

# Zábavná pohybová aktivita „Pohybom si ma nájdi“

## POKYNY

### O čo ide?

- cieľom je nájsť za pomoci mapy (chôdzou alebo behom) kontrolné stanovištia (kontroly) umiestnené v teréne, ktoré sú v mape zakreslené **krúžkom**
- postup medzi jednotlivými kontrolami si každý volí podľa vlastného uváženia
- všetky kontroly môžete nájsť v jeden deň, alebo si ich absolvovanie rozdeliť na viackrát
- členovia rodiny môžu súťažiť medzi sebou, kto nájde všetky kontroly v najlepšom čase (alebo vôbec nemusí ísť o súťaž, rodičia s menšími deťmi môžu túto aktivitu poňať ako dobrodružnú výpravu 😊)
- úlohou je nájsť všetkých kontrol, pričom z písmen na jednotlivých kontrolách si vytvoríte „heslo“, ktoré nám zašlete na adresu [akademik.ob@tuke.sk](mailto:akademik.ob@tuke.sk) \*
- Za správne zaslané heslo obdržíte e-mailom **diplom úspešného absolventa** (nezabudnite preto vo Vašom emaily uviesť jeho/jej meno, diplom získate za absolvovanie každej lokality samostatne)
- v prípade absolvovania aspoň polovice častí 6-dielneho seriálu budete na konci júna zaradení do **zlosovania** o 10 cien (na ich prevzatí sa s výhercami dohodneme a o ďalších lokalitách Vás budeme informovať)

### Kedy a kde sa uskutoční aprílová aktivita?

V mesačnom intervale pre Vás budeme pripravovať vždy **2 lokality**.

Jedna bude mestská, druhá v niektorej z prímestských rekreačných oblastí.

Prvými dvomi lokalitami budú **Luník II na Terasa** a rekreačná oblasť **Horný Bankov**:

- **Košice-Terasa, Luník II - [Mapa](#)**  
GPS parkoviska pri tržnici: 48°43'10.3"N 21°13'57.5"E  
48.719528, 21.232629
- **Horný Bankov - [Mapa](#)**  
GPS parkoviska na Hornom Bankove: 48°44'39.0"N 21°12'33.1"E  
48.744155, 21.209195

Do uvedených priestorov môžete vyraziť v ľubovoľnom čase medzi

**1. 4. 2021 a 30. 4.2021**



## Ako na to?

- zvolte si lokalitu (začiatovníkom odporúčame vybrať si najskôr mestskú časť)
- mapu so zakreslenými kontrolami si stiahnite tu: [Mapa Luník II](#), [Mapa Bankov](#), následne si ju vytlačte - ideálne na farebnej tlačiarni  
(ak si mapu nemôžete stiahnuť, napíšte nám na [akademik.ob@tuke.sk](mailto:akademik.ob@tuke.sk) a my vám ju pošleme e-mailom)
- v mape nájdite štart zakreslený **trojuholníkom** a miesto štartu vyhľadajte v priestore (štart sa nachádza max 200m od parkoviska)
- **zorientujte si mapu na sever!** (môžete podľa buzoly, kompasu alebo pomocou smartfónu)  
Sever na mape je vždy na hornom okraji, na sever sú otočené aj všetky písmená a značky.  
Mapu je potrebné mať zorientovanú na sever aj pri postupe v teréne.
- rozhodnite sa v akom poradí kontroly absolvujete
- po nájdení správnej kontroly si vždy zapíšete alebo odfoťte písmeno nachádzajúce sa na kontrole do tabuľky k príslušnému kódu
- ak sa vám nepodarí absolvovať všetky kontroly počas jednej návštevy danej lokality, neváhajte sa vrátiť na ďalší deň alebo keď vám to vyhovuje
- nezabudnite nám poslať vytvorené „heslo“

### Označenie kontroly v teréne



### Vzor tabuľky na zapísanie písmen

Písmeno							
Kód kontroly	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>39</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>55</b>
	okraj lesa	výrazný strom	roh budovy	kút budovy	krík	výrazný strom	preliezka

## Bezpečnostné opatrenia Covid-19

Počas akejkolvek činnosti spojenej s uvedenými aktivitami je nevyhnutné dodržiavať platné štátne nariadenia a opatrenia proti šíreniu Covid-19.

## Čo ďalej?

Ak sa Vám pohyb s mapou v neznámom teréne zapáči, môžete si vyskúšať športovejšiu formu a pridať sa k našim klubovým aktivitám buď samostatne, alebo ako rodina. V súčasnosti sú všetky naše tréningy vykonávané v obmedzenom režime, ale veríme, že ich čoskoro budeme vedieť organizovať bez obmedzení a naplno.

**Prajeme vám veľa šťastia a zábavy a veríme, že pohybom všetko nájdete!**



**Klub OB ATU Košice**

<http://ob.kosice.sk>

[akademik.ob@tuke.sk](mailto:akademik.ob@tuke.sk)

0915872938



*\* GDPR: Zasláním svojho mena a e-mailovej adresy účastník súhlasí s použitím týchto osobných údajov pri komunikácii medzi organizátorom a účastníkom.*