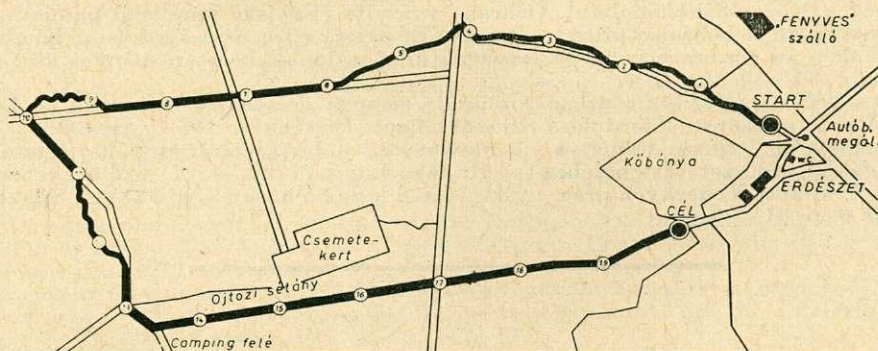


Az erdei torna

Mind az egyes emberek, mind a társadalom egészségének fejlődésében döntő szerepe van a munkának. Legyen a munka jellemzően fizikai vagy szellemi, szükségszerűen vele jár a teljesítmény időszakos csökkenése. A munkavégzés hosszadalmas volta vagy nehézsége egyaránt előidézheti a teljesítmény csökkenését, egyszerűen kifejezve a fáradtságérzést. Anélkül, hogy az elfáradás bizonyult kérdéskomplexumába elmélyednénk, megállapíthatjuk, hogy a teljesítményszint fenntartásának, sőt növelésének alapvető módszere a munka közben és a munkaidő után végzett „aktív pihenés”. Cselekvő, tevékeny vagy aktív pihenés olyan testmozgást, tornát jelent jellegénél és körülményeinél fogva, amely egyaránt alkalmas mind a fizikai vagy izomelfáradás, mind a szellemi vagy pszichés elfáradás tüneteinek és következményeinek kiküszöbölésére, elhárítására. Az aktív pihenés határfokát nagymértékben növelhetjük, ha a célszerűen megválasztott testmozgást jó levegőjű és csendes helyen végezzük. Éppen ezért az aktív pihenésre szinte egyedülállóan alkalmas lehetőségeket kínál az erdő.

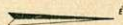
Az erdőnek ilyen értelemben vett hasznosításával első ízben Svájcban éltek. Zürich város erdőmestere, néhány tevékeny sportember és az ottani testnevelési főiskola lelkes tanárai összefogtak, s a városi erdőben megfelelő tornapályát jelöltek ki. A pályán, annak egyes állomásein elvégezhető tornagyakorlatokat dolgoztak ki és egyszerű tornaeszközöket alakítottak ki. Figyelemre méltó, hogy már a pálya létesítésének első szakaszában, s azóta is állandóan ott áll az egyszerű sportmozgalom mellett az anyagi feltételek megteremtésével a „VITA-Életbiztosítási Rt”. Érthető, ez, hiszen az ilyen tömegsportmozgalom jelentősen hozzájárulhat az életkor meghosszabbításához. Zürichben, a világban első ilyen „erdei tornapályát” 1968. május 17-én adták át a lakosság, a társadalom használatára. A svájci kezdeményezőktől kapott részletes tájékoztatás és tapasztalatok figyelembevételével a Magyar Testnevelési és Sportszövetség tömegsport-szakembereinek hatékony közreműködésével Sopronban, a Tanulmányi Állami Erdőgazdaság hegyvidéki erdészetében megtervezhettük az első hazai erdei tornapályát, s kidolgozhattuk a pályán elvégezni ajánlott testgyakorlatokat. Az erdészetvezető kezdettől fogva magáénak tekintette a pálya létesítésének gondolatát és a Megyei Idegenforgalmi Hivatal hozzájárulásával az anyagi feltételeket is sikerült megteremteni.



