



Do každé domácnosti zdarma Ročník XXXII. 2022



Ing. Vymětal (přední řada vpravo) se svými svěřenci

VOLEJBAL – má láska

O tom, že pan Ing. Vladimír Vymětal má k volejbalu velmi blízko, se v jeho okolí ví. Ne každý ale ví, že se večer co večer věnuje práci trenéra, k tomu víkendové zápasy atd... Takového nasazení je schopen obvykle jen ten, kdo má svůj sport velmi rád. Z toho, co na naši žádost o sobě a volejbalu pan Vymětal napsal, je zřejmé, že to platí i o něm.

Jsem volejbalový trenér. Trenér mládeže. Trénuji dorostence. Každý den dvě hodiny vysvětluji 16-ti, 17-ti letým klukům, jak mají pinkat do balónu. Jak je důležité každý den dřít, dělat dřepy, kliky a zase pinkat do balónu. Trenéře proč? Naši spolužáci sedí u počítačů, mobilů, kouří, řeší holky a my jsme zase dneska tady

a pinkáme do balónu. Je to normální? Má to smysl?

„Chlapci moji“, říkám znova, „má to smysl, je to to nejlepší na světě. Neexistuje krásnější sport než volejbal. V žádném jiném sportu nejste víc závislí na svém spoluhráči než ve volejbale a pokud vám to funguje, tak zažijete krásné okamžiky. V hokeji,



i když potřebujete dobré spoluhráče, tak pokud se narodíte jako Jágr nebo Pastrňák můžete vzít puk, projet celé hřiště a dát gól. Ve volejbale to nejde. Tam si musíte vždy nahrát se spoluhráčem. Tam nestačí být jen dobrý sportovec, tam musíte být vždy i perfektní parťák.“ Pro neznalé si dovolím krátkou odbočku. Volejbal je ta hrozná

nudná hra přes vysokou síť. Každé družstvo o šesti hráčích se snaží dostat míč na zem na soupeřově straně.

K volejbalu jsem se dostal ze strachu, že všichni zjistí, že jsem sportovní antitalent. Víím, zní to divně, vysvětlím to. Můj milovaný brácha a velký vzor mého dětství Honza Vymětal (ano, je to ten náboženský fanatik) byl výborný sportovec. V horecké škole byl nejlepší na 1500 metrů i ve šplhu na tyči. Záviděl jsem mu, protože na tyč jsem se dostal maximálně do výšky jeden a půl metru. A to jenom když jsem hodně vyskočil. Potom, i když jsem se křečovitě držel, tak jsem sjel dolů na zem. Když jsem měl jít do páté třídy, oslovila mě jednou na koridoru třídní učitelka mého bratra paní Zaňátová, že se už na mě těší, jestli budu stejně dobrý jako můj bratr. To jsem si řekl ne, o mých sportovních schopnostech se nesmí svět dozvědět. Využil jsem možnosti přihlásit se do volejbalové přípravy a k mému překvapení mě vybrali do sportovní volejbalové třídy a do páté třídy jsem nastoupil na ZŠ Terrera v Olomouci a ostuda v Horce tak byla zažehnána.

I když bruslit jsem se nikdy ne naučil, kopnout do balonu neumím, pinkat do balónu rukama mi jakž takž šlo. Pravidelný trénink odstranil mou nadváhu a dokonce i na tyč jsem nakonec vyšplhal rychleji než brácha. V dorosteneckém věku jsem se dostal do střediska vrcholového sportu v Olomouci, kde jsem zažil i pár mládežnických úspěchů. V době vysokoškolských studií jsem hrát přestal. O několik let později mě oslovil můj spoluhráč z mládežnických kategorií, že zakládají oddíl ve Štěpánově. Tak jsem začal znova hrát. Ve Štěpánově jsme brigádnicky a prakticky zadarmo vybudovali dva antukové kurty, šatny, sprchy a klubovnu. Vytvořili jsme výbornou partu, užili jsme spoustu krásných zápasů v krajském přeboru, turnaje. Na sezónu jsme si vydělávali prodejem piva a uzenin na hodech. Později jsem se podílel na obnově

volejbalového klubu TJ Hodolany, kde byly vybudovány nové antukové tenisovo-volejbalové kurty. Opět jsme zažívali krásné chvíle jak sportovní, tak společenské. Ve Štěpánově i v Hodolanech jsme založili tradici několika turnajů, které pořádáme dodnes.

