



Spolufinancováno
Evropskou unií

Outdoorové sporty a digitální nástroje

Ebook s příklady dobré praxe pro outdoorové aktivity v kombinaci s využitím digitálních nástrojů



Tato publikace je připravena v rámci projektu Erasmus+ Sport číslo 101089446 “Digital Outdoor Sports“.

červenec 2023



PROJECT ACRONYM

“DISPO”



PROJECT NAME

DIGITAL OUTDOOR SPORTS



PROPOSAL NUMBER

101089446



Erasmus+

Tato publikace je jedním z výstupů projektu „Digital Outdoor Sports“.

Spolufinancováno Evropskou unií.

Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

V případě jakýchkoli připomínek k této publikaci prosím kontaktujte:

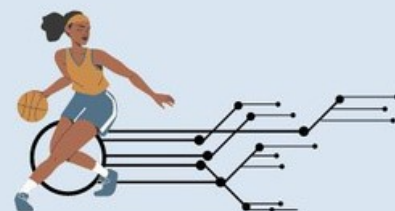
hodinah@hodinah.cz

OBSAH

ÚVOD.....	5
POROZUMĚNÍ OUTDOOROVÝM SPORTŮM.....	7
Definice.....	8
Oblíbené outdoorové sportovní aktivity.....	9
Výhody sportování v přírodě.....	12
VÝHODY DIGITÁLNÍCH NÁSTROJŮ V OUTDOOROVÝCH SPORTECH.....	14
Hlavní výhody.....	15
Závěr.....	17
NÁRODNÍ REÁLIE.....	18
Národní trendy.....	19
Závěry a poznatky z dotazníku.....	27
PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE.....	39
Rakousko.....	40
Česká republika.....	58
Itálie.....	69
Rumunsko.....	74
Španělsko.....	83
KONSORCIUM PROJEKTU.....	87

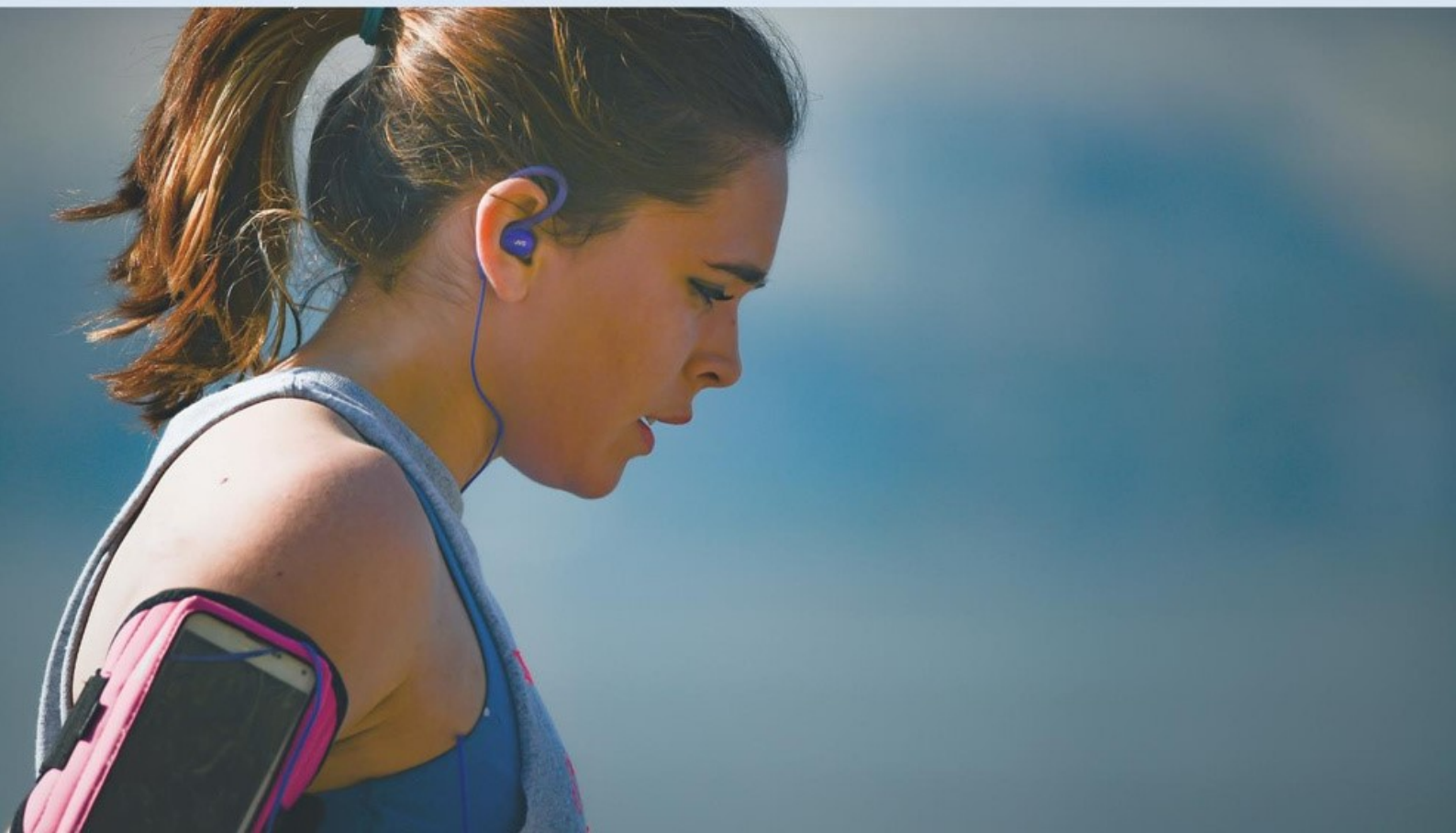


ÚVOD



Vítejte v informativní příručce, která se zabývá integrací digitálních nástrojů v outdoorových sportech. Na následujících stranách naleznete ucelený přehled současných outdoorových sportů, výhody, které digitální nástroje nabízejí, a reálné poznatky z Rakouska, Rumunska, České republiky, Itálie a Španělska.

Outdoorové sporty lidi odjakživa přitahují, protože jim poskytují jedinečné spojení s přírodou a příležitost k fyzickým i psychickým výzvám. Rychlý rozvoj technologií však přinesl významné změny a změnil způsob, jakým přistupujeme k outdoorovým aktivitám a jak se jim věnujeme.



Cílem této příručky je poskytnout důkladný přehled o nejnovějších trendech v outdoorových sportech. Zahrnuje širokou škálu aktivit, včetně pěší turistiky, cyklistiky, horolezectví, vodních sportů a dalších, a zdůrazňuje jejich popularitu a význam v jednotlivých představených zemích.

Integrace digitálních nástrojů způsobila revoluci v outdoorových sportech, nabízí řadu výhod a otevírá nové možnosti. V této příručce se zabýváme výhodami, které tyto nástroje přinášejí, například přesnými navigačními systémy, bezpečnostními funkcemi, sledováním výkonu a lepší konektivitou. Využitím digitálních nástrojů mohou outdooroví nadšenci optimalizovat své zážitky, zajistit bezpečnost, zlepšit výkonnost a podpořit pocit komunity mezi podobně smýšlejícími sportovními nadšenci.

Abychom získali cenné poznatky, provedli jsme rozsáhlý dotazník se 159 respondenty z Rakouska, Rumunska, České republiky, Itálie a Španělska a získali tak jejich názory a zkušenosti o úspěšné kombinaci outdoorových sportů a digitálních nástrojů. Představujeme osvědčené postupy, které vzešly z těchto různých outdoorových komunit, včetně inovativních aplikací, pomůcek a účinných strategií.

Cílem této příručky je poskytnout čtenářům konkrétní znalosti a inspiraci pro začlenění digitálních nástrojů do outdoorových sportů. Ať už jste začátečník nebo zkušený dobrodruh, zveme vás k objevování neomezeného potenciálu, který se skrývá ve vzrušujícím světě outdoorových sportů.

POROZUMĚNÍ OUTDOOROVÝM SPORTŮM



Následující část obsahuje přehled outdoorových sportů, jejich definici, oblíbené aktivity a výhody spojené s provozováním těchto sportů. Pochopení podstaty outdoorových sportů, poznávání různých oblíbených aktivit a uvědomění si celostních výhod, které nabízejí, může inspirovat jednotlivce k tomu, aby se věnovali outdoorovým aktivitám a sklízeli ocenění za své aktivní zapojení.

DEFINICE

Evropská síť outdoorových sportů (ENOS) definuje outdoorové sporty jako aktivity, které jsou obvykle provozovány se silným vztahem k přírodě a krajině a jejichž hlavním cílem je práce s přírodními prvky, nikoli s předměty. Může zahrnovat aktivity, které mají svůj původ v přírodních místech, ale využívají umělé struktury navržené tak, aby kopírovaly přírodní prostředí. Přírodní prostředí je prvořadé a veškerá infrastruktura je minimální a zaměřená na ochranu životního prostředí. Tyto aktivity zahrnují fyzickou aktivitu, která je založena na síle člověka nebo na přírodním prvku, a samotné aktivity zpravidla nejsou motorizované.



ENOS

European Network
of Outdoor Sports

<https://www.outdoor-sports-network.eu/>

OBLÍBENÉ OUTDOOROVÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY

Outdoorové sporty nabízejí širokou škálu možností pro každého, kdo chce být venku a věnovat se nějaké fyzické aktivitě. Níže přinášíme deset příkladů oblíbených venkovních sportovních aktivit:

1. Pěší turistika



Pěší turistika zahrnuje chůzi po přírodních stezkách nebo cestách a poskytuje příležitosti k prozkoumání rozmanitých terénů – od klidných lesů po náročné horské oblasti. Jednotlivcům nabízí možnost znovu se spojit s přírodou, objevit skrytá místa a spatřit úchvatné scenérie.

3. Cyklistika



Cyklistika je všestranná outdoorová aktivita zahrnující různé disciplíny jako silniční cyklistiku, horskou cyklistiku a rekreační cyklistiku. Silniční cyklistika umožňuje jezdcům překonávat dlouhé vzdálenosti na zpevněných cestách, často v malebné krajině nebo pobřežních trasách. Horská cyklistika kombinuje jízdu v terénu s jízdou v horském terénu a poskytuje vzrušující výzvy a příležitosti k prozkoumávání lesních cest a horských svahů.

2. Běh



Běh je všestranná venkovní aktivita přinášející řadu výhod, včetně zlepšení kardiovaskulární kondice, vytrvalosti, regulace hmotnosti a odbourávání stresu. Ať už se jedná o běhání po malebných stezkách, účast na organizovaných závodech nebo intervalový trénink, běh představuje dynamický způsob, jak se spojit s přírodou a zlepšit celkovou kondici.

4. Horolezectví



Horolezectví je dobrodružný a fyzicky náročný sport zahrnující výstupy na přírodní skalní útvary nebo umělé lezecké stěny. Horolezci používají specializované techniky a vybavení k navigaci po svislých nebo téměř svislých plochách, zdokonalují svou fyzickou sílu, duševní zdraví a posilují své rozhodovací schopnosti.

6. Lyžování a snowboarding



Lyžování a snowboarding jsou oblíbené zimní sportovní aktivity provozované na zasněžených horských svazích. Lyžaři používají lyže k jízdě po sněhu, zatímco snowboardisté sjíždějí svahy na prkně. Tyto sporty nabízejí vzrušující sjezdy, výzvy v technikách jízdy a v neposlední řadě také úžasné pohledy na zasněžené krajiny.

5. Vodní sporty



Vodní sporty zahrnují širokou škálu aktivit, které se odehrávají na nebo ve vodních plochách a nabízejí jedinečné zážitky a vzrušení. Příkladem může být plavání, jízda na kajaku a kánoji, jízda na paddleboardu, surfování, kiteboarding nebo windsurfing.

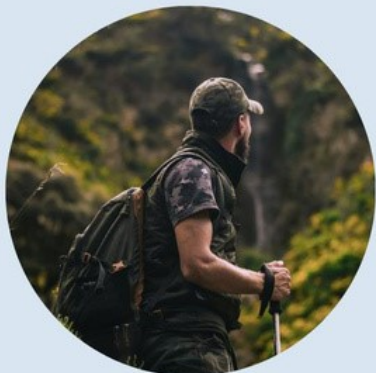
7. Orientační běh



Orientační běh je sport založený na navigaci kombinující fyzickou zdatnost se schopností čtení map a používáním kompasu. Účastníci využívají své navigační schopnosti k lokalizaci kontrolních bodů v různých terénech – od lesů po městské prostředí.

Orientační běh je výzvou pro tělo i mysl, zlepšuje schopnost rychlého řešení problémů a také prostorové vnímání.

8. Horská turistika



Horská turistika zahrnuje horské výstupy dosahujících často náročných výšek a drsného terénu. Vyžaduje pokročilejší technické dovednosti, fyzickou zdatnost a vysokou znalost vysokohorského prostředí. Horští turisté pak zažívají vzrušení z pokořování horských vrcholů a poznávání krás vysokohorské přírody a krajiny.

10. Venkovní týmové sporty



Venkovní týmové sporty včetně fotbalu, rugby, kriketu nebo ultimate frisbee nabízejí příležitost k fyzické aktivitě, týmové práci a přátelskému soupeření ve venkovním prostředí. Tyto sporty podporují přátelství, strategické myšlení a rozvoj dovedností pod širým nebem.

9. Adventure závody



Adventure racing jsou multisportovní vytrvalostní závody kombinující disciplíny jako běh po stezkách, jízdu na horském kole, jízdu na kajaku a nejrůznější navigační výzvy. Účastníci soutěží v týmech a procházejí řadou kontrolních stanovišť a závodí na čas. Adventure racing závody testují fyzickou vytrvalost, týmovou spolupráci a duševní odolnost.

VÝHODY SPORTOVÁNÍ V PŘÍRODĚ

Sportování v přírodě přináší jednotlivcům řadu benefitů – fyzickou, duševní a sociální pohodu.

Výhody pro fyzickou stránku:

Sporty v přírodě celkově zlepšují fyzickou kondici, podporují kardiovaskulární zdraví, posilují svaly, zlepšují vytrvalost a flexibilitu. Pravidelné outdoorové activity pomáhají při regulaci hmotnosti a snižují riziko různých zdravotních potíží, včetně srdečních onemocnění, obezity a cukrovky. Vystavení se přirozenému slunečnímu záření navíc umožňuje tělu syntetizovat vitamin D, což přispívá ke zdraví kostí a posiluje imunitní systém.

Výhody pro duševní stránku:

Sportování v přírodě má pozitivní vliv na duševní pohodu, snižuje stres, úzkost a deprese. Pobyt v přírodě podporuje pocit uvolnění a zlepšuje náladu. Aktivita v přírodě poskytuje únik od každodenní rutiny, což umožňuje odprostit se od obrazovek, znovu se spojit s přírodou a zažít pocit klidu. Kombinace fyzického cvičení, čerstvého vzduchu a přírodního prostředí zlepšuje kognitivní funkce, kreativitu a schopnost myšlení.

Sociální výhody:

Sportování v přírodě vytváří příležitosti pro sociální interakci, zapojení se do společnosti a rozvíjení vztahů. Účast na skupinových aktivitách, být součástí týmu nebo účast na organizovaných akcích umožňují jednotlivcům setkávat se s podobně smýšlejícími lidmi, navazovat přátelství a posilovat stávající vztahy.

Outdoorové sporty podporují týmovou práci, spolupráci, efektivní komunikaci a schopnost řešit problémy, posilují sociální vazby a vytvářejí pocit sounáležitosti.

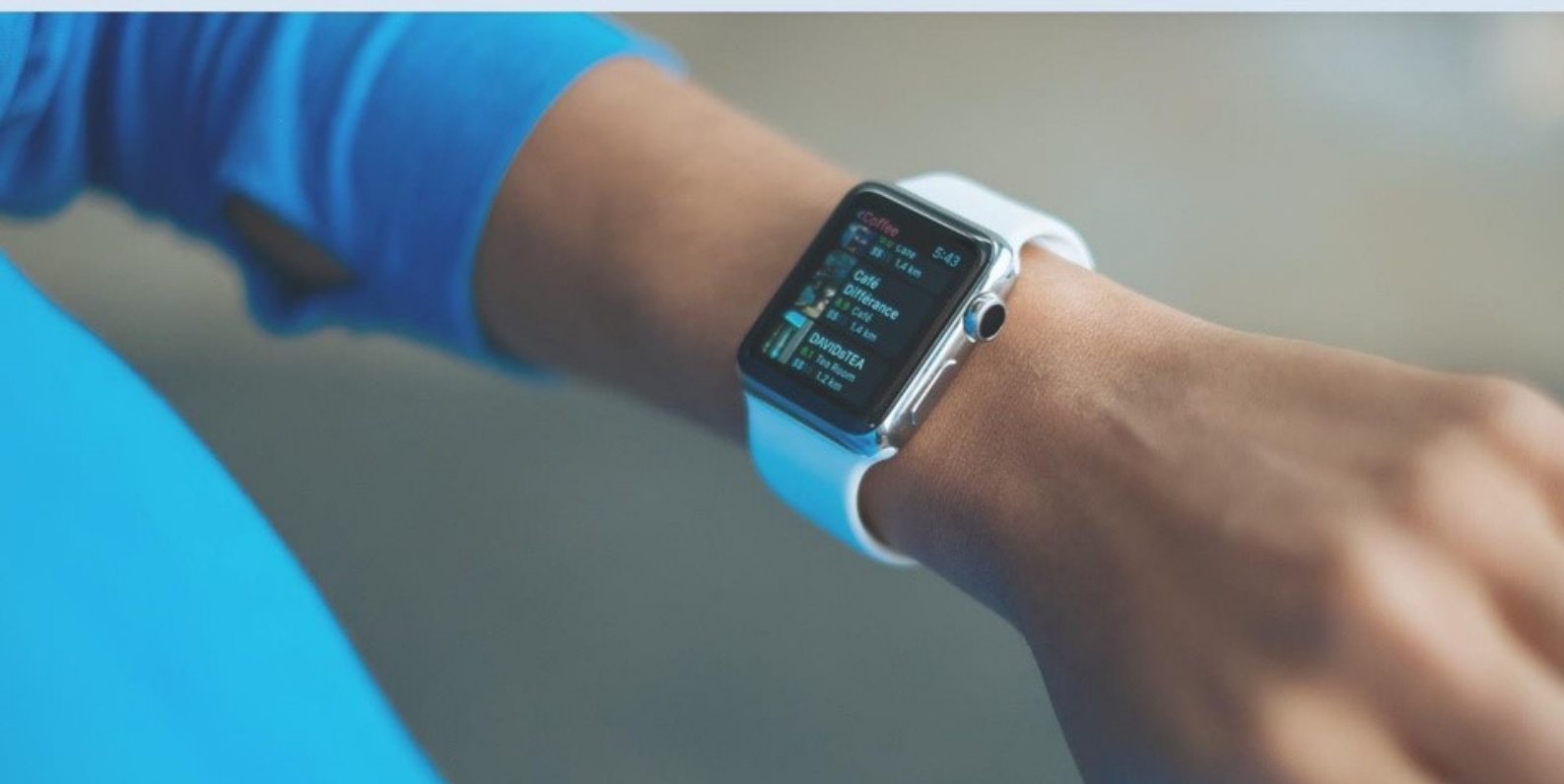
Závěrem lze říci, že provozování outdoorových sportů zahrnuje jednak poznání široké škály dostupných aktivit, ale také jejich propojení s přírodou a objevení četných výhod, které nabízejí. Outdoorové aktivity uspokojují různé zájmy a úrovně dovedností, od pěší turistiky a cyklistiky až po horolezectví a vodní sporty. Zapojení do outdoorových sportů podporuje fyzickou zdatnost, duševní pohodu a sociální vazby, což z nich činí cennou a prospěšnou aktivitu pro jedince, kteří hledají aktivní a naplňující životní styl.

