

## [Pohybové aktivity v Knihovně města Hradce Králové \[1\]](#)

### **Autor:**

- [HUBERTOVÁ, Kateřina](#) [2]

### **Číslo:**

- [2018, ročník 27, číslo 4](#) [3]

### **Rubrika:**

- [Trendy v knihovnách](#) [4]

### **Klíčová slova:**

- [Knihovna města Hradce Králové](#) [5], [pohybové aktivity](#) [6]

### **Region:**

- [08 Východočeský region](#) [7]

„Pohyb nebo také lokomoce je označení, které se používá tehdy, mění-li hmotné objekty svoji vzájemnou polohu, tvar, velikost, tepelné, elektrické nebo magnetické vlastnosti, skupenství, chemické složení, biologické vlastnosti apod. Různé druhy pohybu jsou studovány v různých vědních oborech. Pohyb je základním projevem existence hmoty.“ Tolik [Wikipedie](#) [8].

Jestliže je pohyb základním projevem existence, zákonitě se musí v nějaké formě objevit i v existenci knihovny. Knihovny? Jistě. V knihovně se různě rychle či pomalu pohybují malí i velcí lidé, přenášejí a poponášejí knihy i jiné věci. To je takový ten zcela normální denní pohyb, který je součástí tikajícího času a ubíhajícího života. Jaký další pohyb lze najít v prostorech knihovny? Zapátrejme v jedné konkrétní knihovně, v [Knihovně města Hradce Králové](#) [9].

## **Jóga na střeše knihovny**

V průběhu letních měsíců pravidelně (v průběhu roku pak občas) dvakrát týdně na střešní terase s překrásným výhledem na město a při nepřízni počasí v krytých prostorech knihovny si mohou zájemci z řad veřejnosti i personálu přijít pod odborným vedením zacvičit jógu i zmeditovat. Lekce jógy pro veřejnost jsou určeny jak pro zkušené jogíny, tak pro začátečníky. Hradec Králové je skoro stotisícové město se širokou nabídkou pohybových i jiných aktivit pro všechny. I proto je zajímavé, že knihovnické lekce jógy jsou od začátku velmi oblíbené a opravdu hojně navštěvované.



[10]  
*Jóga na střeše knihovny*

## **Venkovní a pohybové aktivity v dětských odděleních knihovny**

Dokud knihovna neměla odpovídající prostory a chtěla pořádat větší akce pro děti, nezbylo jí nic jiného než vyrazit ven, mimo budovu, do ulic, do přírody. Nyní máme opravdu velkou ústřední budovu s velkými možnostmi, prostory, v nichž se dají pořádat i skutečně sportovní aktivity. Venku se však líbí nejenom dětem, ale i knihovníkům. A tak v tradici venkovních akcí pokračujeme.





[11]

*Z venkovních aktivit dětských oddělení*

**Pohádka proti dešti** – akce pro děti i dospělé ve stylu pohádkového lesa – se koná v okolí pobočky Moravské Předměstí, která se nachází uprostřed velkého sídliště mezi starými lipami. Děti i rodiče obcházejí jednotlivá stanoviště, kde plní různé úkoly. Většinou to jsou úkoly právě pohybové, které našly svou inspiraci v pohádkách a příbězích. Každý rok je věnován jinému tématu. Měli jsme již pohádky Karla Jaromíra Erbena, Pohádky Jana Drdy, Cestu vesmírem, Velkou poštáckou pohádku apod. Děti na stanovištích sbírají speciální razítka a na konci je čeká malá odměna.

Další akcí je **Klubík Rybička**. Jednou měsíčně se scházíme s rodiči a nejmenšími čtenáři. Na těchto setkáních se věnujeme různým aktivitám – muzikoterapii, arteterapii, říkankám, hrajeme si s lekotékou a nikdy nechybí ani různá rytmická cvičení a pohybové aktivity – vždy podle konkrétního tématu, kterému se zrovna věnujeme.

Pohybové aktivity pravidelně zařazujeme i jako aktivizační prvky rovnou do **programů určených mateřským a základním školám**. Jsou též významnou součástí přesávacích nocí v naší knihovně. Jednak to jsou Noci s Andersenem, které se konají i na všech pobočkách knihovny, jednak například Halloween v dětském oddělení U Velryby nebo noc s Harrym Potterem v pobočce Kukleny.

Venkovní i pohybové aktivity zařazujeme též během prázdninových programů pro děti nebo mateřská centra. Dá se říci, že není akce, na které bychom se nehýbali.

