

## PREK REKREACIJE K VEČJI AKTIVNOSTI

Pogoste poškodbe hrbtenice in njenih mišic so privedle strokovnjaka za rekreacijo v delovni organizaciji BTC Javna skladišča Ljubljana, prof. Martina Hawlina do razmišljanja, kako za rekreacijo pomagati k ublažitvi posledic težkega fizičnega dela in stalne obremenitve posameznih delov telesa.

Glede na tehnologijo in naravo delovnega procesa so v BTC Javna skladišča zaenkrat majhne možnosti za organizacijo take rekreacije med delom, ki bi lahko fizično in psihično sproščala delavce, kajti vaje morajo biti organizirane in strokovno vodene. Zato je pripravil prof. Hawlina za razpravo predlog, da bi uvedli razgibanje posameznih delov telesa pred pričetkom dela in s tem pripravili organizem na fizične napore — tako kot športnik ogreva organizem pred tekmovanjem.

Tako uvodno ogrevanje traja ponavadi 5 do 10 minut. Gre za jutranjo gimnastiko, ki prebudi živčne centre in ogreje mišične skupine ter s tem pripravi oziroma usposobi organizem, da hitreje, bolje in točneje reagira na zunanje dražljaje; s tem pa se občutno zmanjšajo možnosti poškodb.

Takega ogrevanja ni mogoče uvesti čez noč. Potrebno bo mnogo dobre volje in naporov, da bo sleherni delavec prepričan v koristnost in potrebnost jutranjega razgibanja, kajti le zavestno sodelovanje vsakega posameznika bo obrodilo zelene sadove. Zato se bo treba jutranjega ogrevanja lotevati postopoma. Za začetek predvidevajo v Javnih skladiščih razgibanje hrbtenice in njenih mišic. Na mestih, kjer se zbira večje število delavcev, nameravajo po švedskem vzoru postaviti montažne železne drogove in panoje z navodili za razgibanje. Vsi delavci, katerih delo je povezano s fizičnimi napori — to so predvsem transportni delavci — bi namesto klasičnega razgibanja naredili pred začetkom dela 2—3 počepa, nato pa bi skočili na drog in naredili enega, dva ali tri vzgibe. S tem bi aktivirali hrbtenico in miši-

čevje celega telesa, kar je izrednega pomena, ker sta tako vzbujena hrbtenica in mišičevje mnogo odpornejša proti poškodbam, kot so lumbago ter strgane in pretegnjene mišice.

Če bodo rezultati rekreativnega ogrevanja pokazali pričakovane uspehe in bodo delavci ta način ogrevanja sprejeli, ga bodo v Javnih skladiščih še razširili in izpopolnili.

BOJAN ZORNIK

## ŠPORTNIK DELOVNE ORGANIZACIJE

Skrb za rekreacijo zavzema vidno mesto v prizadevanjih za boljše počutje delavcev v delovni organizaciji BTC Javna skladišča Ljubljana. V tej delovni organizaciji že več let dela na tem področju profesionalci, organizirano imajo rekreacijo, poleg tega pa tudi športno društvo z 10 aktivnimi sekcijami. Odraz dolgoletnega načrtnega in organiziranega dela je tudi akcija za izbor športnika delovne organizacije. Tako so na letošni svečanosti proglasili športnika in športnico — rekreativca leta ter najuspešnejšega športnika — tekmovalca. Poleg tega pa so izročili posebno diplomu za zasluge pri razvoju športa in rekreacije v delovni organizaciji direktorju Jožetu Borštnarju. Športniki so bili izbrani na podlagi ankete med člani kolektiva. Rezultati:

Športnik-rekreativca: 1. Stane Vidmar (330 glasov), 2. Niko Šinkovec (44 glasov), 3. Leonard Gosarič (42 glasov)

Športnica-rekreativka: 1. Marta Martinčič (29 glasov), 2. Nada Možek (14 glasov), 3. Minka Štrekelj (12 glasov).

Za športnika-tekmovalca je bil izbran Niko Šinkovec, in sicer za dosežke na državnem prvenstvu v moto-crossu.

BZ

## BLOUDKOVO PRIZNANJE NAŠEMU OBČANU

Ko so v Ljubljani podeljevali Bloudkova priznanja telesnokulturne skupnosti Slovenije za leto 1976, je bil med nagrajenci tudi občan naše občine Jože Borštnar, ki je prejel nagrado za organizacijsko delo in dosežke pri gradnji športnih objektov.

