

Vzorové propozície TOB

A. Všeobecné ustanovenia

- 1. Názov pretekov:** uvedie sa presný názov – postupové, klasifikačné
2. Usporiadateľ: príslušná SM KST, CVC, OZ a pod.
3. Technická organizácia: uvedie sa presný názov povereného organizátora
4. Termín a miesto konania: uvedie sa termín v zmysle súťažného poriadku
miesto konania podľa skutočného názvu v súlade s mapovými údajmi
5. Kategória a dĺžka tratí: vypíšu sa všetky kategórie, pre ktoré platí rozpis, spolu s dĺžkami tratí
6. Termín a adresa pre prihlášky: uvedie sa termín v súlade so súťažným poriadkom
7. Funkcionári pretekov: Riaditeľ pretekov
Hlavný rozhodca
Hlavný staviteľ trate
Hospodár
Správca technického materiálu
Zdravotník
Stavitelia tratí
Vedúci počtárskej komisie
8. Podmienky účasti: uvedú sa podľa súťažného poriadku a pravidiel
9. Vybavenie hliadok: uvedú sa podľa súťažného poriadku a pravidiel
10. Úhrada nákladov: podľa skutočného rozpočtu pretekov
11. Ubytovanie: uvedie sa miesto a spôsob ubytovania, prihlášok a úhrady
12. Stravovanie: uvedie sa podľa skutočných možností
13. Doprava na miesto konania: uvedú sa spoje a časové údaje podľa platných cestovných poriadkov
14. Prezentácia: miesto, dátum, čas prezentácie
15. Zdravotná služba: uvádza sa predpokladané stanovište zdravotníkov
16. Vyhodnotenie a ceny: uvedie sa podľa skutočnosti

B. Technické ustanovenia:

1. Preteká sa podľa pravidiel a súťažného poriadku TOB platných od 01. januára 2019.
2. Schvaľovacia doložka:
Tieto preteky boli schválené príslušnou SM KST dňa ako klasifikačné preteky (uvedie sa stupeň podľa klasifikácie TOB)

.....
podpis riaditeľa pretekov TOB

.....
podpis predsedu SM KST

Prihláška na kolo v TOB

Zoznam uchádzačov						
p.č.	Meno a priezvisko	Rok nar.	Kateg.	Oddiel		

.....
podpis a pečiatka vysielajúcej zložky

Čestné vyhlásenie o zdravotnej spôsobilosti

Dolu podpísaný(á), týmto čestne prehlasujem,
že moje dieťa, narodené
je pokiaľ mi je známe, zdravé a schopné absolvovať preteky v Turisticko - orientačnom behu.

.....
podpis rodiča alebo zákonného zástupcu

Správně odpovede
označ křížikem.



TURISTICKO ORIENTAČNÝ BEH

TOPOGRAFICKÉ A TURISTICKÉ ŽNAČKY					POČET TREŠTNÝCH MINÚT:				
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	D	C	D	C	D	C	D	C	D
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	D	C	D	C	D	C	D	C	D
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	D	C	D	C	D	C	D	C	D

KONTROLA	TRESTNÉ MINÚTY	ZDRŽANIE	PODPIS ROZHODCU
ODHAD			
ORIENTÁCIA			
LANOVÁ LAVIČKA			
UZLY			
HOD NA CIEL			
PLAZENIE			
ZNAČKY			
DREVINY A RASTLINY			
KPČ			
SPOLU			

TOM KST - TURISTICKO ORIENTAČNÝ BEH		TJ, TOM, Oddiel			
Farba trate	Kontakt na organizátora		HOD	MIN	SEK
Meno a Priezvisko pretekára		ŠTART			
		CIEĽ			
Kategória		ZDRŽANIE			
		TRESTNÉ MINÚTY			
Štartové číslo					

Protokol o výsledku Turisticko-orientačného behu
(prílohou k protokolu je výsledková listina)

Krajskému (regionálnemu) SM KST.....
Predkladáme správu o konaní kola TOB, klasifikačného stupňa
konaného dňa v
od do hodiny

Pretekov sa zúčastnilo pretekárov v kategórii:

prípravka	
najmladší žiaci	najmladšie žiačky
mladší žiaci	mladšie žiačky
starší žiaci	staršie žiačky
dorastenci	dorastenky
juniori	juniorke
muži	ženy

Organizátori TOB : (meno..... adresa)

Popis trate a priebeh pretekov (prírodné a poveternostné podmienky):

Celkové hodnotenie pretekov (učebno-metodické, športovo-technické, zdravotné, hospodárske –
vyčerpanie dotácie od vyššej zložky):

Prednosti, nedostatky pri pretekoch, navrhované opatrenia na konanie ďalších kôl:

Výsledková listina spracovaná počítačskou komisiou vedenou

rozoslaná zúčastneným pretekárom, klasifikačnej komisii:

zaslaná vyššej zložke v 3 exemplároch dňa:

Odporúčanie vyšším orgánom:

hlavný rozhodca

predseda sekcie mládeže

riaditeľ pretekov

Označenie kontrol vo výsledkovej listine:

TTZ – topografické a turistické značky

Om - orientácia mapy

OV – odhad vzdialenosti

KPČ – kultúrno-poznávacia činnosť

PL – plazenie

RaD – rastliny a dreviny

U – uzly

HNC – hod na cieľ

A – azimutové úseky

Príloha č. 6

Výsledková listina

TOB konaného dňa v

..... Kategória:

Por.	pretekár	rok nar.	št. č.	organizácia KST, TJ	T T	O	K P Č	R a D	U	P L	H N C			Spol u	čas na trati	výsl. čas

Príloha č. 7

Turisticko - orientačný beh

Región:

Kraj:

ŠTARTOVÁ A CIEĽOVÁ LISTINA

.....
(presný názov pretekov)

št.č.	meno	rok narod.	kategória	čas cieľ	čas štart	poznámka

Turisticko - orientačný beh

Región:

Kraj:

ZÁZNAM Z KONTROLY:

.....
(presný názov pretekov)

por.č.	št.č.	tr.min.	zdržanie	Poznámka	por.č.	št.č.	tr.min.	zdržanie	Poznámka
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
0					0				
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
0					0				

Rozhodca 1:

Rozhodca 2:

Topografické značky

1. Poľná a lesná cesta
2. Hlavná cesta
3. Autobusová zastávka
4. Diaľnica
5. Vrstevnice
6. Priepasť
7. Halda
8. Roklina
9. Prameň
10. Vodný tok
11. Vodopád
12. Vodojem
13. Rozhlasový alebo televízny stožiar
14. Kaplnka
15. Kostol
16. Kríž
17. Jaskyňa
18. Pomník
19. Zrúcanina
20. Zámok
21. Letisko
22. Elektráreň
23. Horáreň
24. Komín
25. Orientačne dôležitý strom
26. Veterný mlyn
27. Turistický prístrešok
28. Osamelá skala
29. Vinica
30. Les, lesný priesek
31. Cintorín
32. Sedlo
33. Studňa
34. Hať
35. Priehrada
36. Močiar
37. Budovy
38. Skaly, skalný zráz
39. Hranica národného parku
40. Štátna hranica
41. Lyžiarsky vlek
42. Sezónne uzavretá turistická trasa
43. Trasa s prikázaným smerom pohybu
44. Reťaze, rebríky, stúpačky

Turistické značky

1. Pásová značka
2. Šípka
3. Miestna značka
4. Náučná značka
5. Koncová značka
6. Značka pre trasu k prameňu, k studni
7. Značka pre trasu k zrúcanine
8. Značka pre trasu na miesto s ďalekým rozhľadom
9. Značka pre trasu k inému významnému miestu
10. Okružná značka
11. Značka pre trasu k chate
12. Značka pre trasu k jaskyni

Kultúrno-poznávacia činnosť

Krásky a história Slovenska

1. ZVOLEN	hrad
2. BOJNICE	zámok
3. BRATISLAVA	mesto
4. ORAVSKÝ HRAD	hrad
5. GERLACHOVSKÝ ŠTÍT	Vysoké Tatry
6. CHATA POD RYSMI	Vysoké Tatry
7. KRIVÁŇ	Vysoké Tatry
8. VYSOKÁ	Vysoké Tatry
9. ZÁDIELSKA TIESŇAVA	Slovenský kras
10. VRŠATEC	Biele Karpaty
11. SÚĽOVSKÉ SKALY	Súľovské vrchy
12. TRI KORUNY	Pieniny
13. DEVÍN	hrad
14. KRÁSNA HÔRKA	hrad
15. SPIŠSKÝ HRAD	hrad
16. LEVICE	hrad
17. BANSKÁ BYSTRICA	mesto
18. NITRA	mesto
19. KREMNICA	mesto
20. BANSKÁ ŠTIAVNICA	mesto
21. KOŠICE	mesto
22. LEVOČA	mesto
23. BARDEJOV	mesto
24. PREŠOV	mesto
25. ŠAŠTÍN - STRÁŽE	bazilika
26. TRNAVA	mesto
27. SPIŠSKÁ KAPITULA	katedrála
28. ČERVENÝ KLÁŠTOR	kláštor
29. TRENČÍN	hrad
30. BECKOV	hrad
31. ČACHTICE	hrad
32. TOPOĽČANY	hrad
33. LIPTOVSKÁ MARA	priehrada
34. ORAVSKÁ PRIEHRADA	priehrada
35. ZEMPLÍNSKA ŠÍRAVA	priehrada
36. POPRADSKÉ PLESO	Vysoké Tatry
37. HAVRANIA SKALA	Malé Karpaty
38. ROZSUTEC	Malá Fatra
39. ĎUMBIER	Nízke Tatry
40. BELIANSKE TATRY	pohorie
41. STREČNO	hrad
42. ŽILINA	mesto
43. ČIČMANY	skanzen
44. VLKOLÍNEC	skanzen
45. BUDATÍN	hrad
46. ŠTRBSKÉ PLESO	Vysoké Tatry
47. PLAVECKÝ HRAD	Malé Karpaty
48. KÍAK	Veľká Fatra
49. ČERVENÝ KAMEŇ	hrad
50. SMOLENICE	zámok
51. BUDMERICE	kaštieľ
52. CHOPOK	Nízke Tatry

Medzinárodná kultúrno-poznávacia činnosť (hlavné mestá krajín EÚ)

1. LITVA - Vilnius
2. RAKÚSKO - Viedeň
3. POĽSKO - Varšava
4. MALTA - Valletta
5. ESTÓNSKO - Tallin
6. ŠVÉDSKO - Štokholm
7. BULHARSKO - Sofia
8. TALIANSKO - Rím
9. LOTIŠSKO - Riga
10. FRANCÚZSKO - Paríž
11. ČESKÁ REPUBLIKA - Praha
12. CYPRUS - Nikózia
13. ŠPANIELSKO - Madrid
14. LUXEMBURSKO - Luxemburg
15. SPOJENÉ KRÁĽOVSTVO - Londýn
16. SLOVINSKO - Ljubľana
17. PORTUGALSKO - Lisabon
18. DÁNSKO - Kodaň
19. FÍNSKO - Helsinky
20. ÍRSKO - Dublin
21. RUMUNSKO - Bukurešť
22. MAĎARSKO - Budapešť
23. BELGICKO - Brusel
24. SLOVENSKÁ REPUBLIKA - Bratislava
25. NEMECKO - Berlín
26. GRÉCKO - Atény
27. HOLANDSKO - Amsterdam