Ve výše jmenovaných případech byl pohyb organizován pro veřejnost i zaměstnance víceméně zároveň. V Knihovně města Hradce Králové však najdete další pohybové aktivity určené speciálně pro zaměstnance. Těmi jsou jízda do práce na kole a lekce sebeobrany.

### Do práce na kole

Cílem celostátní výzvy Do práce na kole je motivovat co nejvíce lidí, aby jako dopravní prostředek po městě používali jízdní kolo nebo jakoukoli bezmotorovou formu dopravy včetně běhu a chůze. Když lidé přestanou denně jezdit autem, zlepší tak nejen svou kondici, náladu a možná i vztahy s kolegy, ale přispějí i k čistšímu ovzduší a celkově příjemnějšímu a bezpečnějšímu městu. Do práce na kole je týmová soutěž pro všechny, kdo sestaví tým o minimálně dvou a maximálně pěti členech a pravidelně spolu s kolegy dojíždí během května do práce na kole.

Knihovna města Hradce Králové se do výzvy v roce 2018 připojila již podruhé. V roce 2017 jezdilo 15 kolegů (tři týmy po pěti lidech). V roce 2018 jezdilo 11 kolegů (tři týmy po pěti/čtyřech/dvou lidech). Přestože soutěž má různé kategorie, soutěží se primárně ve dvou kategoriích, jimiž jsou jízda na kole a chůze či běh. Opravdu každý den, za každého počasí se kolegové v daném termínu vydávali na cestu do zaměstnání na kole či pěšky. V této soutěži nejde o vítěze. Jde i o pocit ze smysluplné aktivity. Na závěr akce se konají ve všech zapojených městech slavnostní vyhlášení výsledků. V knihovně se po ukončení koná malé společenské setkání, kde oceňujeme naše knihovnické jezdce, běžce i chodce drobnými cenami a dárky od knihovny.





[12]  
*Do práce na kole - tým v roce 2018*





[13]  
*Oceňování nejlepších*

Pokud vás aktivita zaujala nebo se budete chtít také zapojit, další informace naleznete na [webu výzvy Do práce na kole](#) [14].

## **Lekce sebeobran**

Lekce sebeobran pro zaměstnance vznikly díky poznání, že knihovna ani žádný jiný prostor není vždy bezpečné místo a že nejlépe odvedená práce je ta, kterou si uděláte sami, a vlastně i díky náhodnému oslovení lektora pro jednu knihovnickou konferenci. Lektorem totiž byl instruktor přípravy městské policie, který je držitelem mnoha certifikátů (jako instruktor sebeobran, zbraní, trenér nebo zdravotník) a v rámci prevence kriminality pořádá různé kurzy a cvičení pro všechny zájemce, často z řad úředníků či státních zaměstnanců. Má vlastní oddíl sebeobran a sebeobranu vyučuje například i pro zdravotnický personál. Proč tedy ne i knihovníky? S lekcemi sebeobran v knihovně začínáme. Zatím proběhly vlastně dvě lekce. Jsme domluveni na frekvenci čtyř setkání ročně s tím, že se opakují opravdu základní pravidla (co v kterých případech dělat).



[15]

*Společná fotografie zaměstnanců knihovny s PhDr. Jaroslavem Matouškem z Městské policie Hradec Králové*

Vraťme se na začátek. Pohyb je základním projevem existence hmoty. V realitě vidíme, že pohyb je i základním projevem existence knihovny.

*Za poskytnutí podkladů děkuji svým kolegyním Soně Neubauerové a Bc. Markétě Poživilové.*

*Fotografie pocházejí z archivu Knihovny města Hradce Králové.*

**URL zdroje:** <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2018-rocnik-27-cislo-4/pohybove-aktivity-v-knihovne-mesta-hradce>

### Odkazy

[1] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2018-rocnik-27-cislo-4/pohybove-aktivity-v-knihovne-mesta-hradce>

[2] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/autori/hubertova-katerina>

[3] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2018-rocnik-27-cislo-4>

[4] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/rubriky/trendy-v-knihovnach>

[5] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/knihovna-mesta-hradce-kralove>

[6] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/pohybove-aktivity>

[7] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/regiony/08-vychodocesky-region>

[8] <https://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb>

[9] <https://www.knihovnahk.cz/>

[10] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/495/hubertova2.jpg>

[11] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/495/hubertova4.jpg>

[12] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/495/hubertova1.jpg>

[13] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/495/hubertova3.jpg>

[14] <https://www.dopracenakole.cz/o-soutezi/zakladni-informace>

[15] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/495/hubertova5.jpg>