



# Z PRAVODAJ

## Lysolajský



Vážení přátelé, taky máte pocit, že byste ke každodennímu životu potřebovali sekretářku nebo alespoň rešeršní službu? Ze všech stran se valí vyhlášky a nařízení, informace popírají jedna druhou a ta třetí je už úplně mimo a mozek se vzpírá třídit a vyhodnocovat. Jenže kdo by nechtěl být v obraze. Pokud se chceme trochu orientovat v dění, minimálně prolístujeme denní tisk nebo se podíváme na internet. Ale kdo chce ještě číst o koronaviru nebo karanténě. Z nejskloňovanějších slov uplynulého roku už nám jde hlava kolem. Čtenář hledá informaci prostou, pochopitelnou a uchopitelnou, ideálně alespoň nějaký čas platnou. A hlavně pravdivou. A tak vezme zavděk návody jak bezpečně zhubnout, jak vyrobit z něčeho něco jiného eventuálně jak za pár korun předělat koupelnu na luxusní wellness. Kovidová sezóna už trvá příliš dlouho. O čem ale mají novináři psát? O počasí? Česko svírá mráz. Řidiči zaskočení. Alespoň že malé děti se zaskočit nenechají a vědí, že mráz štípe a zima zebe. S první sněhovou vločkou uvedly sáňky a pekáče do stavu nejvyšší pohotovosti a hurá na kopec. Však lysolajské stráně jsou jedna velká bobová dráha, ranní start na sněhu, poslední jízda za tmy tmoucí na blátě, ale což, noční várka sněhu oraniště přikryje a tak pořád dokola, však se na jaře tráva zazelená. I když je organizovaný sport v podstatě tabu, nedávno otevřené sportoviště v bývalé Denkrově pískovně je možné za dodržování vládních nařízení využívat. Totéž platí pro petanquové hřiště a tělocvičny pod širým nebem. Kolkolem se táhnou kilometry běžeckých tratí, učiněná Lysolajská padesátka, vždyť sníh je u nás v údolí vzácný a je potřeba

ho využít. A kdo se nechce při sportu zapotit, jistě už podlehl trendu otužování. Naši bazény berou útokem všichni, kdož se rozhodli posílit svoji imunitu, a to pouhých pár kroků od vyhřátých kamen. Pevně doufám, že se všichni Lysolajští těší dobremu zdraví a ti, jimž se onemocnění nevyhnulo, se zdárně zotavují. Koronavirová nákaza se prohnala i úřadem naší městské části. Osazenstvo si již většinou onemocnění i nutný karanténní arest odbylo, všechna bezpečnostní nařízení jsou dodržována, provozní hodiny podle nařízení upraveny a i v těchto ztížených podmínkách jsou zaměstnanci připraveni a prostory bezpečné, nebojte se přijít vyřídit své úřední záležitosti. Letopočet 2020 je minulostí. Silvestrovské oslavy se obešly bez incidentů a porušování zákazů vycházení či popíjení alkoholu na veřejnosti, jen snad té pyrotechniky bylo, vzhledem k tomu, že žijeme v přírodním parku, příliš. Ráda bych vám všem popřála po mizerném roce loňském cokoliv lepšího v roce novém. Všichni máme svá vlastní tajná přání a jedno velké společné, na jehož splnění musíme tvrdě pracovat. Všechno už tu co svět světem stojí bylo, a člověku se vždycky podařilo ze svízelných situací vybruslit. Podaří se to i tentokrát. A pokud máme přece jen pochybnost, byť se všichni chováme jak nejlépe umíme každý podle svého vědomí a svědomí, spolehneme se na jistotu věcí, které kovid ani žádné jiné svinstvo nedokáže pokořit. Přejde jaro, a to co lidstvo lidstvem jest vždycky znamenalo naději. A dvacátý březen je za pár, to už jsou jednoduché počty. Tak úsměv a hlavu vzhůru.

*Marie Štědrá, místostarostka*

## ZIMNÍ ČAS V LYSOLAJÍCH



*Mikuláš navštívil naše nejmenší*



*Sokolíci se těší až si budou moci zase zakopat*



*Betlémská hvězda v Lysolajích*



*Fotbalový areál vyhlíží návštěvníky*



*Svítá na lepší časy?*



*Sníh umění sluší*



*Bobová dráha v Kaménce*



*Tolik sněhu dlouho nebylo*

## Zprávy z radnice

Zastupitelstvo MČ Praha-Lysolaje se konalo ve dnech 15. 12. 2020 a 18. 1. 2021.

Byl schválen rozpočet Městské části Praha-Lysolaje na rok 2021. Do rozpočtu jsou zahrnuty také kapitálové výdaje v celkové hodnotě 62 000 000 Kč na probíhající nebo plánované investiční projekty.

Zastupitelé schválili aktualizaci strategického plánu městské části na rok 2021, která zahrnuje investiční akce, které jsou plánovány na tento rok také v rozpočtu městské části. Jedná se konkrétně o tyto investiční akce:

- Revitalizace Denkrovy pískovny - na jaře letošního roku dojde k dokončení 2. etapy výstavby, ve které zbývá dokončit altán, místo pro grilování a dřevěnou sochu nosorožce.

- Dolina – město jinak. V roce 2020 se podařilo vysoutěžit zhotovitele pro tři obecní objekty: Komunitní centrum a komunitní zahrada (vysoutěžená částka 47 052 569 Kč), Bytový dům a centrální část (81 316 665 Kč) a Mateřská škola a atriová zahrada (47 607 243,90 Kč). Již se



*Současný stavební ruch na Dolině*

také povedlo zahájit samotnou stavbu Komunitního centra, kde jsou provedeny zemní práce a probíhá pokládka podkladních vrstev základové desky. Stavbu provádí společnost JAPSTEN s.r.o. V polovině ledna bylo předáno staveniště na Bytový dům a centrální část – stavbu provádí společnost RS Stavební s.r.o. V ledna proběhlo také předání staveniště na výstavbu Mateřské školy, stavba bude

financována převážně z evropských fondů a provádí ji společnost DEREZA, s.r.o. Zbývá tak ještě vysoutěžit zhotovitele na stavbu Společenského domu, a výsadby zeleně se závlahami. Vypsání výběrových řízení předpokládáme na jaře tohoto roku, po odladění prováděcích projektů. Všichni víme, jak je důležitý sport, a proto zajišťujeme, aby v rámci stavby společenského domu vznikla v budově vnitřní posilovna, která by sloužila našim občanům.