Jožeta Borštnarja poznamo kot dolgoletnega amaterskega telesnokulturnega delavca pri športnem društvu Slovan, kjer že več kot 20 let aktivno dela. Poznamo ga tudi kot pobudnika za ustanovitev sklada za razvoj družbenega standarda občine Ljubljana Moste-Polje in kot predsednika mnogih gradbenih odborov, med drugim za gradnjo kopališča Kodeljevo in športne dvorane Kodeljevo, objektov, brez katerih si ljubljanskega telesnokulturnega življenja ne bi mogli več zamisljati. Nagrajence smo povabili v naše uredništvo in mu zastavili nekaj vprašanj.

Kaj vam pomeni Bloudkova nagrada?

— Predvsem menim, da to ni toliko osebna nagrada kot priznanje vsem moščanskim telesnokulturnim delavcem za dosežene uspehe in dolgoletno neumorno delo. Če pravim uspehe, potem lahko trdim, da so izjemni in da bi jih lahko dosegli ali še celo presegli v marsikateri drugi telesnokulturni skupini, če bi nas posnemali. Tu mislim predvsem na enotnost vseh delovnih ljudi, zaposlenih na področju naše občine, ki so z razumevanjem in s prostovoljno odločitvijo zbirali sredstva v skladu za družbeni standard, zato da imamo danes na razpolago enega največjih in najlepših kopališč, dvorano, kompleks športnega parka Kodeljevo, drsališče v Zalogu ter še celo vrsto drugih rekreativnih objektov ob šolah, vzgojnovarstvenih zavodih in krajevnih skupnostih. Tudi današnja družbena praksa nam dokazuje, da je vsako združevanje sredstev za skupne potrebe stvar prostovoljne odločitve in razumevanja slehernega posameznika do teh potreb, kar samo povečuje te uspehe, saj smo s tako politiko združevanja v naši občini začeli že pred 10 leti.

Kako pojmuje vlogo telesnokulturnega delavca kot družbenopolitičnega delavca v današnjem času?

— Čeprav so se v zadnjem času glede vrednotenja tega dela nekatere stvari bistveno spremenile, menim, da je družbenopolitično delo premalo cenjeno in da je za nekatero ljudi veliko več vredno, če greš enkrat na 14 dni na sestanek v krajevni skupnosti ali kako drugo politično organizacijo. Premalokrat se zavedamo, da je delo telesnokulturnega delavca povezano z veliko odgovornostjo za moralnopolitično vzgojo mladega človeka, predvsem pa da je to delo, ki ga ni mogoče odlagati iz dneva v dan, temveč ob polni odgovornosti zahteva celega človeka, ki mora v te namene skoraj vsak dan žrtvovati uro ali dve. Mogoče je to tudi eden izmed razlogov, da je danes težje biti dober amaterski delavec kot aktiven športnik in da je danes teh ljudi vse manj, namesto da bi bilo obratno. Za primer navajam, da je v organizaciji zveze komunistov Kodeljevo 560 članov in da od njih samo 4 delujejo v športnih organizacijah Slovana.

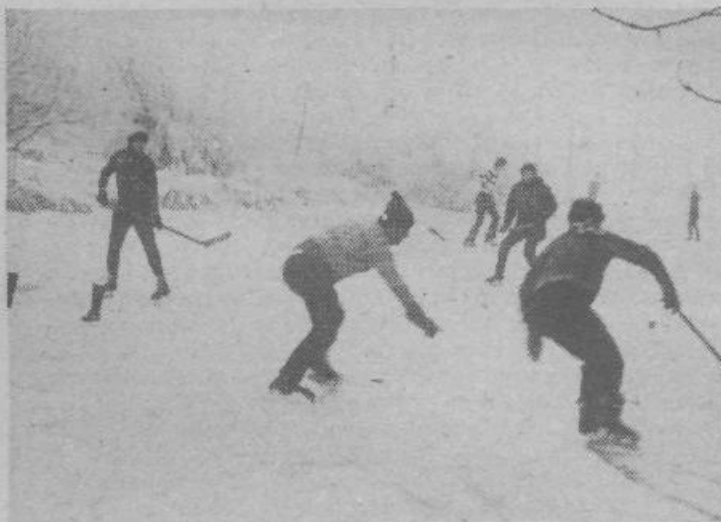
Vaši pogledi na rekreativno dejavnost?