Dreviny

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Bršlen európsky | 17. Platan javorolistý |
| 2. Buk lesný | 18. Zob vtáčí |
| 3. Breza bradavičnatá | 19. Ruža šípová |
| 4. Dub letný | 20. Drieň obyčajný |
| 5. Hrab obyčajný | 21. Orgován obyčajný |
| 6. Hloh jemnosemenný | 22. Topoľ čierny |
| 7. Jaseň štíhly | 23. Slivka trnková |
| 8. Javor mliečny | 24. Agát biely |
| 9. Jarabina vtáčia | 25. Čerešňa vtáčia |
| 10. Brest horský | 26. Vŕba rakytová |
| 11. Pagaštan konský | 27. Borovica lesná |
| 12. Kalina obyčajná | 28. Borievka obyčajná |
| 13. Lipa malolistá | 29. Jedľa biela |
| 14. Lieska obyčajná | 30. Smrekovec opadavý |
| 15. Jelša lepkavá | 31. Smrek obyčajný |
| 16. Orech kráľovský | 32. Tuja západná |

Liečivé rastliny

1. Alchemilka obyčajná
2. Baza čierna
3. Divozel veľkokvetý
4. Hluchavka biela
5. Jahoda obyčajná
6. Zemežlč menšia
7. Kuklík mestský
8. Ľubovník bodkovaný
9. Lipkavec marinkovitý
10. Materina dúška
11. Očianka Rostkovova
12. Nevädza poľná
13. Ostrôžka poľná
14. Ostružina černicová
15. Plúcnik lekársky
16. Prvosienka jarná
17. Repík lekársky
18. Rumanček kamilkový
19. Sedmokráska obyčajná
20. Vachta trojlistá

Metodická príručka uzlov

Materiál pre výučbu viazania uzlov pre technickú kontrolu VIAZANIE UZLOV Turisticko-orientačného behu

Počas práce s lanom námorníci, lodníci, či kovboji a pastieri dobytky vymysleli stovky uzlov a ďalšie stovky ich variácií. Ich tvar a funkcia záviseli od hrúbky a kvality použitého lana a najmä od účelu, na ktorý mali slúžiť. Väčšinou slúžia ako dôležitá pomôcka pri práci, ale mnohé z nich sú aj veľmi dekoratívne a dajú sa z nich vytvoriť krásne ozdoby, dokonca aj šperky.

Výber uzlov pre technickú kontrolu „Viazanie uzlov“ sa tradične spája s obdobím, keď v Čechách ideovo viedol turistickú mládež Jaroslav Foglar. V svojej knihe Kronika ztracené stopy označil 6 uzlov za základné a nevyhnutné pre pobyt v prírode a táborenie. Ich ovládanie je dodnes súčasťou nováčikovskej skúšky skautov.

Výber uzlov nebol samoučelný, sú medzi nimi uzly doslova pre každý účel použitia lana a ich správne a najmä funkčné uviazanie nám môže významne pomôcť pri táborení alebo dokonca aj poskytnutí prvej pomoci, či záchrane kamaráta.

Uzly podľa účelu ich použitia rozdeľujeme do viacerých skupín a z každej sa niektoré uzly naučíme:

- koncové uzly (osmičkový uzol)
- upevňovacie uzly (plochá spojka, lodná slučka)
- spojky (škótsky uzol, rybársky uzol)
- úväzy (lodná slučka, skracovačka-ovčia nôžka)
- slučky (dračia slučka, osmičková slučka)
- pletence, záplety, oviazania (rôzne ozdobné uzly, ukončovanie lán a pod)

Ako vidíte, šesť uzlov bolo vybratých práve tak, aby si pretekári osvojili z každej skupiny aspoň jeden uzol, čo im môže pomôcť v praktickom turistickom živote.

Pred viazaním uzlov sa treba oboznámiť s 3 základnými pojmi, z ktorých sa vlastne skladajú všetky uzly a pri popisoch ich budeme používať:

Ohyb: Ohneme voľný koniec lana o 180 stupňov. Môžeme ho ohnúť doprava, doľava, dopredu lebo dozadu.

Závit: Ak pokračujeme pri ohýbaní lana a stočíme ho o 270 stupňov, vznikne nám závit – môže byť pravý alebo ľavý, vrchný (pred lanom) alebo spodný (za lanom).

Oko: vzniká previnutím závitú okolo pevnej časti lana. Hovorí sa mu aj uzatvorený závit. Ak zatiahneme za oba konce lana, vznikne nám zatiahnutý uzlík – oko, ktoré používame aj ako poistku pri iných uzloch proti rozviazaniu.



1. Plochá spojka

Iné názvy – ambulančný uzol (je mimoriadne plochý a hladký, takže pri zaviazaní aj na hrubších materiáloch (záves šatky na poranenú ruku) postihnutého na krku neomína a netlačí, štvorcový uzol, Herkulov uzol, súkennícky, rovný.

Podobné uzly – chirurgický uzol (používa sa pri šití rán), zlodejský uzol (slúžil na odhalenie zlodejov - čítaj ďalej).

Použitie - používajte **LEN** ako upevňovací uzol, nesmie sa použiť na spojenie 2 lán, môže sa pri ťahu ľahko rozviazať.

Použitý materiál – viažeme na dvoch koncoch jedného lana, teda na dvoch materiáloch rovnakej hrúbky. Vyberáme si tenšie lanká, na horolezeckom lane sa viaže ťažko a ľahko sa rozviaže.

Postup viazania - uchopíme 2 konce lana a postupujeme podľa veršika:

Pravý ponad ľavý
a ľavý ponad pravý.

1. Prekrížime konce lana (pravý pred ľavým). Ponecháme kratšie konce lana, ale dostatočne dlhé (v závislosti od hrúbky lana) tak, aby sa nám lano ľahko ohlo, dobre uviazalo a aby ostali dosť dlhé konce lana tak, aby sa uzol samovoľne nerozviazal.
2. Pravý voľný koniec prevlečieme popod ľavé lano (pravý koniec sa stane ľavým)
Konce ohneme proti sebe ľavý pred pravým.
3. Pravou rukou obtočíme ľavý koniec zozadu dopredu a presunieme cez vytvorené oko.
Chytíme oba konce na pravej a ľavej strane a dotiahneme.