- Zařízení pro údržbu zeleně – Květová ulice. Nový objekt garáží a skladů v Květové ulici rychle roste, měl by být dokončen do konce května. Náklad stavby včetně venkovních úprav a nových přípojek (voda, kanalizace) je cca 21 mil. Kč.



*Nové obecní garáže se již rýsují*

- Příprava nové radnice je spojena se zásadní revitalizací ulice Starodvorská v oblasti stávající samoobsluhy a hasičské zbrojnice. Projekty se finalizují, považujeme je však za natolik zásadní pro střed obce, že je nezbytné seznámit s návrhy také občany. Veřejné projednání by se uskutečnilo hned jak to dovolí situace. Na realizaci samotné budovy radnice, jejíž součástí bude služebna městské policie a dva nebytové prostory (obchody), žádáme z dostupných dotačních titulů. Stavbu chceme provádět současně se stavbou „Obytný soubor Lysolaje“, který řeší celkovou obnovu areálu bývalého VELAZ, rozšíření průjezdného profilu Lysolajského údolí v dotčeném úseku a přeložku potoka ze zatrubněné části na povrch budoucího parčíku. Stavba obytného souboru by měla odstartovat letos na jaře a bude trvat dva roky. V roce 2022 bychom chtěli začít

pracovat na stavbě nové lysolajské radnice a revitalizaci historického jádra obce.



*Automobil pro seniory*

Městská část Praha-Lysolaje se finančně podílela na projektu sociálního automobilu určeného pro organizaci „HORIZONT - centrum služeb pro seniory, Husitská diakonie“, který bude sloužit seniorům v naší lokalitě.

*Pokračování na straně č. 9.*

## ÚŘAD STÁLE VYDÁVÁ DEZINFEKCI A ROUŠKY

Vážení občané, i nadále vám budeme vydávat do vámi přinesených nádob nebo do našich vratných lahvíček na úřadu městské části na adrese Kovářenská 8/5, Praha-Lysolaje dezinfekci a také jednorázové roušky.

Je samozřejmě možné vyzvednout dezinfekci i pro starší členy domácnosti nebo sousedy, aby nemuseli opouštět domov.

**Vydávání probíhá v těchto časech:**

**Pondělí** od 8:30 do 12:30 hodin a od 13:30 do 17:30 hodin.

**Středa** od 8:30 do 12:30 hodin a od 13:30 do 17:30 hodin.

V případě potřeby je také možné domluvit jiný termín na telefonní lince č. 220 921 959.

## ZŠ Járy Cimrmana

### 1. pololetí – jaké bylo?

1. pololetí školního roku 2020/2021 je téměř za námi. A jaké bylo? Vyjádřeno třemi N - bylo NESTANDARDNÍ, NÁROČNÉ (pro všechny) a NEPŘEDVÍDATELNÉ. Kvůli neustálé pandemii ho provázely neustálé změny, na které jsme museli neprodleně reagovat (např. postupným vytvořením tří variant rozvrhů pro celou školu, podle toho, jak se měnilo nařízení o docházce žáků). 1. pololetí tohoto školního roku připomínalo „houpačku“. Od 2. 9. probíhala plně prezenční výuka všech ročníků se zvýšenými hygienickými opatřeními, následovalo zavedení povinnosti nosit na 2. stupni roušky po celou dobu výuky a musela se upravit náplň hodin HV a TV. Od 12. 10. pokračoval 1. stupeň v prezenční výuce, na 2. stupni byla zavedena dle pokynů MŠMT rotační výuka, kdy se docházka jednotlivých tříd střídala v sudém a lichém týdnu. Od 14. 10. byla zakázána osobní přítomnost všech žáků, a tudíž všechny třídy přešly na plně distanční výuku. Tato situace trvala až do středy 18. 11., kdy byla povolena docházka 1. a 2. ročníku. Od 30. 11. se do školy vrátily všechny třídy 1. stupně a 9. ročník (zejména kvůli nadcházejícím přijímacím zkouškám). Ostatní třídy 2. stupně pokračovaly v rotační výuce. Po vánočních prázdninách jsme doufali, že se situace zlepší a děti se vrátí do škol, ale opak byl pravdou. Od 4. ledna nás opět čekala distanční výuka v plném rozsahu s výjimkou docházky 1. a 2. ročníku, samozřejmě se zvýšenými hygienickými opatřeními. Tento stav potrvá minimálně do 22. 1. A jak to bude dál? Nevíme. Moc bychom si ale přáli, aby se všechny děti mohly vrátit zpět do lavic co nejdříve. Během celého 1. pololetí vařila školní jídelna, takže žáci, kteří byli na distanční výuce, si mohli přijít pro oběd. V době docházky mladších ročníků funguje samozřejmě družina, a to v plném rozsahu – do 17:00 hod. O průběhu a metodách distanční výuky v naší škole jsme podrobněji informovali v minulém čísle zpravodaje. Nadále se snažíme o co neefektivnější využití

dostupných nástrojů distančního vzdělávání a vyváženost on-line a off-line obsahu. Rovněž jsou možné individuální konzultace jednotlivých žáků s učitelem, u kterých může být přítomen i rodič. Během podzimu byly nakoupeny nové notebooky pro vyučující, kteří tak mohou kvalitněji streamovat své on-line hodiny. Další pořízené notebooky byly zapůjčeny potřebným žákům. Účast žáků na distanční výuce je povinná a bude součástí pololetního hodnocení dětí. Druhý lednový týden poslali třídní učitelé rodičům jednotlivých tříd předběžnou pololetní klasifikaci doplněnou o slovní hodnocení, které se zaměřo-



valo především na práci jednotlivých žáků při distanční výuce. Na základě pokynů MŠMT bude obsah pololetního vysvědčení sdělen 28. 1. 2021 a pololetní vysvědčení pak bude dětem předáno, jakmile to situace dovolí. Většina žáků a žákyně naší školy se nadále při distanční výuce snaží, pracuje poctivě a své úkoly plní v termínu. Jistě na tom mají zásluhu i rodiče, kteří v současné době musí mít opravdu velkou trpělivost. O něco složitější to v tomto školním roce mají oba krajní ročníky. Prvňáčci, kteří se do školy těšili a sotva si zvykli na svou třídu, paní učitelku a spolužáky, se museli podstatnou část 1. pololetí učit z domova. Podobná situace je i u současných druháků. Zejména u nejmladších ročníků je velmi důležitá spolupráce s rodiči, které si vážíme. Nyní se naštěstí 1. a 2. ročník může učit prezenčně. Pro devátáky je tento školní rok také přelomový, připravují se na nadcházející přijímací zkoušky a samozřejmě je příprava „na dálku“ mnohem náročnější a těžší. Ano, trvá to již dlouho... Můžeme však danou situaci vnímat i jako nelehkou výzvu a pokusit se s ní co nejlépe popasovat. Snažíme se proto ze všech sil

naším žákům a žákyním zprostředkovat v rámci možností kvalitní výuku a motivovat je k „dálkovému“ vzdělávání. Všichni získáváme nové dovednosti, hledáme nové postupy, učíme se trpělivosti, adaptujeme se na nevyvyklou situaci... a v budoucnu získané zkušenosti jistě zúročíme. Velmi si přejeme, aby se ve 2. pololetí situace konečně stabilizovala a žáci, žákyně i učitelé se mohli potkávat osobně. Snad se naše přání co nejdříve vyplní.