Chlapecký volejbal v Olomouckém kraji zanikl s koncem Střediska vrcholového sportu na UP Olomouc před 20 lety. Mužský volejbal tak v našem kraji postupně vymírá. Okresní přebor pro nedostatek družstev už zanikl. Krajský přebor má z původních 20 družstev pouze 7 týmů. Nejsou mladí a není z čeho doplňovat. Dívčímu volejbalu se daří dobře. Je to díky dlouhé tradici UP Olomouc, které se dlouhodobě drží na špici české extraligy. Kluci ale vymírají.

Před 6 lety přišel bývalý reprezentant Petr Zapletal, odchovanec Olomouce, s nápadem pokusit se obnovit slávu chlapeckého mládežnického volejbalu v Olomouci. Založili jsme Volejbalovou akademii mládeže a nabrali první chlapce. Systematickou prací především Petra Zapletala se podařilo z těchto prvních kluků vychovat 5 reprezentantů. Já jsem začínal u nejmladších – přípravy. V současné době se věnuji dorostencům, kteří hrají nejvyšší soutěž – extraligu. I když máme o rok mladší kluky než ostatní oddíly, tak se nám podařilo postoupit do první pětky celé soutěže. Postupně jsme vytvořili i dívčí složku a hrajeme i extraligu dorostenek. Do přípravy se nám hlásí více holek než chlapců. V Olomouci je volejbal brán jako „holčičí“ sport. V tradičních baštách volejbalu jako je Ostrava, Liberec, Praha, České Budějovice je to jinak. Tam má mužský volejbal větší tradici. Přesto se snažíme, abychom dostali chlapecký volejbal opět do tělocvičen v našem kraji. Snažím se kluky především naučit vztahu ke spoluhráčům. Naučit se i ve vypjatých okamžicích zápasu nehledat chybu v druhých, vzájemně si pomáhat a umět spolupracovat, užívat si jeden druhého. Mám radost, když

kluci chodí na trénink hlavně proto, že se na sebe těší a doufám, že až budou starší, tak vybudují nějaké antukové hřiště nebo se alespoň budou scházet tak, jak my to děláme se svými spoluhráči z mládí dodnes.

Z OBECNÍHO ÚŘADU

Zastupitelstvo obce schválilo na svém 26. zasedání 24. ledna toto usnesení:

- Bere na vědomí zprávu o plnění usnesení a o provedených rozpočtových opatřeních č. 10 až 14/2021.

- Schvaluje

a) podání žádosti o dotaci z programu Olomouckého kraje „Podpora výstavby a oprav cyklostezek 2022“ na akci „Cyklostezka Skrbeň – Příkazy, k.ú. Skrbeň“.

b) podání žádosti o dotaci z programu Olomouckého kraje „Program na podporu JSDH 2022“ na vybavení jednotky SDH Skrbeň.

- Schvaluje uzavření Smlouvy o zřízení služebnosti s Olomouckým krajem - uložení a provozování veřejného osvětlení a kabelového vedení pro veřejné osvětlení na p.č. 582/2 a 582/8 v k.ú. Skrbeň v rozsahu daném geometrickým plánem č. 650-363/2021 a geometrickým plánem č. 653-468/2021.

- Schvaluje členský příspěvek pro DSO Region Moravská cesta na rok 2022 ve výši 10,- Kč/občana.

- Podporuje záměr uspořádat v roce 2022 pilotní táborový projekt organizovaný v rámci DSO Region Moravská cesta.

- Cena za 1 m³ odpadní vody se pro období od 1. 1. 2022 stanovuje ve výši 45,50 Kč + DPH. Množství odvedené odpadní vody pro účely paušální platby se na základě měření v předchozím roce stanovuje na 35 m³/osoba/rok.

Stočné pro rok 2022 dle takto stanoveného množství odvedené odpadní vody činí 1.752 Kč/osoba/rok včetně DPH.

Placení stočného lze po dohodě s obecním úřadem rozložit do několika splátek.

Stočné placené paušální částkou se nevybírání za děti narozené v příslušném kalendářním roce.

- Schvaluje doplnění pravidel rozpočtového provizoria dle návrhu.

