



Usnesení č. 26/2001 ze zasedání Obecního zastupitelstva

obce Vidče konaného dne 26. dubna 2001

266/2001 Hospodaření obce za březen 2001

Zastupitelstvo obce vzalo na vědomí zprávu starosty o hospodaření obce od počátku roku 2001 a přehledu příjmů a vydání obce za měsíc březen 2001.

267/2001 Schválení hospodaření obce za rok 2000

Zastupitelstvo obce vzalo na vědomí zprávu předsedkyně kontrolního a revizního výboru Mgr. Mikulenkové o provedené kontrole účtování a hospodaření obce v roce 2000. Následně uzavřelo zastupitelstvo obce hospodaření obce Vidče roku 2000 jeho schválením.

268/2001 Rekonstrukce mostu přes Maretkový potok - schválení hospodářské smlouvy

Zastupitelstvo obce po dílčích připomínkách schválilo předložený návrh hospodářské smlouvy mezi obcí Vidče a firmou Silniční stavby a mosty spol. s r.o., Jiráskova 13, 757 43 Valašské Meziříčí na rekonstrukci mostu přes Maretkový potok na příjezdové komunikaci k farmě. Současně zastupitelstvo obce pověřilo starostu podepsáním této hospodářské smlouvy po odstranění formálních nedostatků a doplnění splátkového kalendáře.

269/2001 Most přes Maretkový potok - stavební dozor

Zastupitelstvo obce navrhlo požádat a pověřit pana Josefa Mičkala, Vidče 442, člena stavební komise, aby zastupoval obec Vidče ve věci stavebního dozoru při stavbě mostu přes Maretkový potok. Zastupitelstvo obce v této souvislosti uložilo starostovi, aby tuto záležitost projednal s panem Josefem Mičkalem.

270/2001 Pojištění majetku obce

Zastupitelstvo obce vyslechlo návrh na revizi pojištění majetku obce, který předložila firma H a B optimum s.r.o., Smetanova 1484, 756 01 Vsetín, která má pověření na zastupování obce ve věcech pojištění majetku a rozhodlo na tento návrh přistoupit. Současně zastupitelstvo obce uložilo starostovi, aby ve spolupráci s firmou H a B optimum připravili návrhy nových pojistných smluv.

271/2001 Obecně závazná vyhláška č. 1/2001

Zastupitelstvo obce rozhodlo vydat "Obecně závaznou vyhlášku č. 1/2001" obce Vidče jako dodatek k "Obecně závazné vyhlášce č. 1/1999" o místních poplatcích. Dodatek odstraňuje nejednoznačnost v definici a

určení prodejní plochy, definuje minimální prodejní plochu a upravuje výši poplatku za zvláštní užívání veřejného prostranství za účelem stánkového prodeje.

272/2001 Bezpečnostní situace v obci

Zastupitelstvo obce vyslechlo a vzalo na vědomí zprávu policie ČR, obvodní oddělení Rožnov pod Radhoštěm o bezpečnostní situaci v obci Vidče za rok 2000.

273/2001 Pronájem sálu kulturního domu

Zastupitelstvo obce vyhovělo žádosti pana Jiřího Hanáčka, Vidče č. 357 a rozhodlo pro účel pořádání třídního večírku studentů Gymnasia v Rožnově pod Radhoštěm, kterého je pan Hanáček studentem, snížit poplatek za pronájem sálu kulturního domu na polovinu.

274/2001 Oprava místní komunikace Vidče - Háje - znovuprojednání

Zastupitelstvo obce znovu projednalo žádost Radima a Renaty Tejzrových, Vidče - Háje 538 ve věci opravy místní komunikace na pozemku p.č. 2805 a rozhodlo setrvat na svém původním zamítavém rozhodnutí. Obec rozhodla ve finančním plánu o prioritách investic. V současnosti nemá volné finanční prostředky na provedení požadovaných oprav a o případných opravách místních komunikací bude uvažovat až v případě příznivého vývoje příjmů. V tomto smyslu bylo žadatelům již dříve odpovězeno.