*Markéta Růžičková a vedení školy*

## ZMĚNA

### NA POSTU ŘEDITELE ZŠ

Vážení žáci, vážení rodiče, s dovolením bychom vám chtěli oznámit, pokud to samozřejmě již nevíte, že současný ředitel Ing. Michal Hevák na vlastní žádost opustí k 31. 7. 2021 post ředitele naší Základní školy Járy Cimrmana Lysolaje. Se svým úmyslem seznámil pan ředitel zástupce městské části s dostatečným předstihem a ti, ač neradi, žádosti pana ředitele vyhověli. Bylo tedy nutné co nejdříve najít za odcházejícího pana ředitele adekvátní náhradu tak, aby chod naší školy nebyl nikterak ovlivněn. Bylo vyhlášeno řádné konkursní řízení, v rámci kterého jmenovaná komise, skládající se ze zástupců městské části, České školské inspekce, Magistrátu hl. m. Prahy a školské rady vybrala jako nejvhodnějšího kandidáta současného učitele naší základní školy Mgr. Tomáše Zahoře, který byl v roce 2012 oceněn titulem Média Ámos. Ve druhém pololetí současného školního roku bude pan Zahoř přebírat postupně od současného pana ředitele informace tak, aby k 1. 8. 2021 plnohodnotně převzal otěže naší školy. Pevně věříme, že se jedná o správnou volbu a všichni budeme s chodem a vývojem školy spokojeni.

Představení Mgr. Tomáše Zahoře a jeho plány do budoucna přineseme v příštím čísle Lysolajského zpravodaje.

## MŠ Pampeliška

Vážení čtenáři,  
úvodem bych chtěla za celý kolektiv MŠ Pampeliška popřát do nového roku všem mnoho zdraví, klidu a hlavně radosti. Mám pocit, že radost se nám ze života trochu vytrácí. Jsme zavaleni starostmi, obavami a pocitem stísněnosti. Často si v duchu zpívám písničku od pana Svěráka: „Když radosti není dosti, radujme se z maličkostí“. Naštěstí nám práce s dětmi radost z maličkostí přináší. A největší radost nám přineslo počasí, nasněžilo, je zima, občas zasvítl sluníčko... Takže u nás je smích a radosti dosti.



V současné době chodí děti do školky celkem v hojném počtu a v předškolním vzdělávání pokračujeme v nezměněné podobě. Dětem, které zůstávají doma, dáváme na web školky pracovní listy a informujeme o dění prostřednictvím fotek. Pro nás se naštěstí moc nemění.

Na přísnější dodržování hygieny jsme si zvykli a zahalené rodiče v rouškách již rozeznáváme. Člověk si zvykne na všechno a na dětech je vidět, jak žijí tady a teď, možná bychom se od nich mohli přiučit a netrápit se tím, co a jak bude, když některé skutečnosti neovlivníme. V Pampelišce nyní přemýšlíme, jakým způsobem připravíme den otevřených dveří a jakou formou bude probíhat zápis na školní rok 2021/2022. Všichni zájemci se vše včas dozví na webových stránkách [www.ms-lysolaje.cz](http://www.ms-lysolaje.cz), mohou volat či psát. Ještě se ohlédnou zpět a poděkují rodičům, kteří přestože letos nebyla tradiční vánoční besídka, nakoupili dětmi vyrobená přáníčka a ozdoby. Za vybrané peníze jsme pořídili řadu didak-

tických pomůcek. Letos se nezpívalo u stromečku, a tak jsme natočili koledy s předstihem. Moc doufám, že záznam udělal radost babičkám, dědečkům a našim kamarádům, kteří nemohli být s námi. My jsme měli velkou radost, že se tento nápad zrodil, protože jsme zjistili, že i touto cestou je možné šířit



vánoční atmosféru. Moderní metodu přenosu zajistil jeden tatínek, který přišel v den nadílky a rozbalování dárků a celé dopoledne vysílal na sociální síť. Rodiče i děti doma se tak mohli stát součástí nádherného okamžiku. Ve školce se nám opět obměnil personál. Slečnu učitelku muzikantku vystřídala slečna učitelka sportovkyně, která svou kvalifikací rozhybe nejen dětská těla. Z evropských fondů můžeme zaplatit školní asistentku, která pomůže nejen v kanceláři, ale i při vzdělávání dětí. Doufáme, že vše půjde dobrým směrem a budeme si spokojeně užívat společný čas.

*Přejeme všem krásné zimní dny.  
Radka Zachová a kolektiv MŠ*

## Za humny

Nevzhlednou kontejnerovou budovu na Macharově náměstí, sloužící jako zázemí pro sousedící tenisové kurty, nahradí nová budova z dílny architekta Pavla Hniličky. Městská část přistoupila na požadavky místních obyvatel. Proto zde vznikne malý nízký pavilon, připomínající lázeňské altány a kolonády. Stylem stavba připomíná architekturu první republiky, využívá prvky jako sokl, sloupový řád, překlad s římsou. Pavilon je rozdělený na dvě části. První poskytuje zázemí k tenisovým kurtům a zde bude hlavním stavebním materiálem tvrdé dřevo, plášť budovy se obloží z palubek. Naopak takzvaná klubová místnost má být ze tří stran prosklená a nabízet výhled na kurty, terasu i do ulice. Na střeše, která má být zelená a osazená nenáročnými rostlinami, by měla vzniknout terasa. Proměnou projde i sousední trafostanice, která kazí celkový vzhled náměstí. Počátkem letošního roku dojde k vypracování potřebné dokumentace ke stavbě. Samotná stavba by tak mohla začít ještě letos, pravděpodobněji však v roce 2022.