- Schvaluje zhodnocování dočasně volných finančních prostředků obce Skrbeň vedených na běžném účtu obce převedením jejich části ve výši 10 mil. Kč na spořicí účet.

- Schvaluje zhodnocování dočasně volných finančních prostředků vedených na běžném účtu Fondu obnovy a rozvoje splaškové kanalizace převedením jejich části ve výši min. 5 mil. Kč na spořicí účet, přičemž tyto prostředky včetně zhodnocení budou nejpozději do 31. 12. 2022 opět vráceny zpět na účet Fondu.

- Zmocňuje starostu k uzavření smluv o založení spořicího účtu dle aktuálně nabízených podmínek, a k převodu finančních prostředků na tyto účty dle bodu a) a b) tohoto usnesení, a to i opakovaně.

FOMO – Fear of missing out

Dnešní doba je zvláštní. Můžeme sedět s přáteli v restauraci a zároveň díky sociálním sítím sledovat dění na večírku v jiném městě. Dostupnost online světa neustále svádí k tomu, abychom byli ve střehu, abychom kontrolovali, co se kde zrovna děje a hlavně, aby nám nic neuteklo. Lidé těžce nesou věty jako: „*No, tohle nepochopíš, to bys tam tehda musel být!*“ nebo „*Počkej, ty fakt nevíš, o čem mluvím? Vždyť to bylo úplně všude!*“ A tak se někteří snaží o nemožné: být na více místech najednou, být u všeho, co se děje. Ale není to spíše tak, že nakonec nejsme vlastně nikde doopravdy?

FOMO: Strach z promeškání

Zkratka FOMO vychází z anglického *Fear of missing out*, do češtiny bychom tento termín nejlépe přeložili asi jako strach z promeškání/ ze zmeškání. Častěji se ale i v našem prostředí setkáváme právě se zkratkou FOMO. Za tou se skrývá syndrom, pro který je typický neustálý strach, že nám něco důležitého uteče, že u něčeho významného nebudeme. Projevuje se silnou úzkostí, roztěkaností, podrážděností nebo nerozhodností.

Jak si to ale lze představit v praxi? FOMO může mít mnoho podob, rozhodně nemusí být spojeno jen s online světem (ačkoli popularita sociálních sítí tomuto syndromu značně nahrává). Typickým příkladem projevu syndromu FOMO je bezcílné scrollování na telefonu. Člověk vezme do ruky mobilní telefon, otevře svou oblíbenou sociální síť a chvíli scrolluje. Poté telefon odloží, aby ho hned vzápětí

vzal znovu do ruky a obsah stejné sociální sítě zase zkontroloval. *Nic nového? Raději, to aktualizují znovu. A teď? Pořád nic? Tak ještě jednou...*

Rizikem syndromu FOMO je zejména, že nám kvůli strachu z toho, že nám něco někde uteče, utíká především vše, co je přímo před námi. FOMO může vést člověka k prokrastinaci („*Ještě něco zkontroluju a začnu. Ještě se podívám, jestli mi někdo nepsal a začnu. Ještě...*“), *nerozhodnosti* (*Dneska zůstanu doma, chci mít chvíli pro sebe. Ale kamarádi vyrazili do baru, nebude mi to pak líto? Ale když mně se hrozně nechce nikam chodit. Hm, já radši půjdu, abych toho pak nelitoval.* A tak dotýčný i přes nechuť vyrazí, jen aby mohl v pauzách při kontrole přemýšlet nad tím, jestli neměl raději přeci jen zůstat doma).

Strach z promeškání také úzce souvisí s multitaskingem (věnování se více činnostem najednou). Mnoho lidí je stále přesvědčeno, že multitasking je velmi výhodný a efektivní. Ukazuje se ale, že opak je pravdou. Máme-li tendenci věnovat se neustále více činnostem najednou, naše pozornost dostává pořádně zabrat. Rychleji se vyčerpáme, jsme unaveni, podrážděni, zvyšuje se chybovost.

Má-li člověk tendenci neustále sledovat životy druhých (a zvláště pak jejich životy na sociálních sítích), může rychle nabýt dojmu, že jeho vlastní život ani zdaleka není tak zajímavý a že se všichni kolem mají tak nějak lépe. Sociální sítě jsou plné dokonalých fotek ze zajímavých míst, na kterých se každý usmívá od ucha k uchu. To, že realita a zákulisí těchto fotografií jsou věc druhá, už často nevnímáme. Výsledkem takového srovnávání pak může být ztráta sebevědomí a pocity smutku, či prázdnoty.

