



**ZOO
JIHLAVA**



**„VIETNAMOVING“
pohybová výzva
ke kampani Vietnamazing
(jednotlivci)**



BE PART OF IT

CO JE TO KAMPAŇ VIETNAMAZING?

Vietnamazing je **mezinárodní kampaň EAZA** (Evropská asociace zoologických zahrad a akvárií), která sdružuje na 400 evropských zoologických zahrad a dalších institucí ze 47 zemí nejen Evropy, ale i dalších koutů světa.

Kampaň probíhá v letech 2024–2025 a je **zaměřena na Vietnam a jeho druhovou rozmanitost v ohrožení (zvířata, rostliny i celé ekosystémy)**.

Vietnam patří mezi 36 nejvýznamnějších ohnisek biodiverzity na světě, kde najdeme více než 7000 druhů rostlin a více než 530 druhů obratlovců, kteří jsou tzv. endemity – **nevyskytují se nikde jinde na Zemi**.

O unikátnosti území svědčí i více než 150 nově objevených druhů organismů mezi lety 2021–2022! Řada zdejších živočichů je však **vážně ohrožena a dostává se až na pokraj vyhubení**, a to zejména vinou masivního lovu, ztráty přirozeného prostředí a jeho degradace, či nezodpovědného turismu a obchodu.

Jedná se o **největší ochranářskou kampaň světa**, protože instituce EAZA (zoo a akvária) navštíví ročně více než 140 milionů lidí. Do společné iniciativy se zapojují i české a slovenské zoologické zahrady sdružené v Unii českých a slovenských zoologických zahrad (UCSZOO).

Cílem kampaně je nejen upozornit na problémy, které vietnamskou přírodu trápí, ale také **podniknout praktické kroky k její ochraně**, protože právě **společné aktivity mohou podnítit instituce i jednotlivce k činům**.



POHYBEM K OCHRANĚ PŘÍRODY

Biodiverzita Vietnamu a fyzická zdatnost naší populace mají něco společného – jsou v ohrožení!

Pojďme se pohybem seznámit s ohroženými zvířecími obyvateli Vietnamu i možnostmi, jak jim pomoci a zároveň také udělejme něco pro svou lepší kondici.



PRAVIDLA SOUTĚŽE PRO JEDNOTLIVCE

1. Pohybové výzvy jsou určeny pro širokou veřejnost (děti pouze v doprovodu dospělého). **Účast je dobrovolná a na vlastní odpovědnost.** Před zapojením do jakékoliv aktivity zvažte svůj aktuální zdravotní stav a fyzickou kondici. Máte-li zdravotní omezení, doporučuje se konzultace s lékařem. V případě pochybností se dané aktivity zdržte. Organizátor nenese odpovědnost za úrazy nebo zdravotní komplikace vzniklé v důsledku účasti na výzvách. Účastí na výzvě potvrzujete, že jste si vědom/a tohoto upozornění a souhlasíte s ním.
2. Každá aktivita má 3 úrovně obtížnosti (bronzová – lehká, stříbrná – střední, zlatá – obtížná).
3. Cílem výzvy je zlepšování kondice a motivace k pohybu. Pokud je pro Vás bronzová úroveň příliš jednoduchá, vyberte si vyšší úroveň (pro někoho bude výzvou zlatá úroveň, jiný se pořádně zapotí u bronzové). Buďte fér a vyberte si takovou úroveň, kterou posunete své limity.
4. Každý, kdo splní alespoň 3 ze 4 výzev v libovolných stupních obtížnosti, se může zaregistrovat do soutěžního slosování. To proběhne **1. května 2025 při akci Den pro zoo***, kdy vylosujeme 3 výherce. Ve hře může být i nevšední zážitek.
5. Výherce musí být schopen svůj výkon skutečně doložit (ideálně přímo na místě ve chvíli, kdy je vylosován, nebo alespoň videozáznamem ze svého snažení, kde bude patrné, že jednotlivé výzvy byly splněny).

Registrační formulář najdete [ZDE](#) nebo na stránce www.zoojihlava.cz (Děti a skupiny – EAZA kampaně)

1. Registrace do soutěže je možná **nejpozději do 25. dubna 2025.**

* Účastí v soutěži nevzniká nárok na volný vstup do Zoo Jihlava, platí běžné vstupné dle aktuálního ceníku.

PRAVIDLA SOUTĚŽE PRO JEDNOTLIVCE

Chcete-li se s námi podělit o video ze svého snažení, můžete nám poslat odkaz na platformu, kde je toto video zveřejněno na jarosova@zoojihlava.cz.

Neposílejte prosím videa přímo, aby nedošlo k zahlcení poštovní schránky objemnými daty.

Nejzajímavější či nejvtipnější videa budou zveřejněna na facebookovém profilu zoo a mohou sloužit k další propagaci kampaně.

Zasláním videa souhlasíte s tím, že Zoo Jihlava smí vaše video zveřejnit na Facebooku a použít ho k propagaci výzvy („Vietnamoving“), a to ve stejném rozsahu jako u zpracování fotografií pořízených na akcích pořádaných organizací.

Podrobné informace o zpracování vašich údajů najdete na <https://zoojihlava.cz/ochrana-osobnich-udaju/>.

PŘED CVIČENÍM

Než se vůbec pustíte do cvičení, je důležité tělo dostatečně zahřát a protáhnout (strečink). Uvolněním svalového napětí snížíte riziko zranění a navíc můžete zvýšit následný výkon. Stačí i 5–10 minut.

Zahřátí by mělo probíhat postupně a skládá se ze tří částí: lehká kardiovaskulární aktivita, dynamické protažení a následná aktivace svalů v konkrétních cvicích.

- 1) Začněte lehkým pohybem, jako je chůze na místě, jumping jacks (panák) nebo mírný běh. Cílem je lehce zvýšit tepovou frekvenci a prohřát tělo.
- 2) Zaměřte se na dynamické pohyby, které aktivují svaly a klouby. Na rozdíl od statického protažení (protážení v klidu), které je vhodnější po tréninku, dynamický strečink svaly připravuje na zátěž. Začněte kroužit rameny, zápěstími, kyčlemi a kotníky. Protáhněte si trup (úklony na stranu apod.). Proved'te švihy nohou vpřed a do stran, udělejte pár dřepů a výpadů do stran i dopředu a dozadu (soustřed'te se na pevný střed těla a práci kyčlí, postavení chodidel i kolen). Dynamicky protáhněte celé tělo, pohyby provádějte plynule a bez trhání. V krajní poloze protažení krátce vydržte.
- 3) Proved'te pár opakování cviků, které budete cvičit, ale s menší intenzitou. Například před kliky udělejte pár kliků u zdi (ruce na zdi, aktivujte veškeré svaly nezbytné pro správný klik).

Pokud cítíte bolest, cvičení přeruš'te.

VLAJKOVÉ DRUHY KAMPAŇĚ

Devět vlajkových druhů kampaně zastupuje všechny velké skupiny živočichů od bezobratlých přes obojživelníky, ryby, ptáky až po savce. Vybrané druhy představují nejen biologickou rozmanitost Vietnamu, ale také nejružnější ohrožení, kterým musí čelit, aby přežily nejen ony, ale také stovky a tisíce dalších.



Gibon běločlípí

(*Nomascus leucogenys*)

- úbytek životního prostředí v důsledku odlesňování
- obchod se zvířaty (domácí mazlíčci)
- tradiční medicína (orgány)



Bažant Edwardsův

(*Lophura edwardsi*)

- v přírodě téměř vyhynul
- více podporovat vypouštění těchto zvířat zpět do přírody



Želva anámská

(*Mauremys annamensis*)

- jeden z 25 nejohroženějších druhů želv na světě
- vyhynulá v přírodě, ale v lidské péči se druhu velmi daří – snaha o návrat do přírody



Krokodýlovec vietnamský

(*Shinisaurus crocodilurus vietnamensis*)

- objeven teprve nedávno
- ničení životního prostředí kvůli těžbě uhlí
- lov a obchod se zvířaty



Trnočolek

(*Tylotriton spp.*)

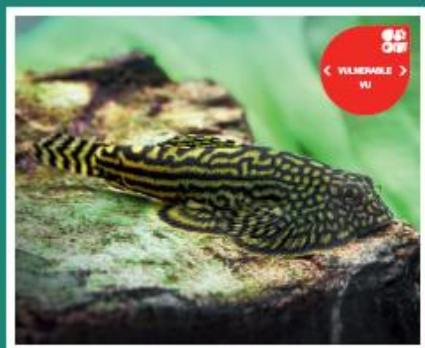
- žije pouze ve 3 provinciích Severního Vietnamu
- ničení životního prostředí kvůli těžbě uhlí
- tradiční medicína, obchod se zvířaty



Drsnokožka

(*Theloderma spp.*)

- klesající stavy populací
- 5 vietnamských druhů má podle Červeného seznamu IUCN stupeň ohrožení



Sevelie pruhovaná

(*Sewellia lineolata*)

- zranitelná, přirozená populace klesá
- nadměrný rybolov, znečištění vod kvůli kácení lesů
- škodí jí výstavba nových přehrad



Trochomorfa kambodžská

(*Bertia cambojiensis*)

- mikroendemický druh
- atraktivní pro černý trh – pestře zbarvená a lesklá ulita



Stražilka "Nui Chua"

(*Nuichua rabaeyae*)

- mikroendemit – výskyt pouze na jediné lokalitě na světě (les Nui Chua)
- v současnosti není nijak chráněná

VLAJKOVÉ DRUHY KAMPANĚ V ZOO JIHLAVA

V Zoo Jihlava chováme příbuzné druhy 4 z 9 vlajkových druhů kampaně a právě na ně jsme zaměřili pohybovou výzvu, jejímž cílem je mimo jiné tyto druhy představit.



gibon zlatolící
(*Nomascus gabriellae*)



bažant Edwardsův
(*Lophura edwardsi*)



želva tlustohrdlá
(*Siebenrockiella crassicolis*)



krokodýl siamský
(*Crocodylus siamensis*)

Pojďme se nyní seznámit s gibonem zlatolícím, bažantem Edwardsovým, želvou tlustohrdlou, krokodýlem siamským a výzvami, kterým čelí ve volné přírodě i s těmi, se kterými se můžeme poprat my.

BE PART OF IT

GIBON ZLATOLÍCÍ

(*Nomascus gabriellae*)

Gibon zlatolící (*Nomascus gabriellae*) je ohrožený primát obývající tropické lesy jihovýchodní Asie, především v Kambodži, Laosu a Vietnamu.

Tento druh patří mezi stromové primáty a v korunách stromů se **pohybuje pomocí brachiace** – rychlého houpavého pohybu mezi větvemi. Díky dlouhým pažím a silnému úchopu dokáže překonat velké vzdálenosti bez dotyku země.

Samci a samice tohoto druhu se výrazně liší zbarvením srsti.

Samci jsou černí se světlými lícousy, zatímco samice mají zlatavou srst s tmavým pruhem na hlavě.

Giboni žijí v monogamních párech a upevňují své vztahy zpěvem – jejich hlasité duety lze slyšet na kilometry daleko. Tento zpěv nejen posiluje pouto mezi partnery, ale také slouží k vymezování teritoria.

Bohužel je tento **druh ohrožen ztrátou přirozeného prostředí** v důsledku odlesňování, pytláctví a nelegálního obchodu se zvířaty.



Giboní výzva

„VIS NA HRAZDĚ“

Většinu svého života tráví giboni v závěsu, ať už při ručkování či volným visem. Giboni mají přední končetiny výrazně delší než zadní, také prsty jsou prodloužené, aby s velkou přesností a silou ve skoku dlouhém až 10 metrů uchopily bezpečně větve či liánu.

**Jak velkou sílu a výdrž v ruce máte Vy?
A můžete se s gibony měřit?**

POPIS CVIKU:

Úchop (palce směřují dopředu) je o něco širší než rozpětí ramen, záda jsou maximálně uvolněná, lopatky od sebe, pozice hlavy je mezi rameny. Lze využít tyč (hrazdu) nebo lano.

K čemu je tento cvik dobrý? Cvik je vhodný i pro úplné začátečníky. Ačkoliv je pravdou, že tomuto úchopu jsme již od „stromových dob“ odvykli a zpočátku může být pro někoho nepříjemné až nadlidské vydržet pár desítek vteřin takto viset, časem dojde k posílení úchopu a nakonec může jít o velmi příjemné cvičení, které posiluje kromě rukou i další skupiny svalů, ale i záda. Při správném dýchání si protáhnete svaly a klouby se usadí na správné místo.

ÚROVNĚ GIBONÍ VÝZVY:

Bronzový gibbon:

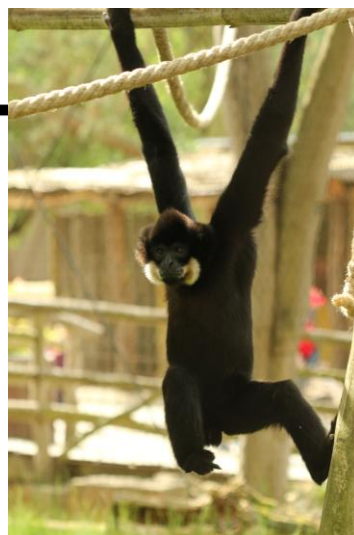
výdrž alespoň 60 vteřin

Stříbrný gibbon:

výdrž více než 90 vteřin

Zlatý gibbon:

výdrž více než 180 vteřin



KROKODÝL SIAMSKÝ

(*Crocodylus siamensis*)

Krokodýl siamský (*Crocodylus siamensis*) je kriticky ohrožený druh plazů pocházející z jihovýchodní Asie. V přírodě je téměř vyhubený, především kvůli odlesňování, nelegálním farmám a lovu pro kůži a maso.

Tento krokodýl obývá klidnější sladkovodní oblasti, jako jsou řeky, jezera, bažiny a rýžová pole. Na rozdíl od některých jiných druhů není příliš agresivní a často se zdržuje o samotě.

Dospělí jedinci dorůstají délky do čtyř metrů a živí se rybami, obojživelníky, menšími savci i ptáky. Samice kladou vejce do hnízd z rostlinného materiálu a pečlivě je hlídají až do vylíhnutí mláďat. Po vylíhnutí je vysvobozuje z hnízda a přenáší k vodě.

Bohužel, krokodýl siamský je **jedním z nejvíce ohrožených druhů plazů** na světě. Ve volné přírodě přežívá pouze malé množství jedinců.



Krokodýlí výzva

„PLANK neboli PRKNO“

Krokodýli ví, jak „nehnout ani brvou“, ať už při číhání na kořist nebo když se jako mláďata snaží skrýt před predátory. Ve ztuhlé pozici vydrží nehnutě i několik hodin.

A co vy? Jak dlouho vydržíte „být jako prkno“?

POPIS CVIKU:

Základní pozice je na předloktích (nebo ve vzporu na dlaních) a prstech na nohou, ruce jsou na šířku ramen, nohy mírně rozkročené. Ramena tvoří 90° úhel, tělo je v jedné přímce s hlavou. Pohled směřuje dolů. Trup držte rovně, neprohýbejte se v pase směrem nahoru, ani dolů. Zpevněte svaly břicha i hýždí a vydržte.

Vyvarujte se častým chybám, mezi které patří vystrčený zadek, podsazená pánev, propadlé či naopak vystrčené lopatky, zakloněná hlava, nezpevněný zadek či nohy u sebe.

K čemu je tento cvik dobrý? Už po pár týdnech cvičení zpevňuje téměř celé tělo a přispívá ke zlepšení jeho držení. Zapojují se břišní i zádové svaly, svaly rukou i nohou. Zpevňuje vnitřní svaly a redukuje bolesti zad. Budete-li cvičit pravidelně, zrychlí se vám metabolismus. A příjemným bonusem bude vyplavování endorfinů, které Vám zlepší náladu.

ÚROVNĚ KROKODÝLOVY VÝZVY:

Bronzový krokodýl:

výdrž alespoň 2 minuty

Stříbrný krokodýl:

výdrž více než 3 minuty

Zlatý krokodýl:

výdrž více než 5 minut



ŽELVA TLUSTOHRDLÁ

(*Siebenrockiella crassicollis*)

Želva tlustohrdlá (*Siebenrockiella crassicollis*) známá také jako želva černá, obývá sladkovodní mokřady jihovýchodní Asie. Preferuje klidné vody, jako jsou bažiny, rýžová pole či pomalu tekoucí řeky.

Aktivní je převážně v noci, kdy loví bezobratlé, ryby a rostlinnou potravu. Pres den se ukrývá zahrabána v bahně nebo v husté vodní vegetaci. Žije samotářsky. Charakteristickým znakem je tmavý krunyř a robustní krk.

Ve své domovině bývá často chována v budhistických chrámech jako **posvátné zvíře**. Tento druh však **čelí ohrožení** kvůli nelegálnímu obchodu a úbytku přirozeného prostředí. Často končí na asijských trzích pro konzumaci nebo tradiční medicínu.

Naše zvířata pochází z pašované zásilky více než 10 000 kusu různých želv. Ty byly zabaveny v přístavu Hong Kong, odkud měly dále putovat do **obchodu se želvím masem**.



Želví výzva

„JÓGOVÁ POZICE ŽELVA“

Želvy ztrácejí půdu pod nohama a jejich přirozené prostředí se mění tak rychle, že nemají možnost se v něm dál udržet. Být tedy v pozici želvy není vůbec jednoduché, to si ostatně můžete sami vyzkoušet.

Kterou „želví pozici“ zvládnete zacvičit?

POPIS CVIKU:

Sed roznožný (ne úplně), ruce na stehnech. Nádech: pokrčíme nohy mírně v kolenou. Výdech: předkloníme se a zasuneme ruce pod kolena do stran, pomalu protahujeme nohy dopředu a hrudníkem jdeme co nejbliž k zemi. Držíme rovná záda, protahujeme se. V posledním kroku povolíme hlavu a dotkneme se podložky.

K čemu je tento cvik dobrý? Cvičení uvolňuje a protahuje zádové svaly a svaly na zadní straně stehen, zlepšuje pohyblivost kyčelních kloubů.

ÚROVNĚ ŽELVÍ VÝZVY:

Bronzová želva:

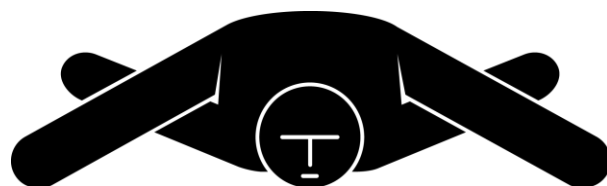
Ruce pod kolena do stran, dlaně se dotýkají země (hlava nahoře).

Stříbrná želva:

Ruce pod kolena do stran, ruce se za zády spojují (hlava nahoře).

Zlatá želva:

Ruce pod kolena do stran, ruce se spojují za zády nebo se dlaněmi dotýkají země a hlava se dotýká podložky.



BAŽANT EDWARDSŮV

(*Lophura edwardsi*)

Kriticky ohrožený bažant Edwardsův je endemitem středního Vietnamu, kde obývá nížinné lesy – prostředí, jehož **stav se dramaticky zhoršil**.

Jeho výskyt byl v minulosti hlášen ze čtyř provincií. Vzhledem k tomu, že od roku 2000 nebyl žádný další záznam potvrzen, **mohl by být v přírodě již vyhuben**.

Pod záštitou Světové bažantí asociace (WPA) a v rámci EAZA *ex situ* programu naštěstí **životaschopné populace přežily v lidské péči**.

Terénní výzkum musí být nyní zaměřen na určení potenciálních lokalit pro jeho **repatriaci**. Místní komunity hrají v ochraně těchto lokalit důležitou roli. Nezbytná jsou další chovná zařízení ve Vietnamu.



Bažantí výzva

„KLIKY“

Bažanti, pávi ale i obyčejné slepice patří do stejné skupiny hrabavých a ačkoliv to může být pro leckoho překvapením, patří mezi letce. K letu je zapotřebí silných létacích svalů.

Jak silné jsou Vaše svaly?

POPIS CVIKU:

V pozici vysokého prkna ruce rozpažte na šířku ramen, chodidla rozkročte na šířku boků nebo je nechte mírně od sebe. Lopatky stáhněte k páteři a spusťte je dolů. Záda, hýždě a nohy jsou v rovině. Nadechněte se a krčte lokty do stran (úhel přibližně 45°), postupně je spouštějte. S výdechem se zvedejte na ruku do výchozí polohy.

Správná technika je velmi důležitá. Vyvarujte se chyb jako jsou prohnutá bedra nebo kulatá záda, rozpažení paží do stran, hlava směřující dolů, příliš rychlé klesání a zvedání, příliš krátký pohyb těla směrem dolů.

Pokud jsou pro vás „klasické“ kliky náročné, můžete zvolit pozici na kolenou.

K čemu je tento cvik dobrý? Kliky jsou jedním z nejkompexnějších cviků na horní část těla. Posilují nejen prsní svaly, ale také tricepsy, ramenní svaly, břišní a zádové svaly. Navíc existují různé varianty s různou mírou námahy, a tak je tento cvik vhodný pro různé cíle, kterých chceme dosáhnout (vypracování postavy i silový trénink).



ÚROVNĚ BAŽANTÍ VÝZVY:

Bronzový bažant:

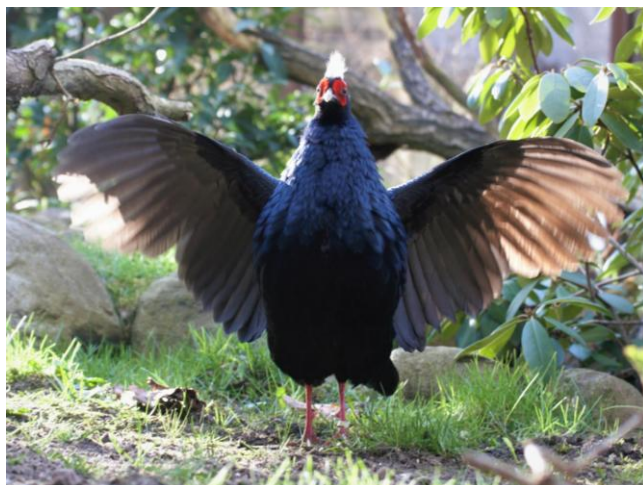
15 kliků v jedné sérii

Stříbrný bažant:

25 kliků v jedné sérii

Zlatý bažant:

35 kliků v jedné sérii



Jaké projekty podporujeme?

Zoo Jihlava se aktivně podílí na ochraně ohrožených druhů a podpoře záchranných projektů po celém světě.

Z asijských projektů podporujeme **ochranu mořských želv** v Indonésii nebo **program Kukang**, zaměřený na ochranu outloňů na Sumatře. Dále se podílíme na **výzkumu nártounů** na Filipínách.

Jsme partnerem i **projektu Anoulak**, který je zaměřený na ochranu a průzkum celého ekosystému v Laosu. Přes jeho území prochází hranice mezi výskytem severního a jižního poddruhu gibonů bělolících (*Nomascus leucogenys*), žije zde vzácný langur duk (*Pygathrix nemaeus*) a různí zoborožci, například zoborožec střapatý (*Rhyticeros undulatus*) nebo zoborožec rudokrký (*Aceros nipalensis*). Je to také jedno z posledních míst, kde je možná šance na přežití tajemné saoly (*Pseudoryx nghetinhensis*)

Pomoci můžete i vy – nákupem suvenýrů, finančním příspěvkem nebo účastí na akcích v zoo. Každý dar pomáhá zachovat ohrožené druhy pro budoucí generace.

Více informací o jednotlivých projektech najdete na našem webu. Děkujeme za podporu!

Jak mohu pomoci?

Věcí, které můžeme změnit a pomoci tak ochraně přírody je spousta. A není potřeba jezdit pomáhat tisíce kilometrů daleko. **Stačí začít u sebe a svého spotřebitelského chování.**

Ať už budeme cestovat na druhý konec planety nebo jen „za humna“ **chovejme se ohleduplně, nerušíme zvířata a nekupujeme žádné nelegální výrobky z nich.** Pro své cestování si vyberme **co nejšetrnější způsob dopravy** a udržitelnou cestovní kancelář. **Vyhýbejme se podezřelým turistickým atrakcím se zvířaty** (jízda na zvířatech, krmení, focení a mazlení s dospělci či jejich mláďaty apod.).

Mnoho zvířat, prodávaných jako domácí mazlíčci, bylo upytlačeno z přírody, což způsobuje poškozování přirozených stanovišť a přivádí druhy na pokraj vyhynutí. **Ujistěme se, že zvíře, které chceme chovat, není pořízeno ilegálně a je znám jeho původ.**

Mnoho zemí světa drží přední příčky v produkci textilu, sportovní obuvi či elektroniky, přičemž jsou tyto produkty určeny pro trh v Evropě. Jejich výroba však často způsobuje ekologické i sociální problémy. Nespolehejme tedy na levné zboží, ale **vybírejte výrobky s dlouhou životností.**

Bud'te součástí kampaně i Vy!



Chcete vědět více?

Kampaň Vietnamazing Vás zaujala a chcete se dozvědět více? Nebo Vás začalo bavit cvičení a chtěli byste ho zdokonalit?

O obou těchto tématech se můžete dozvědět více

1. května 2025 v Zoo Jihlava při akci Den pro zoo, která jim bude věnována.

Více informací můžete také najít na stránkách:

www.zoojihlava.cz (Děti a skupiny – Kampaně EAZA)

www.vietnamazing.eu

www.facebook.com/vietnamazing.eaza

Děkujeme, že pomáháte s námi!