Pomôcka - Začiatočníkom označíme farebne 1 koniec lana, napr. naviažeme červenú niť alebo obtočíme gumičku. Dieťa pracuje potom už len s týmto koncom lana.

Nikdy neviažeme prevliekaním dvoch slučiek cez seba, takto sa viaže zlodejský uzol.

Vzhľad uzla - uzol je plochý, hladký, slučky na seba pekne dosadajú. Oba konce lana sú na jednej strane uzla.

Prezentácia rozhodcovi – rozhodca musí jasne vidieť krátke konce lana. Pretekár zväzuje vždy konce lana a ponecháva len také dlhé konce, aby sa uzol samovoľne nerozviazal.

Zaujímavosti –

Plochou spojku si viazal na hrudi Herkules laby levej kože, do ktorej bol odtý.

Ak by sme uviazali uzol tak, že konce budú na opačných stranách, uviazali sme tzv. zlodejský uzol – používal sa kedysi na odhalenie krádeží v skladoch. Vrecia majiteľ zaviazal zlodejským uzlom, ktorý na prvý pohľad vyzerá ako plochá spojka. Zlodej si to nevšimol, uzol rozviazal, z vreca časť tovaru ukradol a vrece opäť zaviazal, samozrejme bežne používanou - plochou spojku. Majiteľ takto pri kontrole hneď zistil, že mu v sklade šarapatí zlodej a podnikol potrebné opatrenia.

2. Lodná slučka

Iné názvy – deduškové okuliare, taliansky uzol, Munterov uzol, priečkový uzol.

Podobné uzly – nie je nahraditeľná žiadnym iným uzlom

Použitie – spoľahlivo drží na valcovitých predmetoch, neprekáža ani po zvislých dokonale hladkých oválnych povrchoch, ale na hranatých predmetoch, ktorých povrch nemôže dokonale obopnúť, sa nehodí.

Lodnou slučkou prechádza lano len v závitoch, nie je na ňom žiadny uzol, preto pevne drží, len keď je lano zaťažené. Nikdy ju nepoužívame na dvíhanie a spúšťanie bremien, pretože v bočnom ťahu sa po predmete prevaľuje a stáča v smere svojich závitov. Pri uvoľnení zaťaženia má lodná slučka tendenciu povoliť. Výborne sa hodí napr. ako šnúra na bielizeň, pretože pri zaťažení akýmkoľvek množstvom bielizne pevne drží a po pozbieraní vysušenej bielizne sa prakticky sama uvoľní.

Použitý materiál – viaže sa na jednom lane, hrúbka sa volí podľa účelu použitia. Pevnosť uzla je jedinečná a nezáleží od hrúbky lana, drží na najtenších povrázkoch, aj na najhrubších lodných lanách.

Postup viazania – existujú 2 spôsoby viazania v závislosti od toho, kam slučku naväzujeme.



Nahodená lodná slučka:

Ak je jeden koniec predmetu, o ktorý priväzujeme, voľný, lodnú slučku si pripravíme v ruke a na predmet (napr. kôl) ju takto pripravenú jednoducho zhora „nahodíme“, závit upravíme a dotiahneme na potrebnú dĺžku.

1. Vybraté lano položíme na podložku pred seba.
2. Prekrížime ruky pred sebou (ľavá nad pravou) a uchopíme lano. Ruky držíme tak, aby sme mali stále dlane nadol, teda vidíme si na chrbty oboch rúk.
3. Držíme lano a ruky presunieme späť do predpaženia. Na lane sa nám vytvorili dva závit, pravý má voľný koniec pred a ľavý za lanom.
4. Závit preložíme cez seba tak, že ruky uložíme do zákrytu v poradí pravá za ľavou.
5. Závit z ľavej ruky navesíme na pravú a lodná slučka je pripravená na nahodenie.

Iný spôsob viazania (podľa dolu uvedenej pomôcky):

Ľavou rukou vytvoríme na lane závit s lanom visiacim vzadu a pravou rukou opačný, teda s lanom visiacim vpredu (deduško má okuliare – cez závit sa vieme pozrieť ako cez okuliare).

Závit preložíme cez seba postupom ľavý pred pravý, uchopíme oba závit do pravej ruky a máme slučku pripravenú na nahodenie (deduško dočítal a okuliare zložil).

Viazaná lodná slučka:

Ak lodnou slučkou priväzujeme lano k predmetu, ktorý nemá voľný koniec (napr. vysoký stĺp, strom), vtedy slučku viažeme len voľným koncom.

Viažeme len jedným – voľným koncom (predstavme si, že druhý koniec lana je uviazaný o iný predmet, pri dlhšom lane si ho napr. môžeme pristúpiť nohou pri päte kola, o ktorý viažeme).

1. Lodná slučka sa viaže vlastne len ovíjaním okolo kola. Prvý ovin ukončíme tak, že voľný koniec lana vedieme popod ovin.
2. Pokračujeme v ovíjaní rovnakým smerom nad prvým ovinom a druhý ovin ukončíme tak, že lano pretiahneme popod druhý ovin.
3. Lano vyrovnáme tak, aby slučky na seba pekne pritlačili.

Pomôcka – pre nahadzovanú lodnú slučku podľa názvu Deduškové okuliare

Bol jeden dedko a mal okuliare.

Keď prestal čítať, tak ich zložil

Prezentácia rozhodcovi – pretekár uviaže alebo nahodí lodnú slučku, vyrovná jednotlivé závit lana, aby bolo vidieť ich priebeh. Pri zatiahnutí za koniec lana v kolmom smere na kríženie ohybov slučka pevne drží na predmete, o ktorý je uviazaná.

