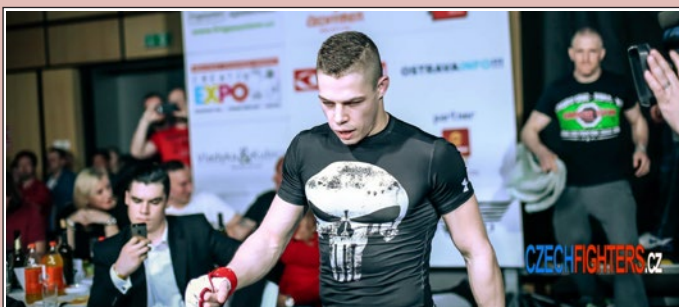
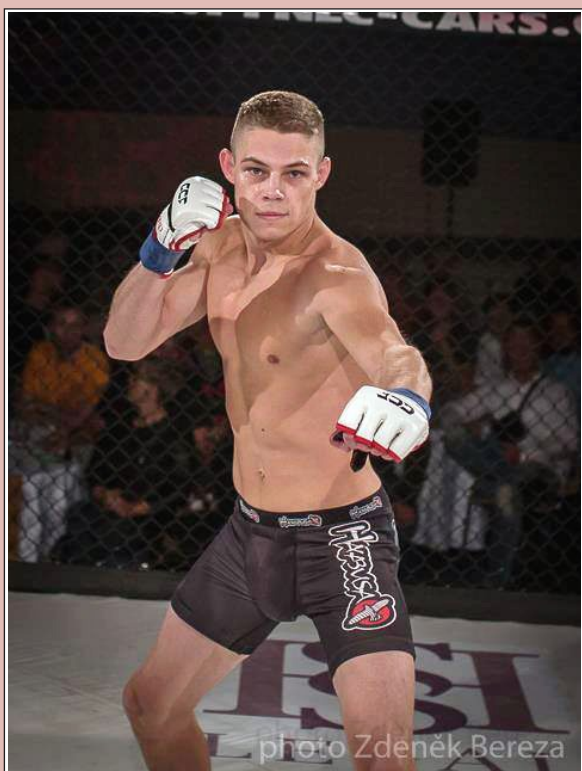




Do každé domácnosti zdarma Ročník XXVII. 2017



## ZE SKRBEŇ DO RINGU

Jan Slováček je třídvacetiletý Skrbeňák, pro kterého je bojový sport MMA denním chlebem. V profi kategorii je navíc zatím neporažený, a potvrdit to může už 10. září v olomouckém Clarion Hotelu, kde se utká se svým pátým soupeřem. S Honzou jsme si o tomto tvrdém, ale nesmírně zajímavém sportu popovídali.

*Popiš mi stručně, co je vlastně MMA (z anglického "Mixed martial arts") za sport?*

MMA je plnokontaktní bojový sport umožňující údery i chvaty, boj ve stoje i na zemi, a spojující různé techniky jiných bojových sportů i bojových umění. Neodehrává se v klasickém ringu, ale v prostoru podobném kleci, což je speciální šestihrané pole ohraničené pletivem. V MMA se může bojovat vším – rukama, nohama,

koleny, lokty... Pro laika by se mohlo zdát, že je to divoké mlácení bez pravidel, ale opak je pravdou – funguje tam velké množství pravidel a bojovník musí být velmi disciplinovaný.

*Jak jsi se k MMA dostal?*

V podstatě jsem se k tomu dostal přes kamaráda, s kterým jsem chodil do posilovny. Tehdy přišel s nápadem, že bychom v Olomouci ve Smash Gymu, který sídlí v obchodním domě

Koruna, zkusili právě trénink MMA. On už tam nějakou dobu chodil, a mě to okamžitě dostalo taky.

*Před jak dlouhou dobou to bylo?*

MMA se věnuji už pět let, s tím, že po půl roce trénování jsem měl první amatérské zápasy. Dalšího půl roku na to jsem se těžce zranil, zlomil jsem si dost zle klíční kost. To mě na rok úplně odřízlo nejen od MMA, ale také od veškerých pohybových aktivit.

*Jak moc těžké bylo dostat se po zranění zase do formy?*

No, vzhledem k výsledkům to vypadá, že lehce – od návratu jsem zatím v soutěžních zápasech neporažený (směje se). Ne vážně, když tomu

obětujete úplně vše, veškerý volný čas, trénujete šest dní v týdnu, někdy dvoufázově, před prací a po práci, tak se ten úspěch dříve nebo později prostě musí dostat.

*Od té doby jsi neporažený. To znamená, že už po tři roky jen vyhráváš?*

Ano, přesně tak. Ono to takhle lépe zní, pravdou je ale, že těch soutěžních zápasů tolik do roka není. Je to třeba jeden zápas za tři měsíce, po které se plně soustředím na trénink, studuji soupeře a vymýšlíme s trenérem taktiku.