VÝHODY DIGITÁLNÍCH NÁSTROJŮ V OUTDOOROVÝCH SPORTECH



S používáním digitálních přístrojů prošly sportovní a outdoorové aktivity obrovskou revolucí. Tato kapitola se zabývá výhodami a přínosy digitálních nástrojů v outdoorových sportech.

Používání digitálních nástrojů v outdoorových sportech se rozšířilo počátkem roku 2010, kdy se začaly více používat chytré telefony a pokročila technologie senzorů. Fitness trackery, GPS zařízení a mobilní aplikace se staly oblíbenými nástroji pro sledování a optimalizaci výkonu a bezpečnosti a rovněž pro zvýšení povědomí o životním prostředí. S rozvojem pokročilých nositelných technologií, virtuálních trenérských platforem a strojového učení se tento trend neustále vyvíjí, což dále zvyšuje přínos digitálních nástrojů v outdoorových sportech.



HLAVNÍ VÝHODY

Zvyšování výkonnosti a trénink:

Vzhledem k rozvoji fitness trackerů, GPS a aplikací pro chytré telefony mohou nyní sportovci shromažďovat a vyhodnocovat širokou škálu výkonnostních ukazatelů – ujetou vzdálenost, rychlost, srdeční tep, výkon a dokonce i pohybové vzorce.

Díky zaznamenávání a analýze dat mohou jednotlivci získat užitečné informace o svém tréninkovém pokroku, o vzorcích výkonnosti, mohou rozpoznat potenciální rizika a stanovit si realistické cíle.

Vědecké studie opakovaně prokazují, že na datech založené tréninkové přístupy zvyšují výkonnostní výsledky a minimalizují míru zranění u sportovců, kteří používají digitální technologie.

Individuální tréninkové programy:

Digitální nástroje způsobily revoluci v navrhování a realizaci tréninkových programů. Umožňují individuální přístup k plnění individuálních cílů, úrovni kondice a preferencí.

Virtuální koučovací platformy, mobilní aplikace a webové platformy nabízejí přizpůsobené školicí plány, instruktážní videa a zpětnou vazbu v reálném čase.

Tyto nástroje využívají algoritmy strojového učení a umělou inteligenci k analýze uživatelských dat, optimalizaci tréninkových plánů a poskytují informace o uživateli a nabízejí personalizovaná doporučení.

Nejnovější výzkumy zdůrazňují účinnost personalizovaných školicích programů poskytovaných prostřednictvím digitálních nástrojů, které vykazují zvýšenou adhezenci, motivaci a celkovou spokojenost účastníků.



Zvýšení bezpečnosti a duševní pohody:

Digitální nástroje vybavené GPS a bezpečnostními funkcemi umožňují sledování v reálném čase během venkovních sportovních aktivit.

Sportovci mohou sledovat svou polohu, vzdálenost, rychlost a tepovou frekvenci v reálném čase, zatímco bezpečnostní funkce, jako např. nouzová upozornění a sdílení živé polohy, zajišťují rychlou pomoc v případě nehody nebo nouzové situace.

Zejména pokrok v oblasti nositelných technologií a bezdrátového připojení dále zlepšilo přesnost a spolehlivost monitorování v reálném čase.

Studie opakovaně prokazují pozitivní dopad monitorování v reálném čase při venkovních sportech, což zvyšuje bezpečnost, snižuje rizika a zvyšuje pocit bezpečí mezi sportovci.



Povědomí o životním prostředí:

Integrace digitálních nástrojů, včetně mobilních aplikací a interaktivních map, usnadnila přístup ke komplexním informacím o místech pro outdoorové sporty, stezky a o přírodních poměrech.

Uživatelé mají přístup k předpovědi počasí v reálném čase, podmínkám na stezkách, mapám terénu a informacím o počtu osob v daných lokalitách.

Různá čidla a technologie vzdáleného přístupu navíc poskytují cenné údaje o kvalitě ovzduší, úrovni znečištění a dynamice ekosystémů, což uživatelům umožňuje volit trasy šetrné k životnímu prostředí.



Nedávné studie zdůrazňují význam environmentálního povědomí prostřednictvím digitálních nástrojů, přispívají k bezpečnějším a udržitelnějším venkovním aktivitám při současném zachování přírodních stanovišť.

ZÁVĚR

Integrace digitálních nástrojů do outdoorových sportů otevřela novou éru možností, která nabízí řadu výhod a potenciálních přínosů. Tyto nástroje změnilly prostředí outdoorových sportů – od poznatků založených na datech a personalizovaných tréninkových programech až po monitorování v reálném čase a povědomí o životním prostředí.

Využitím digitálních technologií mohou jednotlivci optimalizovat svůj výkon, zvýšit bezpečnost a přispět k udržitelným sportovním aktivitám. Nejmodernější výzkum a pokroky v oblasti digitálních nástrojů nadále formují a nově definují způsob, jakým se věnujeme outdoorovým sportům a otevírají nám dveře k celkové spokojenosti a duševní pohodě.

Předpokládá se, že digitální nástroje v outdoorových sportech se budou nadále vyvíjet a podporovat inovační postupy. Technologický pokrok v oblasti umělé inteligence, internetu věcí (IoT) a rozšířené reality (AR) pravděpodobně dále změní podobu tohoto prostředí.

Budoucí vývoj může zahrnovat systémy zpětné vazby v reálném čase, personalizované koučování prostřednictvím platform virtuální reality a zdokonalené senzory/čidla pro monitorování prostředí. Očekává se také, že integrace prvků sociálních sítí, herních prvků a interaktivních výzev zvýší zapojení uživatelů a přispěje k budování komunity v oblasti outdoorových sportů.

NÁRODNÍ REÁLIE



V Rakousku, České republice, Itálii, Rumunsku a Španělsku se digitální nástroje a mobilní aplikace staly nedílnou součástí sportovního prostředí. Tyto země sdílejí společný trend využívání technologií ke zlepšení sportovních a fitness zážitků.

Následující oddíl bude rozdělen na dvě části: národní trendy našich partnerských zemí a vyhodnocení dotazníků a různé postřehy.

NÁRODNÍ TRENDY

RAKOUSKO

Digitální sportovní aplikace se staly nedílnou součástí sportovního a fitness prostředí po celém světě a Rakousko není výjimkou. Tyto aplikace nabízejí širokou škálu funkcí, které může dospívajícím pomoci efektivněji se zapojit do sportování. To zahrnuje sledování tréninkových statistik, stanovování cílů v oblasti fitness, poskytuje virtuální koučování, nabízí individuální tréninkové plány a umožňuje sociální kontakty s ostatními sportovci.

Mezi oblíbené digitální sportovní aplikace používané v Rakousku mohou patřit například globální platformy Strava, Adidas Running, Nike Training Club a MyFitnessPal. Tyto aplikace mají často atraktivní funkce, které teenagery oslovují (např. prvky gamifikace, díky nimž se trénink podobá spíše hře), sociální funkce, které uživatelům umožňují sdílet své pokroky s přáteli, a motivační nástroje, jako jsou odznaky a výzvy.



Uživatelé tyto mohou aplikace používat ke sledování svých pokroků v různých sportech, k učení se novým cvikům a udržování motivace. Někteří je mohou používat také ke spojení s přáteli a vytváření společných cvičebních postupů, zejména v době, kdy je obtížné se setkat osobně.

Konkrétní obliba a využívání digitálních sportovních aplikací se může mezi dospívajícími v Rakousku značně lišit v závislosti na faktorech, jako jsou osobní preference, specifické sportovní zájmy a přístup k zařízením a internetovému připojení.

ČESKÁ REPUBLIKA

Trend využívání technologií téměř ke všemu dorazil i do České republiky. Lidé všech věkových kategorií využívají nejrůznější aplikace ke sledování svých fyzických aktivit, monitorují uběhnutou vzdálenost, čas strávený na kole a spálené kalorie v posilovně. Mezi oblíbené aplikace patří mimo jiné Strava, Apple Health, Google Fit, Connect by Garmin a Health Sync v systému Android.

K dispozici je také množství aplikací určených pro různá cvičení, které mohou pomoci zlepšit fyzickou i duševní kondici. Některé poskytují instruktážní obsah, jiné nabízejí motivační výzvy, jako je zhubnout 10 kg za 5 dní nebo posílit břicho za týden. Jedná se o různé druhy cvičení, od jógy po dýchání, meditaci, tanec, běh a další.

Kromě toho se rozšířily digitální sportovní hry a aplikace pro sledování sportů. Trend sledování sportu v televizi se posunul směrem k využívání konkrétních sportovních aplikací nebo kanálů. Hraní sportovních her na digitálních platformách, jako jsou počítače nebo Xbox, je stále populární.

Hry jako Fifa, různé automobilové závody, tenisové, hokejové a další hry jsou stále oblíbenější na počítačích, Nintendu nebo Xboxu.



Nakonec existují aplikace jako Vyspo a Mevyo, které spojují osoby, které se chtějí společně věnovat fyzickým aktivitám. Tyto platformy umožňují uživatelům najít nové sportovní partnery, navázat přátelství a podpořit fyzickou aktivitu i v případě, že nemají své kamarády pro sportovní aktivity ve svém okolí. Tyto aplikace bývají populárnější ve větších městech.

ITÁLIE

V Itálii mají mladí lidé pozitivní vztah k venkovním sportovním aktivitám a digitálním aplikacím. Většina respondentů vnímá outdoorové sporty pozitivně a často se jim věnuje. Digitální nástroje navíc hrají významnou roli v každodenním životě sportujících, přičemž značná část z nich si je vědoma jejich důležitosti. Navzdory přínosům digitálních nástrojů existují obavy z jejich možného negativního dopadu a zvyšujícího se rizika závislosti na internetu mezi mladými lidmi. Celkově si studovaná skupina vysoce cení aktivit v přírodě, protože věří, že tyto aktivity mají pozitivní vliv na jejich fyzickou i duševní pohodu.

Za důležitý důsledek outdoorového sportování považují také sociální interakci a spojení s ostatními lidmi.

Respondenti vyjadřují ochotu zvýšit jejich zapojení do venkovních aktivit v zájmu jejich zdraví a fyzického stavu.

Existují však určité překážky jako časová omezení a omezený přístup ke sportovním aktivitám.

Kromě toho, integrace digitálních technologií do outdoorových sportů je považována za potenciální způsob, jak zvýšit zájem, motivaci a zapojení mladých lidí, přičemž byly zmíněny konkrétní nápady na využití digitálních nástrojů pro zlepšení aktivit, jako je cyklistika, pěší turistika a běh.



RUMUNSKO

Spojení outdoorových sportů s digitálními nástroji je dnes jedním z ukazatelů inovací v moderní společnosti.

Rumunsko má bohatou tradici outdoorových sportů. Je to země bohatá na rozmanitou krajinu a nabízí spoustu příležitostí k dobrodružství a poznávání.

Mezi mladými lidmi si získaly oblibu sporty jako pěší turistika, horská kola, horolezectví, jízda na kajaku, cyklistika a lyžování, které je přibližují k okolní přírodě.

Důsledné používání digitálních nástrojů jistě způsobilo revoluci ve všech oblastech života. Jejich používání ovlivnilo také způsoby, jakými jsou organizovány a provozovány outdoorové sporty v celé zemi, protože Rumunsko integrovalo digitální nástroje do oblasti outdoorových sportů. Sportovci využívají mobilní aplikace, online platformy, chytrá zařízení a mediální kanály, aby si vylepšili své zážitky.

Tyto nástroje poskytují cenné informace o stezkách, trasách, povětrnostních podmínkách, vybavení a výcvikových prostředcích. Je nepochybné, že zkušenosti mladých lidí provozujících outdoorové sporty se díky novým technologiím zlepšily.



Tyto nové technologie totiž umožňují sledování v reálném čase, umožňují sdílení na sociálních sítích a vytváření komunit, které spojují podobně smýšlející jedince. Kromě zajištění zdravého životního stylu provozováním outdoorových sportů navíc mladí lidé rozvíjejí své digitální dovednosti. Například při pěší turistice mohou zaznamenávat svou trasu a výkon i dosažené výsledky. Mohou pořizovat fotografie a sdílet své zážitky s veřejností.

Instituce, které se zabývají formálním a neformálním vzděláváním mladých lidí, jako jsou školy, nevládní organizace, místní aktéři (pracovníci s mládeží, školitelé, pedagogové), se zaměřují na vzdělávání mladých lidí o výhodách sportů v přírodě a zodpovědném používání digitálních nástrojů, jakož i usilují o kombinaci těchto dvou prvků. Jsou organizovány vzdělávací programy, workshopy a kampaně s cílem podpořit fyzickou pohodu, ekologické povědomí a zdravé používání digitálních nástrojů.



Podporou komplexního chápání vzájemného působení outdoorových aktivit a technologií Rumunsko umožňuje mladým lidem činit informovaná rozhodnutí a rozvíjet vyvážený životní styl, který zahrnuje jak digitální oblast, tak přírodu.

Stojí za to pamatovat na to, že používání digitálních nástrojů při provozování sportů sice posiluje postavení mladých lidí mnoha různými způsoby, je však důležité, aby instituce zajistily rovný přístup mladých lidí k těmto aktivitám bez ohledu na jejich socioekonomické zázemí, neboť ne všichni mladí lidé si mohou takové nástroje dovolit.

Závěrem lze říci, že integrace outdoorových sportů a digitálních nástrojů v Rumunsku zůstává jednou z oblastí, kterou je vhodné dále zkoumat a rozvíjet, aby se překlenula propast mezi technologií a fyzickou aktivitou ve prospěch rumunské mládeže.

ŠPANĚLSKO

Ve Španělsku se digitální aplikace staly důležitou součástí sportovního prostředí a nabízejí množství funkcí, které zlepšují sportovní zážitky nadšenců v celé zemi. Tyto aplikace se zabývají různými aspekty sportu a fitness a poskytují uživatelům personalizované tréninkové programy, sledování tréninku a virtuální koučování.

Fotbal je ve Španělsku bezesporu nejpopulárnějším sportem a specializované fotbalové aplikace nabízejí aktualizace zápasů v přímém přenosu, statistiky hráčů a interaktivní funkce, které fanoušky velice zaujmou. Streamovací platformy navíc umožňují svým uživatelům sledovat sportovní události v přímém přenosu a přinášejí vzrušení ze hry přímo do jejich chytrých telefonů.

Španělé také hojně využívají fitness a tréninkové aplikace, které poskytují tréninkové postupy na míru a výživové poradenství. Díky synchronizaci nositelných fitness zařízení s těmito aplikacemi mohou uživatelé sledovat své pokroky a udržet si motivaci k dosažení svých fitness cílů.

Sociální média hrají na španělské scéně sportovních aplikací významnou roli, protože sportovní organizace a sportovci aktivně komunikují se svými fanoušky. Fanoušci se mohou spojit se svými oblíbenými týmy, hráči a dalšími nadšenci, čímž podporují vzájemnou spolupráci a smysl pro komunitu.

Celkově lze říci, že místní realita digitálních aplikací souvisejících se sportem ve Španělsku je příkladem vášně tohoto národa pro sport a jeho dychtivosti využívat technologie ke zlepšení sportovních zážitků pro všechny zúčastněné.



ZÁVĚRY A POZNATKY Z DOTAZNÍKU

Následující zpráva představuje shrnutí výsledků získaných z “Dotazníku pro pochopení postojů k outdoorovým sportovním aktivitám a digitálním nástrojům”. Hlavním cílem tohoto dotazníku bylo získat cenné poznatky týkající se postojů k outdoorovým sportovním aktivitám a digitálním nástrojům. Kromě toho se studie zaměřila na prozkoumání potenciálu začlenění digitálních nástrojů do outdoorových aktivit s konkrétním cílem – zvýšit zájem a motivaci mladých jedinců.



Dotazník se skládá ze 14 pečlivě připravených otázek, jejichž cílem je zjistit různé pohledy na outdoorové sporty a integraci digitálních nástrojů. Odpovědělo na něj 159 osob a byl proveden v měsících červnu a červenci 2023.

Příspěvky nám poskytly bohatý soubor dat, který nám umožňuje komplexně porozumět postojům a preferencím v této oblasti.

Věříme, že tento přehled poslouží jako cenný zdroj informací pro pedagogy, organizace i jednotlivce, kteří mají zájem o propagaci outdoorových aktivit a využití digitálních nástrojů k zapojení mladých lidí do aktivnějšího a plnohodnotnějšího životního stylu.

1. První otázka průzkumu zní: "Jak moc vás baví sportovní aktivity v přírodě?" (na stupnici 1-5)

Analýza radosti respondentů ze sportovních aktivit v přírodě ukázala, že většina z nich vyjádřila k těmto aktivitám pozitivní postoj.

Na stupnici 1-5 zvolilo 79 respondentů (49,7 %) hodnotu 5, 39 respondentů (25,5 %) hodnotu 4 a pouze 6 respondentů (3,8 %) hodnotu 1, což svědčí o značné celkové spokojenosti.

2. Druhá otázka průzkumu zní: "Jak často se věnujete outdoorovým sportovním aktivitám na stupnici 1-5?"

Zjištění týkající se četnosti zapojení do sportovních aktivit v přírodě ukázala na různou míru účasti respondentů.

Na škále 1-5 byla nejčastěji zvolena odpověď 3 (59 respondentů - 35,8 %), což znamená střední úroveň zapojení.



3. Další otázka zní: "Jak důležité jsou ve vašem každodenním životě digitální nástroje (např. sociální média, aplikace, přístup k internetu, hry) na stupnici 1-5?"

Analýza vnímání významu digitálních nástrojů v každodenním životě respondentů ukázala jejich významnou roli v současné společnosti.

Na stupnici od 1 do 5 byla zjištěna průměrná úroveň důležitosti 4, což ukazuje na značnou závislost na digitálních nástrojích. Hodnotu 4 zvolilo 57 respondentů (35,8 %), hodnotu 5 pak 48 respondentů (30,2 %) a pouze 5 respondentů (3,1 %) zvolilo 1.

4. Následující otázka zní: "Jak hodnotíte zájem a využívání digitálních nástrojů mezi mladými lidmi?"

V odpovědi na tuto otevřenou otázku týkající se zájmu o digitální nástroje a jejich používání mezi mladými lidmi se objevily různé pohledy a postřehy respondentů. Celkově většina účastníků potvrdila vysokou míru zájmu o digitální nástroje a jejich využívání mezi mladou generací.

Mnozí zdůraznili všudypřítomný vliv platforem sociálních médií, mobilních aplikací a přístupu k internetu na utváření každodenního života mladých lidí. Někteří respondenti vyjádřili obavy z přílišného spoléhání se mladých lidí na digitální nástroje.

5. Další otázka: "Chtěl/a byste zvýšit čas, který věnujete sportovním aktivitám v přírodě, v zájmu svého zdraví a fyzické kondice?"

Ukázalo se, že výrazná většina 76,7 % vyjádřila silnou touhu zvýšit dobu, po kterou vykonávají nějaké venkovní

sportovní aktivity v zájmu svého zdraví a fyzické kondice.

Pouze 5 % respondentů odpovědělo záporně a vyjádřilo nezájem, zatímco 18,2 % respondentů si nebylo jisto a zvolilo možnost "možná". Tato zjištění zdůrazňují důležitost propagace a podpory iniciativ, které podporují větší zapojení do sportů v přírodě pro zlepšení celkového zdraví a pohody.

6/7/8. U dalších tří otázek dotazníku – “Myslíte si, že aktivity v přírodě pozitivně ovlivňují vaše fyzické zdraví?”, “Myslíte si, že aktivity v přírodě přispívají k vaší duševní pohodě?”, “Myslíte si, že sportovní aktivity v přírodě umožňují větší sociální interakci a propojení s ostatními?”.

Respondenti mohli odpovědět “ano” nebo “ne”.



Výsledky těchto otázek týkajících se pozitivního vlivu aktivit v přírodě na fyzické zdraví, duševní pohodu a sociální interakce ukázaly, že se respondenti velmi shodují.

Výrazná většina, 95,6 %, potvrdila, že aktivity v přírodě mají pozitivní vliv na jejich fyzické zdraví. Stejně tak 92,5 % respondentů věří, že aktivity v přírodě přispívají k jejich duševní pohodě. Kromě toho 91,8 % respondentů

uznává, že sportovní aktivity v přírodě umožňují větší sociální interakci a spojení s ostatními.

Tato zjištění zdůrazňují všeobecně uznávané výhody zapojení se do venkovních aktivit. Převažující shoda ohledně pozitivních dopadů na fyzické zdraví, duševní pohodu a sociální vazby podtrhuje význam propagace a podpory sportovních aktivit v přírodě pro komplexní pohodu jednotlivců. Výsledky poskytují cenné poznatky pro navrhování iniciativ, které tyto přínosy využívají, a dále zdůrazňují hodnotu začlenění outdoorových aktivit do životního stylu jednotlivců.

9. V další otázce (výběr z několika možností), kdy byli respondenti dotazováni na motivaci k provozování outdoorových sportovních aktivit, uvedli různé faktory, které ovlivňují jejich účast.

Nejoblíbenějšími motivacemi byly “Společnost mých přátel” se 114 hlasy a “Zlepšení mé fyzické kondice” se 115 hlasy, což ukazuje na důležitost sociálních vazeb a osobních cílů v oblasti fitness pro účast.

Mezi další významné motivace patřilo “Zlepšení mého zdraví” (104 hlasů) a “Zajímavé nápady na aktivity” (76 hlasů), což poukazuje na touhu po celkové pohodě a zapojení se do rozmanitých a zajímavých aktivit v přírodě. zkušenosti.

Kromě toho značný počet respondentů (52 hlasů) vyjádřil zájem o zajímavé sportovní aktivity v přírodě namísto tradičních hodin tělesné výchovy, což naznačuje, že dávají přednost poutavějším a příjemnějším zážitkům v přírodě.

V položce “Jiné” byly uvedeny také hlasy pro konkrétní motivace, které ukazují individuální důvody účasti, jako je procházka se psem, zapojení dětí do skautských a školních aktivit a “provětrání hlavy”.

Tyto výsledky ukazují, že motivace pro sportovní aktivity v přírodě jsou různorodé, včetně sociálních faktorů, osobních cílů v oblasti zdraví a kondice, zajímavých nápadů a zážitků a upřednostňování aktivit v přírodě před tradiční tělesnou výchovou. Pochopením těchto motivací je možné vyvinout iniciativy a programy, které odpovídají potřebám a přáním účastníků, a podpořit tak větší zájem a zapojení do sportovních aktivit v přírodě.



10. Na otázku týkající se překážek nebo problémů, které jim brání v častějším zapojení do venkovních aktivit, 65 respondentů neuvedlo žádné konkrétní překážky. Zbývající respondenti však uvedli celou řadu překážek, které jim brání v účasti.

Mezi nejčastěji zmiňované překážky patřilo špatné počasí, nedostatek času, nedostatek motivace, školní úkoly, zdravotní problémy a závislost na internetu a sociálních médiích. Další odpovědi zdůrazňovaly problémy, jako je nedostupnost sportovních partnerů, omezený přístup k vhodným venkovním lokalitám, velké vzdálenosti a neznalost místní komunity. Jako překážky venkovních aktivit byly zmíněny také obavy z dopravy a bezpečnosti na silnicích.

Různorodé odpovědi naznačují, že jednotlivci čelí různým překážkám, které jim brání v účasti na venkovních aktivitách. K těmto problémům přispívají časová omezení, nepříznivé povětrnostní podmínky, omezená dostupnost venkovních lokalit, motivace a zdravotní stav. Pochopení těchto překážek může pomoci při vytváření strategií, které je budou řešit a překonávat, a podpoří tak větší zapojení mladých lidí do venkovních aktivit.



11. V otázce “Jaké jsou vaše oblíbené outdoorové sportovní aktivity?”.

Respondenti průzkumu vyjádřili širokou škálu oblíbených outdoorových sportovních aktivit, což odráží různé zájmy a preference.

Nejčastěji zmiňovanou aktivitou byl “běh”, což svědčí o jeho oblíbenosti mezi účastníky. Dalšími oblíbenými možnostmi byly “fotbal”, “turistika”, “cyklistika” a “volejbal” (plážový i normální).

Kromě toho značný počet respondentů uvedl aktivity jako “basketbal”, “tenis”, “procházky” a “plavání”. Tyto aktivity poukazují na kombinaci týmových sportů, individuálních aktivit a činností, které kombinují fyzickou zdatnost s rekreačním využitím.



Několik málo respondentů uvedlo také pár jedinečných aktivit, které svědčí o individuálních preferencích. Tyto aktivity sahaly od “cvičení”, “bruslení”, “bojových umění”, “badmintonu” a “jízdy na koni” až po “jógu”, “horolezectví”, “orientační běh”, “lyžování”, “lukostřelbu” a další.

Někteří respondenti vyjádřili obecnou zálibu ve všech sportech, zatímco jiní uvedli, že se chtějí naučit něco nového nebo že mají rádi kolektivní sporty. Tyto odpovědi podtrhují různorodé zájmy a motivace, které vedou k preferencím jednotlivců v oblasti outdoorových sportovních aktivit.

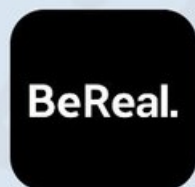
Celkově výsledky poukazují na oblíbenost běhu a kombinaci tradičních kolektivních sportů, rekreačních aktivit v přírodě a individuálních aktivit. Tyto poznatky mohou sloužit jako podklad pro rozvoj programů a iniciativ, které se zaměřují na preferované aktivity a podporují větší účast a zapojení mladých jedinců do outdoorových sportů.

12. Odpovědi na otázku týkající se oblíbených digitálních nástrojů, včetně aplikací, odhalily různorodé preference respondentů průzkumu. Nejoblíbenější volbou s výrazným náskokem byl "Instagram", což svědčí o jeho širokém využívání mezi účastníky. Mezi další často zmiňované digitální nástroje patřily "Youtube", "Twitter", "Whatsapp" a "Tiktok", což poukazuje na oblíbenost platform sociálních médií.

Kromě toho mnoho respondentů zvolilo aplikace pro sledování kondice, jako jsou "Strava" a "Adidas Running", přičemž zdůraznili svůj zájem o používání digitálních nástrojů ke sledování a zlepšování svých fyzických aktivit. Někteří účastníci uváděli jako své oblíbené digitální nástroje svá osobní zařízení, jako jsou telefony, notebooky a chytré hodinky.

Kromě toho se objevilo mnoho odpovědí, kde pouze jeden nebo několik respondentů uvedlo konkrétní aplikace, jako například "Spotify", "Tinder", "Canva", "Discord", "Deviantart", "Twitch", "BeReal", "Mindbody", "Google Maps", "Meetup", "Duolingo" a další.

Tyto odpovědi ukazují individuální preference různých aplikací pro zábavu, komunikaci, kreativitu, zdraví a produktivitu.



Stojí za povšimnutí, že značný počet respondentů uvedl jako svůj oblíbený digitální nástroj obecně “sociální média”, což odráží širokou přitažlivost a rozšířenost používání platforem sociálních médií mezi dotazovanými osobami.

Celkově výsledky ukazují, že mezi oblíbenými digitálními nástroji jsou silně zastoupeny populární platformy sociálních médií, jako je Instagram, Youtube, Twitter a Whatsapp. Zařazení aplikací pro sledování kondice a různých dalších aplikací poukazuje na rozmanité způsoby, jakými jednotlivci využívají digitální nástroje ve svém každodenním životě k různým účelům. Tyto poznatky mohou být podkladem pro snahy o zapojení mladých lidí prostřednictvím začlenění relevantních digitálních nástrojů a platforem, aby se zvýšil jejich zájem a účast na outdoorových sportovních aktivitách.

13. Na otázku, zda je pravděpodobné, že zapojení digitálních nástrojů do outdoorových sportovních aktivit zvýší zájem, motivaci a zapojení mladých lidí, byly odpovědi na stupnici 1-5 různé, ale přikláněly se k pozitivnímu dopadu.

Většina respondentů uvedla střední až vysokou pravděpodobnost, přičemž 54 respondentů (34 %) zvolilo možnost 3, 45 respondentů (28,3 %) možnost 4 a 40 respondentů (25,2 %) možnost 5.

Na dolním konci škály uvedl nižší pravděpodobnost menší počet respondentů, přičemž 12 respondentů (7,5 %) zvolilo hodnotu 2 a 8 respondentů (5 %) hodnotu 1. Tyto odpovědi naznačují malé procento skepse nebo nejistoty ohledně potenciálního dopadu digitálních nástrojů na zvýšení zájmu, motivace a zapojení mladých lidí do sportovních aktivit v přírodě.

Celkově většina respondentů vyjádřila přesvědčení, že začlenění digitálních nástrojů do outdoorových sportovních aktivit má potenciál pozitivně ovlivnit zájem, motivaci a zapojení mladých lidí. Tento názor podtrhuje vnímanou hodnotu využití digitálních nástrojů pro zvýšení angažovanosti a také pro podporu aktivnějšího a plnohodnotnějšího životního stylu mládeže.

14. Poslední otázka průzkumu zní: “Existují nějaké outdoorové aktivity, které byste si představovali, že by mohly být spojeny s digitálními nástroji? Pokud ano, jmenujte je a popište, jakým způsobem.”

Odpovědi na tuto otázku týkající se možného propojení outdoorových aktivit s digitálními nástroji byly rozmanité a nabídly řadu zajímavých nápadů. Několik účastníků zmínilo používání aplikací pro sledování kondice, jako jsou “Strava” a “Google Fit”, které mohou poskytovat údaje o vzdálenosti, kaloriích a pokroku při outdoorových aktivitách.

Zmíněny byly také populární outdoorové hry, jako je “Pokemon GO” a “Geocaching”, což naznačuje integraci

digitálních nástrojů pro zlepšení zkušeností a zapojení do těchto činností. Někteří respondenti projevíli zájem o využití digitálních nástrojů při hledání pokladu nebo orientačním běhu, kde lze mapy a nápovědy získat prostřednictvím aplikací.

Platformy sociálních médií byly navrženy jako prostředek ke sdílení informací, pokroku a spojení s podobně smýšlejícími jedinci, což podporuje komunitu kolem outdoorových aktivit. Mezi další nápady patřilo využití náhlavních souprav pro virtuální realitu pro pohlcující outdoorové zážitky, využití digitálních nástrojů pro identifikaci a průzkum přírody a pořádání outdoorových akcí prostřednictvím specializovaných aplikací.



Celkově odpovědi odrážely řadu kreativních nápadů a zdůrazňovaly potenciál digitálních nástrojů pro zlepšení outdoorových aktivit tím, že poskytují možnosti sledování, usnadňují sociální propojení, nabízejí vzdělávací zdroje a zavádějí inovativní herní prvky.

Tyto poznatky mohou být podkladem pro vývoj digitálních nástrojů a platforem, které odpovídají zájmům a potřebám jednotlivců provozujících outdoorové sporty.

PŘÍKLADY DOBŘÍ PRAXE



V posledních letech si kombinace outdoorových aktivit a digitálních nástrojů získala značnou popularitu a uznání v celé Evropě. Naše partnerské země – Rakousko, Česká republika, Itálie, Rumunsko a Španělsko, aktivně zkoumají osvědčené postupy v této oblasti. Tato část upozorňuje na inovativní přístupy a přínosy, které vyplývají z propojení outdoorových aktivit a digitálních nástrojů v rámci těchto evropských zemí.

V této části představíme konkrétní osvědčené postupy, které shromáždila každá partnerská země.



GEOCACHING

POPIS ČINNOSTI

Geocaching je venkovní aktivita, při které účastníci používají zařízení GPS nebo aplikaci v chytrém telefonu na schovávání a hledání schránek, kterým se říká "geocache" nebo "cache" (česky také kešky), na určitých místech po celém Rakousku. Kešky obvykle obsahují drobnosti nebo deníky, do kterých se nálezci podepisují.

Cílem geocachingu je povzbudit lidi k tomu, aby prozkoumávali přírodu a zároveň používali digitální nástroje k nalezení skrytých pokladů a také aby se dozvěděli něco o místní historii, kultuře a památkách.

Mobilní aplikace (jako je oficiální Geocaching), zařízení GPS a online platformy (např. geocaching.com) se v tomto případě běžně používají k hledání.

Základní používání digitálních nástrojů, jako je oficiální aplikace Geocaching, je zdarma, ale některé funkce vyžadují předplatné pro plný přístup.

Úspěch lze měřit počtem nalezených kešek, obtížnostmi k nalezení kešek a zkušenostmi získanými při objevování nových míst. Mezi problémy může patřit zjištění přesné GPS souřadnice, udržování skrytých kešek a udržování digitálních nástrojů v aktuálním stavu.

POPIS NÁSTROJE

Geocaching je reálná honba za pokladem v přírodě pomocí zařízení s GPS. Účastníci se navigují na určité GPS souřadnice a poté se pokusí najít geocache (schránku, kontejner) ukrytý v daném místě.

Účastníci používají zařízení GPS nebo chytrý telefon s aplikací, jako je oficiální aplikace Geocaching, pro nalezení kešky ukryté ostatními hráči. Aplikace poskytuje nápovědy, popisy a zobrazuje obtížnost jednotlivých kešek, což pomáhá při hledání.



JAK VYZKOUŠET?

<https://www.geocaching.com/play>

Geocaching je celosvětově oblíbená outdoorová rekreační aktivita, která kombinuje vzrušení z hledání pokladů s využitím zařízení s GPS. Myšlenka geocachingu vznikla krátce poté, co americká vláda v květnu 2000 odstranila selektivní dostupnost globálního polohového systému (GPS), což výrazně zlepšilo přesnost civilních zařízení GPS. Tento technologický pokrok vedl ke vzniku nového koníčku, který spojil technologii GPS s průzkumem přírody.

Koncept geocachingu poprvé představil Dave Ulmer, počítačový konzultant z Oregonu v USA. Chtěl otestovat přesnost nově dostupné technologie GPS a přišel s nápadem schovat v lese schránku a sdílet její GPS souřadnice online. Ulmer 3. května 2000 ukryl vůbec první "geocache" (kešku) a její souřadnice zveřejnil na internetovém fóru uživatelů GPS. Nápad se rychle ujal a během několika dní našlo schránku několik lidí, což znamenalo počátek fenoménu geocachingu.

Jak se komunita geocachingu rozrůstala, vznikaly specializované webové stránky a mobilní aplikace s cílem zjednodušit proces urývání a hledání geocache. Aplikace Geocaching, kterou vytvořila společnost Groundspeak Inc., se stala nejoblíbenější platformou pro geocachery na celém světě. Aplikace umožňuje uživatelům vyhledávat geocache v okolí, navigovat k jejich umístění pomocí souřadnic GPS, zaznamenávat nálezy a dokonce ukrývat vlastní kešky pro ostatní.

V současné době jsou po celém světě ukryty miliony kešek ve městech i na venkově, v různých terénech a prostředích. Komunitu geocachingových hledačů tvoří lidé všech věkových kategorií a vzdělání včetně rodin, dobrodruhů a pedagogů, kteří geocaching využívají jako zábavný a poutavý způsob poznávání přírody, učení se o geografii a rozvíjení dovedností v oblasti řešení problémů. Geocaching se v průběhu let vyvíjel a byly zavedeny různé typy kešek a výzev, jako jsou puzzle kešky, multikešky a geocachingové eventy. Tato aktivita účastníky stále uchvacuje a povzbuzuje k objevování přírody, přičemž jejím základem je duch dobrodružství, objevování a společenství.



VIRTUÁLNÍ ORIENTAČNÍ BĚH

POPIS ČINNOSTI

Virtuální orientační běh je outdoorový navigační sport, který využívá digitální nástroje jako jsou aplikace pro chytré telefony a GPS hodinky k vedení účastníků po předem stanovené trase. Na trati jsou na digitální mapě vyznačeny kontrolní body a účastníci musí každý z nich navštívit ve správném pořadí a snažit se trasu absolvovat co nejrychleji. Digitální nástroj zobrazuje v reálném čase informace o poloze účastníka vzhledem ke kontrolním bodům, což mu umožňuje strategicky plánovat trasu a sledovat svůj pokrok.

Virtuální orientační běh kombinuje vzrušení z tradičního orientačního běhu s pohodlím a přesností moderní technologie. Oblíbené digitální nástroje, jako jsou MapRunF, UsynligO, Livelox a hodinky GPS, pomáhají účastníkům se navigovat přes kontrolní body a sledovat jejich výkonnostní ukazatele včetně času a volby trasy.

Cílem virtuálního orientačního běhu je nabídnout poutavou outdoorovou aktivitu, která kombinuje fyzické cvičení, navigační dovednosti a využití digitálních nástrojů, které jsou pro účastníky výzvou a podnětem k objevování. Většina digitálních nástrojů pro virtuální orientační běh je k dispozici zdarma, i když některé funkce nebo další mapy mohou vyžadovat předplatné nebo jednorázový nákup.

Úspěšnost ve virtuálním orientačním běhu lze hodnotit podle toho, jak účastník zvládne trať, kolik času mu zabere a jak přesně se orientuje. Významným benefitem je také osobní potěšení a rozvoj navigačních dovedností.

POPIS NÁSTROJE

Virtuální orientační běh je digitální nástroj, který účastníkům umožňuje procházet zmapovanou trasu pomocí aplikace v chytrém telefonu nebo hodinek s GPS. Aplikace, kterou mohou účastníci používat pro virtuální orientační běh, při němž se pomocí aplikace pro chytré telefony nebo GPS hodinek pohybují po předem stanovené trati v přírodě, se nazývá MapRunF.

MapRunF: MapRunF je univerzální aplikace určená pro virtuální orientační závody a individuální trénink. Umožňuje uživatelům stahovat mapy a tratě pro orientační běh, procházet kontrolní body pomocí chytrého telefonu nebo hodinek s GPS a automaticky zaznamenávat svůj postup. Aplikace poskytuje zpětnou vazbu v reálném čase, včetně zvukových upozornění při dosažení kontrolních bodů, a sleduje výkonnostní ukazatele, jako je například čas a volba trasy.

UsynligO: UsynligO je uživatelsky přívětivá mobilní aplikace, která přináší radost z orientačního běhu do vašeho chytrého telefonu. Díky rostoucí databázi tratí a možnosti vytvářet vlastní trasy umožňuje UsynligO uživatelům užívat si orientační běh vlastním tempem a na vlastní úrovni dovedností. Aplikace využívá technologii GPS ke sledování polohy uživatelů a poskytuje pomoc při navigaci a sledování výkonnosti v reálném čase.

Livelox: Livelox je inovativní online platforma, která uživatelům umožňuje vytvářet, sdílet a účastnit se orientačních závodů. Díky využití technologie GPS umožňuje Livelox sledovat účastníky v reálném čase, což organizátorům i divákům umožňuje sledovat průběh akce. Uživatelé navíc mohou analyzovat své trasy, porovnávat své výkony s ostatními a objevovat nové výzvy v orientačním běhu.



Virtuální orientační běh vznikl jako způsob, jak orientační běh zpřístupnit a zpříjemnit účastníkům, aby se mohli této aktivitě věnovat kdykoli a kdekoli. Slouží také jako nástroj pro seznámení nových účastníků se sportem tím, že poskytuje uživatelsky přívětivější zážitek s digitální integrací. Tyto digitální nástroje rozšiřují zážitek z tradičního orientačního běhu tím, že poskytují pohodlný přístup k mapám, tratím a funkcím pro sledování výkonnosti, takže je pro nadšence snazší než kdykoli předtím užít si tuto vzrušující outdoorovou aktivitu.

JAK VYZKOUŠET?

<http://maprunners.weebly.com/maprunf.html>

<https://usynligo.no/>

<https://www.livelox.com/>





TURISTIKA S DIGITÁLNÍM PRŮVODCEM

POPIS ČINNOSTI

Při pěší turistice s digitálním průvodcem účastníci ("digitální turistiky") používají digitální nástroj pro plánování a navigaci při pěší turistice v rakouské přírodě. Nástroj poskytuje informace o stezce, převýšení, vzdálenost, odhadovaný čas a zajímavá místa na cestě.

Cílem pěší turistiky s digitálním průvodcem je lepší zážitek z pobytu v přírodě tím, že poskytuje přesnou navigaci, plánování trasy a další informace o okolí.

Mnoho digitálních nástrojů používaných jakožto digitální průvodci pro turisty nabízejí základní funkce zdarma, ale některé pokročilé funkce nebo další mapy vyžadují předplatné nebo jednorázový nákup.

Úspěšnost lze měřit podle toho, zda účastník dokončil plánovanou trasu, zda se mu túra líbila a zda získal nové poznatky z bodů zájmu a informací o trase, které mu digitální nástroj poskytl.

Mezi problémy může patřit zajištění přesného sledování GPS, aktualizace informací o trase a bodech zájmu a poskytování jasných instrukcí pro nové účastníky této aktivity.

Milovníci digitální turistiky si často vyměňují zkušenosti a osvědčené postupy prostřednictvím online fór, skupin na sociálních sítích a na místních akcích nebo workshopech.

POPIS NÁSTROJE

Turistika s digitálním průvodcem využívá mobilní aplikace nebo zařízení GPS, které turistům poskytují navigaci, plánování trasy a informace o zajímavých místech.

Při této činnosti se běžně používají mobilní aplikace (například Komoot, AllTrails, Bergfex, Alpenvereinaktiv nebo Nationalpark Hohe Tauern, Outdooractive), zařízení GPS a online platformy pro plánování a sdílení tras.

Komoot: Komoot je oblíbený mezi mladými turisty a cyklisty a nabízí plánování tras a navigaci turn-by-turn pro různé outdoorové aktivity. Uživatelé mohou objevovat nové trasy, vytvářet si vlastní trasy a sdílet své zážitky s přáteli.

AllTrails: Tato aplikace poskytuje přístup k rozsáhlé databázi turistických, cyklistických a běžeckých tras po celém světě, včetně Rakouska. Díky recenzím a fotografiím, které vytvářejí uživatelé, je AllTrails oblíbená mezi teenagery, kteří hledají nová outdoorová dobrodružství a sdílejí své zážitky.

Bergfex: Tato oblíbená aplikace poskytuje podrobné informace o lyžařských střediscích, turistických stezkách a trasách pro horská kola v celém Rakousku. Nabízí lokalizovanou předpověď počasí, sněhové zpravodajství, webové kamery a mapy tras.

Alpenvereinaktiv: Tato aplikace, vyvinutá Rakouským alpským klubem, nabízí rozsáhlou databázi turistických, horolezeckých a ski-alpinistických tras v Rakousku, spolu s podrobnými popisy tras, topografickými mapami a GPS trasami.

Národní park Vysoké Taury: Tato aplikace je zaměřena na Národní park Vysoké Taury v Rakousku a nabízí komplexní informace o parku, včetně navrhovaných turistických tras, zajímavostí, volně žijících živočichů a rostlin.

Outdooractive je všestranná mobilní aplikace určená pro outdoorové nadšence, která nabízí komplexní platformu pro objevování, plánování a navigaci na turistických, cyklistických a dalších dobrodružných trasách po celém světě. Aplikace poskytuje podrobné mapy, informace o trasách a obsah vytvořený uživateli.



Turistika s digitálním průvodcem se objevila jako způsob, jak zpřístupnit a zpříjemnit turistiku účastníkům tím, že jim poskytne přesnou navigaci, plánování trasy a další informace o okolí. Slouží také jako nástroj pro seznamování nových účastníků s pěší turistikou a propagaci odpovědných a udržitelných postupů v přírodě.

JAK VYZKOUŠET?



<https://www.komoot.com>

<https://www.alltrails.com>

<https://www.bergfex.com>

<https://www.alpenvereinaktiv.com/en>

<https://www.hohetauern.at/en/national-park-app.html>

<https://www.outdooractive.com/en/>



DIGITÁLNÍ POZOROVÁNÍ DIVOKÉ PŘÍRODY

POPIS ČINNOSTI

Při digitálním pozorování divoké přírody používají účastníci digitální nástroje k vyhledávání a pozorování různých volně žijících druhů v jejich přirozeném prostředí. Tyto nástroje poskytují informace k identifikaci druhů, jejich chování a druhu ochrany a rovněž tipy pro zodpovědné pozorování volně žijících zvířat.

Cílem digitálního pozorování divoké přírody je informovat účastníky o místních druzích volně žijících živočichů, jejich stanovištích a o způsobu jejich ochrany a zároveň podporovat odpovědné a udržitelné postupy pozorování volně žijících zvířat.

Většina digitálních nástrojů používaných pro pozorování divoké přírody je zdarma, ale některé pokročilé funkce nebo další obsah může vyžadovat předplatné nebo jednorázový nákup.

Úspěch lze měřit počtem pozorovaných druhů volně žijících živočichů, přesností identifikace druhů, úroveň zapojení účastníků a zvýšení povědomí o ochraně volně žijících živočichů a zodpovědné způsoby jejich pozorování.

Výzvou může být zajištění přesné identifikace druhů, udržování aktuálních informací o ochraně přírody a propagace odpovědného přístupu k volně žijícím živočichům.

POPIS NÁSTROJE

Mezi digitální nástroje pro pozorování divoké přírody patří mobilní aplikace, webové stránky a online platformy, které poskytují informace o volně žijících druzích, jejich stanovištích a nejvhodnějších místech a časech pro jejich pozorování v rakouské přírodě.

Mobilní aplikace (například iNaturalist, Seek by iNaturalist nebo Merlin Bird ID), webové stránky a další online platformy zaměřené na sledování a ochranu divoké přírody se pro tuto aktivitu běžně používají.

iNaturalist: iNaturalist je hojně používaná mobilní aplikace a online platforma věnovaná pozorování a ochraně divoké přírody. Uživatelům umožňuje dokumentovat a sdílet svá pozorování rostlin, živočichů a dalších organismů a zároveň propojit se s komunitou nadšenců do přírody, s vědci a výzkumníky. Platforma využívá umělou inteligenci pro identifikaci druhů a pomáhá tak uživatelům dozvědět se více o okolní přírodě.

Seek by iNaturalist: Seek je uživatelsky přívětivá mobilní aplikace vyvinutá tvůrci iNaturalist, která je navržena pro poznávání přírody zábavnou a naučnou formou. Použití pokročilé technologie pro rozpoznání obrázků umožňuje uživatelům jednoduše identifikovat rostliny, živočichy a houby namířením kamery svého chytrého telefonu. Aplikace poskytuje okamžité informace o druhu, včetně jeho vědeckého názvu, stanovišti a způsobu ochrany.

Merlin Bird ID: Merlin Bird ID je výkonná mobilní aplikace vytvořená Ornitologickou laboratoří Cornellovy univerzity a je určena k identifikaci a pozorování ptáků. S rozsáhlou databází ptačích druhů z celého světa pomáhá uživatelům ptáky identifikovat na základě odpovědí na několik otázek či nahráním fotografie. Merlin Bird ID nabízí také funkce jako ptačí zpěvy, mapy výskytu a odborné tipy, které uživatelům zpříjemní zážitky z pozorování ptáků. Tím, že aplikace podporuje pozorovatele ptáků ve sdílení svých pozorování, přispívá k celosvětovému úsilí o ochranu ptáků.



Digitální pozorování divoké přírody vzniklo jako prostředek pro zapojení jednotlivců do úsilí o ochranu divoké přírody a podpořit zodpovědné chování v přírodě. Digitální nástroje, které nabízejí přesné informace o místních druzích volně žijících živočichů a jejich stanovištích, umožňují účastníkům hlouběji porozumět a vážit si přírody, která je obklopuje. Tyto mobilní aplikace a online platformy podporují pozorování, vzdělávání a ochranu volně žijících živočichů tím, že uživatelům poskytují uživatelsky přívětivé nástroje k rozpoznávání, zaznamenávání a dozvědění se o různých druzích a zároveň přispívají k získávání důležitých vědeckých údajů a k ochraně přírody.

JAK VYZKOUŠET?



<https://www.inaturalist.org>

https://www.inaturalist.org/pages/seek_app

<https://merlin.allaboutbirds.org>



DIGITÁLNÍ OUTDOOROVÉ FITNESS VÝZVY

POPIS ČINNOSTI

Účastníci používají digitální nástroje k připojení se ke stávajícím nebo k vytvoření nových fitness výzev, které se konají ve venkovních prostředí v celém Rakousku. Výzvy mohou být různé – od běhu nebo jízdy na kole na určité vzdálenosti až po absolvování stanoveného počtu tréninků v rámci jednoho časového rámce. Účastníci mohou sledovat své pokroky, soutěžit s ostatními a sdílet vzájemně své výsledky na sociálních sítích.

Cílem digitálních outdoorových fitness výzev je povzbudit účastníky k aktivitě a k zapojení se do venkovních pohybových aktivit zatímco posilují ducha sounáležitosti a přátelského soupeření.

Mnoho digitálních nástrojů používaných pro venkovní fitness výzvy nabízí základní funkce zdarma, ale některé pokročilé funkce mohou vyžadovat předplatné nebo jednorázový nákup.

Úspěch lze měřit počtem účastníků, mírou dokončení výzev, osobním zlepšením kondice a celkovým zapojením a požitkem z této činnosti.

Výzvou může být vhodná motivace účastníků pro to, aby pokračovali v aktivitě, dále zajištění přesného sledování a udržování uživatelsky přívětivého a aktuálního uživatelského prostředí.

POPIS NÁSTROJE

Digitální outdoorové fitness výzvy zahrnují používání mobilních aplikací, nositelných zařízení a online platformem pro vytváření, účastnění se a sledování různých fitness výzev ve venkovním prostředí.

Pro vytváření a účast na fitness výzvách se při této činnosti běžně používají mobilní aplikace (například Strava nebo Runkeeper), nositelná zařízení (např. fitness trackery nebo chytré hodinky) a různé online platformy.

Strava: Je to aplikace pro sledování kondice mezi mladými lidmi. Strava sleduje nejen chůzi, běh a cyklistické aktivity, ale také podporuje přátelské soutěžení prostřednictvím žebříčků a výzev. Uživatelé se mohou připojit ke klubům, spojit se s přáteli a sdílet navzájem své trasy a úspěchy.

Runkeeper je oblíbená aplikace pro sledování kondice a je navržena tak, aby uživatelům pomáhala sledovat a zlepšovat jejich běh, chůzi a jízdu na kole. Používá technologie GPS pro sledování a zaznamenávání různých hodnot, včetně vzdálenosti, tempa, času a výšky, což uživatelům poskytuje ucelený přehled o jejich výkonnosti a pokroku.

STRAVA



Digitální outdoorové fitness výzvy byly vyvinuty jako způsob, jak povzbudit lidi, aby zůstali aktivní a zapojili se do venkovních fyzických aktivit, a zároveň využili sílu digitálních nástrojů a sociálních vazeb. Nápad byl inspirován rostoucí popularitou fitness aplikací a nositelných zařízení a také touhou podpořit smysl pro komunitu a přátelské soutěžení mezi účastníky.

JAK VYZKOUŠET?



<https://www.strava.com>

<https://runkeeper.com/cms>





DIGITÁLNÍ LEZENÍ A BOULDERING

POPIS ČINNOSTI

V digitálním lezení a boulderingu (= lezení bez lana na menších skalách - balvanech, kde je obtížnost zhuštěna do několika kroků), účastníci používají digitální nástroje k vyhledávání a navigaci po horolezeckých trasách na různých lokalitách po celém Rakousku. Nástroje poskytují informace o obtížnosti tras, bezpečnostních opatřeních a hodnocení a komentáře uživatelů.

Účastníci používají mobilní aplikace nebo online platformy k vyhledávání lezeckých míst, prohlížení informací o trasách a zaznamenávání svých výstupů. Mohou také přispívat hodnocením a komentováním cest a přidáváním cest nových.

Cílem digitálního lezení a boulderingu je zlepšit zážitek z lezení tím, že poskytují přesné a aktuální informace o trasách, podporují společenského/týmového ducha mezi horolezci a v neposlední řadě také podporují zodpovědné a udržitelné horolezecké postupy.

Mnoho digitálních nástrojů používaných pro digitální horolezectví a bouldering nabízí základní funkce zdarma, ale některé pokročilé funkce nebo další obsah může vyžadovat předplatné nebo jednorázové nákup.

Úspěch lze měřit počtem dokončených tras, osobním zlepšením v lezecké dovednosti, zvýšením povědomí o bezpečnostních opatřeních a celkovým zážitkem z těchto aktivit.

Výzvou může být zajištění aktuálních informací o trase, zachování uživatelsky přívětivého prostředí a způsob propagace odpovědných horolezeckých postupů mezi účastníky.

POPIS NÁSTROJE

Digitální lezecké a boulderingové nástroje zahrnují mobilní aplikace a online platformy, které poskytují informace o horolezeckých trasách, stupních obtížnosti a umístění lezeckých míst v Rakousku.

Při této činnosti jsou běžně používány mobilní aplikace (například 27 Crags, Vertical-Life nebo Mountain Project) a online platformy zaměřené na lezení na skalách a bouldering.

27 Crags: Komplexní aplikace pro lezení po skalách, která pomáhá uživatelům objevovat a navigovat se při lezení na trasách po celém světě. Obsahuje podrobné topografické mapy, popisy tras a informace vytvořené uživateli a recenze, což z ní činí základní nástroj pro horolezce všech úrovní.

Vertical-Life: Všestranná lezecká aplikace navržená pro sportovní lezení, bouldering a tělocvičny. Nabízí informace o trasách, topografické mapy spolu s tréninkovým deníkem a tréninkovými plány. Tím pomáhá lezcům zlepšovat jejich dovednosti a sledovat jejich pokrok.

Mountain Project: Aplikace spravována komunitou pro objevování a sdílení lezeckých tras napříč zeměkoulí. Může se pochlubit rozsáhlou databází horolezeckých tras doplněnou fotografiemi, popisy tras a hodnoceními uživatelů. Horolezcům poskytuje cenné poznatky a různá doporučení.



Digitální lezení a bouldering se objevily jako způsob, jak zlepšit lezecké zážitky poskytováním přesných a aktuálních informací o cestách a posílením komunitního ducha mezi lezci. Myšlenka byla inspirována rostoucí popularitou lezení a touhou podporovat zodpovědné a udržitelné lezecké postupy.

JAK VYZKOUŠET?



<https://27crags.com/>

<https://www.vertical-life.info/en/>

<https://www.mountainproject.com>



DIGITÁLNÍ SCAVANGER HUNT

POPIS ČINNOSTI

Při digitálním scavenger hunt (= bojovka) používají teenageři digitální nástroje pro zapojení do výzev založených na poloze a řešení hádanky, rébusy nebo úkoly na různých místech ve vymezené oblasti. Tyto činnosti lze přizpůsobit různým zájmům a úrovním dovedností a často obsahují prvek přátelského soutěžení mezi účastníky.

Účastníci používají mobilní aplikace nebo online platformy pro přístup scavenger hunt výzvam a úkolům. Poté přejdou na určitá místa, splní úkoly a dokumentují svůj pokrok pomocí digitálního nástroje.

Cílem je povzbudit mladé lidi k prozkoumávání svého okolí, rozvíjení dovedností k řešení problémů a zapojení se do fyzické aktivity a zároveň si užít zábavu na čerstvém vzduchu.

Mnoho digitálních nástrojů používaných pro scavenger hunt nabízí základní funkce zdarma, ale některé pokročilé funkce nebo další obsah mohou vyžadovat předplatné nebo jednorázový nákup. Úspěch lze měřit mírou dokončení výzev, mírou zapojení účastníků při řešení problémů, týmovou prací a navigačními dovednostmi.

Výzvou pak je vytvoření poutavých úkolů úměrných věku, zajištění přesných lokalizačních údajů a udržování uživatelsky přívětivých digitálních nástrojů.

POPIS NÁSTROJE

Při digitálním scavenger hunt se používají mobilní aplikace a online platformy vytvářející interaktivní výzvy v určité oblasti, např. v městě či parku.

Při této činnosti se běžně používají mobilní aplikace (například Actionbound, GooseChase nebo Scavify) a online platformy.

Actionbound: Interaktivní aplikace umožňující uživatelům vytvářet nové a účastnit se na aktuálních scavenger hunt hrách a vzdělávacích hrách. Využívá multimediální prvky jako kvízy, úkoly a GPS kontrolní body, které poskytují poutavé výzvy pro jednotlivce a skupiny.

GooseChase: Dynamická aplikace, která usnadňuje vytváření a účast na zábavných scavenger hunt pro různé příležitosti, včetně teambuildingových akcí, vzdělávacích aktivit a společenských setkání. Uživatelé se mohou připojit ke stávajícím nebo vytvořit nové hry, plnit mise, získávat body a soutěžit s ostatními v reálném čase.

Scavify: Uživatelsky přívětivá aplikace určená pro organizování a účast na scavenger hunt. Nabízí přizpůsobitelné šablony, seznamy úkolů a výsledkovou listinu v reálném čase, což z ní činí ideální řešení pro firemní akce, akce pro orientaci v areálech vysokých škol a pro skupinové výlety.

Actionbound



Digitální scavenger hunts byly vyvinuty jako způsob, jak zapojit mladé lidi do venkovních aktivit, které kombinují technologie, fyzickou aktivitu a schopnost řešení problémů. Nápad byl inspirován rostoucí popularitou her založených na určování polohy a touhou vytvořit pro mladé lidi zábavné a vzdělávací zážitky ve venkovním prostředí.

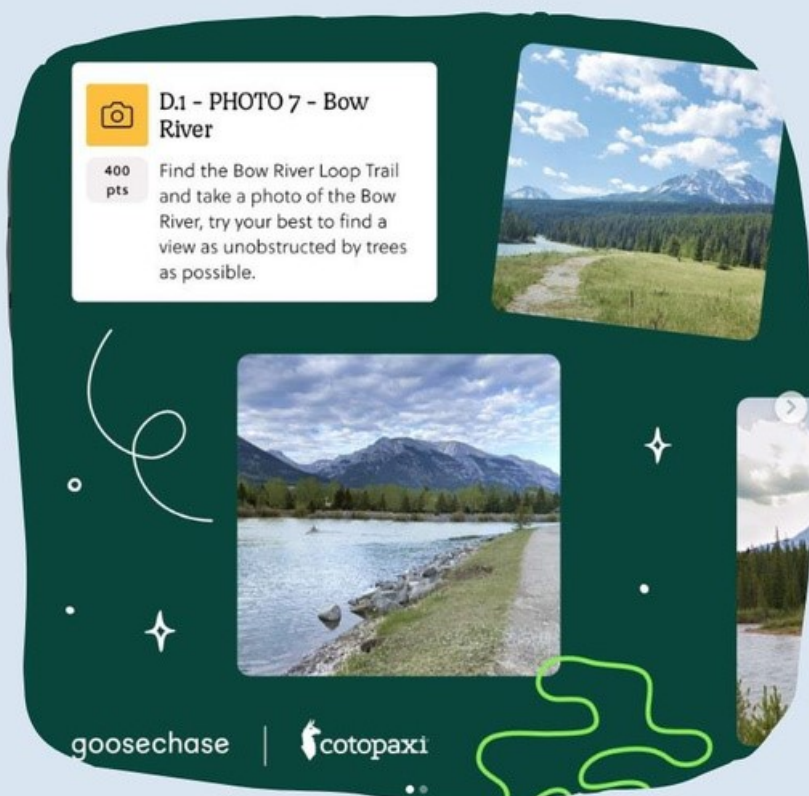
JAK VYZKOUŠET?



<https://en.actionbou nd.com>

<https://www.goosechase.com>

<https://www.scavify.com>



DIGITÁLNÍ ADVENTURE ZÁVODY

POPIS ČINNOSTI

V digitálních adventure závodech mladí účastníci ve věku 16-19 let využívají digitální nástroje k zapojení se do řady outdoorových výzev a aktivit na různých kontrolních bodech ve vymezené oblasti. Tyto činnosti mohou zahrnovat fyzické úkoly, řešení problémů, řešení hádanek a různé teambuildingové aktivity.

Cílem je splnit všechny výzvy a dojet do cíle v určitém časovém rámci.

Účastníci používají mobilní aplikace nebo online platformy pro přístup k výzvám, úkolům a kontrolním bodům v rámci adventure závodu. Poté přejdou na určitá místa, dokončí výzvy a zdokumentují svůj průběh pomocí digitálního nástroje.

Cílem je povzbudit mladé lidi k účasti na pohybových aktivitách v přírodě, rozvoj týmové spolupráce a dovedností řešit problémy. Nedílnou součástí je také přátelské soutěžení a kamarádství mezi účastníky.

Mnoho digitálních nástrojů používaných pro digitální adventure závody nabízí základní funkce zdarma, ale některé pokročilé funkce nebo další obsah vyžadují předplatné nebo jednorázový nákup. Úspěch lze měřit podle míry dokončení výzev, úrovní zapojení účastníků a rozvojem týmové spolupráce, úspěšností při řešení problémů a navigaci.

Výzvou pak může být vytvoření poutavých věku odpovídajících úkolů, zajištění přesné navigace, což podporuje bezpečnost během závodu a udržování uživatelsky přívětivého digitální platformy.

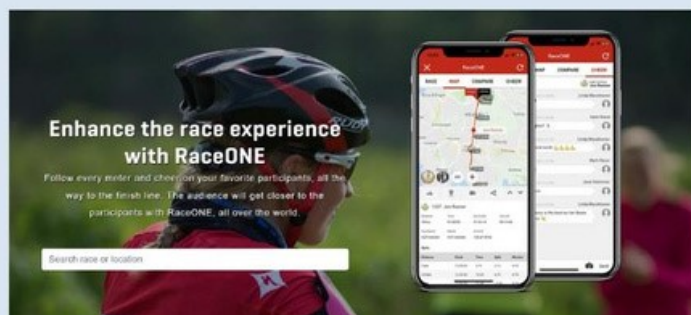
POPIS NÁSTROJE

Digitální adventure závody zahrnují používání mobilních aplikací a online platform, které vytvářejí řadu venkovní výzvy a kontrolní bodů pro účastníky absolvující závod.

Při této činnosti jsou běžně používány mobilní aplikace (například RaceONE nebo TeamSnap) a online platformy zaměřené na vytváření a účastnění se závodů.

RaceONE: Sociální aplikace, která umožňuje účastníkům, divákům a organizátorům sledovat a sdílet informace v reálném čase během běžeckých a cyklistických závodů. Aplikace také umožňuje povzbuzovat a odesílat motivační vzkazy závodníkům,.

TeamSnap: Aplikace pro správu týmů navržená pro zjednodušení komunikace, pro plánování a organizaci sportovních týmů, klubů a rekreačních skupiny. Nabízí funkce jako plánování událostí, sledování dostupnosti soutěžících, chat a týmové statistiky, což z ní činí nezbytný nástroj pro trenéry, manažery týmů a závodníky.



Digitální adventure závody byly vyvinuty jako způsob, jakým zapojit mladé lidi do outdoorových aktivit kombinující technologie, fyzickou aktivitu a řešení problémů v soutěžní a vzrušující formě. Nápad byl inspirován rostoucí popularitou adventure závodů a touhou vytvořit pro mladé lidi zábavné zážitky v přírodě.

JAK VYZKOUŠET?



<https://raceone.com>

<https://teamsnap.com>





GO PADDLING

POPIS ČINNOSTI

Go Paddling Adventure je vzrušující outdoorová aktivita, která vybízí milovníky vodních sportů, aby vyzkoušeli kajaky, kanoe a paddleboardy pomocí aplikace Go Paddling.

Tento digitálně vylepšený zážitek pomáhá uživatelům plánovat jejich další vodácké dobrodružství tím, že jim poskytne základní informace o místech startu, vodních podmínkách a hodnoceních uživatelů.

Účastníci si mohou snadno najít vhodné vodní cesty ve svém okolí nebo na nových místech díky aplikaci založené na poloze a rozsáhlé databázi vhodných míst. Aplikace také nabízí cenné poznatky jako je parkování, vybavení, informace k bezpečnosti a tipy od jiných vodáků.

Kromě toho, že pomáhá uživatelům objevovat nová místa, aplikace Go Paddling umožňuje účastníkům sledovat jejich osobní pokrok a výkonnost, včetně vzdálenosti, rychlosti a mapování trasy. Uživatelé mohou nastavit osobní cíle, sdílet své zkušenosti s přáteli a spojit se s širší vodáckou komunitou.

Spojením vzrušení z vodních sportů a pohodlí digitálních nástrojů, Go Paddling aktivita inspiruje jednotlivce ke zdokonalení svých pádlovacích dovedností a společně s podobně smýšlející nadšenci si tuto aktivitu užít zábavnou a interaktivní formou.

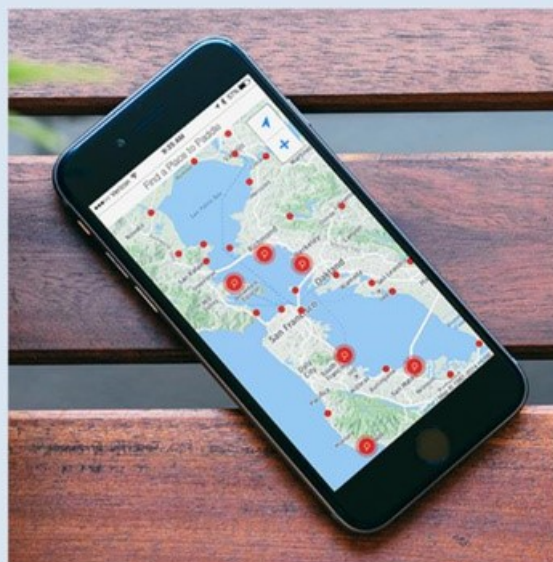
Hlavním používaným digitálním nástrojem je Go Paddling mobilní aplikace, která je k dispozici pro zařízení se systémem iOS a Android. Uživatelé mohou také integrovat nositelná zařízení, jako jsou např. chytré hodinky nebo fitness trackery, které sledují osobní údaje a měří výkonnost během aktivity.

Aplikace Go Paddling je ke stažení a používání zdarma. Některé další funkce nebo prémiové obsah vyžadují nákupy v aplikaci nebo předplatné.

Mezi problémy, které se vyskytly při používání aplikace Go Paddling při outdoorových aktivitách, patří zajištění přesnosti informací, ochrana soukromí a zabezpečení, řešení technických otázek a přizpůsobení se různým úrovním dovedností uživatelů.

POPIS NÁSTROJE

Go Paddling je uživatelsky přívětivá mobilní aplikace navržena tak, aby pomohla nadšencům do pádlování objevit nedaleká místa pro kajaky, kanoe a paddleboard. Poskytuje podrobné informace o místech startu, vodních podmínkách a recenzích uživatelů, což z ní činí neocenitelný zdroj informací pro plánování vodních dobrodružství a navázání kontaktů s vodáckou komunitou.



Myšlenka aplikace Go Paddling vznikla z touhy vytvořit komplexní platformu, která by zjednodušila proces objevování nových vodáckých lokalit a propojila nadšence vodních sportů. Spojením pohodlí digitálních nástrojů se vzrušením z outdoorových aktivit chce aplikace inspirovat více lidí k objevování a užívání si pádlovacích sportů.

JAK VYZKOUŠET?



<https://paddling.com/paddle/go-paddling-app>

<https://gopaddling.info/>





ENDOMONDO

POPIS ČINNOSTI

Učitelé tělesné výchovy začali se studenty více používat aplikace během pandemie. Studenti měli za úkol běhání a podobné fyzické aktivity a následné odeslání screenshotu výsledku z aplikace učitelům nebo výsledky sdílet v reálném čase. Výsledky z aplikace nebyly použity pouze pro školní hodnocení, ale studenti soutěžili navzájem a to je motivovalo k pohybu. I po pandemii škola nadále používá aplikace jako motivační nástroj k pohybu.

Používání aplikací v tělesné výchově ve školách může přinést řadu výhod jak pro studenty, tak pro učitele. Aplikace jsou interaktivní a mohou hodiny tělesné výchovy zpříjemnit a udělat je pro studenty zajímavější. Často využívají prvky gamifikace, výzvy a odměny, které mohou žáky motivovat k tomu, aby se aktivně účastnili pohybových aktivit. Aplikace může nabídnout flexibilitu v tom, jak se studenti učí a provozují fyzické aktivity. Mohou používat aplikace ve škole i mimo ni a neustále se učit a procvičovat.

Aplikace, které zahrnují sociální prvky, umožňují studentům komunikovat a spolupracovat se svými vrstevníky, čímž podporují týmovou práci a komunikační dovednosti. Mnoho aplikací lze přizpůsobit individuálním dovednostem. Toto přizpůsobení zajišťuje, že studenti mohou pracovat svým vlastním tempem, aniž by byli přetíženi.

Začlenění technologií do hodin tělesné výchovy může pomoci studentům se lépe naučit používat technologie v různých aspektech jejich života.

Celkově lze říci, že integrace aplikací do hodin tělesné výchovy může zdynamizovat tělesnou výchovu a účinně podpořit aktivní a zdravý životní styl studentů. Nicméně, je nezbytné najít rovnováhu mezi používáním technologií a tradiční fyzickou aktivitou.

POPIS NÁSTROJE

Endomondo je oblíbená aplikace pro sledování kondice vyvinutá společností Endomondo LLC, která umožňuje uživatelům sledovat a analyzovat jejich různé fitness aktivity.

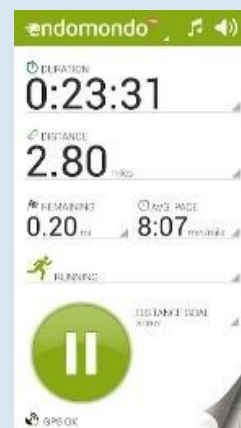
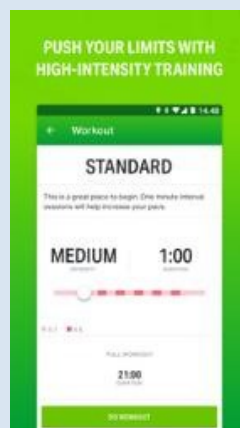
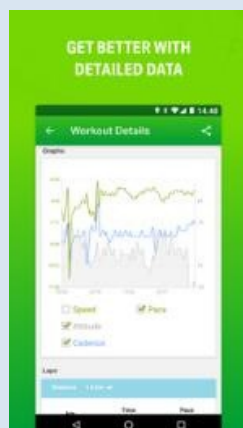
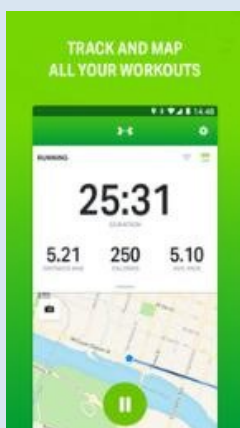
Endomondo poskytuje řadu funkcí, které pomáhají uživatelům udržet si motivaci a sledovat jejich tréninky, včetně:

- **Sledování aktivit:** k mapování tras využívá GPS a v reálném čase poskytuje informace o vzdálenosti, době trvání, rychlosti a spálených kaloriích během aktivity.
- **Sociální síť:** aplikace má sociální část, která uživatelům umožňuje spojit se s přáteli a ostatními uživateli. Můžete vidět aktivity svých přátel, povzbuzovat je nebo dávat "palce nahoru" a zapojit se do přátelského soutěže, abyste se navzájem motivovali.
- **Výzvy:** nabízí různé fitness výzvy, do kterých se uživatelé mohou zapojit. Tyto výzvy povzbuzují uživatele k dosažení konkrétních cílů jako uběhnutí určité vzdálenosti nebo spálení stanoveného počtu kalorií.
- **Tréninkové plány:** aplikace poskytuje personalizované tréninkové plány pro různé kondiční cíle, jako je běh na 5 km, maraton nebo půlmaraton.
- **Audio trenér:** obsahuje audio trenéra, který během tréninku poskytuje zvukovou zpětnou vazbu v reálném čase.
- **Osobní statistiky:** aplikace umožňuje uživatelům prohlížet a analyzovat historii tréninků, osobní rekordy a další statistiky v průběhu času a sledovat tak své pokroky.
- **Integrace:** Endomondo by mohlo být integrováno s různými fitness zařízeními a doplňky, jako jsou monitory srdečního tepu a chytré hodinky, a poskytovat tak komplexnější fitness údaje.

Jak bylo řečeno v úvodu, škola začala používat aplikaci během pandemie, kdy byly uzavřeny školy a výuka probíhala na dálku. Aplikace však měla takový úspěch u studentů a učitelů, aby ji nadále používali jako součást pravidelného vyučování.

Jedním z hlavních oborů školy jsou informační technologie, je tedy možné, že motivace studentů vede nejen přímo k pohybovým aktivitám, ale i k rozvoji nových aplikace podporujících sport.

Vzhledem k tomu, že každá aplikace prochází aktualizacemi a zároveň jsou tvořeny nové, je možné, že škola v současné době používá jiné formy aplikace při výuce.



Střední škola informačních technologií a finančních služeb [v Plzni](#)

<https://infis.cz/>

<https://digitalnikompetence.cz/praxe/jak-vyuzit-fitness-aplikace-v-telesne-vychove/>

Zjistěte více!





DIALIGA

POPIS ČINNOSTI

Organizace DIALIGA, která vytváří komunitu pacientů s cukrovkou, doporučuje tento nástroj a nabádá pacienty, aby sledovali pokroky při chůzi nebo běhu, ale také při jízdě na kole nebo na bruslích.

Aplikace zaznamenává počet spálených kalorií a také průměrnou rychlost. Pacienti mohou sdílet své výsledky na sociálních sítích nebo se přímo spojit s dalšími uživateli v aplikaci a sledovat jejich pokrok.

Každá osoba trpící cukrovkou se na tuto organizaci může obrátit. Ta jim poskytne odborné poradenství tak, aby byly sporty vhodné a bezpečné. Mohou také společně zhodnotit sportovní výsledky, trasy a obtížnosti a pacienti mohou obdržet doporučení pro zlepšení své kondice.

Sportovní a pohybové aktivity mohou být prospěšné pro osoby s diabetem. Pravidelné cvičení může pomoci regulovat hladinu cukru v krvi, zlepšit citlivost na inzulín, snížit hmotnost a celkově zlepšit kvalitu života. Je však nezbytné přistupovat ke sportu a fyzické aktivitě s ohledem na bezpečnost a léčbu diabetu.

Komunita uživatelů se navzájem podporuje, porovnává své sportovní výkony a sdílí trasy, fotografie a zážitky.

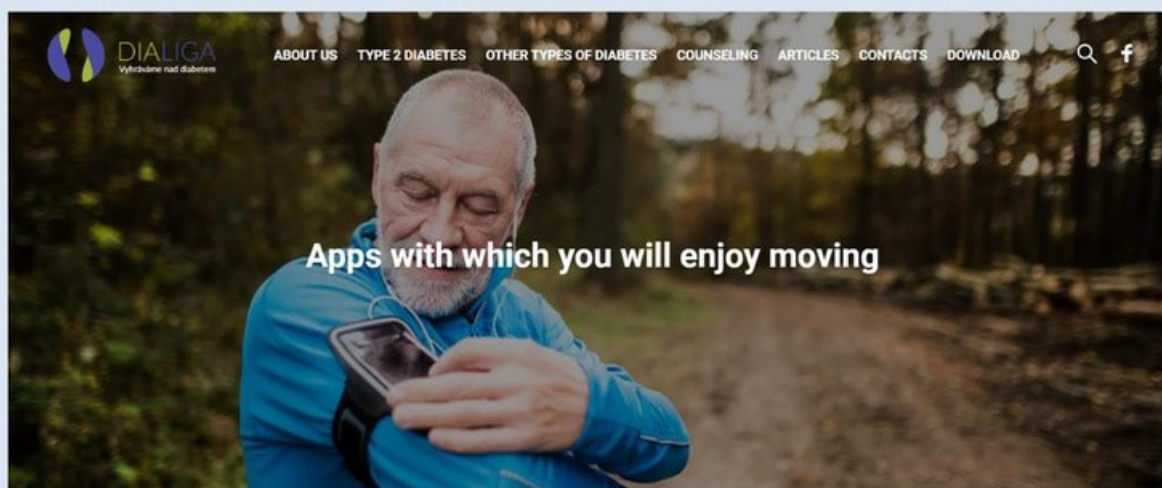
POPIS NÁSTROJE

Aplikace Sports Tracker – pomocník pro sledování outdoorových aktivit. Aplikace využívá vestavěných senzorů telefonu nebo systému GPS, abyste mohli zaznamenávat údaje týkající se vzdálenosti, času, rychlosti a další ukazatele.

JAK VYZKOUŠET?



<https://www.dialiga.cz/aplikace-se-kterymi-vas-bude-pohyb-bavit/>



Odborníci povzbuzují pacienty ke sportu, zároveň si však uvědomují nezbytnost sledování jejich tepu a jeho pravidelnosti.

Pomáhat lidem s diabetem sportovat a motivovat je k fyzické aktivitě je prospěšné z několika důvodů. Pravidelná fyzická aktivita může zlepšit citlivost na inzulín, což vede k lepší kontrole hladiny cukru v krvi. Může pomoci snížit hladinu cukru v krvi a snížit riziko hyperglykémie (vysoké hladiny cukru v krvi) u lidí s diabetem.

Fyzická aktivita přispívá k regulaci tělesné hmotnosti, což je důležité zejména u osob s diabetem 2. typu. Udržování zdravé hmotnosti může zlepšit inzulínovou rezistenci a celkovou léčbu diabetu.

Cvičení má pozitivní účinky na kardiovaskulární systém a snižuje riziko srdečních onemocnění, která jsou častou komplikací diabetu. Sportovní a pohybové aktivity mohou pomoci snížit hladinu stresu, což může nepřímo přispět k lepší regulaci hladiny cukru v krvi.

Cvičení uvolňuje endorfiny, které mohou zlepšit náladu a duševní pohodu. To je důležité zejména pro osoby s diabetem, protože mohou mít v souvislosti se svým onemocněním emoční problémy. Účast na sportovních a skupinových aktivitách poskytuje příležitost k sociální interakci, která může zlepšit emoční pohodu a podpořit pocit sounáležitosti. Pravidelná fyzická aktivita může mít pozitivní vliv na dlouhodobé zdravotní výsledky u osob s diabetem a snižuje riziko komplikací spojených s tímto onemocněním. Podporou aktivního životního stylu se může osobám s diabetem zlepšit celková kvalita života a zvýšit hladina energie.



SPORTOVNÍ GYMNÁZIUM

POPIS ČINNOSTI

Učitelé tělesné výchovy a sportovní trenéři používají interaktivní tabule jako cenný nástroj pro analýzu míčových her, jako je volejbal nebo fotbal. Díky interaktivní tabuli mohou například zpětně promítat záznamy ze hry a označovat nesprávné pozice týmu. Používání interaktivní tabule zlepšuje tréninky, taktiku a rozvoj hráčů.

- **Taktická analýza:** trenéři mohou využít interaktivní tabule pro zobrazení záznamů ze hry, diagramů a animace k analýze týmové taktiky a strategie. Mohou hráčům ukázat různá utkání, pozice hráčů a jejich pohyby, což umožňuje lépe porozumět hernímu plánu.
- **Příprava před zápasem:** před zápasy mohou trenéři používat interaktivní tabuli k diskusi o soupeřových silných a slabých stránkách. Mohou analyzovat hry, sestavy a klíčové hráče, což pomáhá týmu lépe se připravit.
- **Přehled po zápase:** po zápasech mohou trenéři využít interaktivní tabuli, kde si můžou prohlédnout výkony hráčů, zdůraznit silné stránky a určit místa, které je třeba zlepšit. Tato vizuální zpětná vazba pomáhá hráčům k efektivnějšímu pochopení trenérových požadavků.
- **Individuální rozvoj hráčů:** trenéři mohou využít interaktivní tabule pro práci s jednotlivými hráči a jejich specifickými dovednostmi a technikami. Toto individuální koučování napomáhá rozvoji hráčů a zdokonalení dovedností.
- **Spolupráce a účast:** interaktivní tabule podporuje zapojení hráčů, protože sportovci mohou pracovat s tabulí, přispívat svými nápady a klást otázky během týmových schůzek a taktických porad.
- **Simulace hry:** některé interaktivní tabule umožňují trenérům simulovat herní situace, jako je například pokutové kopy nebo útočné/obraně hry. Hráči si tak mohou procvičovat konkrétní scénáře v kontrolovaném prostředí.

POPIS NÁSTROJE

Interaktivní tabule je buď velká interaktivní plocha, na kterou je připojen počítač s dataprojektorem, nebo velká obrazovka s dotykovým senzorem. Projektor promítá obraz z počítače na povrch tabule a pro ovládání můžeme používat prsty, speciální fixy nebo jiné nástroje. Deska je obvykle připojena přímo na stěnu nebo na mobilní stojan.

ZJISTĚTE VÍCE!



<https://www.sgldbrno.cz>



Interaktivní tabuli škola zakoupila díky dotaci od ministerstva školství. Jelikož se jedná o školu se sportovním zaměřením, interaktivní tabule se využívá při tělesné výchově, trénincích a zápasech. Učitel nebo trenér může rychle a přehledně přenést své myšlenky na tabuli, kde jsou pro sportovce vizuálně snadno pochopitelné.



[Home](#) [News](#) [About school+](#) [Study+](#) [Admissions](#) [Sport training+](#) [Documents](#) [Gallery+](#) [Contact+](#)



welcome on the site

**Ludvík Daňek Sports Gymnasium,
Brno**





DIGITÁLNÍ ORIENTAČNÍ BĚH V LESE

POPIS ČINNOSTI

Vícedenní program zaměřený na přímý a aktivní kontakt studentů s přírodou a místním prostředím. Studenti pobývají v různých typech terénu (město, příroda, silnice i silnice mimo ně), naučí se zákony přírodního cyklu a fungování místní komunity. Jedním z cílů je motivovat žáky k pohybu a zlepšení svých schopností orientace v oblasti technologií a okolním prostředí. Prostřednictvím mapy na elektronických zařízeních a kontakte s reálným prostředím jsou studenti motivováni k tomu, aby se efektivně hýbali a přitom využívali technologie.



POPIS NÁSTROJE

Orientační běh s využitím digitálních nástrojů, známý také jako "elektronický orientační běh" nebo "eOrienteering", zahrnuje moderní technologie pro vylepšení tradičního orientačního běhu. Digitální nástroje učinily orientační běh přístupnějším, interaktivnějším a efektivnějším.

Potřebnými nástroji jsou chytré telefony a QR kódy.

V porovnání s klasickým orientačním během přináší některé výhody:

Elektronické děrování: místo tradičních papírových děrných štítků se používá elektronické děrování k záznamu údajů o účastníkovi a o návštěvě každého kontrolního bodu. To se často provádí pomocí elektronických kontrolních boxů nebo "e-punchů", kterých se účastníci dotýkají svým elektronickým zařízením nebo kartou RFID, aby zaznamenali svou návštěvu.

Analýza dat: digitální nástroje poskytují komplexní údaje o výkonnosti účastníků, včetně volby trasy, rozdělení trasy a celkové statistiky závodu. Tyto údaje lze použít pro školení, zpětnou vazbu a zlepšení.

Nástroje pro online mapování: webové mapovací nástroje umožňují účastníkům plánovat trasy a studovat mapy před aktivitami i po nich. Tyto nástroje se často integrují s údaji z GPS tak, aby bylo možné kontrolovat a analyzovat výkony.

ZJISTĚTE
VÍCE!



<https://www.orientacnibeh.cz/novinky-sekce-ob/zazitkova-vyuka-s-mapou-za-vzdelanim>

Aktivita byla připravena jako metodika Českého svazu orientačních sportů a je určena učitelům, trenérům a vedoucím volnočasových aktivit jako ucelený soubor výukových programů s tematikou pobytu a orientačního běhu v přírodě.

Orientační běh je sportovní a rekreační aktivita, která spočívá v orientaci v neznámém terénu pomocí mapy a kompasu nebo nově QR kódů, chytrých telefonů a tabletů. Účastníci musí najít konkrétní kontrolní body nebo kontrolní stanoviště vyznačené na mapě a navštívit je v předem stanoveném pořadí. Tento sport vyžaduje kombinaci fyzické zdatnosti, schopnosti číst v mapě a strategického plánování. Orientační běh lze provozovat pěšky, na lyžích nebo na horském kole a nabízí náročný a příjemný způsob poznávání přírody a zlepšování navigačních schopností. Často se provozuje jako soutěžní sport nebo volnočasová aktivita pro jednotlivce i rodiny.

We will find options directly for your place of residence

Drag the pointer to where you live. If you are currently at home, just click on Get my current location.

ADDRESS
Introduce a location

COORDINATES

📍 Get my location

✅ Confirm location

In the vicinity of the specified location, we will find all the options to start or try the landmark.





SIMPLY YOGA - FITNESS TRÉNINK

POPIS ČINNOSTI

Aplikace nabízí 20, 40 nebo 60 minutová cvičební videa, která uživatelům poskytují potřebné informace o tom, jak správně provádět různé jogínské pozice. Aplikace nabízí možnost propojení s aplikací Zdraví na iPhone. Často se používá jako doplňkové cvičení pro lidi, kteří cvičí jógu ve skupině s reálným trenérem.

Aplikace je navržena tak, aby uživatelům pomohla naučit se a cvičit jógu svým vlastním tempem a pohodlně, což začátečníkům usnadňuje cvičení a zkušeným odborníkům zase prohlubuje jejich praxi.

POPIS NÁSTROJE

Aplikace Simply Yoga - Fitness Trainer funguje jako osobní virtuální trenér jógy. Jedná se o mobilní aplikaci, která poskytuje uživatelům přístup k různým jógovým cvičením, sestavám a vedeným lekcím.

DALŠÍ INFORMACE

Aplikace je dalším nástrojem pro lidi, kteří pravidelně navštěvují skupiny poskytující lekce jógy. Když uživatelé někdy reálné lekce vynechají, tak pro to, aby si udrželi kondici a kontakt s jógou, trenéři doporučují právě v tu chvíli také aplikaci používat, například i když jsou v zahraničí.

Výhodou je neustálé školení, pokrok, přizpůsobení, komunita a podpora.



ZJISTĚTE VÍCE!



<https://www.karmasrdcem.cz>





VENKOVNÍ SPORTY PRO DĚTI A MLÁDEŽ

POPIS ČINNOSTI

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, aby se děti aktivně hýbaly alespoň 7 hodin týdně. Tělesná výchova ve školách poskytuje celkem pouze 1 hodinu pohybu, za zbývajících 6 hodin jsou zodpovědní rodiče. V roce 1991 10 % dětí trpělo obezitou nebo měly nadváhu, ale v roce 2021 je to již 26 % a procento stále roste. Děti se stále méně pravidelně věnují sportu a tělesným aktivitám, hůře se stravují, nemají vytvořeny správné návyky a chybí jim společné pohybové aktivity s rodiči. Tento trend bude mít velmi negativní dopad na kvalitu života celé společnosti v budoucnosti. To je důvod, proč vznikla iniciativa 6 hodin, která poskytuje dětem a jejich rodičům kreativní způsoby pohybu v digitální podobě. Uživatelé mohou filtrovat v nabídce – cvičení doma, cvičení venku, cvičení pro zdraví a podobně. Známé osobnosti z oblasti sportu byly také zapojeny do projektu, čímž se celý projekt stal ještě více atraktivním pro uživatele.

POPIS NÁSTROJE

Videa a výukové programy, které zapojují rodiče a jejich děti do cvičení a sportování.

DALŠÍ INFORMACE

Organizace poskytuje i další materiály, které pomáhají udržet rodiny aktivní, například tipy na volnočasové aktivity.



ZJISTĚTE VÍCE!



<https://www.6hodin.cz/o-nas>

<https://cesko.digital/projects/po-hyb-je-reseni>





STROLLERING

POPIS ČINNOSTI

Procházky jsou cvičením na čerstvém vzduchu, jehož základem je sportovní dynamická chůze s kočárkem, který je odborníky považován za nejpřirozenější a nejúčinnější typem pohybu. Procházky efektivně kombinují sportovní chůzi s kočárkem s kardiocvičením a posilovacími cviky.

DALŠÍ INFORMACE

Cvičení jsou organizována ve skupině, ale vzhledem k tomu, že děti mají různé denní rutiny, mohou matky cvičit i individuálně díky online nástroji.

POPIS NÁSTROJE

Organizace vytvořila videa a návody pro rodiče, zejména matky na mateřské dovolené. Ženy mohou cvičit podle videa, cviky jsou přizpůsobeny pohybu venku, především formou cvičení s kočárkem.



ZJISTĚTE VÍCE!



<https://strollering.cz/vyzvy>



CYKLISTIKA

POPIS ČINNOSTI

Aplikace BikeMi je digitální nástroj, který slouží k outdoorové cyklistice v Miláně v Itálii. Je součástí projektu BikeMi, systému sdílení jízdních kol, který poskytuje obyvatelům a návštěvníkům pohodlnou a udržitelnou možnost dopravy. S aplikací BikeMi mohou uživatelé vyhledat a rezervovat volná kola ze stanic BikeMi po celém městě. Aplikace umožňuje uživatelům odemknout kola a zaplatit za výpůjčku přímo z jejich chytrých telefonů. Poskytuje také informace o jízdních kolech a stanicích, mapy cyklistických tras a tipy pro cyklistiku. Cyklisté si mohou užít prohlídku Milána a jeho okolí při používání aplikace BikeMi.

DALŠÍ INFORMACE

System sdílení kol BikeMi byl zaveden v Miláně na podporu udržitelné mobility a poskytuje alternativu k tradičním způsobům přepravy. Aplikace BikeMi byla vyvinuta s cílem zlepšit uživatelský zážitek tím, že umožňuje snadný přístup k jízdním kolům a umožňuje pohodlné možnosti platby. Celý systém podporuje obyvatele a návštěvníky, aby zvolili jízdu na kole jako dopravní prostředek, snížili dopravního přetížení a snížili dopad na životního prostředí. Myšlenkou aplikace BikeMi a systému sdílení jízdních kol je vytvořit cyklistům přátelské město a podpořit zdravější a ekologičtější městský životní styl.

POPIS NÁSTROJE

Aplikace BikeMi (sdílení kol v Miláně) – aplikace je zdarma a za používání kol je třeba zaplatit denní, týdenní nebo roční poplatek.



JAK
VYZKOU
ŠET?

<https://www.bikemi.com>



MEETERS

POPIS ČINNOSTI

Meeters.org umožňuje uživatelům zapojit se do venkovních sportovních aktivit tím, že je spojí s ostatními nadšenci. Uživatelé mohou vytvářet a organizovat venkovní sportovní tréninky supřesněním typu aktivity, místa a času. Mohou také vyhledávat aktuální aktivity v jejich oblasti a připojit se k těm, které odpovídají jejich zájmům a místní dostupnosti. Prostřednictvím platformy mohou uživatelé komunikovat navzájem, koordinovat místa setkání a sdílet své zkušenosti před, během a po aktivitě.

DALŠÍ INFORMACE

Meeters.org byl vyvinut pro posílení komunitního ducha a podporu provozování venkovních sportů. Cílem platformy je sdružovat jednotlivce, kteří sdílejí vášeň pro běh, cyklistiku a další outdoorové aktivity, což jim poskytuje pohodlný způsob, jak se propojit, organizovat a zapojit se do nich. Meeters.org si klade za cíl podporovat zdravý a aktivní životní styl a zároveň vytvářet podpůrné prostředí pro jednotlivce, aby se mohli spojit a vzájemně se motivovat na své cestě za fitness.

POPIS NÁSTROJE

Meeters je platforma se sídlem v Itálii, která zprostředkovává setkávání a socializaci mezi lidmi s podobnými zájmy. Umožňuje jednotlivcům navazovat kontakty a organizovat akce a výlety. V roce 2021 zprostředkovala služba Meeters 25 000 setkání prostřednictvím 1 600 akcí a 90 cest. Platforma se nyní snaží expandovat do zahraničí. Meeters v současné době hledá do svého týmu stážistu na pozici organizátora cest. Stážista bude zodpovědný za budování vztahů s ubytovacími zařízeními, za přidělování pokojů a vyhledávání dodavatelů. Meeters nabízí dynamické a inkluzivní pracovní prostředí, různé benefity jako placená stáž, dovolená navíc, možnost práce na dálku a účast na bezplatných akcích nebo výletech.



JAK VYZKOUŠET?



<https://meeters.org>



RŮZNÉ OUTDOOROVÉ SPORTY A AKTIVITY

POPIS ČINNOSTI

Aplikace Strava je oblíbený digitální nástroj, který se používá pro sledování a analýzu různých outdoorových sportů a aktivit, včetně běhu, jízdy na kole a pěší turistiky, plavání a dalších. Aplikace využívá GPS technologie pro sledování trasy, vzdálenosti, rychlosti, nadmořské výšky a dalších výkonnostních ukazatelů. Uživatelé mohou zaznamenávat své aktivity v reálném čase, nastavit si osobní cíle, soutěžit s přáteli a dalšími uživateli a zapojit se do výzev a virtuálních událostí. Aplikace poskytuje podrobné přehledy aktivit včetně map, rozdělení úseků a časů. Umožňuje také uživatelům sdílet své aktivity na sociálních sítích a spojit se s komunitou sportovců.