Letenský zámek má novou fasádu. Rekonstrukce začala loni na jaře a pokračovala na podzim. Práce vyšly na 5,3 mili-

onu korun. Praha 7 nechala v minulosti opravit i nedalekou vodárenskou věž a magistrát zase přilehlé Letenské sady. Fasáda Letenského zámku získala svou původní barvu, ve které ji ve stylu italských vil navrhl český architekt Vojtěch Ignác Ullmann. Náklady na opravu fasády městská část uhradí z magistrátní dotace.

Muzeum Lichožroutů – vstup vítaný!!! Tak se jmenuje výběrová retrospektiva Galiny Miklínové. Galina Miklínová je vynikající ilustrátorka, výtvarnice a filmařka. Pro bubenečskou Villu Pellé připravila mikulášský pamflet pro malé i velké. Dílo Galiny Miklínové plynule přechází z tradiční formy ilustrace do komiksu nebo animovaného filmu a rozumí si se slovem i hudbou a umožňuje dát důraz na multimediální pojetí výstavy. Dominovat budou pochopitelně Lichožrouti, jejichž příběhy kongeniálně vytvořila spolu s básníkem Pavlem Šrutem. Vesměs sympatičtí pletení rošťáci, kteří se stali nepřehlédnutelným a univerzálním knižním i filmovým fenoménem, však nechají prostor i pro další povedená dítká své stvořitelky, jako jsou například Cílovníci nebo Strašidylko Stráša. Výstava ve Ville Pellé je zatím online k dispozici na webu [www.villapelle.cz](http://www.villapelle.cz).

Sochu maršála Koněva na Náměstí Interbrigády vystřídala od 6. ledna výstava

připomínající významné momenty 20. století. Organizuje ji radnice Prahy 6 spolu s obecně prospěšnou společností Post Bellum. Plakáty připomenou příběhy spojené s významnými momenty 20. století, přičemž každý týden se jedna z ploch obmění. Středem expozice je audiovizuální objekt připomínající sokl po Koněvově soše. Při pohledu do jeho útrob se návštěvníci seznámí s mnoha epizodami z historie československo-sovětských vztahů. Nabízí vzpomínky skutečných lidí na události 20. století, které jsou zaznamenány pro sbírku Paměť národa. Právě na tomto místě byl 9. května 1980 odhalen pomník maršála Koněva, jehož příchod do Prahy v květnu 1945 měl pro ruské emigranty tragické následky. Stál zde téměř čtyřicet let.

ZOO Praha odchovala vzácného papouška orlího. Z vůbec prvního odchovu trichy orlího v zoologických zahradách v kontinentální Evropě se v těchto dnech raduje Zoo Praha. Po celém světě se tyto vzhledem velmi zvláštní papoušci chovají v zoo jen vzácně. Mláděti odchovávanému v zázemí jsou nyní téměř dva měsíce a chovatelé jej musí krmit každých pět hodin. Trichové mají na svém jídelníčku hlavně ovoce. I proto je jejich hlava částečně lysá – díky tomu si neumažou peří sladkými šťávami. Pohlaví mláděte zatím ještě není známe. Dospělé trichy orlí chová Zoo Praha v novoguinejské expozici Rákosova pavilonu.

V Botanické zahradě hl. m. Prahy kvete vzácná bílá sloní palma. Ačkoliv je skleník Fata Morgana uzavřen, život se v něm nezastavil. Rozkvetl zde poklad - vzácná *Kerriodoxa elegans*, které se pro její vzrůst a zbarvení přezdívá bílá sloní palma. V přírodě se vyskytuje jen na dvou lokalitách na území Thajska. Je jí asi 20 let a skleník zdobí již od jeho otevření v roce 2004 a postupně se stala jednou z jeho dominant. Ve skleníku je spolu s ní dalších více než 40 druhů palm, což zdejší sbírku řadí mezi ty největší v Evropě. Tento vzácný a mimořádně atraktivní druh palmy je pro vědu poměrně nový, byl popsán teprve v roce 1983 a od té doby je nesmírně žádaným druhem.



Plánovaná rekonstrukce prostředí na Macharově náměstí

Praha 6 postaví na Petynce jeden, nebo dva kryté bazény. Investovat hodlá maximálně čtvrt miliardy. Praha 6 a její obyvatelé si podle radnice zaslouží krytý bazén na Petynce. Sumu, kterou do něj městská část plánuje investovat, ohraničila částkou 250 milionů korun. Objekt by měl sloužit především k plavání, zda nabídne jeden padesátimetrový, nebo dva poloviční bazény, je předmětem jednání. Naopak zavrhnuta byla varianta zastřešit stávající bazén, jak se původně zvažovalo. Petynka by tak podle vedení radnice přišla o své největší kouzlo, a to je umístění padesátimetrového bazénu v zeleni a s výhledem do okolní přírody.

Veřejné bruslení na Vypichu. Veřejné kluziště Prahy 6 je umístěno na Vypichu v areálu DDM při vstupu do obory Hvězda. Bruslení je pro veřejnost zdarma. V provozu je do konce února denně od 9 do 21 hodin. Vzhledem k aktuálním protipandemickým opatřením vyhlášeným vládou je vstup pouze po předchozí rezervaci na webu [www.kluzistevypich.cz/](http://www.kluzistevypich.cz/). Rezervace na nadcházející týden jsou spouštěny vždy v neděli



Dostavba kryté Petynky

v 17:00! Dle podmínek PES 5, vždy pouze 20 min. na domácnost na den. Zájemci si mohou na místě půjčit brusle, k zapůjčení budou i bezpečnostní helmy pro malé bruslaře. Veškeré vybavení pořadatelé bezprostředně po jeho navrácení vydezinfikují přípravkem, jaký používají i extraligové hokejové týmy.

Zároveň je vhodné, aby si návštěvníci přinesli vlastní vybavení, mají-li tu možnost. Pokud by někdo neměl dostatečně ostré nože na bruslích, může si je nechat nabrousit. Během každého provozního dne bude dezinfikováno i samotné kluziště a veřejnost dostane i dezinfekci na ruce. f.

## MC Liška

Milé lišky a liščata, milí přátelé, sousedé, situace ohledně covid-19 a omezovacích opatření stále bohužel trvá. Přesto jsme v říjnu zahájili ve školce Cvičení s Liškou, bohužel však kvůli opatření zatím nemůžeme pokračovat, čekáme na uvolnění. Kruháč pro dospělé se koná do odvolání online s Jitkou Mašátovou každý čtvrtek od 18 hodin. Další lekce probíhají dle jednotlivé domluvy s Jitkou také online v pondělí od 18 hodin, v úterý od 18 hodin a od 19 hodin a v sobotu dopoledne od 9:30 hodin.