*Jakými styly se dá vlastně v kleci, ve které bojujete, vyhrát?*

Úplně nejjednodušeji se dá vyhrát knockoutem, to znamená, že soupeři zasadím takový úder, že už po něm nemůže pokračovat v boji. Druhá možnost je výhra takzvaným technickým knockoutem. V tomto případě zápas zastaví lékař či rozhodčí, a to proto, že podle jejich názoru je jeden z bojovníků natolik otřesen či zraněn, že nemůže dál pokračovat. Třetí variantou výhry je výhra na body. Po skončení všech kol se rozhodčí shodnou, jaký bojovník byl aktivnější a lepší, a přidělí mu výhru. Poslední možnou výhrou je takzvaná submise, což znamená, že se soupeř sám vzdá.

*Jak jsou rozdělené kategorie? Podle věku?*

Ne, věk vůbec nehraje roli, tedy alespoň od osmnácti let nahoru. Do osmnácti jsem byl junior, teď už bojuji v mužích, a je jedno, jestli nastupuji proti čtyřicetiletému, nebo osmnáctiletému bojovníkovi. Nerozlišuje se tedy podle věku, ale podle váhy. Já závodím v lehké váze, tedy do 70,3 kilo.

*Jak často trénuješ?*

Snažím se šestkrát týdně, a to dvoufázově, tedy ráno a večer. Musím to ale dobře kombinovat s prací, což je někdy oříšek, protože pracuji i přes noční směny. Našel jsem si v tom ale systém, a jde to.

*Kdy máš další "ostrý" zápas?*

Shodou okolností teď 10. září v Clarion Hotelu v Olomouci. Nastupuji proti Michalovi Lebduškovi, který je velmi kvalitním českým zápasníkem, má pět výher a tři prohry v profesionálech.

*Jak dlouho dopředu ses na konkrétně tento zápas připravoval?*

Přibližně dva měsíce. První měsíc se na trénincích jedou drily, technika a síla, druhý měsíc se piluje fyzika, dynamika a hodně se sparuje, tedy trénuje ostrý boj. Samozřejmě také studuji soupeře, dívám se na jeho předchozí zápasy, abych věděl, co od něj můžu čekat na co si dát pozor, najít jeho silné i slabé stránky.

*Vnímáš podporu od okolí?*

Určitě. A všem patří velký dík. Chtěl bych poděkovat všem trenérům co se podíleli na mé přípravě, hlavně Romanovi Procházkovi, který s námi trénuje téměř každý den. Sponzorovi M8 nutrition za skvělé doplňky stravy, bez kterých by to v tak fyzicky těžké přípravě snad ani nešlo. A nejvíc své přítelkyni za podporu. Za to, že trpí mé výkyvy nálad v dietě a neustále mi vyvažuje abych měl plnohodnotnou stravu. (smích)

*rozhovor připravil  
Ing. Jakub Wittka*

## Z OBECNÍHO ÚŘADU

### NAVRHNĚTE DĚTSKÁ HŘIŠTĚ

Ve Skrbeni už řadu let máme dvě dětská hřiště – u železniční zastávky a na začátku ulice Dvorská. Za tu dobu herní prvky poskytly radost bezpočtu dětí, ale samozřejmě už také dosluhují. Obec plánuje jejich celkovou obnovu. O tom, jak budou nová hřiště

vypadat, by měly rozhodnout především samy děti. Vyjadřovat se za ně ale zřejmě budou rodiče, přinejmenším za ty nejmladší. Proto nabízíme možnost vyjádřit svůj názor prostřednictvím e-mailu zasláného na adresu **obec@skrben.cz**. Pro rozhodování bude důležité například, zda pořídit herní prvky ze dřeva nebo z kovu a plastu, zda rozmístit několik samostatných prvků nebo raději volit velkou ucelenou sestavu apod. Nabídka firem je velmi pestrá, názory uživatelů se liší a výběr bude nepochybně obtížný. Nicméně napište své názory, podněty, doporučení.

## UŽITEČNÁ RADA



Tlaková splašková kanalizace má tak jako ostatně vše, své výhody a nevýhody. Nevýhodou je závislost na elektrickém proudu. Dojde-li k jeho vypnutí na delší dobu, může se jímka naplnit a už není kam další splašky vypouštět. V případech, kdy lze vypnutí proudu předvídat, například při nahlášeném vypnutí z důvodu oprav elektrického vedení, při blížící se bouři nebo silném větru, lze provést opatření, které o něco prodlouží dobu naplnění jímky. Stačí zmáčknout modré čtvercové tlačítko u světelné signalizace na ovládacím panelu, čímž se uvede čerpadlo na jeden nastavený cyklus do chodu. Po vypnutí čerpadla opět zmáčkneme tlačítko a toto opakujeme tak dlouho (obvykle 3 x), až hladina v jímce dosáhne minimální úrovně, což je signalizováno rosvícením příslušné kontrolky na zařízení.