275/2001 Zajištění dodávek pitné vody

Zastupitelstvo obce nevyhovělo žádosti Evy a Pavla Jochcových, Vidče 208 ve věci požadavku na pravidelné dodávky pitné vody do jejich domácností. Obci nepřísluší ze zákona povinnost na zásobování občanů pitnou vodou, na druhé straně zastupitelé chápou jejich tíživou situaci a v této souvislosti zastupitelstvo obce uložilo starostovi svolání jednání se zainteresovanými stranami v této záležitosti.

276/2001 Pronájem prostor budovy pošty

Zastupitelstvo obce vyslechlo žádost pana Ivana Křenka, Vidče č. 96, na pronájem horního patra budovy pošty v majetku obce za účelem bydlení. Horní patro budovy pošty je v současnosti neobyvatelné, mimo provoz je rozvod elektřiny, vody. Místnosti jsou bez topení. Budova čeká na celkovou rekonstrukci, která je předběžně plánována až na rok 2004 podle programu Obnova obce.

Ing. Lubomír Drda, starosta obce

Josef Žitník, zástupce starosty

Oznámení občanům

Na jaře loňského roku proběhla v naší obci akce sběru velkoobjemového, toxického a železného odpadu. Akce byla sice úspěšná, ale také finančně náročná. V tomto roce nebude mít obec možnost, právě pro finanční náročnost, takovou akci zorganizovat. Proto všichni občané, kteří chtějí v rámci jarního úklidu velkoobjemový, toxický a železný odpad zlikvidovat, mohou jej odvézt do kontejnerů umístěných ve sběrném dvoře u obecního úřadu. Starším občanům mohou s odvozem pomoci vojáci, kteří v obci pomáhají v rámci civilní vojenské služby. Tuto pomoc je třeba si na OU předem domluvit.

Také bych chtěla upozornit na zákaz vypalování trávy v obci a okolí. Hrozí nebezpečí rozšíření ohně a vzniku větších požárů. Rovněž dochází k uhybnutí hmyzu, drobných plazů a ještěrek, kteří v travě žijí.

Za komisi životního prostředí Dagmar Hurtyová

Výzva k propagaci obce

Stává se, že i v době telefonů a internetů potřebujeme zaslat krátké sdělení. K tomu účelu jsem používala pohlednice naší obce. Už dlouho se mi nelíbí. Jsou totiž tak staré (snad 20 let!), že už nemají vypovídací schopnost ani o celkovém pohledu na obec, ani jejím upraveném centru. Je to škoda, vždyť v sousedním Zubří mají

několik druhů pohlednic obce.

Vydání nových pohlednic by přispělo i k lepší propagaci obce. Pokud se o to nechce postarat ani v novém století vedení obce, snad by se našel ve Vidči podnikatel, který by pohlednice vydal ve své režii a řízením prodeje by si uhradil část nákladů.

Viktorie Hajná

Vážení páni rodiče,

naše škola uzavřela dohodu se společností PONAST spol. s r.o. se sídlem ve Valašském Meziříčí o sběru a výkupu plastových nápojových PET lahví. (PET je zkratka pro POLYETYLEN TEREFTALÁT - recyklační zkratka 1-PET).

Jistě s námi budete souhlasit v názoru, že PET lahve se staly takřka z roku na rok nešvarem, který silně ohrožuje životní prostředí našich měst a obcí a hyzdí naši

přírodu, předpokládáme, že i ve Vašich domácnostech představuje hospodárá a k životnímu prostředí šetrná likvidace objemných a již nepotřebných PET lahví určitý problém.

Přítom Pet materiál je vyroben z ropy a zemního plynu a z toho hlediska představuje cennou druhotnou surovinu, ze které je možno po recyklaci znovu vyrábět např. hračky, výplně matrací, zinných bund a spacích pytlů, textilová vlákna, rybářské sítě a mnoho dalších

užitečných výrobků.