### Výtvarné pondělky v Lišce

Zatím nebudou probíhat pondělky v Lišce, o možném otevření vás budeme informovat v našem kalendáři a na Facebooku.

### Pilates s Míšou v úterý

Máme připravené cvičení Pilates pro dospělé s Míšou Tučkovou na úterý od 19 hodin. Bohužel v současné době

není dostupná ani tělocvična, ani hasičárna. Jakmile se situace stabilizuje, s cvičením budeme moci začít. Pokud chcete být o zahájení informováni, dejte vědět přes SMS 775210624, přidáme vás do skupiny na WhatsApp.

### Kruhový trénink s Jitkou ve čtvrtek

Probíhá momentálně online každý čtvrtek od 18 hodin. Je možné, že začneme cvičit ve skupině do 6 osob venku. Budeme informovat na našem FB. Kruhové cvičení je určené pro ženy i muže. Jedná se o kombinaci aerobních a anaerobních aktivit, které posilují svaly, zpevňují tělo, zrychlují metabolismus a spalují tuky. Kruhové cvičení vede k pevnému a zdravému tělu. Cvičení je vhodné jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé. Cena 100 Kč/osobu v případě jednorázové platby. Cvičení vede Jitka Mašátová, skupina se domlouvá na WhatsApp, napište SMS na 775210624, pokud chcete přidat do skupiny.

### Cvičení s Liškou v MŠ Pampeliška pro děti od 4 do 7 let

Čtvrtek od 16 hod

- momentálně pozastaveno

Děti při hodinách rozvíjejí své pohybové schopnosti ve školce v herně i venku na hřišti. Běhají, skákají, běhají slalom, štafetu, hrají míčové hry, válčí se žraloky, plují na pirátské lodi, zachraňují princezny. Hrajeme si na zvířátka, závodíme a rozvíjíme dětskou fantazii. Děti vyzvedáváme ve školce, cvičení probíhá do odvolání v herně školky v případě špatného počasí, jinak budeme převážně venku. Přihlašovat děti na kroužek můžete i v průběhu roku přes formulář na <https://www.mc-liska.cz>. Lektorky Marcela Blažková a Andrea Žitková

Snad se vše brzy zklidní, přejeme všem pevné zdraví a úspěšný nový rok.

Marcela Blažková  
[www.mc-liska.cz](http://www.mc-liska.cz)

Partnerem Spolku Liška Lysolaje je Městská část Praha-Lysolaje

## Tip na výlet

### Park Cibulka v Praze 5 – Košířích

Radní páté městské části za 105 milionů odsouhlasili odkup zemědělské usedlosti Cibulka v Košířích. Její stav se vlivem neuzívání a oprav, které byly jen provizorního rázu, dlouhodobě zhoršuje. V relativně dobrém stavu jsou díky stabilnímu geologickému podloží obvodové stěny, které nevykazují žádné větší statické poruchy. Obstojně si vedou i stropní konstrukce tvořené cihelnými a kamennými klenbami. Naopak trámové stropy jsou až v dezolátním stavu. Cibulka má velmi bohatou historii, která se datuje již od 14. století. Více prozradila Nadia Landíková v Pražském přehledu kulturních pořadů.



Park Cibulka



začalo empírové sídlo s anglickým parkem a množstvím soch chátat. Teprve v roce 2000 se začalo s komplexní rekonstrukcí místa. Obnoveno bylo jezírko i studánky, ovocný sad, lesní cesty a objekt hájovny. V roce 2014 byla opravena rozhledna a poustevna. Vyhlídková věž Cibulka je nejstarší v Praze a má podobu hradní zříceniny. Na 13 metrů vysokou kamennou věž se dostanete po schodišti čítajícím 76 schodů. Magické místo není zavaleno zástupy návštěvníků, přesto je velmi jednoduše dostupné městskou hromadnou dopravou. Snadný přístup je od zastávky Poštovka, cesta k rozhledně je dlouhá asi 500 metrů. Areál je volně přístupný.“ f.

„Areál dostal svůj název podle rodu Cibulovských z Veleslavína, kteří v 15. století vlastnili zdejší vinice. V roce 1815 koupil usedlost kníže a pasovský biskup Leopold Leonhard Raymund Thun-Hohenstein a radikálně ji zrekon-

struoval. V blízkosti se nacházela také letní sídla šlechtických rodin Kinských a Clam-Gallasů. Kníže nechal vytvořit park s vycházkovými promenádami, umělou jeskyní, poustevnou, čínským pavilonem a rozhlednou. Po jeho smrti

## Zvon pro kapličku

Všichni jsme si již zvykli, že se náš zvon rozezvučí vždy v neděli v poledne. Pevně věříme, že ač zvuk zvonu není zcela optimální, všem přináší radost. V letním čísle Lysolajského zpravodaje jsme vás informovali o připravované obnově celé části zvonice v naší kapličce v Kovárenské ulici a o vyhlášení veřejné sbírky na nový zvon. Sběrka byla podle plánu k 31. 12. 2020 ukončena a celkem byla vybrána částka 53 339 Kč. Všem dárčům, kteří na zvon přispěli, patří vřelé



poděkování. Tabulka se jmenným seznamem bude, se souhlasem přispěvatelů, umístěna na rekonstruované kapličce. Zhotovitelem zvonu s příslušenstvím včetně montáže do věžičky kapličky bude Zvonařství Votruba z Jihočeského kraje. Objednávka na zhotovení zvonu včetně montáže proběhla v lednu letošního roku. Samotné odlití zvonu se předpokládá v květnu 2021 a zavěšení nového zvonu do kapličky v červnu 2021. Na fotografii můžete vidět zvon od stejného výrobce, abyste si udělali představu, jak bude vypadat ten náš.

Miloš Šimon



## Zprávy z radnice

*Pokračování ze strany č. 3*

Vývoj pandemie COVID-19 v Lysolajích. Ani naši městské části se nevyhnul koronavirus a nevyhnul se ani zaměstnancům úřadu, kteří většinou nakažou také prošli. Nejdůležitější nyní je všem pomoci, abychom byli co nejrychleji naočkovaní. Zajistili jsme naočkování všem lysolajským seniorům nad 80 let, kteří o ně měli zájem. Chtěli bychom také naočkovat členy zásahové jednotky SDH Lysolaje a následně všechny ostatní.