A TORNAPÁLYA VÁZLATRAJZA

JELMAGYARÁZAT:

- a pálya nyomvonala
- ① a tornahelyek száma



LÉPTÉK:



A soproni erdei tornapálya 2 km hosszú és a város legalkalmasabbnak tartott üdülőövezetében fekszik (lásd a vázrajzot). A pályán 100 méterenként táblával jelzett állomások vannak. A táblák jelzik az egyes állomásokon elvégezni ajánlott testmozgásokat, valamint az állomások közötti távolságok megtételének módját. Tekintettel voltunk arra, hogy az erdő ezzel a sportlehetőséggel, ezzel a tevékeny pihenési lehetőséggel az emberek legszélesebb körének rendelkezésére álljon. Ezért a pálya használatát bárki számára, aki azt rendeltetészerűen használni kívánja, ingyenessé tettük. A pályát használni kívánóknak lehetővé tettük, hogy egészségük, koruk és erőnlétük figyelembevételével választhassák meg a gyakorlatokat. Ezért három csoportba soroltuk a pályát igénybevenni szándékozókat: 1. az „A” csoportba soroltuk az átlagosnál erősebb ifjakat és felnőtteket, de nem versenyző sportolókat; 2. a „B” csoportba az átlagos egészségű, de rendszeresen nem sportoló felnőtteket és serdülőket, és 3. a „C” csoportba az idősebbeket, a csökkent munkaképességűeket és a gyerekeket. A Magyar Testnevelési és Sportszövetség gondoskodott arról is, hogy a város lakossága, az üdülők, gyógyüdülők, szanatóriumok, továbbá a szálló- és campingvendégek megfelelő tájékoztató füzet segítségével részletes útbaigazítást kapjanak a pálya használatára, hogy tevékeny pihenésük szakszerűen szolgálhassa egészségüket és esetleg adatokat is nyújthasson a kezelő orvosoknak.

A városok, üdülők közelében levő erdők — kis befektetéssel — így válhatnak a társadalom, a köz jóléte emelésének eszközévé. Bizton reméljük, hogy az „ezerarcú erdő” az ország számos városa, üdülője mellett hamarosan széles körben fogja bizonyítani, hogy a lakosság felüdülésének, munkateljesítőképesége fenntartásának és emelésének szinte egyedül alkalmas környezetet képes biztosítani, s ezt az erdőt óvni és megvédeni nemcsak a hivatásos erdészeknek feladata, hanem az egész társadalom érdeke.

Benedek Attila

Élettényezőnk, az erdő *

VÁRNAI TIVADAR

Mind többet olvasunk az erdők szociális funkciójának fokozódásáról. Az ember és az erdő kapcsolata messze időkre nyúlik vissza. Az öt eljegesedési korszak és az ezekkel váltakozó felmelegedési korszakok élőlényeket átformáló változásai alakították ki a mai flórát és vele együtt az embert. Az előember nyomait mintegy félmillió éves, őseink maradványait pedig átlagosan 100 ezer éves rétegekben találták meg. Az eljegesedési és az ezeket felváltó felmelegedési korok alatt az ősöknek kényszerű alkalmuk volt, hogy sok kiindulás, veszély és az ezekkel járó változás hatása alatt alakuljanak át. Az ember ezekkel a hatalmas ciklusokkal mérhető tanulói időben szerezte meg azt a kiváló alkalmazkodó képességet, amely a legnagyobb biztosíték az emberi faj fennmaradására.

Vajon hol keresett védelmet az ember a jégkorszakok idején? Feltétlenül ott, ahol megtalálta a neki legmegfelelőbb mikroklímát. Azt, amely letompította a szél erejét, a tél hidegét és a felmelegedési ciklusok alatt a nap hevét is. Ahová az állatvilág nagy része is behúzódott, hogy ott az ember táplálékául, lenyűgözött gereznájával testének védelméül, kihelyezett csontjaival szerszámul szolgáljon. Ahol az életet biztosító tűz táplálására a tüzelőt, életrendjének változosságához a vadgyümölcsöt, gombát, vadmézet, gyógyulásához a füveket, gyökereket megtalálta. Ezt a mikroklímát nyújtja a legmagasabb szintű növényi és állati lehetőség, az erdő.

* Az OEE pécsi csoportja klubnapján, 1970. febr. 23-án tartott előadás alapján.