Zaujímavosti –

Názov „Priečkový uzol“ dostala lodná slučka preto, že sa používala na pripevňovanie nasmolených kúskov dreva pri výrobe povrazového rebríka pre výstup na sťažne na lodiach.

Jednoduchým pretiahnutím závitov nahadzovanej lodnej slučky cez seba sa vytvorí základ pre putá na ruky alebo na nohy, ktoré je možné pevne utiahnuť a ďalšími uzlami zabezpečiť proti rozviazaniu.



3. Škótsky uzol

Iné názvy – tkáčsky uzol, liacová spojka.

Podobné uzly – dvojité liacová spojka, dračia slučka

Použitie – používa sa na spojenie dvoch lán, resp. materiálov nerovnakej kvality a nerovnakej hrúbky. Okrem dvoch lán je možné takto efektívne naviazať napr. deku, celtu stanu, plachtu prístrešku, či slnečnej clony. Aj po dlhodobom zaťažení sa pri likvidácii tábora ľahko rozviaže.

Použitý materiál – vždy materiál 2 rôznych hrúbok. Pri použití šmykľavých syntetických povrázkov alebo pri príliš veľkom rozdieli hrúbok materiálu sa uzol ťažko zaťahuje a vyšmykuje sa.

Postup viazania –

Na konci hrubšieho lana vytvoríme ohyb, koniec lana máme v dlani bližšie k telu.

Voľný koniec tenkého lana prestrčíme zospodu ohybom a okolo oboch koncov hrubého ohybu obtočíme závit v smere od tela.

Ohyb tenkým lanom dokončíme tak, že koniec tenkého lana zafixujeme prevlečením popod tenké lano vystupujúce z hrubého ohybu.

Pomôcka – rozprávka o 2 úhoroch – o starom, tučnom a lenivom a o mladom, štíhlom a obratnom, ktorí sa strelí pri plávaní v potoku.

Starý a tučný (hrubé lano) nemal chuť na debaty so zvedavým mladým úhorom, preto sa obrátil a rozhodol sa odísť (vytvoríme ohyb z hrubého lana). Mladý si ale nechcel nechať ujsť príležitosť na rozhovor. Oboplával okolo úhora od jeho hlavy popod jeho telo na druhú stranu. Keď ale videl, že starý úhor sa nechce rozprávať a uniká, rozhodol sa, že sa tiež vráti, odkiaľ prišiel, ale na záver sa ešte raz dôverne obťrel o starého úhora a pretiahol sa pritom nechtiac popod svoje vlastné telo. Vybral sa definitívne preč, ale bol prekvapený, že sa od seba nemohli oddeliť. Len na seba prekvapene hľadeli (hlavy – konce lán majú na jednej strane uzla).

Vzhľad uzla – konce oboch lán sú na jednej strane uzla. Uzol vyzerá z oboch strán úplne odlišne – z jednej strany vidíme typický krížik z tenkého lana a z druhej podkovičku z hrubého lana.

Prezentácia rozhodcovi – uzol musí byť uviazaný z 2 evidentne rozdielnych materiálov (hrúbka). Pretekár uzol zaviaže, dotiahne a drží ho za dlhé konce, aby bolo vidieť krátke konce aj funkčnosť dotiahnutia uzla. Uzol ľahko povolí, preto sa nebojte dotiahnutia, rozvázovať sa bude rýchlo.

Zaujímavosti

Názov škótsky uzol pochádza z najčastejšie využívaného použitia – priväzovania cípov škótskej plachty.

Naväzuje sa ním napr. aj oceľové lano na hák žeriavu na stavbách alebo v prístavoch.

Škótsky uzol poznali už starí Egypťania – archeológovia ho identifikovali na modeloch plachetníc nájdených v pyramídach.



4. Skracovačka

Iné názvy – ovčia nôžka

Podobné uzly – skracovačka z včielky a mnohé ďalšie skracovačky z iných uzlov

Použitie – Skracovačky slúžia na dočasné skrátenie lana bez toho, aby sme lano museli odrezať. Zaťažením sa uzol nezaťahuje, a preto sa dá jednoducho a ľahko po použití rozviazať. Môžeme ho použiť na odľahčenie poškodenej časti lana – miesto, kde je lano poškodené, bude umiestnené v strede medzi slučkami uzla a nosnú silu preberú druhé úseky lana na skrátenej časti uzla.

Použitý materiál – akékoľvek lano, lanko, či hrubší špagát. Nehodí sa na mimoriadne hrubé laná, ktoré nedokážu vytvoriť potrebné ohyby a patrične nimi zložené lano zatiahnuť.

Postup viazania – Viazat' môžeme dvoma základnými spôsobmi.

Viazanie z 3 závitov

1. Na lane urobíme pravou rukou 3 závit, ktoré stáčame rovnakým smerom sprava doľava a ukladáme na seba tak, aby sa spoločne prekrížovali.
2. Stredný prekrížený závit pretiahneme cez vonkajší oblúk pravého (zdola nahor) ľavého (zhora nadol) prekríženého závit.
3. Zatiahneme za novovytvorené slučky a potom súčasne aj za konce lana a tým skracovačku dotiahneme. Výhodou je jednoduché viazanie, nevýhodou je to, že si nevieme vopred nastaviť potrebnú dĺžku skrátenia lana, tú vieme upraviť len pri doťahovaní uzla. Na hrubšom a ťažšom lane sa dĺžka skrátenia doťahovaním nastavuje pomerne ťažko.

Viazanie z 3 ohybov

Pripravíme si trojohyb, teda trikrát pod sebou ohnuté lano v cca takej dĺžke, ako požadujeme skrátenie lana. Na oboch koncoch ohybov urobíme z voľného lana závit a tento prevlečieme cez ohyb, čím ho zafixujeme. Takýmto spôsobom dokážeme skrátiť lano pomerne presne o potrebnú dĺžku.