V třešňovém sadu v Houslích jsme společně s Odborem životního prostředí Magistrátu hl. m. Prahy a Lesy hl. m. Prahy dali do původního stavu část zanedbaného a nálety zarostlého sadu a vysázeli jsme zde ovocné stromy, tentokrát převážně jabloně a hrušně. Plníme tak slib, že sad uvedeme do pořádku a nahradíme staré odžité stromy.



Ve spolupráci s lysolajskými spolky a Mateřskou školou Pampeliška zpracováváme žádosti o granty hl. m. Prahy v oblasti životního prostředí. Konkrétně výsadbu v okolí nově vznikajícího dopravního hřiště a nové budovy mateřské školy v rámci projektu Dolina-Město jinak.

Úřad je pro veřejnost dle platných nařízení otevřen pouze ve dnech pondělí a středa, a to vždy od 08:00 do 10:00 hodin a od 15:00 do 18:00 hodin. Urgentní záležitosti lze však vyřídit po předchozí telefonické domluvě i v jiné termíny.

*Ing. Petr Hlubuček  
starosta*

## JSDH Lysolaje

Loňský rok byl pro lysolajské hasiče jeden z nejnáročnějších za posledních několik let. Velkou měrou k této situaci přispělo vyhlášení nouzových stavů ve spojitosti s koronavirem. Proto tak pravidelně několik měsíců probíhala na hasičské zbrojnici služba 4 hasičů k okamžitému výjezdu. Toto nařízení vyšlo od vedení pražského profesionálního sboru z důvodu doplnění chybějících početních stavů za nakažené příslušníky HZS Praha. V roce 2020 jsme byli celkem 59krát požádáni o pomoc, nebo vyslání krajským operačním střediskem k zásahu. Ve velké míře se jednalo o technické zásahy a pomoci. Podařil se další velmi významný pokrok v obnově výjezdové techniky. Od magistrátu hl.m. Prahy jsme obdrželi dotaci ve výši 8 000 000 korun. Za tyto prostředky bylo provedeno výběrové řízení, které vyhrála firma Kobit a ta nám dodá do konce měsíce března 2021 zbrusu novou moderní cisternu na pod-

vozku Scania. Tím se ukončí kompletní obměna vozového parku a bude tak nahrazena starší Tatra 815 z roku 1989. Uplynulý rok byl pro všechny velice náročný, ať už dodržováním různých nařízení a zákazů nebo minimálně po stránce psychické, kdy byly zakázány všechny společné akce. Proto doufám a pevně věřím, že v tom letošním roce se situace uklidní a budeme se tak všichni moci společně potkávat



na akcích pořádaných městskou částí, nebo třeba na přivítání nové cisterny. Bohužel s ohledem na aktuální epidemiologickou situaci a také vládní na-

## ŽÁDOST O INFORMACE

Vážení občané, pokud budete chtít získat informace o připravovaných investicích, prosím, tažte se nejlépe e-mailem na adrese [umc@praha-lysolaje.cz](mailto:umc@praha-lysolaje.cz). Váš dotaz zodpovíme, případně se domluvíme na schůzce. Zároveň žádáme, pokud připravujete na svém pozemku stavby nebo činnosti, které sice nepodléhají stavebnímu povolení, ale svým prováděním zatěžují okolí hlukem, prachem či jiným způsobem, nebo je nutná doprava materiálu nákladními auty nad 6 tun či příjezd jiné mechanizace, zašlete, prosím, písemnou informaci na ÚMČ Praha-Lysolaje alespoň 3 dny před zahájením prací – dopisem nebo e-mailem. V zájmu sousedů žádáme, abyste hlučné a prašné práce neprováděli o víkendy, nebo alespoň o nedělích.

## PODĚKOVÁNÍ HASIČŮM

Velmi rádi bychom poděkovali členům sboru dobrovolných hasičů Lysolaje. Rychle a ochotně pomohli s likvidací uschlého ořešáku, který zasahoval do silnice Štěpnice nedaleko nového fotbalového hřiště TJ Sokol Lysolaje. Manželé Bobisudovi

řízení nebude možné provést valnou hromadu v řádném termínu, tak jak jsme zvyklí. Prosím proto všechny členy sboru o včasné zaplacení členských příspěvků u pana Zdeňka Sedláčka. Závěrem bych chtěl poděkovat všem členům sboru, jednotky a také příznivcům lysolajských hasičů za činnost v roce 2020. Současně bych všem rád popřál hlavně pevné zdraví, ale také štěstí a spokojený život v roce nastávajícím.

*Václav Vojtěch  
velitel JSDH Lysolaje*

## FOTOSOUTĚŽ

Milé fotografky, milí fotografové!

Z mnoha příspěvků na téma Netradiční Vánoce, jež dorazily do redakce Lysolajského zpravodaje, odbornou porotu naší fotosoutěže nejvíce zaujalo cukrářské umění na snímku Denisy Kovačičové. Gratulujeme k vítězství. Věcná cena od Městské části Praha-Lysolaje je připravena k vyzvednutí na ÚMČ Praha-Lysolaje.



V tomto čísle vyhlašujeme soutěž s tématem:

**Otužování**

Vítězní fotografové se mohou těšit na věcnou cenu od MČ Praha-Lysolaje.

Fotografujte a své snímky přineste na Úřad městské části Praha-Lysolaje či zasílejte na [umc@praha-lysolaje.cz](mailto:umc@praha-lysolaje.cz).

## BIO KONTEJNERY MČ

Pondělí 1. 3. 2021  
ZO V Háji

Pondělí 8. 3. 2021  
ul. Květová - konec u Laťky

Pondělí 15. 3. 2021  
ul. Lysolajské údolí u č. p. 115

Pondělí 22. 3. 2021  
ZO Zavážky, dolní ulice

Pondělí 29. 3. 2021  
křižovatka K Vinici x Nad Podbabskou skálou

ÚTERÝ 6. 4. 2021  
ul. Hřebenová

Přistavení vždy od 08:00 do 10:00 hodin.

## ŽIVOTNÍ JUBILEA

Paní Věra Holubová - 80 let

Paní Libuše Krejčová - 75 let



Paní Jana Hartmanová - 75 let

Paní Věra Trojanová - 75 let

Paní Olga Sosnová - 80 let

Jubilantům upřímně gratulujeme.  
Přejeme vše nejlepší a hodně zdraví do dalších let.