Budeme velmi potěšeni, vyjádříte-li podporu našim záměrům vedoucím k očištění našeho společného životního prostředí v obci a pomůžete nám a Vaším dětem soustředěvat PET lahve na předurčeném místě ve škole. Je to pro nás pro všechny příležitost, jak vyjádřit svůj vztah k ochraně životního prostředí.

Vedení školy



Zpráva o základní škole Vidče - duben 2001

Ve zprávě o ZŠ za měsíc březen jsem podotkla, že s jarem ubývá zájmu žáků o školu. Na štěstí duben byl měsíc opravdu aprílový a studený, co se týkalo počasí, ale úspěšný pro naši školu. Úspěšný především v soutěžích, jichž se naši žáci zúčastnili.

Začalo to úspěchem H. Neřádové z 9. tř., která se umístila v krajském kole Olympiády v jazyce českém na 8. místě. Velmi úspěšná byla děvčata z 8. a 9. třídy v odbíjené. Vyhrála okresní kolo, získala velmi pěkný pohár, který bude ozdobou školy, a zároveň postoupila do krajského kola, které proběhne v květnu. Ale nejen dívky byly úspěšné. I hoši z 8. a 9. třídy získali 2. místo v okresovém kole odbíjené a 25.4. se zúčastnili spolu s mladšími spolužáky Školského poháru Coca - Coly v kopané. Smíšené družstvo dívky - hoši také suverénně vyhrálo okresové kolo v dopravní soutěži a postupuje do okresního kola.

V březnu jsem opomněla pěkný úspěch Katky Jurčové ve zpěvu. Získala 2. místo v okresním kole. V dubnu pak přispěla k pěknému vystoupení Valašenky při vítání nových občánků z Vidče.

Celá Valašenka se zúčastnila přehlídky souborů severního Valašska pod vedením paní učitelky Dobromily Halamkové, za hudebního doprovodu paní učitelky Naděždy Kluchťákové. Přehlídka se konala ve Frenštátě pod Radhoštěm a děti si přivezly cenný diplom.

Děti naší školy se zúčastnily se svými pracemi i výtvarných soutěží. Minulý měsíc malovaly jaro, v dubnu "Zdravíčko na slovíčko".

Také knihovna připravila program pro děti. Nejsou to jen soutěže, ale i besedy pro žáčky 1. stupně ZŠ. Žáci 3. - 5. třídy navštívili divadelní představení Mauglí v Novém Jičíně.

Počátkem dubna se zašli devátáci podívat do Rožnova na výrobu papíru do Papíren a obalů do Ekobalu. Exkurze doplnily probírané učivo o výrobě papíru.

Nejvýznamnějším datem pro 9. třídu byl však 23. duben, kdy proběhly přijímací zkoušky na střední školy, gymnázia a učiliště. Všichni učitelé věří, že se žákům dařilo a že se dostanou tam, kam chtějí.

CHKO Beskydy otevírala naučnou stezku Hradisko. Škola byla požádána o kulturní vystoupení při slavnostním otevření. S krátkým programem vystoupila Valašenka, která si pak naučnou stezku prošla.

S dětmi z Valašenky se zahájení provozu naučné stezky zúčastnili žáci 6. třídy, kteří pracují na ekologickém projektu a ekologický kroužek Kaštánek pod vedením paní učitelky Šárky Dobešové.

Marcela Švajdová

Osvobození Vidče - výňatek z obecní kroniky

Byl pátek 4. května 1945. Ač předchozí dny sněžilo z deštěm, dnes bylo slunečno. V tento, pro Vidče památný den, v půl sedmé ráno překročila vojska Rudé armády Čarták a již v devět hodin obsadila Solanec a Hutisko. Po úporných bojích byly ve čtrnáct hodin dobyty Vigantice, v patnáct hodin Házovice a navečer byla osvobozena Valašská Bystrice. Od odpoledne hořel Rožnov p. R., kde fašistické oddíly SS podpálily celou Horní ulici. Hořel také hotel Radhošť. Dělostřelba hučela po celý den i následující noc.