Pomôcka – žiadne

Vzhľad uzla – medzi uškami skracovačky môže, ale nemusí byť natiahnuté lano

Prezentácia rozhodcovi – pretekár skracovačku viaže z lana zaveseného medzi stromami. Lano uviazané medzi stromami, alebo kolmi nemusí visieť, ale môže aj ležať na zemi. Skracovačka musí byť zatiahnutá tak, aby ušká boli v slučkách pevne uchytené a nedošlo k samovoľnému rozpadu uzla.

Zaujímavosti – Na spevnenie skracovačky a proti jej samovoľnému rozpadnutiu sa skracovačka fixuje kolíčkami vsunutými do jej ušíek, prípadne prevlečením paličky vhodnej dĺžky do oboch ušíek. Okolo kolíčkov alebo palice sa ušká zatiahnu a bránia samovoľnému rozviazaniu. Ak fixujeme ušká skracovačky tým, že cez ne pretiahneme ešte raz konce lana, vznikne nám uzol Francisa Drakea – ozdobný uzol pomenovaný podľa slávneho piráta – skracovačka nastálo.



5. Rybársky uzol

Iné názvy – autíčka (podľa toho, že očka sa po lane navzájom posúvajú), vlascový uzol

Podobné uzly – dvojitý rybársky uzol

Použitie – Používa sa na jednoduché a efektívne zviazanie rybárskeho vlasca alebo dvoch tenkých šnúr alebo lán rovnakého priemeru, dokonca aj šmykľavých materiálov. Výhodou je, že uzol nemá veľké rozmery, a preto aj takto zviazané lanko prejde prípadnými otvormi alebo očkami háčika na udici.

Použitý materiál – dve tenšie laná rovnakého priemeru a rovnakej kvality (tvrdosť, väzba lana).

Postup viazania –

1. Voľné konce dvoch lán preložíme oproti sebe na potrebnú dĺžku (tak, aby bolo možné zaviazať očko a zostal dostatočne dlhý koniec lana, aby sa očko samovoľne nerozviazalo)
2. Jedným koncom uviažeme okolo pevného lana očko spredu dozadu tak, že voľný koniec smeruje von.
3. Druhým koncom zaviažeme očko okolo druhého pevného lana rovnakým spôsobom, teda spredu dozadu. Potiahnutím za pevné laná pritiahneme očka k sebe a tie do seba pekne zapadnú.

Pomôcka – Pre jednoduchosť viazania môžeme po zaviazaní prvého očka prácu obrátiť a druhé očko zaviažeme presne rovnako.

Vzhľad uzla – Očka musia do seba presne zapadnúť – pri pohľade z jednej strany na zatiahnutý uzol je lano v presnom zákryte a pri pohľade z druhej strany očka do seba presne zapadajú.

Prezentácia rozhodcovi – pretekár zaviaže uzol, pritiahne očka k sebe tak, aby bolo zrejmé, ako na seba dosadajú. Očka nie je potrebné silne doťahovať okolo pevného lana, inak sa bude uzol ťažko rozvážovať.

Zaujímavosti – pre väčšiu pevnosť uzla sa zvyknú voľné konce (musia byť minimálne 5x dlhšie ako je hrúbka zväzovaného lana) ovinúť lepiacou páskou.



6. Dvojitý osmičkový uzol

Iné názvy – osmička, Bdelého uzol

Podobné uzly – jednoduchý osmičkový uzol

Použitie – objemnejší uzol, ktorý sa ako jednoduchá osmička používa ako zarážka proti rozviazaniu uzlov. Rozväzuje sa ľahšie ako jednoduché očko. Od preukázania nespoľahlivosti dračej slučky je najpoužívanejším uzlom v horolezectve, jaskyniarstve, pri výškových prácach.

Použitý materiál – dá sa uviazať prakticky na každom lane od najtenšieho až po hrubé horolezcké lano.

Postup viazania:

1. odmeriame si lano dĺžky rozpažených rúk. V mieste odmeranej dĺžky lano prevesíme cez ľavú dlaň obrátenú nahor
2. voľný koniec lana presunieme popred visiace lano, obtočíme zozadu okolo lana a koniec spredu vsunieme do slučky, ktorá sa utvorila pod ľavou dlaňou
3. dotiahneme a máme jednoduchú osmičku, z ktorej postupne vytvoríme záchranný úväs
4. voľným koncom lana obopneme hrudník zľava doprava. Osmička na uzle je vpredu pred prsiami tak, že lano od tela vchádza do uzlu zdola.
5. voľným koncom taktiež zdola vojdeme do uzla a kopírujeme slučky osmičkového uzla. Slučky pekne vedľa seba urovnáme, uzol má pripomínať pletenku, resp. vianočku.
6. uzol dotiahneme „na päť“ (t.j. medzi uzol a hrudník sa zmestí pretekárova päť)
7. na voľnom konci zaviažeme poistku – voľným koncom obídeme dlhé lano a uviažeme okolo neho očko

Pomôcka: uzol vytvára presný tvar číslice 8, ktorý musíme dosiahnuť už v 1. a 2. kroku

Vzhľad uzla – jednotlivé pramene musia byť urovnané a nesmú sa vnútri uzla krížiť.

Prezentácia rozhodcovi – pretekár uviaže uzol, ľavou rukou pridrží dlhý koniec lana a pravú päť vloží medzi svoju hrud' a uzol

Zaujímavosti – jednoduchý osmičkový uzol je jedným z mála uzlov, ktorý sa vyskytuje aj v heraldike. Mali ho v erboch šľachtici (chvost leva v erbe bol ozdobne previazaný osmičkovým uzlom) aj biskupi, mal ho v erbe už anglický šľachtic Hereward the Wake (Bdelý – preto Bdelého uzol) v r. 1071.

Jednoduchá osmička sa používa napr. aj na upevnenie strún na kolíky strunových nástrojov (husle a ďalšie).

Na obrazovej prílohe sú odfotené jednotlivé uzly tak, ako majú vyzeráť a ako sa majú prezentovať rozhodcovi.