## BIO KONTEJNERY MHMP

Sobota 10. 4. 2021

13:00 - 16:00 hodin  
ul. Podholí, ZO Sadová

Sobota 17. 4. 2021

13:00 - 16:00 hodin  
ZO Zavážky - horní ulice sousedící s ČZU

## SVOZ NEBEZPEČNÉHO ODPADU A JEDLÝCH OLEJŮ

Čtvrtek 4. 3. 2021, 18:00 - 18:20 hodin

ul. Hřebenová (u č. 16)

Čtvrtek 4. 3. 2021, 18:40 - 19:00 hodin

křižovatka Žákovská x Starodvorská

## ROZLOUČENÍ

Paní Jiřina Kloudová zesnula  
dne 6. 12. 2020 ve věku 71 let.

Pan Václav Bradáč zesnul  
dne 21. 12. 2020 ve věku 79 let.

Pan Jiří Burkert zesnul  
dne 21. 1. 2021 ve věku 89 let.

Pan Jindřich Pánek zesnul  
dne 21. 1. 2021 ve věku 50 let.

Žili tady s námi. Uctěme jejich památku.

## FOTOKNIHY A KALENDÁŘE z vašich fotek



Připravené šablony,  
jednoduchý editor.

**powerprint**  
fotokniha24.cz

## Očkování proti COVID-19

Vážení občané, vzhledem k tomu, že od 15. 1. 2021 byl oficiálně spuštěn systém pro očkování obyvatel a kolem očkování je mnoho otázek, přinášíme vám odpovědi alespoň na některé z nich. Více informací lze také získat na webových stránkách [koronavirus.mzcr.cz](http://koronavirus.mzcr.cz).

### 1. Kdy na mě přijde řada?

První fáze se týká seniorů v nemocnicích a sociálních zařízeních, tamních zaměstnanců a zdravotníků v první linii. V půlce ledna se spustila rezervace pro lidi nad 80 let, kteří žijí mimo instituce, posléze poběží pro všechny ostatní.

### 2. Jak si mám zajistit termín?

Jakmile bude možné zadat si rezervaci v centrálním elektronickém systému na adrese **CRS.UZIS.CZ**. Starším spoluobčanům, kteří neumějí s internetem, s tím **pomohou operátoři na lince 1221 nebo v Praze také na lince 800 160 166**, příbuzní či praktik. V případě zájmu vám s registrací **pomohou také úředníci na ÚMČ Praha-Lysolaje, které můžete kontaktovat na lince 220 921 959**. Zájemce vyplní své národné, věk, číslo pojištění, formulář se zeptá také na profesi, a jestli má některou z vyjmenovaných chorob. Podle místa bydliště si zaklikne preferované očkovací místo (lze ho změnit, kdyby byl někde jinde menší nával). Algoritmus podle údajů vyhodnotí, je-li žadatel prioritní, protože ho covid více ohrožuje – pokud ano, rovnou dostane termín. Jde-li o člověka mladého a zdravého, bude zařazen na čekací listinu. Nemusí rezervovat znovu a hlídat volné termíny, systém mu sám pošle avízo, až na něj vyjdou kapacity.

### 3. Jak očkování probíhá?

Na vybraném místě, pokud jde o prioritního žadatele, si personál vyžádá vedle občanky i zaměstnanecký průkaz a zprávu od ošetřujícího lékaře, aby nikdo nemohl předbíhat nejpotřebnější. Následuje vpich do ramene, náplast a 30 minut čekání, jestli se u očkování neprojeví nějaká reakce. Dostane papírový i elektronický certifikát, že

vakcinaci prodělal; součástí je datum aplikace druhé várky. Jen sérum od Johnson&Johnson je jednorázové, a to zatím není k dispozici, očekává se na jaře.

### 4. Co když už jsem covid měl?

Nevadí, pokud ho člověk aktuálně neprodělavá. Očkovat se budou i ti, kdo covidem již prošli, jen ne dříve než tři měsíce po nemoci, v té době se má za to, že jejich tělo disponuje vlastními protilátkami.

### 5. Poplynou z očkování výhody?

Očkováný člověk nemusí do karantény, když se setká s nakaženým, při cestě z rizikové ciziny bez testu či izolace. Postupně se přidají další bonifikace. Evropa i svět ladí mezinárodně uznatelný doklad, který by umožnil beztestové cestování, počítá se s tím, že v nižších stupních rizika se otevřou očkováným a testovaným „zapovězené“ aktivity, třeba návštěva sportu či divadla. Vždy bude alternativou předložení negativního testu, není možné neočkované diskriminovat; vakcína je dobrovolná. Je to ovšem otravnější, test musí mít čerstvou platnost, nestačí jeden napořád; časem – jak bude očkováných relevantní množství – navíc přestanou být zdarma.

### 6. Jak dlouho vydrží imunita?

To se zatím neví, parametr se bude sledovat a může se individuálně lišit. Studie ukazují, že po proděláním nemoci se protilátky drží v těle v řádu měsíců až roku, dle závažnosti průběhu. Čím byl těžší, tím trvanlivější imunita. Je pravděpodobné, že vakcína proti covidu bude držet podobně jako chřipková, tedy rok. Pak by bylo nutné přeočkování.

### 7. Bude dost vakcín?

Postupně by mělo být v ČR objednáno víc dávek než obyvatel. Kapacity výrobce a schvalování ale neumožňují, aby přišly všechny najednou, docházejí postupně, do jara v relativně malých objemech. Hlavní nápor se čeká v létě, po něm by mělo být pět milionů očkováných a vakcinovat se bude, dokud budou zájemci.

*Zpracováno dle oficiálních informací Ministerstva zdravotnictví*

ÚMČ Praha-Lysolaje

## PLATBA MÍSTNÍCH POPLATKŮ

Upozorňujeme občany městské části, že termín pro zaplacení poplatků za psy a pronájem obecních pozemků vyprší 31. 3. 2021. Nečekejte na poslední chvíli a přijďte na ÚMČ dát své věci do pořádku. Druhou možností je platba na účet, kdy vám číslo účtu a variabilní symbol rádi sdělí zaměstnanci ÚMČ na tel. 220 921 959.

## MOBILNÍ ROZHLAS

Mobilní rozhlas je služba, která navázala na úspěšný systém SMS rozhlasu. V rámci nového systému lze dostávat informační zprávy nejen prostřednictvím sms zpráv, ale také emailem a mobilní aplikací. Služba je pro uživatele zcela zdarma. Nově bude systém sloužit také k anketním otázkám, na které budete moci odpovědět pomocí vašeho mobilního telefonu.