4. května v odpoledních hodinách se

objevili u Jedloviny vojáci přední hlídky - ruští partyzáni. Dostali se sem z Házovských vrchů přes Kutiska. U Švajdů na č.p. 244 si uvařili čaj, stavili se na Křhčnicích u Orlitů. Od nich odešli na Hradisko. Po páté hodině odpoledne se na ně utíkalo podívat "půl Vidče". K večeru zase mnozí občané spěchali za hvízdání granátů těžkého dělostřelectva, které od Vsetína střílelo na Rožnov, "Na hory", na Spinu, aby uvítali hrdiny Rudé armády, kteří po vrcholcích hor postupovali k Valašskému Meziříčí.

Ten den měli fašisté v naší dědině ještě tři tanky. Z obavy před obklíčením

vyjížděla hrstka fašistů 5.5. v pět hodin odpoledne směrem na Střítež nad Bečovou.

Brzy ráno 6.5. 1945 ve 3.13 hod. přišli naši osvoboditelé, sovětské vojáky. Byla již celá divize. Od půl šesté vyhrávala vídeňská kapela pochodujícími vojáky Rudé armády.

Fronta přešla Vidče neobyčejně klidně. Byli jen dva lehce ranění. Vidčané si oddechli. Vzdávali dík hrdinám IV. ukrajinského pluku.



Rok na vsi - máje



*Ej májék, májék, zelený májék
kdo ho postavil, svrný šohajek*

Doby, kdy venkovští synci stavěli v květnu - měsíci lásky - svým galánkám pod okny máj, jsou nenávratně pryč. Také různých spolků ochotných pořádat pro veřejnost "kácení máje" ubývá.

Ale v naší obci každé jaro můžeme vidat obrázek, který k životu na venkově patří. Opentlené vršky májů veselé vykukují nad střechami. Pár skupinek našich spoluobčanů stává máj sice pro vlastní potěšení a obveselení, ale díky nim tradice nezaniká.

Jeden takový máj stojí "pod Jedlovinů" u paní Marie Mikulenkové. Nepochybně je žádný šohajíček, ale společenství sedmi spřátelených rodin, které tuto májovou tradici udržuje už neuvěřitelných třicet let! Budou pokračovat dál? Určitě ano. V to pevně věří paní Marie Hajná:

"Máj stavíme dycky 30. dubna. Každým rokem u jiné rodiny. Domáci sa tvářá, že o tem nevěďá a ráno 1. května sů *strašně* překvapení."

*Májčku, májičku, nebudeš dřího stát,
všeci povědajú, že ta třeba zeťat.*

"Šak na to sme máj stavili, aby sa moh s veľkú slávu ke konci května zeťat". Všeci sa už těšíme, že zas bude srandy kopec. Když sme byli mladší, tož sme sa aji namaškariili a hráli u stínání scénku. Věil už

né, ale veselo je dycky."

Příběh sehraný dobrovolnými aktéry u paty máje je prostý:

Chudý chalupník, který má kopy děcek a ženu zase "v tom", si chce v lese uřezat "sůšku". Má smůlu, že zatne sekeru zrovna do májky. Přítití se hajný s flintou a prásk! Chlap je postřelený. Jeho robka lomí rukama a křičí: "Hónem doktora! Jestli umře, musíš si mne vdovu, ty vrahu, vzít!" Vyděšený hajný zavolá doktora a ten pytláka zachrání. Hajný mu od radosti máj věnuje a ještě mu ho sám pomůže uřezat.

