

Zprávy z neziskových organizací, kterým pomáhá OKD a její nadace při péči o nemocné lidi, seniory, děti i životní prostředí

Workout dorazil do Karviné



FOTO: Radek Lukša

Venkovní workoutové cvičení v karvinském parku.

Propagátoři nového sportu jsou ze SŠTaS Karviná a mají mezi sebou i jedince spojené s hornickým školstvím

KARVINÁ – Betonový pláček s antukovým povrchem o rozloze jedenáct krát jedenáct metrů plný cvičebních pomůček vyroste u lesoparku Dubina v Mizerově.

Spousta věcí na cvičení

- dva páry bradel
- dva žebříky s úchyty na lana s kruhy
- tři čtverné hrazdy
- monkey bar (vodorovný žebřík)
- malé stupínky na dřepy a stojky
- tyče na pole dance
- minibradla
- bar balls (tyče na cvičení)

Sloužit začne vyznavačům workoutu, venkovního sportovního posilování váhou vlastního těla. Propagátory novinky jsou jak pedagogové, tak žáci Střední školy techniky a služeb (SŠTaS) Karviná, a projekt se rodí za pomoci Nadace OKD.

„Začalo to v USA, kde lidé, kteří neměli peníze na klasickou posilovnu nebo ji nechtěli platit, cvičili na venkovních nepoužívaných dětských hřištích. Workout prakticky posilovnu nahradí, člověk přitom nepotřebuje činky, nýbrž gravitaci a odpor vlastního těla. Velmi oblíbený mimo Ameriku je například také na Ukrajině,“ uvedl Lukáš Strouhal, šéf oddílu Workout Karviná a učitel odborných předmětů věnující se důlním i povrchovým zámečnickým učňům na Závodě Důl Karviná – ČSA.

Tomáš Dobeš, který od léta fará na šachtě ČSM-Sever do úseku centrální pásové dopravy, za-

Workout vznikl v USA, kde ho praktikovali sportovci, kteří nemohli či nechtěli platit posilovny.



Dobrovolníci budují workoutové hřiště v Mizerově.

čínal s workoutem na SŠTaS také jako hornický učeň. „Tomáš Labaj, který chodí prvním rokem do třídy budoucích automechaniků, za náš oddíl vyhrál zlato ve Freestyle na soutěži ve Vyškově a Daniel Hanák, truhlářský učeň, pak má zlato z nejllehčí váhové kategorie v disciplíně Weighted,“ upřesnil Strouhal.

Díky iniciativě nadšenců, přispění těžařské nadace i pochope ní radnice zakrátko vznikne první workoutové hřiště v Karviné. „Sami pomáháme při jeho výstavbě a dá se říci, že výsledek bude profesionální. Bude tam spousta příležitostí pro základní věc ve workoutu – přitahy – a rovněž pro jiná cvičení včetně dřepů a kliků. Mimochodem, kliků je patnáct dvacet druhů a vymýšlejí se další,“ líčil Strouhal.

Zástupci Nadace OKD v této souvislosti ocenili zapojení sportovců. „Nečekají pasivně, až jim někdo něco od začátku do konce připraví. A tím, že na budování areálu obětují svůj volný čas a nemalé úsilí, také získávají pocit odpovědnosti. Jen tak začnou považovat workoutové hřiště za vlastní a budou se o něj odpovídajícím způsobem i starat,“ nechal se slyšet ředitel těžařské nadace Martin Olša.

Radek Lukša



FOTO: Vojtěch Duha

Julie Ježowiczová letos neměla ve voltži ve své kategorii konkurenci.



Skupina D z oddílu Voltž Duha získala šestkrát zlato, jednou stříbro.

SRDCAŘSKÝ VOLTŽNÍ ODDÍL TĚŽCE HLEDAL KONKURENCI

KARVINÁ – Albertovec, Tlumačov, Brno, Chotěbuz, Čeladná a Frenštát pod Radhoštěm dvakrát. Odtamtud letos odvážela Julie Ježowiczová (11), dcera technika investic pro důl a povrch na správě OKD Aleksandra Ježowicze, zlato v kategorii jednotlivců – dětí. Stejně jako dalších třináct zdravých členů a tři hendikepované jezdkyňe oddílu Voltž Duha přitom nabírala formu i na cvičném barelu pořízeném díky těžařské nadaci.

„Barel na tréninky je sice ze dřeva, ale děti si ho pojmenovaly po slavném koni Železník,“ konstatovala pracovnice skladového hospodářství Závodu servisních služeb na Darkově Karolína Pachotová, která Voltž Duha vede a dělá trenérku i lonžérku (vodičku koní). Živé koníky

Hasana a Nicka v oddíle nyní doplnil i vypůjčený Faust (z Newport Ranch) – a právě ten oblaští mistryni ve voltži Julii Ježowiczovou „dovezi“ k sedmému vítězství.