V priloženej literatúre sú uvedené odkazy na internetové stránky, kde sú natočené pekné videá demonštrujúce postup viazania jednotlivých uzlov.

Použitá literatúra:

1 Des Pawson: Uzly Praktická príručka, Slovart Bratislava 2006

2 Frank A. Elstner: Uzly a laso, Sfinga Ostrava 1991

3 E.T. Seton: Kiha lesné moudrosti, Olympia Praha 1991

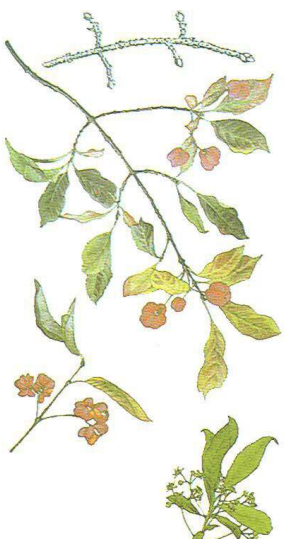
4 www.skautnet.sk

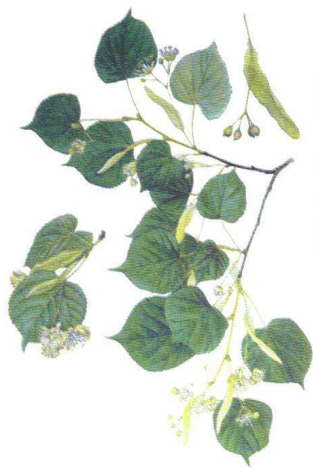
5 <http://beh3.tabornici-kladno.com>

6 <http://gord.gringo.cz/Uzly>

7 <http://junak.cervenepecky.cz/stredisko/hry.php>

Príloha č. 14 Obrazová príloha: Rastliny a dreviny

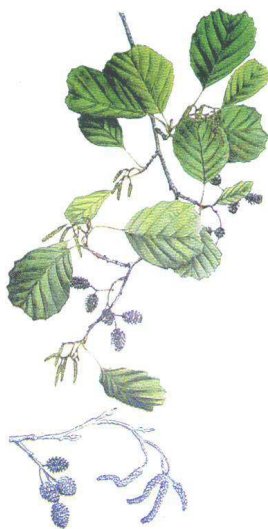
			
bršlen európsky <i>Euonymus europaeus L.</i>	buk lesný <i>Fagus sylvatica L.</i>	breza previsnutá <i>Betula pendula ROTH</i>	dub letný <i>Quercus robur L.</i>
			
hrab obyčajný <i>Carpinus betulus L.</i>	hloh jednosemenný <i>Crataegus monogyna JACQ.</i>	jaseň šťihly <i>Fraxinus excelsior L.</i>	javor mliečny <i>Acer platanoides L.</i>
			
arabina vtáčia <i>Sorbus aucuparia L.</i>	brešť horský <i>Ulmus glabra HUDS.</i>	opaštan konský <i>Aesculus hippocastanum L.</i>	kalina obyčajná <i>Viburnum opulus L.</i>



lila malolistá
Tilia cordata L.



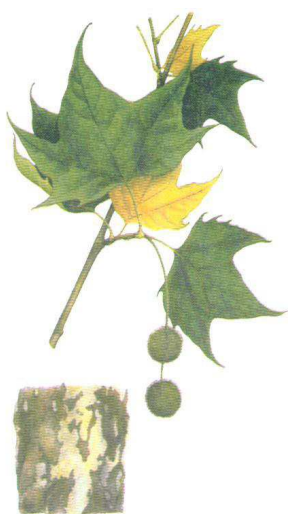
lieska obyčajná
Corylus avellana L.



jelša lepkavá
Alnus glutinosa (L.) GAERTN.



orech kráľovský
Juglans regia L.



platan javorolistý
Platanus acerifolia (Ait.) Willd.



zob vtáčí
Ligustrum vulgare L.



ruža šípová
Rosa canina L.



drieň obyčajný
Cornus mas L.



hortgován obyčajný
Syringa vulgaris L.



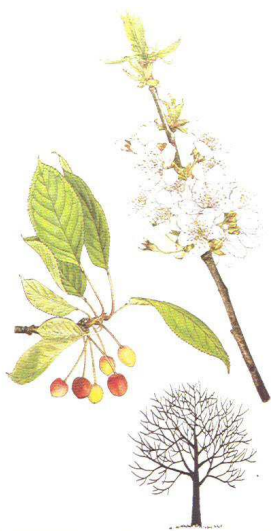
topoľ čierny
Populus nigra L.



slivka trnková
Prunus spinosa L.



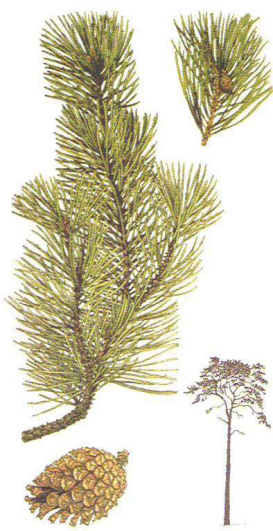
agát biely
Robinia pseudoacacia L.



čerešňa vtáčia
Cerasus avium (L.) MOENCH



vŕba rakytová
Salix caprea L.



borovica lesná
Pinus sylvestris L.



borievka obyčajná
Juniperus communis L.



jedľa biela
Abies alba MILL.



smrekovec opadavý
Larix decidua MILL.



smrek obyčajný
Picea abies (L.) KARST.



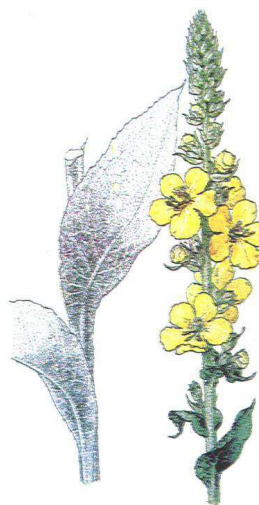
tuja západná
Thuja occidentalis L.



alchemilka obyčajná
Alchemilla vulgaris L.



