

Farčata zase ožila letním cvičením

Na Farská humna se opět po roce vrátilo oblíbené letní cvičení. Přijít může úplně každý, pro zájemce jsou hodinové lekce zcela zdarma.

Cvičení běží již pátým rokem a vyhledávají je ženy a muži doslova všech generací. Někteří sportem utužují svá těla již dlouhé roky, jiní cvičení objevili právě zde na Farčatech a stali se postupně součástí part nadšenců, kde nechybí smích a dobrá nálada.

A že hned vše nejde jak by mělo, to vůbec nevadí, ono se to časem poddá. Cvičení má krom protažení těla ještě jedno velké pozitivum, člověk zrelaxuje i duševně.

Letní cvičení na Farčatech se odehrává zcela v režii města Žďáru nad Sázavou v rámci projektu Aktivně pro Žďár.

A na co se můžeme těšit?

TANCOVÁNÍ S DŽAMILOU

Každé úterý od 18 hodin

Moderní mix, muzikálová hudba, latinsko-americké rytmy, španělské flamenco či country. Hudba, která člověka nutí, aby si alespoň podupával.

Cvičitelka Jarmila Džamila Kašparová během léta naučí zájemce základní kroky jednotlivých stylů. Nejde o tanec v párech. Za ty roky tvoří skupinu většinou ženy všech generací. Maminky zabrzdí kočárky ve stínu stromů a odrostlé děti tradičně tančí vepředu, aby na cvičitelku dobře viděly. Občas rytmu neodolá i některý procházející muž a přidá se spontánně k tanečnicím.

Několik lekcí bude stylově zaměřených, takže pokročilejší „Džamilky“ půjdou příkladem a rozvlíní široké sukne při flamencu, oblečou kovbojské „kostky“ a klobouky či retro šatky ve stylu Pomády.



LETNÍ CVIČENÍ na Farčatech má mnoho podob, vždy ale baví.

Tančení s Džamilou začalo již 31. května a poslední bude 30. srpna.

CVIČENÍ SE ZUZKOU

Každou středu od 18 hodin

Instruktorka Zuzana Fejtová vede tradičně lekce cvičení při hudbě zaměřené na zpevnění a posílení svalů celého těla. Účastní se ženy a muži všech generací.

Cvičení je pro úplné začátečnický sice zpočátku trochu náročnější, ale po pár lekcích již na sobě člověk

pozná změny. Dle předchozích zkušeností je dobré mít s sebou cvičební podložku nebo velký ručník.

Cvičení se Zuzkou začalo 1. června a potrvá do 24. srpna.

JÓGA S IDOU, JANOU

A RADKOU

Každou sobotu od 8.30 hodin

Letošní novinkou jsou lekce jógy s některou lektorkou Studia Ida.

Jóga je cvičením, které uvolňuje stres při současném našem hektickým životním stylu. Šetrnými metodami napomáhá ke zlepšení naší fyzické i duševní pohody, při józe si procvičíme celé tělo a maximálně zrelaxujeme. Můžeme se



Foto: Lenka Kopčáková a archiv města

tedy těšit.

Jóga na Farčatech začíná v sobotu 4. června a lekce potrvají do 27. srpna.

Na všechna letní cvičení je vhodné mít vzdušné oblečení na sport, pohodlné cvičební boty na trávu a určité množství pití s sebou.

V případě nepříznivého počasí se cvičení ruší. Bližší informace podá zájemcům Radka Remarová z odboru komunálních služeb MěÚ, která má Letní cvičení na Farčatech v rámci uvedeného projektu na starosti.

Nutno ještě dodat, že Farská humna jsou od loňska vybavena zázemím v podobě stánku s občerstvením a toaletami. **-lko-**

Rizikem jsou neřidiči a koloběžkáři

S létem musí řidiči zvýšit opatrnost. Na silnici se vyrojí sezónní cyklisté, děti na kolech, chodci, ale i koloběžkáři.

■ Lenka Kopčáková

Napadlo vás, jaký mají ostatní účastníci silničního provozu podíl na dopravní nehodovosti Žďárska? Pro ŽN odpovídá Jaroslav Miklík, vedoucí odboru dopravy MěÚ, zkušební komisař řidičů, který je i koordinátorem bezpečnosti silničního provozu (BESIP).

Jak předesílá, přesné statistiky vede policie, ale on sám může po zkušenostech říci, že na přechodech bývají občas problémem chodci - neřidiči.

„Mnohdy tito chodci vstoupí do vozovky bez rozhlédnutí. Neuvědomují si, že řidič má nějakou reakční dobu a musí závčas vidět chodcův úmysl vstoupit na přechod. Chodce nemůže spoléhat, že řidič to ubrzdí,“ poukazuje. Pak se stávají maléry.