Zapomínat se nesmí ani na tým Voltže Duha, jenž má ze stejného počtu startů šest zlatých stužek a jednu stříbrnou! „Tvoří ho Gabriela Nožičková, Anna Ciencialová, Aneta Santarius, Alexandra Krejčí, Michaela Pachotová a Jan Ježowicz,“ uvedla Pachotová, která se jako trenérka střídá s Kateřinou Kalfasovou. Dobře si vedli i další jednotlivci – děti Voltže Duha trénující na Newport Ranch: Anna Jonsztová, Gabriela Rucká, Anna Sabelová, Erika Marcinová či Alena Czuloková. **uzi**

HANDICAPOVANÍ MOTORISTÉ NA VÝLETĚ DO JERLOCHOVIC

OSTRAVA – V doprovodném voze vyrazila bývalá vedoucí osobního a mzdového oddělení na Dole Staříč Alena Kubátová na letošní již sedmý ročník Víkendového setkání zdravotně postižených motoristů, jemuž předcházela tradiční jízda podle plánu s plněním úkolů včetně testu z pravidel silničního provozu. Cílem se stal kemp v Jerlochovicích u Fulneku.

„Poslední roky se raději nechávám vozit. Po úrazech a zhoršujících se zdravotních potížích už nemám sílu aktivně se účastnit silničního provozu,“ upřesnila Kubátová, jejíž pracovní kariéra v kancelářích podniků OKR začínala po maturitě na koksově Trojice, pokračovala na dolech Zárubek, Alexander i Jan Marie a uzavírala se po celkem čtyřiceti letech na Staříči.

„Nechyběla jsem na žádném ročníku našeho setkání a rovněž jsem se podílela na jejich organizaci. Nadace OKD nás prostřednictvím Srdcovky, zařízené vždy referentkou obchodní činnosti ve spisovně OKD Annou Plevovou, podpořila už potřetí, díky za to!“ vzkázala Kubátová s tím, že účastníků nyní měli třicet.

Autá s označením ZTP startovala od městského kulturního domu v Ostravě, objela město přes Petřkovice do Poruby, odkud trasa vedla přes Pustou Polom a Skřipov do Jerlochovic. Zde si hendikepovaní motoristé užívali aktivního odpočinku – od střelby ze vzduchovky přes hod gumákem až po šipky či kuželky. Jen někdejší horník z Dolu Hlubina Jan Jaroš musel ještě na místě vyplňovat „silniční“ testy, jelikož po cestě lehce zabloudil. **uzi**



FOTO: Nadace OKD

Instruktaž s rozdávaním cestovních itinerářů před startem v Ostravě.

Syn havíře hraje s The Tap Tap na klavír

Jedinečná hudební show s výstavou kreseb černého humoru se v Karviné koná za přispění Nadace OKD

KARVINÁ – Premiéra před publikem v domovském městě v úterý 7. října čeká nevidomého šestnáctiletého klavíristu Pétu Hudce, jenž se z externího hráče pomalu, ale jistě stává stabilním členem The Tap Tap. Pražský soubor hendikepovaných muzikantů zde vystoupí gratis, a navíc představí i kolekci kreseb černého humoru.

„Bohužel tam nebudu. Musím hlídat mladšího kluka v Praze, kam se manželka s oběma syny přestěhovala právě kvůli Pěťovi, aby se mohl naplno věnovat hudbě,“ konstatoval Petr Hudec starší, fárající na Závodě Důl Darkov jako horník v kolektivu rubání hlavního předáka Zbyňka Rzdického z úseku vedoucího Januše Sztyly.

„Setkání se skupinou The Tap Tap byla náhoda, jak už se stává.



Pěta Hudec u klavíru s rodiči v pozadí.

V nemocnici v Motole nás jeden manželský pár seznámil s kapelníkem Šimonem Ornestem a postupem času jsme začali spolupracovat. Chodíme v Praze i k učitelce hudby na klavír Ottovi Oranymu,“ upřesnila Monika Hudcová s tím, že starší syn je muzikální odmala.

Pěta se však narodil se zrakovým postižením, které před čtyřmi

lety vedlo k definitivní ztrátě zraku. „To se nám život obrátil naruby poprvé. Podruhé pak, naštěstí již k lepšímu, když začal aktivně muzicírovat. Koncerty střídají koncerty. Cestovala jsem s ním a The Tap Tap do Moskvy, Londýna či Tel Avivu,“ líčila Hudcová.

Nevidomý klavírista z hornické rodiny hraje s The Tap Tap

prozatím šest skladeb, výhradně z produkce kapely. „Učím se ale i jiné, hrávám vlastně jen Tap Tapy. Klasiku cvičím, když už musím. Hudbu poslouchám hlavně v rádiu,“ uvedl Pěta, studující v Praze na střední škole pro zrakově hendikepované obor Dociální činnosti.

„Jsme na něj s manželkou velmi pyšní! Já kvůli práci na šachtě nemám tolik příležitostí kluka se spoluhráči vidět, ale vím, že jejich publikum je nechce pustit ze scény pryč. Běžně hrávají o půl hodiny déle,“ pozval Hudec starší na karvinské vystoupení The Tap Tap. Volné vstupenky rozdávají v pokladně městského kulturního domu.

Radek Lukša

Šest skladeb s Pěťou Hudcem

- Černý pasażér
- Kdybych byla mrcha
- Řiditel autobusu
- Moje volba
- Kdybych já byl xindl
- Svět se zbláznil