Paní Marie Hajná dále vzpomíná:

"Když je máj na zemi, strhne sa bitva o praporek z vrška. Kdo ho první uchmatí, dostane odměnu. A potom, po téj velkéj dřině je třeba neco dobrého pojest' aj popít'. To sa ví, každá sranda neco stojí, ale my sa dycky domluvíme. A nakonec si společně zazpíváme. Dyt' co je lepšího, než posedět' s dobrými lidmi, poveselet' sa a na chvíli zapomenět' na starosti."

*Na rozlúčenú, mé potěšení,
postavím pod okny máj.
Aby věděli falešní lidi,
že jsem já chodíval k vám.*

*Na rozlúčenú, mé potěšení,
postavím pod okny Ford.
Aby věděli, než mne zavřeli,
jaký jsem býval lord.*

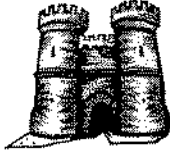
Anna Vičanová



* KINO VIDČE *

2. června 2001
9. června 2001
16. června 2001

Fotr je loťr - komedie
Pokémon - animovaný
Billy Elliot - psychologický



Mýty a fakta o hradu Rožnov II. část - fakta

První zmínka o hradu Rožnov se datuje na konec 13. století. Archeologický průzkum prokázal osídlení od poloviny 14. století.

První písemná zpráva se objevuje v tzv. Brunově závěti. Je to listina, kterou olomoucký biskup Bruno ze Šaumberka vydal v době přípravy křížáckého tažení proti pohanským Prusům a Litevcům. Zde se objevuje název Rosenowe.

- 1272 - biskupem Brunem získána dědina Zubří s hradním vrchem, aby zde vystavěl "hrad dobrý a nutný".
- 1310 - první zmínka o hradu nad Rožnovem v lenním držení Bohuslava z Krásna.
- 1348 - 68 držitelem hradu Jan z Kravař, nejvyšší komorník olomoucký
- 1368 - 96 držitelem Vok z Kravař, nejvyšší sudí olomoucký
- 1408 - 11 držitelem Vok z Kravař
- 1411 - 16 držitelem Lacek z Kravař a z Helštýna, hejtman moravský, stoupenec učení Jana Husa, husita
- 1416 - 34 držitelem Jan z Kravař, hejtman moravský, kališník
- 1434 - 37 držitelem Ctibor Tovačovský z Cimburka
- 1437 - 46 držitel Vok ze Sovince
- 1446 - 63 držitel Jan z Messnbeka, loupeživý rytíř
- 1464 - 73 držitel Jan z Cimburka
- 1473 - držitel Kunka z Cimburka
- 1475 - 91 držitelé Kunka z Cimburka a Petr ze sv. Jiří a Pezinka
- 1502 - držitelé bratři z Kunštátu
- 1503 - 31 držitelem Jan Kuna z Kunštátu
- 1531 - 34 držitelem Jaroslav ze Selemberka, nejvyšší zemský komorník. Sídliil na hradě a na úpatí dobýval stříbrnou rudu

- 1534 - držitelem Jan z Perštýna, nejvyšší komorník a zemský hejtman. Hrad pustne a stává se lupičským sídlem. patrně byli tito loupežníci ve spojení s Podmanickými z Podmanína, kteří vedli proti Pernštejnům válku o hranice panství.

- 1539 - z příkazu krále Ferdinanda I. byl hrad obsazen vojskem vyslaným proti lupičům a nákladem 130 zl. pobořen.
- 1549 - hrad uváděn jako pustý
- mezi roky 1549 - 1660 hrad provizorně opraven, sloužil pak ještě v 17. století ke konání "Posudků" pánů ze Žerotína
- 1647 - 79 stavební materiál (kamení) z hradu používán na přístavbu panského dvora
- stavební materiál používán na stavbu rožnovského pivovaru
- ve druhé polovině 19. století rozebrali zbytky hradebního areálu obyvatelé Rožnova na stavbu svých obydlí "aby také nějak té památky oúčastní byli".