Registrovat se do služby lze na Úřadu městské části Praha-Lysolaje v úředních hodinách nebo přes internetovou adresu

[praha-lysolaje.mobilnirozhlas.cz](http://praha-lysolaje.mobilnirozhlas.cz)

Periodický tisk územního samosprávného celku vydává: Úřad městské části Praha-Lysolaje, Kovářská 8/5, 165 00 Praha-Lysolaje tel.: 220 921 959; fax: 233 920 297, e-mail: [umc@praha-lysolaje.cz](mailto:umc@praha-lysolaje.cz), [www.praha-lysolaje.cz](http://www.praha-lysolaje.cz)

příště vychází: 30. 3. 2021 v nákladu 800 ks, uzávěrka je 15. 3. 2021

periodikum je v evidenci MK ČR E 11537

Za věcnou správnost textů odpovídají autoři, příspěvky nemusí vyjadřovat názor redakce.

Tisk zajišťuje Falon, José Martího 31, Praha 6, [www.falon.cz](http://www.falon.cz)

## Biotop – ráj otužilců

V době koronaviru se vlivem toho, že jsou veškerá sportoviště uzavřena stalo otužování velkou módou a řada celebrit se chlubí svým otužováním. V Lysolajích jsme s otužováním začali už v roce 2017 a vedeme kroniku spolku otužilců, kde zaznamenáváme každé společné plavání se seznamem účastníků, teplotou vody a vzduchu. Pravidelné plavání probíhá v bazéně celoročně, vždy ve středu od 19 hodin a v sobotu od 8 hodin – další zájemci budou vítáni. Součástí tréninku otužilců je vždy po plavání běh k prameni Lysolajského potoku, který má



v létě i v zimě stálou teplotu 9 až 10 stupňů C. Za tři a půl roku našich tréninků jsme zaznamenali i velké teplotní rozdíly. Dne 28. 2. 2018 byl vzduch -8 stupňů C a v kronice otužilců máme zápis „trénink zrušen, zamrzlo sportovi-

ště“, ale hned další trénink 3. 3. 2018 se plavalo při teplotě vzduchu -4 stupně C a vody 0 stupňů C, i když byla plocha bazény ze 2/3 pokryta ledem. Opačný teplotní extrém byl zaznamenán 5. 6. 2019, kdy vzduch měl 32 stupňů C a voda 20 stupňů C. Mimo plavců z lysolajského spolku otužilců je možné vidět u bazény od časného rána do pozdního večera řadu lidí, kteří propadli kouzlu otužování a kteří přijíždějí z různých koutů Prahy a okolí. O tom, že se naše bazéna dostala do povědomí široké veřejnosti svědčí i u bazény natočená reportáž o otužování v televizním pořadu „168 hodin“ odvysílaném v neděli 6. 12. 2020.  
*Miloš Šimon*

### Zimní plavání a otužování – několik základních informací a rad

Otužování a zimní plavání na první pohled tento druh sportu budí dojem extrémního vlivu na lidské tělo, ale ve skutečnosti se jedná o velice účinné posilování imunitního systému člověka, a tím i výrazné utužování jeho zdraví. Těm, kdo by se chtěli zabývat tímto jinak nenáročným sportem, bychom chtěli v následujících bodech sdělit několik praktických rad:



- S otužováním a zimním plaváním může člověk začít v každém věku. Důležité ovšem je znát stav svého těla a svůj zdravotní stav. Zdá se, že nejlepším rádcem zde bude náš lékař. Odborníci radí, aby se s otužováním začalo v optimálním věku, tak od 10-12 let věku.

- Otužování se dá praktikovat doma (např. ranní studená sprcha), nebo v přírodě. Domácí otužování je méně efektivní (účinné), trvá delší dobu, než se dostaví jeho pozitivní vliv. Výhodou

je jeho menší časová náročnost. Otužování v přírodě má nejen větší kouzlo, ale dostavuje se při něm komplexnější účinek na lidské tělo. Plavání v řece nebo v rybníku můžete například zkombinovat s během, cvičením nebo i hrou.

- I otužování chce pravidelnost, jeho podoba je ale individuální. Doporučujeme upravit si týdenní program tak, abychom se pravidelně v určitý den (dny) dostavili na vytypované „tréninkové“ místo u vody. Optimální je stát se členem nějakého otužileckého sportovního klubu, kde je určité klubové zázemí i vedení.

- Před vstupem do studené řeky (rybníku) je nutné respektovat některá důležitá pravidla. Prvním pravidlem je nutnost znát místo, kde vstupujeme do vody. Musí to být nejen vhodný terén – abychom nelezli do vody „po čtyřech“, ale i to, aby v místě vstupu do vody nebylo například rozbité sklo nebo jiné „harampádí“, o které bychom se mohli zranit. Druhým pravidlem je nošení koupací čepice, která by měla chránit hlavu před namočením. Třetím je nutnost, aby kromě plavce (plavců) byl na břehu i jiný zdatný sportovec, který na průběh plavání dohlíží a v případě nějaké „krize“ (plavec se zraní) pomůže řešit vzniklou situaci, nebo přivolá pomoc. Platí to zejména pro začínající sportovce.

- Často jsou pokládány otázky, jak dlouho by měl, resp. může plavec zůstat v zimní

vodě. Tady existuje jediná odpověď. Doba pobytu plavce ve vodě závisí na více faktorech, například na konkrétních klimatických podmínkách (teplota vody, teplota vzduchu, vítr, déšť), na trénovanosti plavce a také na jeho momentálních osobních dispozicích. Nejdůležitější je ovšem vlastní subjektivní stránka plavce, jeho dobrý pocit po celé tréninku.

- Dalším doporučením pro zimní plavce je to, aby byli podle možnosti při tréninku stále v pohybu. Někteří sportovci jsou zvyklí se před nebo po plavání proběhnout (1 - 2 km, případně jen v plavkách). I ve studené vodě bychom se měli hýbat – plavat, můžeme tak rychleji překonat „bariéru“ zvyku na chlad. Po plavání je nutné se dosucha vytřít ručníkem a teple se obléci. Nejvíce „postižené“ chladem bývají ruce, a proto se doporučuje cvičit s rukama tak, aby se „ohřály“. Po půl hodině by neměl mít plavec problém sednout do auta či MHD a odjet domů.

- Poslední poznámkou může být odkaz na internet, kde je dnes mnoho zajímavých informací o otužování a zimním plavání. Je tam informace jak sportovců-otužilců o jejich postupu otužování, ale i články odborníků, hlavně lékařů. Odborníci často vyzdvihují pozitivní účinky otužování při řešení mnohých tzv. civilizačních chorob, jako jsou bolesti zad, vysoký krevní tlak, vředové choroby, alergie nebo i psychické obtíže.

*Spolek otužilců a zdravého saunování*