

66 w 2025 (602)

Felieton: Test hula hop – w dobrym żarcie ukryta zła postawa

Data publikacji: 20.10.2025 / Autor: Tomasz Dąbrowski

Czym jest test hula hop?

Wśród instruktorów krąży opowieść o mitycznym „teście hula hop”, rzekomo przeprowadzanym podczas komisji zamykającej próbę na harcmistrza. Polega on na opuszczeniu nad głową obręczy – test uznaje się za zdany, gdy hula hop zatrzyma się na wysokości brzucha. W skrócie: prawdziwy harcmistrz to ktoś z wystarczająco okazałym brzuchem. Oczywiście to tylko żart. Niestety, żart ten obrazuje pewien realny problem.

Zagrożenia, których nie widzimy

„Zdany test hula hop” to w praktyce nic innego jak nadwaga lub otyłość brzuszna. To nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, które poważnie zagraża zdrowiu. W Polsce niemal 52% dorosłych ma nadwagę, a ponad 28% cierpi na otyłość; jest to trend wzrostowy. Szacunkowo do 2035 roku nawet co trzeci chłopiec i co czwarta dziewczynka mogą mieć otyłość, a ponad 35% dorosłych mężczyzn i ponad 25% dorosłych kobiet będzie się z nią zmagać^[1].

Wiąże się to z większym ryzykiem chorób serca, nadciśnienia, udaru, cukrzycy typu 2. i zwyrodnień stawów. Otyłość sprzyja także stłuszczeniu wątroby, bezdechowi sennemu oraz rozwojowi niektórych nowotworów – a to tylko kilka przykładów zagrożeń.

Instruktor jako autorytet dla harcerza

Dlaczego ten problem dotyczy zwłaszcza nas – instruktorów? Bo jesteśmy autorytetem dla młodych harcerzy. Wymagamy od nich zadań fizycznych podczas prób na stopień, robimy rozgrzewki na obozach, mówimy jak ważny jest ruch. Potem harcerz jedzie na zlot i widzi innych, starszych instruktorów, którzy mówią o ideałach, ale to nie słowa budują autorytet.

Młody chłopak chce widzieć w instruktora osobą która zdobywa szczyty, osiąga wyniki, potrafi zadbać o siebie i uprawiać sport.

Instruktor w ruchu

Rozwiązanie jest jednocześnie proste i trudne: aktywność fizyczna oraz zdrowa dieta. Tak, wiem – zaraz padnie argument o braku czasu z powodu pracy, rodziny i obowiązków instruktorskich. To prawda, że życie dorosłe jest wymagające. Ale skoro znajdujemy czas na służbę i działalność harcerską, to czy naprawdę nie możemy go wygospodarować na choćby minimum ruchu?

Może warto zmienić nawyki. Spotkanie komendy na boisku czy siłowni zamiast w restauracji. Regularne zajęcia sportowe zamiast wieczoru przy planszówkach. Omawianie spraw drużyny podczas wspólnego gotowania w kuchni, zamiast w maku lub na kebabie ([więcej i lepiej o żywieniu w drużynie pisze Karol Sylwestrzak](#)).

To nie tylko praca nad zdrowiem i sprawnością, lecz także doskonała forma integracji. Nic tak nie buduje więzi, jak wspólne przeżywanie chwil wymagających wysiłku.

Podsumowanie

Pisząc ten artykuł, chcę zwrócić uwagę instruktorów na konieczność stawiania poprzeczki wyżej – nawet dwa razy wyżej, niż ustawialiśmy ją dotychczas. Zanim zacniemy wymagać od harcerzy, musimy wymagać od siebie i nie chodzi o to, żeby każdy instruktor miał sylwetkę sportowca. Chodzi o spójność między tym, co mówimy, a tym, jak żyjemy. Jeśli chcemy wychowywać młodych ludzi do zdrowego stylu życia, musimy sami być przykładem.

Dlatego cieszy mnie inicjatywa wakacyjnego ruchu biegowego, zapoczątkowana przez naczelnika harcerzy, **przykład idzie z góry!**

[1] Ministerstwo Zdrowia, raport NFZ o zdrowiu. *Otyłość i jej konsekwencje*, 14.10.2025. Źródło dostępne pod adresem: <https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/otylosc>

zdjęcie z nagłówka: [Aneta Hoffmann](#)

[Tomasz Dąbrowski](#)

Instruktor HOPR, koordynator Okręgu Mazowieckiego HOPR, były drużynowy 5 WDH

Złota Piątka. W wolnych chwilach pielęgniarz.