Při vykopávkách na hradě amatérskými hledači byly nalezeny střepy keramiky, kachlí, hospodářské a zemědělské náčiní, hřeby a j. s motivy náboženskými a erby pánů z Boskovic a Perštejna.

Hrad je prohlášen za kulturní památku, jedinou svého druhu v okrese Vsetín. Jakékoliv poškození může být potrestáno vysokou pokutou.

V současné době probíhají jednání o záchranu zbytku zdi a zabránění dalších devastací areálu. Jedná se o vytvoření "naučné stezky" a tím zpřístupnění památky celé veřejnosti.

Lze si jen přát, aby se plánované záměry podařily.

František Drozd

Myslivost v naší obci



Motto: "Je důležité si uvědomit, že člověk je živočich, ale ještě důležitější je si uvědomit, že podstata jeho bytí spočívá právě v těch vlastnostech, které u jiných živočichů nenajdeme. Jeho místo v přírodě není definovatelné skrze jeho živočišnost, nýbrž jeho lidství." G. G. Simpson

Jednou z mála organizací v naší obci je "Myslivecká společnost Vidče". Hospodaří na 1290 ha souvislých honebních pozemků (katastr obce a část katastru Rožnova). O tuto honitbu se stará k dnešnímu dni 29 myslivců ve věku od 19 do 78 let.

Hlavní zvěř v honitbě je srnčí, dále zajíc a bažant. Občas přejde i zvěř jelení a černá. Ze škodné zvěře je to liška, kuna, tchoř, káně, jestřáb, poštolka, straka, sojka, vrány. Vyskytují se také sovy.

Ročně se odloví asi 23 kusů smčích zvěře, 200 kusů bažantů (převážně z vlastního odchovu). V r. 2000 bylo uloveno 14 lišek, 5 kun a 1 mývalovec kuní.

Členové se starají o 27 krmelců velkých, 8 malých a 6 bažantích zásypů. Ročně se na přikrmování spotřebuje 20q pšenice, 20q ovsy, 20q kukuřice (z vlastní sklizně - políčka pro zvěř), dále asi 60q sena, 10q letniny (suché větvičky listnáčů, křoví a malin), dále kaštiny (asi 5q dle úrody). Zvěři je předkládána kusová sůl a ozdravné medicínské lízy.

Myslivci se účastní akcí v obci a sami

pořádají přátelská posezení pro rodinné příslušníky a jednou ročně myslivecký ples. Na podzim pořádají 5 společných honů na drobnou zvěř a několik na lišky.

Je jaro, příroda se probouzí. Bliží se červen, měsíc myslivosti, doba, kdy většina živočichů má mláďata.

Apelujeme na všechny občany, aby byli nápomocni myslivcům a ochráncům přírody v jejich snaze o zachování rodících se živočichů. Ti právě v tomto období potřebují klid a ochranu. Největší škody napáchají toulající se psi a sami lidé nešetřným přístupem a rušením hnízdících ptáků, kladoucích samíc ap.

Člověk je součástí přírody a současně jejím osobitým článkem, protože do určité míry může sám rozhodovat o podmínkách své existence. To proto, že dokáže chápat, využívat, ale i měnit přírodní zákonitosti a přizpůsobovat je svým potřebám. To nás všechny zavazuje k tomu, aby naše zásahy do přírody byly uvážené, aby jsme krásu přírody a její hodnoty nejenom zachovali, ale zvelebovali pro budoucí pokolení.

František Drozd

Hospodaření s obecními lesy

Nezanedbatelným majetkem naší obce jsou bezesporu obecní lesy. Převážná většina našich obyvatel však o tomto majetku nemá žádné informace.

Ze sdělovacích prostředků se nezdákovitě dovídáme, mímě řečeno, o špatném zacházení s lesním hospodářstvím. Svědčí o tom i některé neslavné příklady našich spoluobčanů.

Zajímalo by mne, a jistě nejsem sám, co se děje s tímto cenným majetkem naší obce, jak s ním současní představitelé nakládají.