V jímce tak zůstane volný prostor, který je rezervou pro případný výpadek. Poznámka: v několika případech se už projevilo, že aniž by byla hlášena jiná porucha, svítí signalizace minimální hladiny. Pokud je to i váš případ, nahlaste to na obecním úřadě, aby bylo možné včas závadu posoudit a odstranit.

**Do doby, než bude tento stav odstraněn, lze výše uvedenou „radu“ použít jen když se přesvědčíte, že hladina v čerpací jímce neklesne pod polovinu výšky čerpadla! Jinak hrozí jeho poškození.**

## VENKOVNÍ FITNESS STROJE



Od poloviny srpna mají místní lidé i návštěvníci Skrbeně další možnost, jak si zacvičit. Z podnětu seniorského klubu a po obsáhlé veřejné diskusi o podobě „venkovní tělocvičny“ zastupitelstvo rozhodlo pořídit pro začátek skupinu několika venkovních cvičebních strojů z nabídky společnosti COLMEX s.r.o. Umístěny jsou na louce vedle dětského hřiště u nádraží. Senioři dostali možnost určit, které čtyři stroje z patnácti nabízených chtějí pořídit. Vybrali tyto:

**šlapací zařízení** - pro rozvoj a posilování svalů nohou, konkrétně

čtyřhlavého svalu stehenního, lýtek a hýžďových svalů

**elipsovité zařízení** - zvyšuje pohyblivost horních i dolních končetin a zlepšuje ohebnost kloubů.

**zařízení k procvičování chůze** - zvyšování pohyblivosti dolních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kapacity srdce a plic, posilování nohou a hýžďových svalů.

**jezdecké zařízení** - posilování svalů horních a dolních končetin, pasu, spodní části břicha a hrudníku. Možnost kompletního protažení těla.

Jako bonus společnost COLMEX dodala páté zařízení a to

**pedálové šlapadlo** - posilování lýtkových a stehenních svalů, rehabilitace dolních končetin, regenerace oslabených svalů a pohyblivosti kloubů. Zlepšení krevního oběhu a koordinace nohou.

Nezbývá než doufat, že venkovní tělocvična bude využívána nejméně tak, jak iniciátoři jejího zřízení předpokládali.

## MALÁ KOPANÁ

Ihned po prázdninách začala podzimní část dalšího ročníku soutěže družstev malé kopané. Oproti předchozím ročníkům je naše obec zastoupena pouze jedním oddílem, a to FC Skrbeň. Doufejme, že je to pouze přechodné období a že brzy budou ve Skrbeni opět alespoň dva oddíly.

Rozlosování pro družstvo FC Skrbeň pro období podzim

Kolo	Datum	Den	Čas	Soupeři	Stadion	Rozhodčí
1.	01.09.2017	PÁ	18.00	FK Rozvadovice : FC Skrbeň	Rozv	Ženožička
2.	08.09.2017	PÁ	18.00	FC Skrbeň : FC Štok B.Lhota	Skrb	Tomiga
3.	15.09.2017	PÁ	18.00	Základ.Hnoyland : FC Skrbeň	Hnoj	Rybníkář
4.	..		00.00	A1 : FC Skrbeň		
5.	29.09.2017	PÁ	18.00	FC Skrbeň : Karpat Uničov	Skrb	Vavřinec
6.	06.10.2017	PÁ	16.30	Buldog Unčovice : FC Skrbeň	Unč	Michal
7.	13.10.2017	PÁ	18.00	FC Skrbeň : MK Chudobín	Skrb	Látal
8.	20.10.2017	PÁ	16.45	KMK Březové : FC Skrbeň	Břez	Říha
9.	27.10.2017	PÁ	18.00	FC Skrbeň : Dřeváci Pňovice	Skrb	Švancara
10.	04.11.2017	SO	9.30	Bulldog Pňovice : FC Skrbeň	Pňov	NavrátilG
11.	10.11.2017	PÁ	17.30	FC Skrbeň : FC Tigers	Skrb	Dolanský
12.	16.11.2017	ČT	18.00	Sokol Křelov A : FC Skrbeň	K	Kováč
13.	24.11.2017	PÁ	18.00	FC Skrbeň : Sokol Křelov B	Skrb	Michal

Více na [www.mfolomouc.cz](http://www.mfolomouc.cz)



DEN OBCE STŘEŇ

# KOMÁR FEST

**sobota 9. září 2017**  
od 13 hodin v areálu za kulturním domem ve Střeni

**STRACENÉ RÁJ** Skrol  
**EXstres** Do naha  
**HAGNÓZEK** Piňovšti kanci  
**Talk show Lumíra Olšovského**  
**KABÁT REVIVAL LIVE**

Součástí akce bude výstava k **20. výročí povodní** v roce 1997.