— Rekreacija je neke vrste kulturna revolucija, kajti tu gre za velik premik v miselnosti in odnosu ljudi do tega vprašanja. To je vprašanje, ki je vezano na generacije, še posebej v zadnjem času, ko je bil na tem področju storjen ogromen napredek, kar samo potrjuje pozitiven vpliv sedanje generacije na to področje. Da je res tako, bi navedel nekaj števil: 12.000 udeležencev na športnih igrah na Kodeljevem, 176 ekip, ki so sodelovale na turnirju v malem nogometu, prek 200 udeležencev na zimskih igrah ter prek 2.000 udeležencev akcije »naučimo se plavati«, nadalje vse mogoče trim lige, kot mali nogomet, košarka, odbojka itd. Da je to velik napredek, nam dokazuje tudi dejstvo, da je bila še nedavno tega športna dejavnost vezana le na ozke dejavnosti po klubih ali pa na redke posameznike, ki so se ukvarjali z rekreacijo.

Tako pojmem tudi rekreacijo v delovnem kolektivu. To je področje, ki mu velja posvetiti najmanj toliko pozornosti

in truda, kot kateremukoli področju skrbi za delovnega človeka — socialnim problemom, prehrani itd. Izhajam iz stališča, da ustvarja redna rekreativna dejavnost slehernemu človeku možnosti za njegovo telesno in duševno kondicijo, s tem pa istočasno vpliva tudi na njegovo ustvarjalnost, večjo produktivnost in vsestransko pripravljenost za obrambo naših družbenih vrednot, predvsem pridobitev našega družbenega samoupravljanja in teritorialnih pravic. Na koncu bi še omenil, da sem ponosen, ker sem član kolektiva BTC Javna skladišča Ljubljana, ki se — čeprav številčno majhen — lahko pohvali, da ima svoje športno društvo z 10 zelo aktivnimi sekcijami, da ima referenta za rekreacijo z visokošolsko izobrazbo, predvsem pa s tem, da je več kot četrtina kolektiva redno aktivna v eni od športnih panog. Vse to pa je kolektiv dosegel z dolgotrajnimi prizadevanji in prostovoljnimi odrekami skozi vsa leta svojega obstoja.

BOJAN ZORNIK



Kljub vrsti imenitnih športnih objektov, ki so bili zgrajeni v naši občini je drsalcem ostala le narava

## SEKCIJA AMD MOSTE V KRAJEVNIH SKUPNOSTIH OBČINE MOSTE-POLJE

Komisija za članstvo pri avto-moto društvu Moste se je zato, da bi imeli boljši stik s člani, odločila organizirati sekcije društev po krajevnih skupnostih.

Vsaka sekcija bo imela svoj odbor, ki bo prek predsednika v stalni povezavi z društveno člansko komisijo. Sekcijski odbor pa bo imel nalogo povezovati članstvo na področju krajevne skupnosti in sklicevati letno vsaj en sestanek vseh članov sekcije, na katerem bo društvo organiziralo kvalitetno predavanje s področja prometne vzgoje, zlasti o novitetah, ki jih prinaša prometna zakonodaja.

V tej zvezi naprošamo člane našega društva, če so zainteresirani sodelovati v odborih-sekcij, da nam sporočijo svoje želje in predloge, kajti vsaka iniciativa nam bo zelo dobrodošla pri našem nadaljnjem delu.

AVTO-MOTO DRUŠTVO MOSTE

## VEVŠKI RIBIČI IZDALI BILTEN

Ribiška družina Vevče je konec lanskega leta (datuma nismo mogli najti) izdala prvo številko INFORMATORJA v ciklostilni tehniki na 8 straneh A4 formata. V uvodniku ga predstavljajo, povedo za njegovo vlogo in mu zaželijo veliko bralcev in uspešno pot. Članki potrjujejo uvodnikove besede: ribiči obveščajo in jih osveščajo. Le kako drugače bi se člani družine lahko tako natančno in tudi strokovno pa tudi vsi enako seznanili o zadevah z njihovega področja dela? Informatorju vsi želimo srečno pot!

P. S.

Tudi to glasilo ribiške družine je dokaz — kot jih je že veliko — da je moč za informiranje najti sredstva, pa tudi sodelavce. Premislimo, kako bi bilo kdaj potrebno v krajevni skupnosti izdati kaj aktualnega.

Urednik

## NAGRADE ZA NOVOLETNO KRIŽANKO

Tričlanska komisija, ki jo je imenoval uredniški odbor Naše skupnosti, je 12. 1. 1977 izmed 238 poslanih rešitev izžrebala tri nagrade:

1. nagrado prejme Aleš STRNŠEK, Pod Ježami 10,
2. nagrado prejme Zofija SUSM. N, Stražarjeva 22-A,
3. nagrado prejme Milan POLJANŠEK, Jurčkova pot 98.

Srečnim nagrajencem čestitamo in jim sporočamo, da nagrade lahko dobe v uredništvu Naše skupnosti vsak delovnik razen sobote od 7. do 15. ure in v sredo do 17. ure. Za sodelovanje se zahvaljujemo tudi vsem drugim, manj srečnim reševalcem križanke.

Uredništvo

## RAZGLEDNICA S FILIPINOV

Z Jožetom Papičem, košarkarjem Bresta, smo se v našem listu že srečali. Takrat je bil še steber Slovanovega moštva in že takrat smo omenili, da so ga hoteli v svoji sredi videti tudi številni prvoligaši. Njegovi načrti pa so bili drugačni. Zelo si je namreč želel, da bi zaigral v prvi ligi s svojim takratnim moštvom.

Slovan je bila ekipa, ki sicer ni dosegala kakih večjih uspehov, zato pa je bila znana po tem, kakšni prijatelji smo bili igralci med seboj. Bili smo zares homogeni. Tudi najlepši spomini me vežejo na ta čas.



Leta 1970 smo namreč mladinci postali državni prvaki, leta 1971 pa smo v finalu nesrečno izgubili s Kvarmerjem. Toda tudi drugo mesto ni bil neuspeh. Nato sem upal, da bom lahko zaigral v prvi ligi, saj je bilo zlasti po izgradnji nove športne dvorane pričakovati, da ta cilj ne bi bil nerealen. Lani pa sem podlegel številnim pozivom in le pristopil k Olimpiji. V tistem času je bilo veliko govora o tem, ali sem sposoben zaigrati v prvi ligi, ali sem samo dober drugoligaški igralec. Samemu sebi in vsem, ki so dvomili v moje košarkarsko znanje, sem skušal dokazati, da lahko tudi v našem najkvalitetnejšem razredu dobro zaigram.

To je izredno dobro uspelo in če marsikomu ne zadostuje kot dokaz dejstvo, da si postal standardni igralec Bresta, bo mnoge nejeverneže razorožil poziv zveznega kapetana na turnejo državne reprezentance po ZDA in nekaj dni kasneje še na balkansko prvenstvo.

»Mene je ta poziv najbolj presenetil. Že res, da sem, tako kot vsak športnik, želel nastopiti v reprezentanci, toda tako hitro... no, tega res nisem pričakoval. Za mesto branilca je res velika konkurenca. Ob Slavniču, Kičanoviču in Delibašiču je prostora še za dva. Najresnejši kandidati so poleg mene še Todorčič, Prelevič in Pavličević. Lahko mi verjameš, da bom naredil vse, da bi postal standardni reprezentant.«

Iz poročil je bilo razvidno, da si v ZDA igral dosti bolje, kot na Balkaniadi.

»Morda res. Balkanske igre so bile zame prvi uradni nastop, poleg tega pa sem bil morda malce preveč zasičen s košarko. Najprej prvenstvo, potem turneja s klubom po ZDA in nato znova v ZDA z državno selekcijo. Treba pa je vedeti, da igrajo v ZDA izredno košarko, kjer je igralec skrajno napet in angažiran od prvega do zadnjega sodnikovega žvižga. Kako tam igrajo košarko? Prej sem mislil, da mi preigravanje ne dela nobenih težav in da se skorajda nimam več kaj naučiti pri tej večerini. V ZDA pa se skorajda nisem upal dvigniti glave od žoge. Samo malce neopreznosti in že si ob žogo. Ti igralci namreč celo tekmo igrajo hud pressing. Veliko sem poslušal o teh igrah v domovini košarke, zato sem bil toliko bolj vesel, da sem to lahko tudi sam doživel. Če odpravim še nekaj napak, ki jih imam, potem bom prav gotovo lahko postal stalni državni reprezentant. In prav Amerika mi je v mnogočem

pomagala, da odkrijem nekaj svojih napak. Dosedaj so mi o njih samo govorili, tam pa sem jih spoznal tudi sam.«

Slišal sem, da nisi začel svoje športne poti s košarko, temveč z nogometom. Je to res?