Bylo by tudíž účelné seznámit podrobně občany ve Videčském zpravodaji o situování obecních lesů, jejich výměřích, stáří, těžbě, výsadbě, předpokládané hodnotě a vůbec o celkovém hospodaření s obecními lesy v uplynulých deseti letech a s

Ing. Josef Hajný



Ze života farnosti



V dubnu byl pokřtěn Jakub Neřád
Oddáni byli manželé Zetochovi

Zemřeli: Zdeněk Mičkal ve věku 66 let
Karla Mikundová ve věku 76 let

MVDr. Petr Holman
otevřít

VETERINÁRNÍ AMBULANCI

Přítuky 10

Ordinace: Pondělí 18 - 19 hod.

Středa 16 - 18 hod.

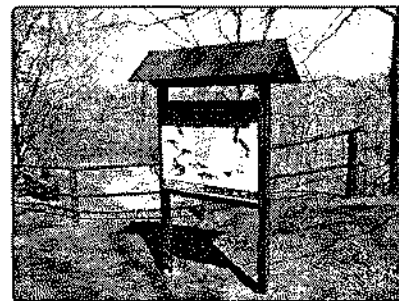
Mimo ordinaci po dohodě na telefonních číslech:
635 181 - mobil: 0606/285 631

Tip na výlet

V pátek 28. dubna byla otevřena nová naučná stezka Hradisko. Nachází se na území města Rožnova p. R. a naší obce. Zájemci si mohou vybrat ze tří okruhů. Nejkratší je asi dvouhodinový, procházka prosředním trvá asi tři hodiny a nejdelší je čtyřhodinový. Začátek a zároveň i konec stezky je umístěn v Rožnově na Bučiském mostě.

Oblast Hradiska je velmi zajímavá jak historicky (hrad, osídlení, těžba rudy) tak přírodovědně (lesy, louky, mokřady, řeka, vzácní živočichové a rostliny). To vedlo Správu CHKO Beskydy, aby ve spolupráci s Lesy ČR (Lesní správou Rožnov p.R.), městem Rožnov p. R. a Českým svazem ochránců přírody, vybudovala stezku s deseti informačními panely, odpočívadly a dalším technickým zařízením. Poučení tu naleznou nejen žáci na školních výletech, ale také třeba právě Vy.

A ještě jedna důležitá informace. Slavnostního otevření stezky se svým hudebním a tanečním programem zúčastnila videcká Valašenka. Nezaekla se více jak stovky diváků, novinářů a dokonce ani televizní kamery. Její kulturní vystoupení bylo tím nejhezčím otevřením naučné stezky, jaké si lze představit.



František Jaskula



Chodím cvičit aerobik...

Tato věta je určitě známá. Ale zamýšlíte se i nad tím, jaká forma aktivního pohybu se hodí právě pro Vás? Jaké cvičení Vám nejlépe vyhovuje nejen proro. že tam chodím s kamarádkou, že je to moderní? Co nejvíce potřebujete? Má vybrané cvičení kladné účinky na Váš organismus nebo po měsíci musíte přestat cvičit kvůli bolestem zad a kloubů? Měli bychom si umět vybrat to právě cvičení aerobiku nejen podle obsahu a formy, ale i podle způsobu provádění cvičení a intenzity.

Aerobik se neustále a rychle vyvíjí. obsah se diferencuje, všechny formy mají kladný účinek na rozvoj dýchacího a oběhového systému. Je nejlepším preventivním prostředkem jak předcházet infarktům, kornatější tepen, vysokému krevnímu tlaku, tloušťce, zažívacím potížím a v neposlední řadě i psychickému přetížení.

Aerobik má mnoho podob a záleží na pohybových schopnostech cvičících, kterou si vyberou.

Je například **HIGH IMPACT AEROBIK**, tzv. vysoký aerobik pro trénované jedince. Používají se poskoky na místě i z místa. Toto cvičení se nedoporučuje cvičencům s nadváhou.