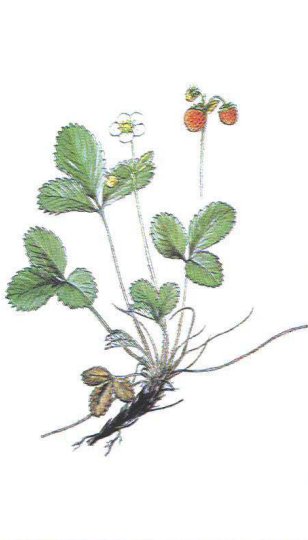
baza čierna
Sambucus nigra L.



divozel veľkokvetý
Verbascum densiflorum BERTOL.



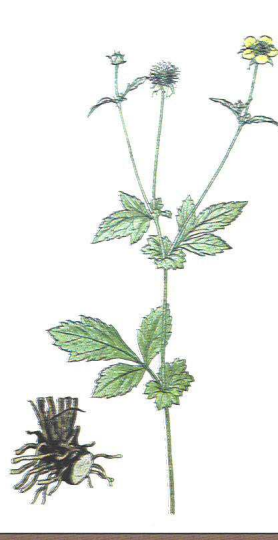
hluchavka biela
Lamium album L.



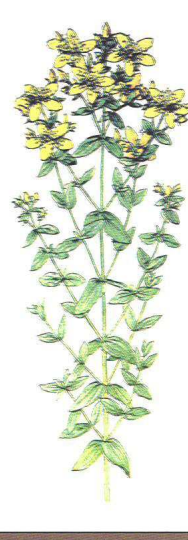
jahoda obyčajná
Fragaria vesca L.



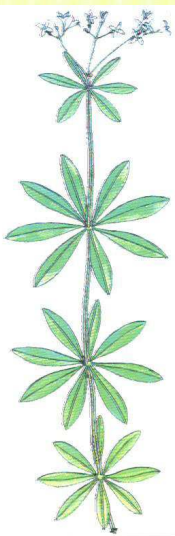
zemežlč menšia
Centaurium erythraea RAF.



kuklík mestský
Geum urbanum L.



ľubovník bodkovaný
Hypericum perforatum L.



lipkavec marinkový
Galium odoratum (L.) SCOP.



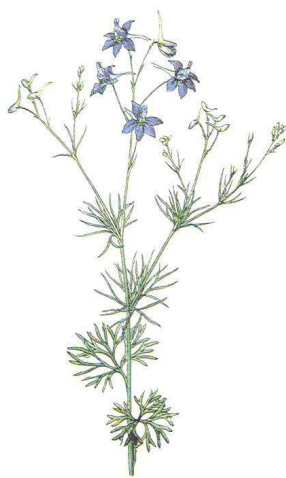
dúška materina
Thymus serpyllum L.



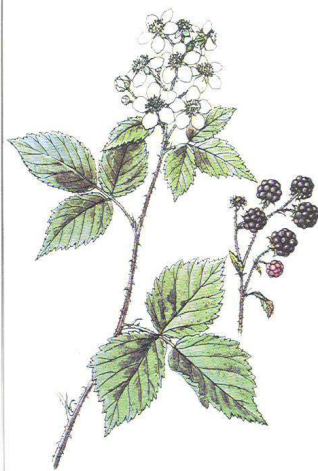
ročianka Rostkovova
Euphrasia rostkoviana Havek



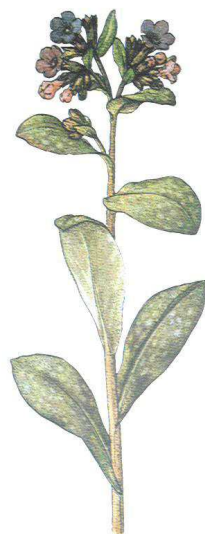
nevädza poľná
Papaver rhoeas L.



ostrôžka poľná
Consolida regalis S. F. Grav



ostružina černicová
Rubus fruticosus L.



pľúcník lekársky
Pulmonaria officinalis L.



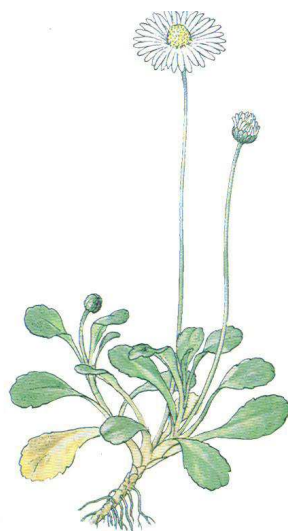
prvosienka jarná
Primula veris L.



repík lekársky
Agrimonia eupatoria L.



rumaňček kamilkový
Matricaria recutita L.



sedmokráska obyčajná
Bellis perennis L.



vachta trojlístá
Menyanthes trifoliata L.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



37.



38.



39.



40.



41.



42.



43.



44.



45.



46.



47.



48.



49.



50.



51.



52.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



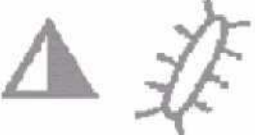
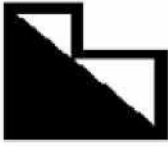
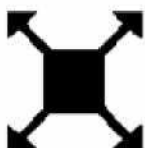
26.



27.



Topografické značky 1-24

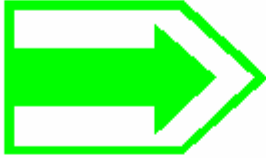
1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 

Topografické značky

25-44

25		26		27		28	
29		30		31		32	
33		34		35		36	
37		38		39		40	
41		42		43		44	

Turistické značky 1-12

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 

Poznámky:

Poznámky: