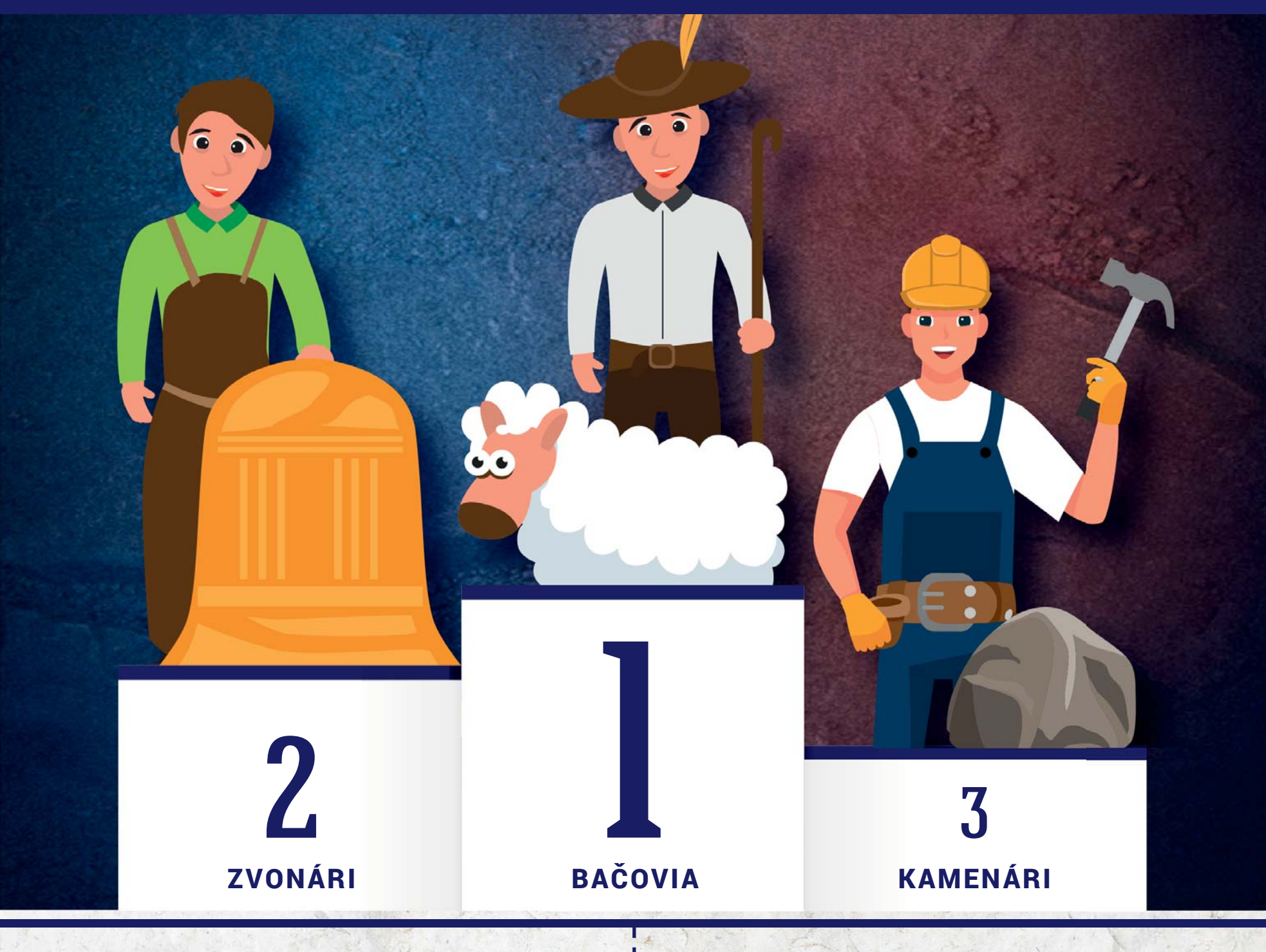
VÁPNIK HORČÍK

KLÁŠTORNÁ KALCIA

NAJNÁROČNEJŠIE

SLOVENSKÉ REMESLÁ



113
1521
39

V ČOM SPOČÍVA NÁMAHA:

Ich pracovný čas je často „od svitu do mrku“, za deň nachodia množstvo kilometrov a veľa energie spotrebujú aj pri práci okolo zvierat na salaši.

118
1414
37

V ČOM SPOČÍVA NÁMAHA:

Manuálna práca s kovom je vždy náročná, najmä keď je spojená so zdvíhaním ťažkých bremien, v horúcom prostredí a s množstvom prejdených krokov.

152
1219
49

V ČOM SPOČÍVA NÁMAHA:

Pri práci s kameňom a kamennými doskami je náročná manipulácia s ťažkými bremenami a riadnu dávku sily musia vynaložiť na rezanie, brúsenie a leštenie kameňa. Spotrebujú najviac energie na kilogram svojej hmotnosti zo všetkých remesiel.

122
1031
44

V ČOM SPOČÍVA NÁMAHA:

Náročnosť práce začína už pri spracovaní surového dreva, pri jeho opracovaní a príprave na ďalšie použitie. Monotónne pohyby rúk jednostranne zaťažujú telo.

155
954
35

V ČOM SPOČÍVA NÁMAHA:

Práca v stoji a v horúcom prostredí, sklárske pece sú vyhriate nad 1000 °C, sa podpísali pod to, že sklári mali zo všetkých remeselníkov najvyššiu srdcovú frekvenciu počas maximálnej fyzickej záťaže.

105
844
39

V ČOM SPOČÍVA NÁMAHA:

Otvorený oheň v kováčskej peci a fyzicky náročné opracovanie horúceho kovu pri nákove znamenajú vysoký výdaj energie počas tohto remesla.

101
593
28

V ČOM SPOČÍVA NÁMAHA:

Aj práca s hlinou pri hrnčiarskom kruhu vyžaduje fyzickú zdatnosť a svalovú silu. Napriek tomu, že väčšinu času pracujú v sede, spália toľko kalórií, koľko bežne muž počas celého dňa.

Najvyššia srdcová frekvencia (údery/min.)

Počet krokov/hod.

Výdaj energie (kCal/kg)

Zdroj: Rebríček Najnáročnejších slovenských remesiel pripravila Kláštorná Kalcia a bol zostavený na základe merania fyzickej záťaže, spotreby kalórií, srdcového tepu a prejdených krokov u 18 remeselníkov, mužov, v 7 odboroch. Štúdia bola realizovaná v období apríl – máj 2021 a vyhodnotila ju MUDr. Adela Penesová, PhD., lekárka, odborníčka na pohyb a výživu.