Jak z toho ven?

Nikommu nejspíš není příjemné, když kamarádi vtipkují o něčem, u čeho jsme nebyli, co se nás netýká. Každého v takové chvíli nejspíše napadne: Páni, škoda, že jsem tam tehdy nebyl. Ale tak jak taková myšlenka přijde, tak zase pomalu odezní a my víme, že příležitostí bude ještě spousta. Lidé, u kterých je rozvinut syndrom FOMO, v takových situacích panikaří, pocítují napětí a úzkost a jsou rozhodnutí, že to již nikdy nepřipustí. A začíná tak kolotoč všeho výše popsaného: srovnávání, kontrolování a skákání od jedné činnosti k druhé.

V dnešní roztěkané a uspěchané době je mnohem více potřeba cvičit se v tom, aby byl člověk skutečně tady a teď a vnímal přítomný okamžik. K tomu může pomoci nejen to, že se pokusíme vyhnout se multitaskingu a soustředit se jen jednu činnost, skutečně vnímat, jak jí provádíme, ale také třeba pravidelná meditace, nácvik zkldňujícího dýchání či mindfulness. Do pravidelných aktivit lze také zařadit den offline - tedy den, kdy se odpojíme od všech sociálních sítí a budeme věnovat plnou pozornost pouze a jen skutečnému světu. Dobrou praxí je také trénink vděčnosti - naučit se vnímat, co v životě máme, co nás těší

a naplňuje, za co jsme vděční a klidně si tyto aspekty našeho života pravidelně zapisovat.

Myšlenky na to, že je nutně potřeba zkontrolovat, co je kde nového mohou dosahovat až obsesivní roviny, neustálé scrollování a znovu načítání dané sociální sítě je pak kompulzí, která uvolní nahromaděné napětí a úzkost. Někteří lidé se občas přistihnou, že nemají-li možnost připojit se k internetu, jsou značně podráždění, nervózní a nedokáží myslet na nic jiného. Zde se pak syndrom FOMO mísí až s formou nelátkové závislosti. V takových případech je pak rozhodně vhodné vyhledat odbornou pomoc a obrátit se na psychologa.

Pro život ve 21. století je typické propojení celého světa a obrovské množství informací. Snažíme-li se všechny tyto informace neustále vyhledávat a přijímat, snadno se můžeme dostat do pastí, protože zatímco se budeme horečně snažit držet krok s děním na vzdálených místech, ztrácíme postupně přehled o dění v našem nejbližším okolí. A časem pak můžeme s hrůzou zjistit, že nám nakonec uteklo to nejdůležitější: náš život, naše tady a teď.

*Online psychologická poradna
MOJRA.cz
www.mojra.cz*

OSTATKÊ BÔDÓ! (jenom trochô jináč)



V sobotô 19. unora bôdô ve Skrbeni OSTATKÊ S HANÁCKYM PŘÁVEM

Sraz masek bôde v hasické zbrojnicê od 7.30 hodin. Od obecního ôradô, kde si chasa převezme od starostô Právo, pruvod vênde v 8.30 hodin a pronde celô dědinô.

Kvulevá té čínské nemocê ale nemuže bêt večerni zábava s pochováváním basê.

Proto se po dědinê nebôde vêbirat còkrovi, chlebičkê ani piti.

Dêž negdo neco nabidne přímo na místê a nebôde se temô žádné bránit, jistê si s chôtô vezme.

Bêhem pruvodô bôdte opatrní a nezapominête na svy zdravi.

Hlavnê ale bôdte veselí!

Ostatkê nêsô každê deň.



Bruslení Na statku – první umělé kluziště ve Skrbeni

KONCERT

**Kruh přátel hudby pořádá
v sobotu 26. února koncert
Wihanova kvarteta.**

Koncert se koná v Domě služeb, začátek je v 16:00 hod.



Vydává obec Skrbeň
se sídlem Na Návsi 2, Skrbeň,
IČO 00635693,
ev. číslo - MK ČR E 10057
e-mail: obec@skrben.cz
www.skrben.cz
Skrbeň, únor 2022