a mapky pro OB
10. Signalizace - Morseova abeceda
11. Odhad vzdálenosti a výšky
12. Tábornické dovednosti - řezání pilou
13. Zdravověda – praktikum první pomoci
14. 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

## **Popis úkolů**

### **1. Šplh na laně (pouze SŽ a D)**

Délka lana 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**

MŽ – liščí uzel, ambulanční spojka, osmička, vůdcovský uzel, lodní uzel, očkové poutko,

SŽ + D – liščí uzel (volný nebo navazovaný), ambulanční spojka, osmička, škotová spojka, lodní uzel (nahazovaný nebo navazovaný), očková spojka, rybářský uzel, dračí smyčka, zkracovačka, dřevařská smyčka

Popis vázání jednotlivých uzlů na [internetu](#), nebo obdobné stránky. Z uvedeného seznamu budou v příslušné kategorii vylosovány tři uzly, které bude muset na stanovišti družstvo uvázat. Počítá se počet uvázaných uzlů.

### **5. Vlastivěda**

Vědomostní test – z uvedeného seznamu budou v příslušné kategorii (MŽ 1-20, SŽ 1-30, D 1-40) vylosovány k určení tři objekty

|     |                 |                |
|-----|-----------------|----------------|
| 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 budou v příslušné kategorii ((MŽ 1-20, SŽ 1-30, D 1-40) vylosovány k určení tři objekty

### a) živočichové (mladší žactvo 1-20, starší žactvo 1-40)

|     |                   |            |
|-----|-------------------|------------|
| 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 (MŽ 1-20, SŽ 1-30, D 1-40)

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 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. | Líška 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 čtyřlísté  |
| 38. | Pomněnka rolní       |
| 39. | Bělomech sivý        |
| 40. | Ploník obecný        |

## 7. Otázky z historie a současnosti Sokola

Vědomostní test – z uvedeného seznamu budou v příslušné kategorii (MŽ 1-10, SŽ + D 1-30) vylosovány k zodpovězení tři otázky:

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 jednota 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 činnostní funkce?
26. Která je nejvyšší činnostní 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 Všesokolský 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 bércevé 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 nejšetněji 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 Gaspig?
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 opocený, 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 budou v příslušné kategorii (MŽ 1-10, SŽ + D 1-30) vybrány tři mapové značky:

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.

Družstva SŽ + D - Praktickým cvičením bude postup podle zadaného azimutu a orientačních bodů (orientační vložka).

## 10. Signalizace (pouze SŽ + D)

Převod textu z Morseovy abecedy

## 11. Odhad vzdálenosti a výšky (pouze SŽ + D)

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 (pouze SŽ + D) – nezapočítává se do běžeckého času**

Praktická KPR – kontakt, zjištění a obnovení srdeční činnosti a dýchání.

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

Příprava ohně (časový limit 15 minut)

Zapálení ohně pomocí krabičky se třemi zápalkami a pomocí ohně přepálení provázku ve výšce 50cm v časovém limitu 20 minut.