LOW IMPACT AEROBIK - nízká intenzita cvičení, určeno začátečníkům i pokročilým. Používají se různé druhy kroků na místě i z

místa.

STEP AEROBIK - novější forma aerobního cvičení, při kterém je aerobní efekt znásoben vystupováním na stupínky - stepy.

BODY FORM - rovněž novější forma cvičení s vyšším posilovacím efektem. Typický aerobik je střídavě doplňován posilováním s použitím náčiní, zaměřené na jednotlivé svalové skupiny (činky, dynaband - posilovací gumy).

P - CLASS - kondiční cvičení v nízkých polohách zaměřené na problémové části těla - břicho, hýždě a nohy.

KALANETIKA - cvičení zaměřené na formování postavy speciálními cviky mnohonásobně opakovanými (asi 100x) v malém rozsahu.

STREČINK - protahovací metoda. Svaly protahujeme pomalu, ale nepřetržitě až k pocitu napětí ve svalectech, ne až do bolesti.

To vše se u nás děje 2x týdně, každé *pondělí a čtvrtek od 19 - 20 hodin*. Víím, že jsem nenapsala nic nového. Snažila jsem se dát Vám návod k tomu, jak se o sebe starat, aby jste byly zdravé, měly dobrou náladu. Péče o tělo vyžaduje pevnou vůli i pravidelnost a měla by být naprosto samozřejmou součástí našeho životního stylu.

Zkuste přijít a začít.

Alena Petruželová

Zelená je tráva...

Starší žáci po zimní přestávce usnuli na vavřínech, protože se jim nedaří pokračovat v mistrovských utkáních tak, jak tomu bylo na podzim. Hned v prvním zápase na Horní Bečvě prohráli 4:0. V posledním uhráli remízu se Zašovou.



Dorostenci se asi zamysleli nad svým výkonem v podzimní části a do jarních soutěží vstoupili výhrou 5:2 nad Jufinkou, pak následovala prohra v Bynině 1:5. A to bylo prozatím jediné jejich klopýtnutí, protože se Zubřím vyhráli 3:1, Horní Bečvě nadělili výsledek 4:0 a Hutisku naložili tři branky. Tyto zápasy hráli doma. Ale dovedli si poradit i venku s Hrachovcem, který porazili těsným skóre 2:1 a v Loučce, kde také vyhráli 3:1.

Naše "A" si drží v I.A třídě skvěle 3. místo. První mistrovské utkání jim ve Frýdlantu nevyšlo a prohráli 4:2. Tuto prohru vynahradili divákům na domácím hřišti, kdy Hor. Žukov odjížděl s prohrou 6:1. Následnou remízu ve Vlčovicích 1:1 částečně odčinili na hřišti v Neborech výhrou 2:0. Tento zápas hráči věnovali P. Pavelkovi, který tu byl velmi nepříjemně zraněn. Další zápas doma s Vratimovem si naši nenechali ujít a zvítězili 3:0. Pak následovalo zabrzdění v Hodslavicích, se kterými jsme remízovali 2:2. Tady jsme, ale museli dohrávat zápas v deseti, protože byl za dvě žluté karty vyloučen D. Jurča.

Ovšem v posledním zápase doma s Tichou naši vyhořeli a prohráli 4:1.

V čele tabulky střelců se stále drží Karel Mičkal, který teď hraje v Rožnově, na druhou příčku se prokopál Radek Mičkal a se stejným počtem vstřelených branek i Martin Dobeš, který se prosazuje proměňováním pokutových kopů. V brance má skvělé zákroky D. Jurča, ale i L. Vaculín.

Děkujeme všem přispěvatelům za velký zájem o náš zpravodaj a zároveň se velmi omlouváme, že z nedostatku prostoru jsme nemohli uveřejnit některé příspěvky. Všechny budou otištěny v příštím čísle.

Děkujeme za pochopení.

Redakční rada