Neblahým příkladem je přechod pod městským úřadem, kdy auta jedoucí z kopce od kina nemusí dobrzdit, pokud chodce nenadále vstoupí na zebru.

Druhou rizikovou kategorií jsou cyklisté - neřidiči, kterým dle koordinátora BESIP mnohdy chybí znalosti pravidel silničního provozu.

Prázdniny si žádají zvýšenou pozornost na silnicích

Stejně tak děti, byt mají ve škole dopravní výchovu, ale pak v provozu spousta věcí neznají. „Zejména při odbočování doleva si někteří cyklisté nekontrolují provoz za sebou a může vzniknout pro ně nebezpečná situace,“ upozorňuje Jaroslav Miklík.

Dnes jsou dle jeho zkušenosti nebezpečím i cyklisté se sluchátky v uších. Poslech hudby odvádí jejich pozornost a nevnímají dost dobře, co se děje kolem.

Bohem posledních dob jsou elektrické koloběžky, na kterých se pohodlně přepravují všechny generace, včetně seniorů.

Právě koloběžkáři jsou dle koordinátora BESIPu dnes ještě větším problémem než cyklisté a chodci. Jak vysvětluje, elektromotor koloběžky je dle průvodních dokladů plombován na rychlost max. 25 km/hod., ale někteří výrobci či prodejci plombu na žádost zákazníka odstraní.

„Pak jedu autem a vidím, že koloběžkář to vedle mne švihá šedesátkou a z kopce ještě rychleji. Nemá přilbu ani brýle, nemá pojištění koloběžky. Když

se pak stane nehoda, tak je to velký problém,“ konstatuje vedoucí Miklík, podle kterého je úloha pro legislativce právě toto ošetřit.

Z pozice zkušební komisaře říká pro porovnání, že např. řidiči mopedu Babetta musí mít patřičný řidičský průkaz, brýle a schválenou přilbu na hlavě, jinak na komunikaci nesmějí. Mnohdy jedou pomaleji než koloběžkář. Mají ale velká kola, a jejich jízda je tak mnohem bezpečnější.

„Koloběžkář má kolečka, jak já říkám, velikosti dvacetikoruny“ a stačí v rychlosti najet na kamínek. Také řídítka v rozpětí max. 30 cm jsou pro jízdu na pozemní komunikaci velmi nestabilní. Koloběžky jsou tu opravdu nebezpečím,“ míní Jaroslav Miklík.

Při otázce na kvalitu dnešních řidičů coby zkušební komisař odpovídá, že on vidá hlavně řidiče těsně po autoškolě, kteří jsou připraveni a vycepaní na zkoušku. Zkouška na osobní vozidlo však dle jeho slov trvá asi 30 minut a z dovedností absolventa pozná zkušební komisař opravdu jen ty základy. „Sledujeme, zda dokáže přečíst značku, správně řídit, jezdit dle pravidel a zásad bezpečné jízdy a reagovat na určité situace. Samozřejmě, se všemi situacemi se absolvent autoškoly při zkoušce neseťká,“ připouští komisař.

Když se pak řidič nováček v pro-

vozu tzv. otrká, to už prý je jiná věc. „Kolem sebe vidím spoustu řidičů, kteří jezdí šileně a bezhlavě, některý čerstvý řidič se tomu může přizpůsobit, což je špatně,“ konstatuje odborník.

V přípravných elektronických testech autoškol i v závěrečných zkouškách se objevují animace nebo reálné kamerové záběry situací. Ty se mohou absolventi dobře naučit, v testu jsou vždy jen tři možnosti.

„Databáze otázek je veřejně přístupná na stránkách ministerstva dopravy a tam si každý může zkusit test na nečisto. Může si zvolit náhodný výběr nebo si vyzkoušet, co chce,“ informuje Jaroslav Miklík. Podle něho však řidiče nejvíc naučí praxe.

K osvětlení znalostí a zjištění novinek v pravidlech silničního provozu doporučuje nahlédnout do databáze otázek i starším řidičům.

Někdy se před zkušební komisařem ocitnou právě i dlouholetí řidiči, kteří vinou požití alkoholu před jízdou nebo kvůli jiným závažným přestupkům přišli o řidičák.

Dle Jaroslava Miklíka musí tito řidiči absolvovat přezkoušení ve stejném rozsahu jako čerství absolventi autoškoly.

„Musí absolvovat test s otázkami a pak ještě vykonat zkoušku z praktické jízdy pro danou skupinu řidičského oprávnění, které chce získat zpět,“ přibližuje zkušební komisař.