»Da, res. Igral sem nogomet pri beograjskem Partizanu. Pravijo, da bi bil kar uspešno levo krilo, morda pa še boljša leva zveza. Bil sem v generaciji Vukotića, Vulića, Tomića, Boška Djordjevića in drugih.«

Kaj pa je potem vplivalo na tvojo odločitev, da pričneš s košarko?

»Hodil sem v gimnazijo in že takrat bi moral trenirati dvakrat dnevno. Šport mi je bil vedno postranska stvar in nisem hotel na račun športa zapustiti šole. Košarka mi je bila od nekdaj všeč in ker je bilo manj treningov, sem se odločil zanjo.«

Kako pa danes? Saj tudi košarka vse bolj zahteva celega človeka. Kako danes usklajuješ obveznosti do šole in športa?

»Pri Slovanu to ni bilo težko, sedaj pa je to malce trši oreh. Pa se vseeno da z malo volje. Človek se mora odpovedati nekaterim stvarim, ki se zde danes mlademu človeku izredno važne. Sicer pa pri športu mlad človek tudi veliko dobi. Poglejva na primer tole moje zadnje turnejo po ZDA. Ali misliš, da bi si jo sam lahko kdaj privoščil? Ali pa vsa druga potovanja! Vse to pravzaprav nadomesti vsa tista samoodpovedovanja.«

Ne bi storil prav, če ob tem ne povem, da obiskuje Jože četrti letnik ekonomije, da je opravil vse izpite v predvidenem roku in da ima do konca študija le še sedem izpitov. S poprečno oceno 7,5 (če ne bi bilo športa, bi bila prav gotovo mnogo višja) Jože sicer ni med najboljšimi študenti, je pa vsekakor med boljšimi in s tem dokazuje tako zelo znano resnico, da šola in šport le »gresta skupaj«.

»Vsak človek bi se moral ukvarjati s športom, saj si poleg vseh drugih prednosti pridobi tudi vztrajnosti in delovnih navad, kar pa navsezadnje ni pomembno le za šport ali za šolo, ampak tudi za vsa druga področja človekovega delovanja.«

Naj te na koncu vprašam še o igri Bresta. V tem prvenstvu niste ravno dobro štartali. Zlasti s Čosićevim prihodom je zrasel apetit ljubljanskim navijačem.

»Res je, da nismo igrali tako, kot bi morali. Glavni razlog je predvsem v tem, da smo se ugravalni tako v napadu kot v obrambi s Čosićem. Vse te priprave pa so ob že znanih dogodkih padle v vodo, tako da smo na začetku prvenstva morali pravzaprav začeti znova. Vendar pa se bo zadeva z njim kmalu rešila in potem bomo gotovo segli v boj za sam vrh. Krešo je namreč igralec takšnega formata, da lahko sam reši prenekatero tekmo. Zadar na primer je z njim osvojil državno prvenstvo, po njegovem odhodu pa se je bojeval za obstanek. Pa tudi Volaj se bo vrnil iz vojske.«

Ne vem sicer, ali smo Moščani že imeli državnega reprezentanta v igri, ki je sloves Jugoslavije ponela po vsem svetu, zato ne bom rekel, da je Jože prvi (kajti tudi Jelovac je Moščan), ki mu je to uspelo. Začel je pravzaprav pri Slovanu in zanj tudi šest let igral, danes pa že povsem upravičeno upa, da bo še letos zaigral na evropskem prvenstvu v Belgiji in drugo leto na svetovnem prvenstvu na Filipinih. Vsekakor mu to iz srca želimo. Čisto na koncu je Jože obljubil, da se nam bo, če se mu želja uresniči, oglasil tako iz Belgije kot s Filipinov.

IG