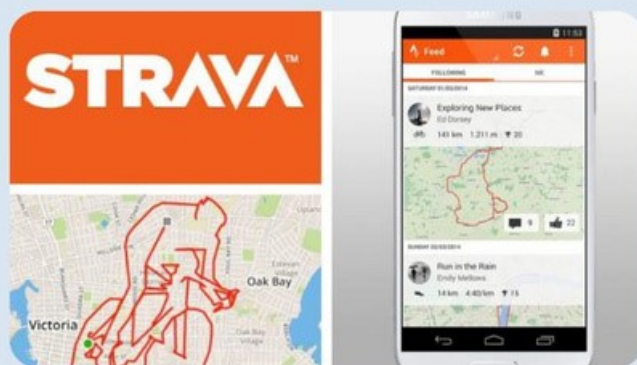
DALŠÍ INFORMACE

Strava byla původně vyvinuta s cílem uspokojit potřeby cyklistů, ale rozšířila se i na různé další venkovní aktivity. Cílem aplikace je vytvořit společenskou a soutěžní platformu, propojit se, vzájemně se motivovat a sledovat svou výkonnost v průběhu času. Další funkce aplikace jsou žebříčky, segmentové výzvy a virtuální události. Uživatelsky přívětivé rozhraní aplikace a rozsáhlé funkce z ní udělaly oblíbenou aplikaci mezi outdoorovými nadšenci po celém světě.

POPIS NÁSTROJE

Aplikace Strava

Aplikace je zdarma, ale můžete si zaplatit za verzi Premium.



JAK VYZKOUŠET?



<https://www.strava.com/>



RUNTASTIC

POPIS ČINNOSTI

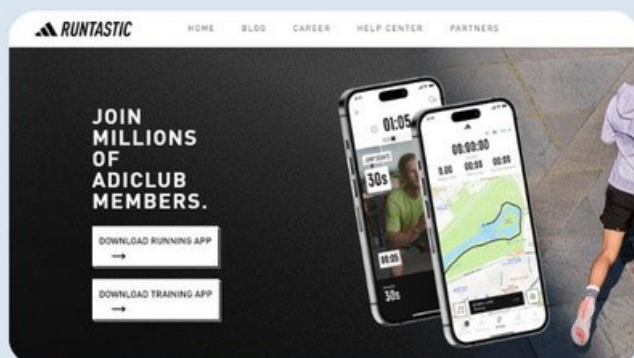
Aplikace Runtastic je komplexní digitální nástroj určený ke sledování a analýze různých venkovní sportů a aktivity včetně běhu, jízdy na kole, chůze a další. Aplikace využívá technologii GPS ke sledování trasy uživatele, vzdálenosti, rychlosti, tempa, převýšení a dalších údajů. Poskytuje zvukovou zpětnou vazbu v reálném čase během tréninku, což uživateli umožňuje zůstat motivován a sledovat svou výkonnost. Aplikace také nabízí tréninkové plány, tréninky a výzvy, které uživateli pomáhají dosáhnout jejich fitness cíle. Kromě toho poskytuje podrobné statistiky a sledování pokroku v průběhu času. Uživatelé mohou sdílet své aktivity na sociálních sítích a spojit se s komunitou fitness nadšenců.

DALŠÍ INFORMACE

Společnost Runtastic byla založena s cílem využít technologie, které inspirují lidi ke zdravějšímu způsobu života. Aplikace byla vyvinuta s cílem poskytnout uživateli komplexní sledování a tréninkovou platformu pro jejich outdoorové aktivity. Runtastic nabízí uživatelsky přívětivé rozhraní, přesné sledování a řadu funkcí, které umožňují nastavit různé úrovně kondice a cílů. Aplikace umožňuje uživateli sdílet své pokroky, spojit se s ostatními a najít motivaci a podporu. Runtastic se stal oblíbenou volbou mezi lidmi, kteří chtějí sledovat a zlepšovat svůj výkon v různých venkovních sportech a aktivitách.

POPIS NÁSTROJE

Runtastic je mobilní fitness značka, kterou vlastní společnost Adidas, a která nabízí řadu aplikací pro sledování různých fitness a sportovní aktivity. V Itálii aplikace Runtastic slouží jednotlivcům ke sledování jejich běhání, posilování vlastní vahou, jízdě na kole, pěší turistice, chůzi a dalším aktivitám. Aplikace umožňuje uživatelům vytvářet osobní fitness plány, sledovat tréninky a pokroky a udržovat motivaci s přáteli. S více než 90 miliony uživateli po celém světě se Runtastic snaží poskytovat personalizovanou marketingovou komunikaci, aby se svými uživateli navázal individuální kontakt. Společnost se řídí obchodním modelem založeným na předplatném, který je založen na mobilních zařízeních, a podporuje uživatele, aby si stahovali její aplikace a nakonec se stali předplatiteli.



JAK 
VYZKOUŠET?

<https://www.runtastic.com>



VERTICAL LIFE

POPIS ČINNOSTI

Aplikace Vertical Life je digitální nástroj, který je speciálně určen pro horolezce. Těm nabízí komplexní platformu pro vyhledávání, sledování a sdílení lezeckých tras a informací. Aplikace obsahuje rozsáhlou databázi horolezeckých oblastí, skalních stěn a tras, včetně podrobných popisů, hodnocení, fotografií a obsahu vytvářeném uživateli. Horolezci mohou pomocí aplikace vyhledávat nové lezecké trasy, cíle, procházet trasy podle obtížnosti nebo umístění a mají také přístup k interaktivním mapám a navigaci. Aplikace také nabízí možnost sledování osobního pokroku v lezení, zaznamenává výstupy a tréninky. Uživatelé mohou sdílet své horolezecké zážitky, fotografie a úspěchy s horolezeckou komunitou prostřednictvím sociálních funkcí aplikace.

DALŠÍ INFORMACE

Aplikace Vertical Life byla vyvinuta s cílem poskytnout horolezcům komplexní a uživatelsky přívětivý nástroj pro zlepšení jejich lezeckých dovedností. Umožňuje horolezcům snadný přístup k informacím o lezeckých oblastech, cestách a podmínkách, což usnadňuje plánování cesty a výběr trasy. Aplikace vybízí horolezce k propojení a sdílení svých znalostí, zkušeností a úspěchů. Aplikace si klade za cíl podporovat horolezectví jako sport a vytvořit platformu pro zapojení komunity a podporu horolezců při jejich cestě za lezeckými cíli.

POPIS NÁSTROJE

Vertical Life je webová stránka nabízející on-line platformu pro horolezce a outdoorové nadšence. Je uceleným zdrojem informací o horolezectví a poskytuje podrobnosti o lezeckých trasách, boulderingových oblastech a horolezeckých lokalitách po celém světě.

Uživatelé mají přístup k popisům tras, obtížnosti a vizuálnímu průvodci, což pomáhají při jejich vlastním plánování. Vertical Life nabízí aspekt sociálních sítí umožňující horolezcům propojit se, sdílet zážitky a připojit se k horolezeckým komunitám. Cílem těchto webových stránek je podporovat on-line komunitu a také poskytnout horolezcům informace o trasách a možnost navázání kontaktů.

Lezecké aplikace jsou v posledních letech v Itálii velmi populární a mnoho lidí je používá při pohybu ve venkovním prostředí.

vertical-life
climbing



JAK VYZKOUŠET?



<https://www.vertical-life.info/>





PĚŠÍ TURISTIKA S DIGITÁLNÍ GEOLOKACÍ

POPIS ČINNOSTI

Digitálním nástrojem používaným v této souvislosti je digitální sledovací mapová aplikace nebo GPS zařízení určené speciálně pro pěší turistiku. Tyto nástroje využívají technologii GPS ke sledování polohy turistů v reálném čase a zobrazují ji na digitální mapě. Často nabízejí funkce jako plánování trasy, výškové profily, měření vzdáleností a zobrazení bodů zájmu podél trasy. Příkladem takové aplikace je FATMAP (<https://fatmap.com>). Geolokační mapa může poskytnout zajímavé a užitečné informace o okolí. Může zahrnovat popisy rostlin a živočichů, historických památek, geologických útvarů nebo vyhlídkových míst na stezce.

Použití digitálních sledovacích map v turistice přináší několik výhod a zajímavých funkcí. Zaprvé zvyšuje bezpečnost tím, že snižuje riziko ztracení, zejména na odlehlých nebo špatně značených stezkách. Turisté se mohou spolehnout na přesnost digitální mapy a snadno se přeorientovat, pokud sejdou z trasy.

Digitální geolokace navíc často umožňuje turistům zaznamenávat své túry a sledovat jejich průběh a výkon. Mohou si zkontrolovat svou vzdálenost, ušlou vzdálenost, zdolané převýšení a průměrnou rychlost, takže poskytují pocit úspěchu a motivaci k prozkoumávání dalších stezek. Některé aplikace také umožňují turistům sdílet své turistické zážitky, fotografie a úspěchy s ostatními turisty v online komunitě.

POPIS NÁSTROJE

Tato aktivita spočívá v tom, že turisté používají digitální sledovací mapu (digitální geolokaci) pro navigaci a prozkoumávání pěší turistických stezek v Rumunsku. Mohou si vybrat požadovanou trasu z dostupných možností – horské vrcholy, lesní stezky nebo přírodní rezervace. Digitální nástroj poskytuje podrobné informace o stezce, včetně její obtížnosti, odhadované délky trvání, převýšení a případné dalších informace a potenciální nebezpečí.

Pomocí digitální sledovací mapy mohou turisté sledovat svůj postup po stezce a mít tak jistotu, že se drží správné cesty a že dosáhnou požadovaného cíle. Mapa zobrazuje aktuální polohu turistů, značky stezky a orientační body a nabízí tak pocit bezpečí a jistoty v neznámém terénu. Turisté mohou k těmto informacím přistupovat i během túry, což obohacuje jejich zážitky a prohlubuje jejich porozumění přírodním a kulturním aspektům Rumunska.

Používání digitálních sledovacích map navíc přispívá k odpovědné turistice a ochraně životního prostředí. Turisté se mohou držet vyznačených tras a minimalizovat tak svůj dopad na křehké ekosystémy a chráněná území. Mapy také mohou upozorňovat na konkrétní pravidla a předpisy pro jednotlivé stezky, čímž podporují odpovědné chování a ochranu přírodních zdrojů.

Souhrnně lze říci, že kombinace digitálních sledovacích map s pěší turistikou v Rumunsku zvyšuje zážitek z pobytu v přírodě tím, že poskytuje navigační pomoc, obsahuje bezpečnostní prvky a informace o stezkách. Zajišťuje, že turisté zůstanou na správné cestě, obohacuje jejich znalosti o okolí a přispívá k odpovědné turistice. S tímto digitálním nástrojem mohou turisté bez obav prozkoumávat rozmanitou a úchvatnou krajinu, kterou Rumunsko nabízí.



Nástup technologie GPS a široká dostupnost chytrých telefonů způsobily v Rumunsku revoluci v navigaci na turistických stezkách. Digitální sledovací mapy poskytují přesné určení polohy v reálném čase a eliminují potřebu tradičních papírových map a kompasů. Mnohé aplikace digitálních sledovacích map nyní nabízejí možnost práce v režimu offline, což turistům umožňuje stáhnout si mapy předem a přistupovat k nim bez připojení k internetu. To je obzvláště výhodné v odlehlých oblastech s omezeným nebo žádným pokrytím sítě, protože zajišťuje, že se turisté mohou navigovat i v oblastech, kde je připojení nedostatečné.

Pěší turistika s digitálními mapami usnadnila v Rumunsku růst online komunit zaměřených na pěší turistiku. Turisté se mohou připojit k fórům, sdílet zkušenosti, vyměňovat si doporučení ohledně tras a hledat rady u ostatních nadšenců. Tato digitální síť posiluje přátelství mezi turisty a podporuje společnou lásku k přírodě.

JAK VYZKOUŠET?



<https://fatmap.com/>

<https://www.wired.com/story/apps-for-hiking-trails/>



GEOCACHING V RUMUNSKU

POPIS ČINNOSTI

Geocaching je venkovní honba za pokladem, přičemž využívá souřadnice GPS k hledání schránek s poklady nazývané "geocaches" (nebo jednoduše cache, kešky). Kešky s poklady jsou ukryty na určitých zeměpisných souřadnicích. Rumunsko nabízí rozmanitou škálu geocachingových příležitostí, od městských oblastí po nádherné přírodní scenérie. Keška je vlastně malá uzavřená krabička, která vždy obsahuje sešit nebo list papíru (logbook). Větší krabice mohou obsahovat různé hračky nebo věci malé hodnoty, které mohou být vzaty, pokud jsou nahrazeny podobnými předměty.

Aby mohli účastníci hrát tuto venkovní hru, je nutné postupovat podle následujících kroků:

1. Vytvořit si bezplatný účet na <https://www.geocaching.com/play>.
2. Přejít na webové stránky a podívat se na mapu (nebo použít vyhledávací funkci aplikace) k identifikaci nejbližšího kešky.
3. Hledat kešku – zadat souřadnice vybrané kešky do GPS a začít hledat, nebo si stáhnout jednu z mobilních aplikací – oficiální aplikace Geocaching® (GooglePlay nebo AppStore) a povolit polohové služby.
4. Určit oblast, kde se keška nachází (GZ - Ground Zero) a najít kešku.
5. Přihlásit se do deníku (Log) a pak vložit kešku stejným způsobem, jakým byla nalezena tak, aby ji ostatní geocacheři našli.
6. Přihlásit se na webové stránky (nebo do mobilní aplikace) a podělit se o své zkušenosti a fotografie s ostatními hledači.

POPIS NÁSTROJE

Používaným digitálním nástrojem jsou zařízení GPS. Aby měli účastníci přístup k zařízení GPS, používají chytrý telefon nebo kapesní přijímač GPS, aby se mohli navigovat na konkrétní souřadnice a najít skryté kešky.



Geocaching vznikl 1. května 2000, krátce po zrušení omezení používání GPS, a je podobný 150 let staré hře, která využívala nápovědy a orientační body v příbězích. Myšlenka vzešla z celosvětové komunity geocachingu a v Rumunsku, kde jsou na krásných venkovních místech ukryty různé kešky, se těší veliké oblibě.

Rumunsko je země přátelská ke geocachingu a nabízí mnoho fantastických míst k prozkoumání. Mezi oblíbené oblasti geocachingu patří:

- Bukurešť: hlavní město nabízí širokou škálu městských geocache, které účastníkům umožňují objevovat památky, parky a skrytá zákoutí města.
- Transylvánie: ta je známá svou krásnou krajinou a bohatou historií a ve městech jako Brašov, Sibiu nebo Cluj-Napoca a také na venkově najdete spoustu geokešek.
- Karpaty: pohoří se táhne napříč Rumunskem a nabízí úchvatné scenérie. Geocaching v horách vám umožní spojit poznávání přírody s hledáním skrytých pokladů.
- Delta Dunaje: tato památka zapsaná na seznamu světového dědictví UNESCO je jedinečnou a biologicky rozmanitou oblastí. Geocaching vás zde může provést nádhernými mokřady a seznámit vás s místní flórou a faunou.

JAK VYZKOUŠET?



<https://www.geocaching-romania.ro/ce-este-geocaching>

<https://www.youtube.com/watch?v=O8CpkSHtoeY>

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.groundspeak.geocaching.intro&hl=en_US



BIRDWATCHING

POPIS ČINNOSTI

Pozorování ptáků, známé také jako birdwatching, je rekreační pozorování ptáků v jejich přirozeném prostředí. Zahrnuje vyhledávání a pozorování ptáků, zaznamenávání jejich chování a jejich identifikaci. Pozorování ptáků lze provádět v různých venkovních prostředích, včetně parků, lesů, mokřadů a dokonce i městských oblastí. Je to oblíbená aktivita mezi milovníky přírody, fotografy a ochránci přírody.

Například zájezdy "Za ptáky do Rumunska" nabízejí pro zájemce ptačí dobrodružství a odborné vedení profesionálními průvodci. Kromě toho se můžete zúčastnit pozorování ptáků s ptačí identifikační aplikací, která spojuje radost z poznávání druhů, vzrušení z objevování ptáků a pohodlí digitálních nástrojů.

DALŠÍ INFORMACE

Myšlenka pozorování ptáků v Rumunsku s identifikační aplikací se objevila s rozvojem mobilních technologií a rostoucí oblíbeností aplikací pro chytré telefony. Identifikační aplikace způsobily revoluci v této činnosti a poskytují přenosné a uživatelsky přívětivé nástroje pro rychlou a přesnou identifikaci.

POPIS NÁSTROJE

Digitální nástroje používané pro tuto aktivitu jsou chytré telefony nebo tablety, které mají specializované aplikace pro určování ptáků. Tyto aplikace obsahují algoritmy pro rozpoznávání obrazu a obsahují rozsáhlé databáze, které pomáhají pozorovatelům ptáků při určování ptačích druhů. Dalšími funkcemi jsou průvodce druhy, zvukové nahrávky ptačích zpěvů a volání, mapy rozšíření a fotografie od uživatelů.



JAK



VYZKOUŠET?

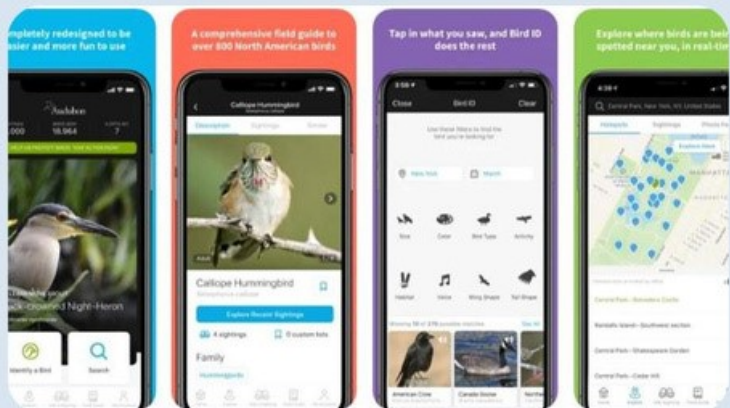
<https://birdinginromania.com>

<https://wheretowatchbirdsandotherwildlifeintheworld.co.uk/romania.html>

<https://birdguides.com/sites/europe/romania>

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1029187.pdf>

<https://eco-romania.ro/en/danube-delta/bird- pozorování-výlet-v-danube-delta-soukromý-výlet/>





CYKLISTIKA/ CYKLOTURISTIKA

POPIS ČINNOSTI

Cyklistika je venkovní aktivita, kterou lidé v Rumunsku obvykle provozují proto, aby mohli cvičit, poznávat a spojovat se s ostatními lidmi a přírodou. Aktivita zahrnuje cyklistiku s využitím videokamery pro zachycení svých zážitků, okolí a pro tvorbu vizuálního obsahu. Protože má Rumunsko spoustu malebné krajiny a cyklistických tras, dobře umístěná videokamera při jízdě na kole maximalizuje požitek z jízdy, protože následně mohou zveřejnit zachycené záběry a sdílet je s širším publikem na sociálních sítích, s přáteli, na svých blozích atd.

Při jízdě na kole nebo při provozování cykloturistiky a s pomocí videokamery mohou cyklisté natočit film o biologické rozmanitosti země, horách, kopcích, řekách, lesích a lesních porostech. Mohou také zachytit ducha měst a vesnic, architektonickou rozmanitost, historické památky, středověké hrady, kláštery a další místa na jejich cestě. V Rumunsku je pro cykloturistiku k dispozici několik tras. Zájemci o poznávání tras si mohou půjčit kolo a vydat se na výlety/okruhy, které nabízejí místní obyvatelé (<https://taradornel.ro/en/cycling-tourism/>). Pokud chtějí okruhy natáčet, musí přijít připraveni s digitálními nástroji a také se zeptat průvodce, zda jim nevadí, že si trasu se skupinou chtějí natočit a vytvořit vizuální obsah tak, aniž by bylo narušeno soukromí ostatních.

Natáčení při jízdě na kole zajišťuje nejen příjemný zážitek pro cyklistu, ale také propagaci krás Rumunska mezi ostatními lidmi na sociálních sítích a webových stránkách pro sdílení videí. Cyklisté mohou vytvářet vlogy, cestovatelské dokumenty a krátká videa zdůrazňující jejich dobrodružství.

POPIS NÁSTROJE

Cyklisté v této souvislosti používají videokameru nebo chytrý telefon. Kameru mohou mít umístěnou na helmě, řídkách nebo na těle a zaznamenávat tak okolí při jízdě na kole.

Videokameru lze zakoupit online. Existují dokonce přilby, které jsou dodávány se zabudovanou kamerou. Kamery zaznamenávají vysoce kvalitní videa.



Natáčení při jízdě na kole zajišťuje nejen příjemný zážitek pro cyklistu, ale také propagaci krás Rumunska mezi ostatními lidmi na sociálních sítích a webových stránkách pro sdílení videí. Cyklisté mohou vytvářet vlogy, cestovatelské dokumenty, krátká videa zachycující jejich dobrodružství.

Tato videa mohou:

- inspirovat další lidi k poznávání země na kole,
- informovat lidi o cyklistických trasách,
- přilákat návštěvníky a milovníky cestování,
- propagovat cyklistiku jako udržitelný a ekologický způsob dopravy, zábavy a zdravého životního stylu.

Pro zájemce o kombinaci jízdy na kole a natáčení je důležité, aby zajistili svou bezpečnost tím, že se ujistí, že kamera nebude bránit jejich schopnosti bezpečně jezdit. Rovněž musí respektovat soukromí ostatních osob.

Nápad spojit jízdu na kole s nositelnými kamerami přišel s pokročilou technologií. Touha zachytit okamžik, zaznamenat krásu zážitků a dobrodružství a podělit se o ně s ostatními přiměla lidi k provozování těchto aktivit.

JAK
VYZKOUŠET?

<https://padureacraiolui.ro/cicloturism-mountain-bike/>

<https://taradornel.ro/en/cycling-tourism/>

<https://www.ecomaramures.com/1-oferta-turistica/1-1-activitati-in-natura/cicloturism/>





VENKOVNÍ SLEDOVÁNÍ KONDICE POMOCÍ NOSITELNÝCH ZAŘÍZENÍ

POPIS ČINNOSTI

Venkovní sledování kondice zahrnuje fyzickou aktivitu jako běh, jízdu na kole, pěší turistiku nebo procházky s využitím nositelných zařízení pro sledování a monitorování různých fitness údajů. Zařízení zaznamenávají údaje týkající se intenzity, délky trvání, vzdálenosti, tempa, převýšení, a dalších parametrů. Uživatelé pak mohou vyhodnocovat a analyzovat tyto údaje pro posouzení jejich výkonnosti, stanovení cíle a sledování pokroku v průběhu roku.

V Rumunsku si sledování kondice v přírodě pomocí nositelných zařízení získalo oblibu, protože lidé chtějí prozkoumávat úchvatné přírodní scenérie země a zároveň zlepšit svou kondici. Od malebných Karpat po deltu Dunaje a různé parky a stezky – Rumunsko nabízí nadšencům do fitness rozmanité venkovní prostředí, kde se mohou věnovat aktivitám jako je běh, jízda na kole nebo pěší turistika.

Využitím nositelných zařízení jako jsou fitness trackery nebo chytré hodinky mohou jednotlivci sledovat svůj srdeční tep, ujetou vzdálenost, tempo a další fitness ukazatele specifické pro zvolenou aktivitu. Tato zařízení jsou často vybavena funkcí GPS, která uživatelům umožňuje sledovat jejich trasy a prozkoumávat nové cesty. Shromážděné údaje lze analyzovat pomocí aplikací pro chytré telefony nebo webových platforem a získat tak přehled o pokrocích, stanovit si cíle a udržovat motivaci.

Venkovní sledování kondice pomocí nositelných zařízení v Rumunsku v sobě spojuje výhody technologie, radost z pohybu venku a radost z pohybu v přírodě a vybízí jednotlivce, aby přijali aktivní životní styl.

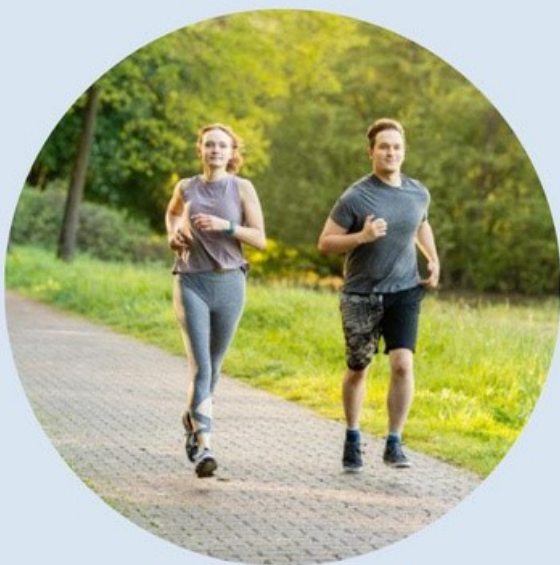
Upozorňujeme, že je vždy nutné sledovat místní trendy, předpisy, bezpečně cvičit a respektovat prostředí při venkovních činnostech.

POPIS NÁSTROJE

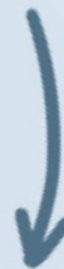
Nositelná zařízení jsou elektronická zařízení určená k nošení na těle, obvykle ve formě náramků, hodinek nebo chytrého oblečení. Tato zařízení obsahují senzory a technologie, které mohou monitorovat různé aspekty fyzické aktivity jako srdeční tep, počet kroků, úslou vzdálenost, spálené kalorie a sledovat polohu. Často se synchronizují s aplikacemi pro chytré telefony nebo webovými platformami a poskytují tak komplexní přehled o pokroku a kondici.



Myšlenka venkovního sledování kondice pomocí nositelných zařízení vznikla na základě širších celosvětových trendů v oblasti fitness a integrací technologií. S tím, jak se nositelné technologie vyvíjely a stávaly se dostupnějšími, si lidé začali uvědomovat výhody sledování svých fitness aktivit. Touha maximálně využít venkovní tréninky, zlepšit výkonnost a udržet si aktivní životní styl vedla k používání nositelných zařízení pro sledování kondice.



ZJISTĚTE VÍCE!



<https://www.digi24.ro/magazin/stil-de-viata/viata-sanatoasa/idei-inedite-de-fitness-960213>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.technogym.tgapp&hl=ro&gl=US>

<https://www.gsmfit.ro/blog/post/5-idei-de-integrare-a-tehnologiei-in-vacanta-copiilor>

<https://eceasuri.ro/blog/fitness-sau-in-aer-liber-noua-varianta-a-ceasului-sport-polar-pacer-pro-gold-dust>

<https://www.wall-street.ro/articol/Lifestyle/198382/cele-mai-bune-aplicatii-gratuite-pentru-fitness.html#gref>



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ A SPORT PROSTŘEDNICTVÍM FOTOGRAFIÍ

POPIS ČINNOSTI

Cílem projektu je podpořit péči a zvýšit povědomí budoucích generací prostřednictvím sportu a fotografování, což umožňuje uživatelům virtuálně sledovat stromy, rostliny nebo konkrétní body v jakékoli přírodní enklávě. Zároveň umožňuje šířit povědomí o krajinné dědictví různých lokalit, což pomáhá podporovat cestovní ruch a přidává hodnotu všem těm přírodním prostředím, která nejsou díky své jednoduchosti nebo nedostatku povědomí populární mezi občany.

Centrum Guadalinfo v Cazalille, které patří do sítě středisek pro přístup k informacím, spravovaná Fernando de los Ríos Consortium, je nositelem projektu, který vznikl na základě potřeby podpořit péči o přírodu mezi mladými lidmi s cílem vytvoření generací, které mají větší povědomí o životní prostředí a přírodních problémech.

POPIS NÁSTROJE

Pokud se zajímáte o životní prostředí a sport, PlantaTic je vaše sociální síť. S myšlenkou procházet a sestavovat fotografie přírodních oblastí v nejdostupnějších a neznámých místech a dát jim tak hodnotu, kterou si zaslouží, se tato iniciativa zrodila v centru Guadalinfo v Cazalille (Jaén), kde se rozhodli spojit komunikační technologie a přírodu. Každý, kdo se zajímá o své životní prostředí a jeho zlepšování, má spojení v této sociální síti, projektu společnosti SolucionesNTic, která již spustila aplikaci pro Android zdarma, zatímco vývoj aplikace pro iOS pokračuje. Každopádně je k dispozici webová stránka, na které se stačí zaregistrovat a kdekoli sdílet a užívat si životní prostředí.



ZJISTĚTE
VÍCE!



<https://blog.guadalinfo.es/comparte-y-cuida-el-medio-ambiente-con-plantatic/>



GHYMKANA

POPIS ČINNOSTI

Vytvoříte Actionbound související s tématem, které chcete, přidáte GPS výzvy a různé mise, které můžete kombinovat s jakýmkoli sportem nebo fyzickým cvičením.

Příklad:

Actionbound v parku María Luisa a na náměstí Plaza de España – fyzická aktivita, vzdělávání a zábava prostřednictvím aplikace. Každý si může vybrat kdy a s kým chce tuto aktivitu dělat.

Tato Actionbound je ve třech různých úrovních obtížnosti, aby byly atraktivní a přizpůsobily se úrovni každé osoby s a bez poruchy autistického spektra, a to bez ohledu na jejich věk:

Úroveň 1: méně složitá varianta, jedná se o agendu míst, která musíme projít s konkrétními fotografiemi, které dávají smysl tomu, kam se chystáme. Její trasa měří přibližně 3 km, prochází se 11 místy, a to bez testů.

Úroveň 2: středně pokročilá možnost, k dispozici jsou také fotografie míst, kterými musíme projít, ale jsou v nich jednoduché testy. Trasa měří přibližně 3,5 km a obsahuje 14 míst se 14 testy.

Úroveň 3: složitější možnost, poskytuje pouze náповědu kam směřovat. Trasa měří přibližně 3,5 km, má 14 míst k nalezení a 18 testů k řešení.

V úrovních 1 a 2 je šipka značící směr chůze a vzdálenost, kterou je třeba ujít a ve třetí úrovni je mapa.

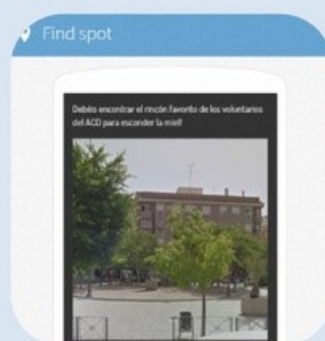
Není nutné najít všechna místa nebo vyřešit všechny testy (je možné přeskočit a přejít k dalšímu), ale pokaždé, když najdeme místo nebo správně vyřešíme test, získáme body.

POPIS NÁSTROJE

Actionbound je aplikace pro interaktivní scavenger hunt, která vede žáka na jeho cestě objevování. Těmto "multimediálním lovům" říkáme "Bounds".

Program doslova rozšiřuje naši realitu tím, že zlepšuje interakci lidí v reálném životě při používání jejich chytrých telefonů a tabletů. Vytvořte si v aplikaci vlastní únikovou hru, digitální časovou osu událostí nebo prohlídku zajímavých míst pomocí souřadnic GPS a předem umístěných kódů a záhad.

Výborně se hodí pro cvičení na prolomení ledů, na historická nebo archeologická místa nebo jednodušší představení vize budoucnosti. Využijte naplno obrovský potenciál gamifikace díky rozsáhlým herním prvkům a nástrojům aplikace Bound Creator, jako jsou GPS lokace, navigace, mapy, kompas, obrázky, videa, kvízy, mise, turnaje, QR kódy a mnoho dalšího, a vytvořte tak zábavné a vzrušující dobrodružství v mobilních aplikacích.



JAK
VYZKOUŠET?



<https://en.actionbound.com/>

<https://www.autismosevilla.org/blog/gymkana-club-deportivo-autismo-sevilla/>



HLEDÁNÍ POKLADU S POKEMON GO

POPIS ČINNOSTI

Myšlenkou je vytvořit skupinu, která si společně užívá přírodu a zároveň chytá Pokémony.

Příklad:

Myšlenka tohoto gamifikovaného projektu, který využívá slavné videohry, je pracovat na fyzické kondici studentů CRA Villas del Tajo (Toledo).

Pro děti a mládež ve věku od 5 do 17 let pohybová aktivita zahrnuje hry, sporty, pohyb, rekreační aktivity, tělesnou výchovu nebo cvičení, které jsou nastaveny v kontextu rodinných, školních nebo komunitních aktivit. Se záměrem zlepšit fyzické a duševní zdraví studentů se učitel Ernesto Bautista Saturnino Díaz rozhodl pro tuto gamifikovanou aktivitu – lov Pokémonů.

Myšlenka na tento projekt vznikla z potřeby splnění doporučení WHO týkající se denní fyzické aktivity. Zlepšuje kardiorespirační funkce, a zdraví svalů a kostí.

Děti a mladí lidé ve věku 5-17 let by měli strávit alespoň 60 minut denně středně náročným až náročným pohybem. Fyzická aktivita trvající více než 60 minut denně má ještě větší zdravotní přínos.

Denní fyzická aktivita by měla být převážně aerobní. Aktivní činnosti, které posilují zejména, svaly a kosti, by měly být začleněny alespoň třikrát týdně.

Samotná aktivita se skládala z týdenních výzev, individuálních i kolektivních: každý týden měli studenti plnit různé úkoly po skončení vyučování. Výzvy měly formát velmi podobný videohram, aby je žáci považovali za atraktivní a chtěli je dělat, protože vše bylo dobrovolné.

POPIS NÁSTROJE

Před několika lety se objevil na scéně jako dokonalá možnost trávení volného času, která kombinuje technologie a interakci s fyzickým prostředím. Byla to tedy technologická hra, která vás zvedla z gauče. Nyní již není mediálním fenoménem, ale stále se jedná o atraktivní venkovní hru. Ano, pravděpodobně jste již hráli Pokémon Go. Nebo jste viděli velké skupiny dětí a dospívajících, nebo dokonce dospělých, jak se procházejí po nákupních centrech nebo jiných veřejných prostranstvích a přitom jsou přilepení k telefonům a sledují Pokémony. Hráči používají GPS svých chytrých telefonů k vyhledávání, chytání, bojování a trénování postaviček Pokémonů.



Aktivita spočívala v chytání Pokémonů, které jim byly navrženy prostřednictvím "Genially", a v porážce týmu Rocket. Ale jak je chytili? Prostřednictvím fotografie, kterou mi později poslali na e-mail nebo telefon, aby potvrdili, že se jim to podařilo. Obsah, na kterém se v tomto projektu pracovalo, se týkal nejen oblasti tělesné výchovy, ale také přírodních věd.

Spolupráce rodičů nebo příbuzných žáků byla nezbytná, zejména u nejmladších žáků, protože museli používat mobilní telefony. Zapojení žáků a rodin bylo pro úspěch tohoto projektu zásadní. Cílem této iniciativy bylo skoncovat se sedavým způsobem života žáků a podpořit zdravé návyky, které jsou pro naše tělo tak prospěšné.

Vytvořil jsem také terénní zápisník "Pokémon" pro vycházky do okolí, který žákům umožňuje poznat okolí jiným a motivujícím způsobem, a to lovením Pokémonů. Tato metodika byla vhodná k tomu, aby děti dosáhly smysluplného učení, aby viděly, co dělaly ve třídě, a jeho praktické využití.

Městská rada Valdeverdeja shledala tento nápad natolik geniálním, že svou knihu Pokémonů v terénu začlenila na webové stránky městské rady, aby si ji mohl kdokoli stáhnout a provádět navržené aktivity. Je to také důvod pro celou rodinu, aby se vydala po trasách v této oblasti a užívala si krajinu, a také přiláká lidi z okolí, aby se vydali na túru jiným a originálním způsobem.



ZJISTĚTE VÍCE!



<https://www.educaciontrespunto.cero.com/experiencias/pokemon-actividad-fisica>

PROJEKTOVÉ KONSORCIUM



✉ contact@scoutsociety.ro

🌐 <https://scoutsociety.ro/>



✉ hodinah@hodinah.cz

🌐 <https://www.hodinah.cz/>



✉ acdlahoya@gmail.com

🌐 <http://www.acdlahoya.org/>



✉ orma@ormasite.it

🌐 <https://ormasite.it/>



✉ info@zentrumib.org

🌐 <https://www.zentrumib.org/>

Příručka "Outdoorové sporty a digitální nástroje" poskytuje cenné informace o zajímavých možnostech, které přináší spojení outdoorových sportů s digitálními nástroji. V celé příručce jsou rozebrány různé outdoorové aktivity jako pěší turistika, cyklistika, horolezectví a vodní sporty, a jsou zdůrazněny jejich četné fyzické, psychické a sociální přínosy.

Integrace digitálních nástrojů do outdoorových sportů otevírá nadšencům slibnou budoucnost. Tyto nástroje způsobily revoluci v interakci s přírodou, nabízejí přesné navigační systémy, vylepšené bezpečnostní funkce, sledování výkonnosti a lepší konektivitu. Využitím těchto vymožeností mohou outdooroví nadšenci optimalizovat své zážitky, zajistit bezpečnost, zvýšit výkonnost a podpořit smysl pro komunitu mezi podobně smýšlejícími sportovními nadšenci.

V celé příručce jsou uvedeny inovativní aplikace, pomůcky a strategie, které se objevily v různých outdoorových komunitách a které ukazují na četné možnosti růstu a rozvoje v této dynamické oblasti. Přijetím těchto osvědčených postupů a zodpovědným využíváním technologií mohou nadšenci zajistit, aby se i budoucí generace mohly těšit z krás přírody a zároveň chránit životní prostředí.

Při objevování neomezeného potenciálu digitálních outdoorových sportů jsou čtenáři povzbuzováni k tomu, aby zůstali zvědaví, otevření a dobrodružní. Přijetí této digitální revoluce v outdoorových sportech slibuje nové a vzrušující cesty pro objevování, spojení a úspěchy.