Celou akci budou provázet moderátoři **Rádia Haná**. Zábavný program pro děti a dospělé proběhne pod taktovkou **Martiny Queetko Procházkové**.

**Vstupné dobrovolné**  
Blíží informace na [www.streni.cz](http://www.streni.cz)

**PARTNEŘI AKCE:**  
Obec Střeň, Olomoucký kraj, KRAJZER, měřit, JUTLECH, JIKT OKNA OLMOUC, expirt, Uhelné sklady Litovel, Lékárna MUDr. Andrea Dostálová, s.r.o., SEZAKO, SÍMÁK & MŠ, s.r.o., FIDAM, PALEC.NET

Vladimíra Dostálová, Jitka Tománková, Jan Havlíček, Jiří Šafránek, Lékárna MUDr. Andrea Dostálová, s.r.o., Litovel, Komenského 688/15, Lékárna U Polikliniky / Lékárna Nová

## STAŘÍ + MLADÍ

Takto by se dala nazvat letošní soutěž hasičů – veteránů v požárním útoku, která se konala poslední srpnovou sobotou. Ti staří, to byla dvě družstva ze Skrbeně (do 60 let a nad 60 let), dále družstvo z Dřínova, Ratají, Černovíra, Vísky a Horky nad Moravou. Zápolilo se urputně – přiměřeně stáří soutěžících i požárních čerpadel. Nejkrásnější částí tohoto odpoledne ale byly požární útoky několika skrbeňských oddílů mladých hasičů, včetně těch úplně nejmladších, tzv. přípravky, což jsou děti předškolního věku. Děti svou šikovností a nasazením zaujaly všechny přihlížející. Doufejme, že je hasičský sport nepřestane bavit a v dospělosti se stanou opravdovými hasiči.

## GUARNERI TRIO

Kruh přátel hudby zve na koncert souboru Guarneri trio, který se bude konat v neděli 24. září v 18:00 hod. v Domě služeb. Na programu budou skladby z díla Ludwiga van Beethovena a Petra Iljiče Čajkovského.

## BUDE BAZÁREK

Pořadatelé tradičních „bazárků“ dětského oblečení, sportovního vybavení apod. oznamují, že podzimní bazárek bude v pátek 13. října v Obecním sále. Informaci zveřejňujeme tak dlouho předem, aby si zájemci o prodej včas připravili své zboží a zájemci o nákup počítali s tímto termínem.

## SBĚROVÁ SOBOTA

S předstihem informujeme, že sběr objemných a nebezpečných odpadů bude v sobotu 7. října.

Kontejnery na odpad budou přistaveny od 10:00 do 11:15 za školou, od 11:30 do 12:00 u nádraží.

## KNIHOVNA

Místní knihovna oznamuje svým čtenářům změnu půjčovny doby.

Od září 2017 bude otevřena 1 krát týdně, a to v pondělí od 16 – 19 hodin.

••••••••

Vydává obec Skrbeň  
se sídlem Na Návsi 2, Skrbeň,  
IČO 00635693,  
ev. číslo - MK ČR E 10057  
e-mail: [obec@skrben.cz](mailto:obec@skrben.cz)  
[www.skrben.cz](http://www.skrben.cz)  
Skrbeň, září 2017



# Podzimní SLAVNOST

regionálních produktů  
a ukázky řemesel  
na Fortu XVII. v Křelově

Zveme vás na třetí ročník úspěšného podzimního  
jarmarku regionálních produktů a ukázky řemesel

**Sobota 16. 9. 2017**  
**11:00 – 19:00**

**Občerstvení ve stylu regionálních specialit**  
skvělé sýry z domácích sýráren / výtečné domácí uzeniny a masné výrobky / křupavé pečivo z domácí pekárny / ochutnání lahodná piva malých regionálních pivovarů

**Uvidíte ukázky tradičních řemesel**  
• O zábavu pro celou rodinu se postará  
**Studio Bez Klíky a žonglérská vystoupení**

• **Výstava C. a K. Kinematograf**  
vás zavede do pravěku promítacích přístrojů a filmu.

• **O děti se postará**  
RC Křelovský Kašátko a Rodinné a komunitní centrum Housátko  
Písňe radostné i teskné zahráje v 17.00 olomoucká kapela  
**Tak Co?**

**tv.morava**  
OLOMOUCKÉ REGIONÁLNÍ VYSÍLÁNÍ

**FORT XVII. KŘELOV**  
Na Fortu 1, 783 36 Křelov-Bruchofín, Olomouc  
více na [www.forty.cz](http://www.forty.cz)  
a [www.moravska-cesta.cz](http://www.moravska-cesta.cz)

HANA regionální tv, JESENÍKY regionální tv