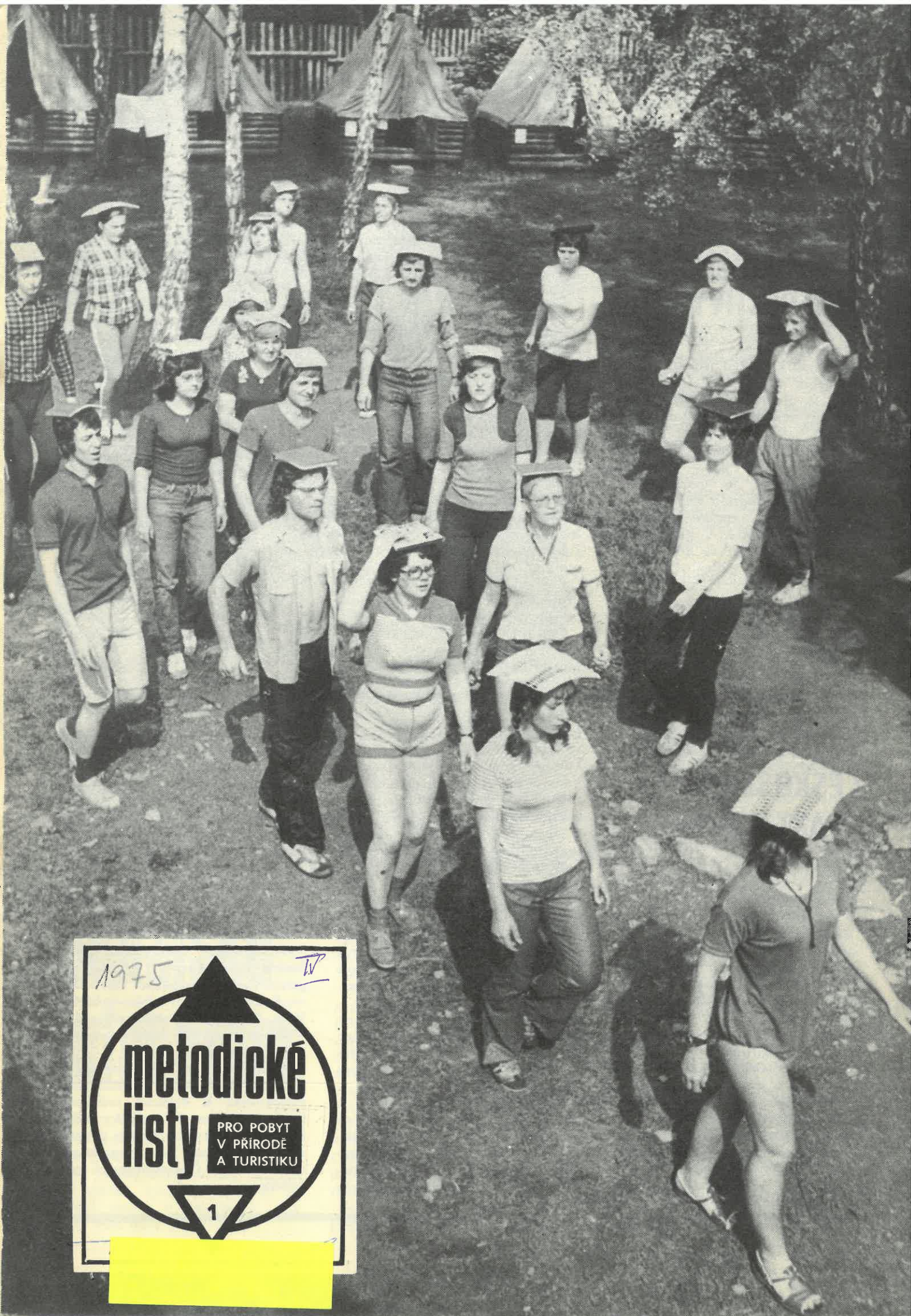




1975 IV

**metodické
listy**

PRO POBYT
V PŘÍRODĚ
A TURISTIKU

1

HODNOCENÍ DOSAVADNÍHO VYVOJE NA ÚSEKU POBYTU V PŘÍRODĚ A JEHO DALŠÍ PERSPEKTIVY

se dostalo na pořad jednání předsednictva ČÚV SSM 22. října 1974. Z obsáhlého materiálu vybíráme některé podstatné myšlenky:

Programové zaměření, které se začalo formovat již v začátcích let 1969—1970, je opodstatněné, prospěšné, prokázalo svou životaschopnost. Ve zprávě předsednictva ÚV SSM z V. plenárního zasedání ÚV SSM se konstatuje, že „zajímavost a přitažlivost sportovních a branných akcí má nemalý podíl na tom, že do řad SSM našlo cestu víc než milión mladých lidí“.

Metodická rada pro pobyt v přírodě Tělovýchovně branné komi-

se ČÚV SSM našla postupem času těžiště své práce i v oblasti politicko odborné. Velkou pozornost věnovala systému výchovy a řízení práce instruktorů. Instruktorův sbor založený v roce 1971 kladně ovlivnil svazáckou práci na úseku tělesné a branné výchovy. Při přenášení poznatků a zkušeností na KV SSM, například v souvislosti se zakládáním krajských skupin IS, se však vyskytují četné obtíže.

Materiálně technická základna v současné době vyžaduje inovaci. ČÚV SSM má k dispozici pouze jedinou základnu s letním provozem. Řešení se nabízí například v urychlené výstavbě střediska s celoročním provozem a ve spolupráci s ČSTV, ROH a dalšími organizacemi a institucemi. Je třeba rovněž doplnit příslušné vybavení pro letní, zimní, vysokohorské a vodácké akce.

Svaz mládeže spolupracuje s celou řadou společenských orgánů i organizací. Velmi dobrý vztah má s ČÚV ČSTV — PV ST ČÚV ČSTV (sjednocení kvalifikací, poskytování metodických materiálů apod.).

Tato oblast naší činnosti, dříve chápaná jen okrajově, se postupně dostává do centra zájmu mla-

dé generace. Dostává se jí podpory od státních i stranických orgánů, větší pozornost ji věnují také vrcholné orgány SSM. Během posledních let došlo k masovému rozvoji, uskutečnila se celá řada úspěšných akcí, ověřily se nové formy pobytu v přírodě, zesílilo ideové výchovné působení na mladou generaci.

Práci dvou základních orgánů — Metodické rady a Instruktorův sbor — lze plně ocenit. V poslední době se tu však projevují některé známky stagnace.

Je vybudováno metodické řídicí centrum, vykazující dobré výsledky. Mezi ním a základními organizacemi, které by měly využívat všech nabízených rad a pokynů, existuje izolace. Krajské a okresní orgány se seznámí s tímto hodnocením a jistě zahrnou některé závěry do svých plánů. Nedostatků nelze překonávat formou kampaně, ale systematickou, soustavnou a cílevědomou prací tak, aby bylo možné pozitivně ovlivňovat i reagovat na současné zájmy mládeže v souvislosti s dynamikou společenského života.



TURISTICKÁ ČÁST ČESKOSLOVENSKÉ SPARTAKIÁDY

Československá spartakiáda 1975 má ukázat všechny formy naší tělesné výchovy, a to jak v hromadných tělovýchovných vystoupeních a sportovních soutěžích, tak i v turistických akcích.

Turistická část ČSS 1975 je připravována jako významná součást oslav 30. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou. Její příprava a provedení se opírá o závěry XIV. sjezdu KSČ, ve kterých je zdůrazněna úloha

masového rozvoje tělesné výchovy jako jedné z forem zvyšování tělesné zdatnosti. Naši snahou bude získat co největší počet naší mládeže a pracujících nejen do spartakiádních turistických akcí v roce 1975, ale především do organizované tělesné výchovy a turistické činnosti.

Pořadatelem turistické části Spartakiády 1975 je Svaz turistiky ČSTV a jeho nižší organizační články ve spolupráci s dalšími společenskými organizacemi, státními rezorty a institucemi, jakými jsou školství, armáda, Svazarm, SSM, PO-SSM, ROH atd.

Významným způsobem se na přípravě a zajištění turistických spartakiádních akcí podílí zejména SSM i PO-SSM, a to ve dvou hlavních oblastech:

— získání mládeže ZO SSM a pionýrských skupin k účasti na vyhlášených spartakiádních akcích a působením na jejich perspektivní zapojení do systematicky prováděné turistické činnosti;

— zapojením instruktorů SSM do práce v organizačních štábech spartakiádních akcí a finanční spoluúčasti při zabezpečení vybraných spartakiádních akcí.

Turistické spartakiádní akce jsou jednak orientovány na co nejširší zapojení organizované i neorganizované veřejnosti s velkým propagačním dosahem — 30 spartakiádních vrcholů, dálkové spartakiádní pochody, Spartakiádní pádlo atd., jednak na akce výkonnostního charakteru, které budou dokumentovat kvalitu organizované prováděné turistiky — Spartakiádní lyžařsko-vodácká jízda Jeseníky, lyžařské přejezdy, Vodácké turistické jízdy zdatnosti atd.

Věříme, že turistická část spartakiády 1975 bude významným příspěvkem k dalšímu rozšíření masové působnosti turistiky mezi širokými vrstvami mládeže a pracujících a stane se významnou událostí celé Československé republiky.



Dunajské fotosafari

V červenci 1974 vyrazila do dunajské delty v Rumunsku skupina fotografů - vodáků. Zájezd se vcelku vydařil, jak jste se mohli dočíst v časopisech, kde byla celá akce popsána.

Ze zápisníku vedoucích — ing. A. Jarůška a dr. Z. Boučka — vybíráme postřehy, poučení, náměty, které jsou součástí celkové zprávy.

Příprava akce: Dunajské fotosafari mělo převzít CKM. Postupem času se zjistilo, že CKM nemá o tuto akci zájem, neboť je z jejich hlediska značně experimentální a pro profesionální výdělečnou cestovní kancelář netypická. Než jsme došli k tomuto poznání, uplynulo bohužel mnoho času. Vše, s čím jsme počítali od CKM, jsme si museli obstarat sami, autobusem počínaje a nábořovou inzercí konče.

Koncem března, kdy selhaly plány a ujednání, byli organizá-

toři akce v beznadějně situaci. Díky nevšední ochotě ZO SSM Kuřim a jejího předsedy s. Jarůška se fotosafari uskutečnilo pod patronátem ČÚV SSM a hlavičkou této organizace.

Zpoždění, vzniklé vypovězením dohody CKM, se negativně projevilo v nábořové inzerci a shášení vybavení. Například ještě měsíc před odjezdem se nevědělo, zda budou gumové čluny, dřevěné lodě, či zda nevyrazíme jako pěší turisté.

Účastníci: Většinou se přihlásili na inzeráty v časopisech Čs. fotografie a Mladý svět. Zhruba pětinu míst obsadili svazáci z Kuřimi, aktivně se podílející na právě safari.

Všem přihlášeným (bylo jich něco přes dvojnásobek plánovaného počtu) jsme zaslali dotazník se zkušebními otázkami z vodáctví, fotografování a psychologie — chtěli jsme vědět, jak se budou chovat ve stresových situacích. Po vyhodnocení jsme vybrali nejvhodnější účastníky i náhradníky.

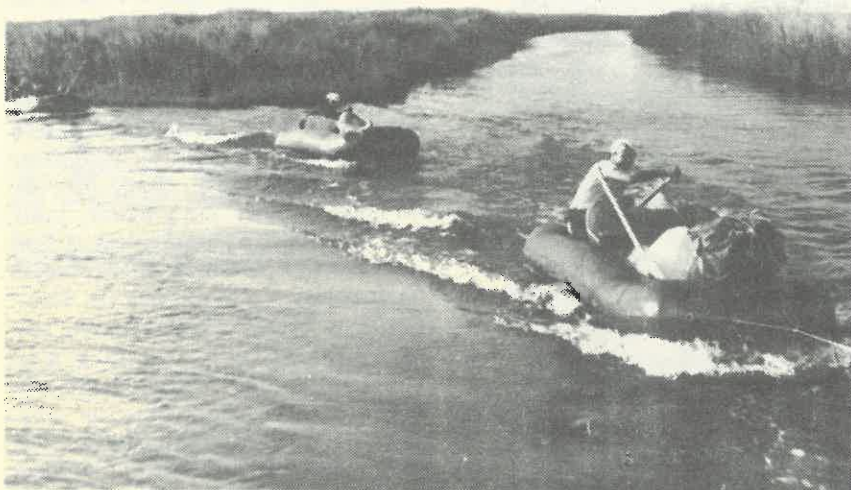
Ve výpravě byla skupina potápěčů z FTVS UK Praha. Spojení s nimi se zdálo výhodné ze všech hledisek. Ukázalo se však, že jsme se zmýlili. Nesporným kladným přínosem bylo pouze materiální vybavení, které nám skupina poskytla. Sehraná parta potápěčů někdy negativně ovlivnila formující se skupinu vodáků, dávala přednost jiným tábořištím, uplatňovali profesionální sportovní přístup atd.

Fotosafari tvořili lidé nejružnějšího zaměření (fotografové, botanici, lovci žab atd.). Pestré složení přispělo ke zdaru, každá odbornost byla obohacením pro ostatní účastníky.

Vodácká úroveň byla vcelku průměrná. V deltě to však zcela stačilo. Všichni účastníci uměli plavat, jezdit na lodi a ovládali základy pobytu v přírodě.

Materiální zabezpečení: K dispozici byly čtyři vojenské nafukovací člunky pro 6 osob, jeden pro 10 osob — s přívěsným motorem, polský Gryf pro 4 osoby s přívěsným motorem, nafukovací člun pro 2 osoby a nafukovací kajak. Vše obstarala skupina potápěčů dílem z vlastních zdrojů, dílem z vojenského gymnasia v Moravské Třebové.

Skupina vodáků měla pro sebe tři čluny šestimístné a vcelku s nimi vystačila. Při náročnějším cestování by však tento počet nevyhovoval.



Do dunajské delty se nám zdá ideální kombinace pohyblivých nafukovacích kajaků s nafukovacím motorovým člunem a dvěma nákladními čluny v závěsu.

Vaříče, kotlíky, materiál na opravy, léky a základní potraviny jsme obstarali pro všechny. Každý si opatřel stan, spacák, pádlo, konzervy a věci osobní potřeby.

Jedinou nedostatkovou věcí byly léky proti střevnímu kataru, který postihl všechny bez výjimky.

Režim výpravy: Před odjezdem jsme stanovili předběžný plán. S ohledem na mnoho okolností (změna tras, znemožněný výjezd autobusu z parkoviště, dohady s potápěči) jsme museli plán každý den měnit či upřesňovat. Zato jsme poznali kraj, který je doposud mimo zájem turistů. Pohybovali jsme se především v oblasti sladkovodní laguny Razelm, na úzkém poloostrově, obklopeném z jedné strany mořem a z druhé sladkovodními kanály. I tato oblast byla bohatá na faunu a flóru a hlavně nebyla poznamenána negativními důsledky rozvířeného turistického ruchu.

Protože bylo hlavním úkolem přivést co nejvíce fotografických úlovek — a to je do jisté míry úkol individuální — volili jsme volnější režim a společné akce organizovali pouze tehdy, když to bylo nezbytné. Pocit volnosti sice v mnohém ovlivnil pozdní nástupy a srazy, ale únosná míra překročena nebyla. Nebylo třeba až rána nepatrné výjimky zdůrazňovat potřebu disciplíny.

Režim pro vodáckou část jsme stanovili my, potápěči měli svůj režim i svého vedoucího. Často jsme tábořili na rozličných místech, každá skupina jinde. Koordináční porady byly jak charakteru dlouhodobého, tak operativního — vždy podle potřeb situace.

Podmínky: O tom, co nás čeká, jsme byli informováni od předchozích českých výprav. Některé skutečnosti předčily naše očekávání:

V silném větru si člověk neuvědomuje nebezpečí žhnoucího slunce. Doplatilo na to několik neukázněných účastníků úpalem. Úpal se čtyřicetistupňovými horečkami jsme vyléčili sami.

Pitná voda v deltě obsahuje škodlivé střevní bakterie. Částečnou prevencí byly léky a kapka alkoholu, ale v podstatě si každý



vytrpěl své. I když jsme se na toto nebezpečí připravili, zbylo nakonec z léků pouze živočišné uhlí.

S dalšími nemilými skutečnostmi (spaní mezi hady, neustálé cestování, nepříteli ideální tábořiště, pijavice atd.) se členové safari vypořádali výtečně, brali to jako jistou daň exotice.

Doprava: Měli jsme autobus s 36 místy — volné bylo jediné sedadlo. Náročné podmínky (bagáž mezi sedadly, vedro) jsme snášeli dobře. Věci, které nebylo vždy třeba (lahve s kyslíkem, kompresor, čluny atd.) byly ve vleku.

Řidič autobusu z krajského podniku služeb mládeže SSM Brno v podstatě ve všem vyšel vstříc; byl jedním z party — a to bylo výtečné.

Výsledek fotosafari: Účastníci hodnotili zájezd velmi dobře. Někteří z nich se ještě po měsících setkávají.

Účel — přivést z nezvyklého prostředí fotografické záběry s vynaložením jisté dávky sportovního vypětí — byl vcelku splněn. Přispěla k tomu účast profesionálního fotoreportéra Jiřího Chocholáče z časopisu Zápisník (připravil před akcí pokyny k fo-

tografování a kdykoli byl ochoten poradit).

Fotoreportáže vyšly v časopise Zápisník (2krát), byly předány Mladému světu, zájem projevila Fotografická revue a další magazíny. Časopis Zápisník zveřejňuje nejúspěšnější fotografické práce účastníků — amatérů.

Člen výpravy, producent Čs. televize V. Kořínek připravil pro televizi vysílání patnáctiminutový film.

Nejlepší fotografie účastníků jsou určeny pro výstavu v Praze a pak v Kuřimi, kde se při vernisáži chystá promítání filmu, beseda atd.

Fotosafari. Dunaj — delta je možné hodnotit jako specifický druh náročné tvořivé rekreace v nezvyklých přírodních podmínkách — s dlouhodobým účinkem, jenž představují fotografie, vzorky žab, nalovené pro Moravské muzeum v Brně, navázané styky s místními rybáři.

Doporučení, závěrečné poznámky: Akce podobného druhu doporučujeme koncipovat mnohem dříve, s časovým předstihem.

Není vhodné kombinovat dvě rozdílné party, i když se zpočátku zdá, že bude jedna pro druhou přínosem.

Každý člen podobné výpravy by měl mít již od počátku osobní úkol, za nějž by byl odpovědný.

P. S. Chcete-li prožít hezkou dovolenou i s rodinou, cestujte na jih delty do vesnice Jurilovka na břehu jezera Razelm. Odtamtud jezdí dvakrát denní „vodní autobus“ do Portity, campu na druhé straně laguny. Je tam plážové mořské pobřeží s mušlemi a padesát metrů přes šíji komplex sladkovodních jezer a kanálů a četnou květenou a ptactvem (přírodní rezervace), v campu u restaurace nemusíte bydlet — stan se dá postavit kousek dál. Vyplatí se vzít sebou nafukovací člun a fotoaparát. Jedna z největších předností: málo návštěvníků, území turistickým ruchem doposud nezkažených rybářů (většinou hovoří rusky). Nedostatek: obtížně se shání pitná voda.

Za několik let se v těch místech začne stavět komplex hotelů.

Tip je nejvýhodnější pro zájemce, kteří jsou poloturisty a polorekreanty.

- bz -

Foto D. Junková a J. Chocholáč.



Závody turistické zdatnosti mládeže se ukázaly za své čtyřleté hrnují jak disciplíny s odborně turistické soutěže pro mládež. Zahnují jak disciplíny s odborně technickou znalostí a kulturně poznávací činností, tak i znalosti z oblasti politickovýchovné. To všechno je do závodu včleněno tak, že navíc rozvíjí bystrost, postřeh, rychlost a vytrvalost závodníků.

Závod tedy obsahuje nejdůležitější prvky činnosti turistických oddílů mládeže. Všestranná náplň disciplín závodu, je jedním z předpokladů, že turistické oddíly mládeže budou vychovávat naši turistiky mladé lidi všestranně zdatné.

Pochopitelně, jako každá nová věc se závod vyvíjí, a proto dochází ke změnám v propozicích. Některé změny jsou způsobeny snahou o vnitřní diferenciaci disciplín tak, aby jejich náplň odpovídala mentálním schopnostem jednotlivých věkových kategorií, jiné zase snahou členit do kulturně poznávací části závodu znalosti spjaté s významnými politickými výročími v daném roce.

Důsledkem toho je každoroční změna v propozicích závodu. V Metodických listech hodlá úsek mládeže VST ČÚV ČSTV seznamovat metodické pracovníky nejen se změnami propozic, ale především přinášet metodické připomínky k jednotlivým disciplínám i k celému závodu. Jejich cílem bude usnadnit stavitelům trati a rozhodčím závodu jejich činnost a razučit jednotnost výkladu pro-

pozic ve všech kolech závodu. Ve snaze ulehčit práci funkcionářům závodů budeme u disciplín, kde došlo ke změně propozic, uveřejňovat jejich nový text a navíc metodické připomínky k nim.

V roce 1975 dojde ke změně rozsahu u kontroly „Z“ pro jednotlivé věkové kategorie. Uvádíme proto nové znění propozic pro tuto kontrolu a metodické připomínky k ní.

Kontrola „Z“: topografické a turistické značky v terénu

Na stromech ve výšce 1–3 m a do šířky 15 cm na obě strany od fáborkované trati bude umístěno 10 topografických a 5 turistických značek. Značky budou vzestupně očíslovány. Hlídky zapisuje význam značek na druhou stranu startovní legitimace do kolonek odpovídajících číslu značek.

Značky na trati budou u kategorie mladších a nejmladších žáků vybrány z určených 25 topografických a 5 turistických značek. U kategorií dorosteneckých a staršího žactva budou vybrány z určených 50 topografických a 10 turistických značek.

Začátek kontroly „Z“ musí být označen nápisem „Úsek značek“. Délka úseku nesmí překročit 250 m. Trať úseku značek musí být postavena zvlášť pro kategorie nejmladšího a mladšího žactva a zvlášť pro kategorie staršího žactva a dorostu.

Topografické značky pro nejmladší a mladší žactvo:

1. Výškový bod

2. Kostel
3. Myslivna
4. Salaš
5. Hotel
6. Osamělé stromy orientačně důležité
7. Letiště
8. Jeskyně
9. Pěšina s lávkou pro chodce
10. Moř
11. Železnice
12. Louky
13. Polní a lesní cesta
14. Koupaliště, bazén
15. Vodní plocha
16. Místo dalekého rozhledu
17. Muzeum
18. Tábořiště
19. Zřícenina hradu, zámku
20. Přírodní rezervace
21. Zámek, klášter
22. Turistická ubytovna
23. Turistická chata s možností stravování
24. Místo dělnických bojů
25. Rodiště vynikající osoby

Turistické značky pro nejmladší a mladší žactvo:

1. Dálková a hřebenová cesta
2. Významná krajská cesta
3. Významná okresní cesta
4. Spojka, odbočka, místní cesta
5. Odbočka k vrcholu

Topografické značky pro kategorie staršího žactva a dorostenecké kategorie:

A) Všechny značky určené pro kategorie nejmladšího a mladšího žactva;

- B) 1. Lyžařský vlek
2. Lanové dráhy
3. Úzkorozchodná železnice
4. Tunel (8 — výška, 12 — šířka, 350 — délka v metrech)
5. Věžovité stavby
6. Telegrafní, radiotelegrafní úřady, telefonní stanice
7. Rozhlasová vysílací stanice
8. Televizní vysílací stanice
9. Malá elektrárna
10. Sedlo
11. Směr a rychlost vodního toku v m/s
12. Lázně
13. Studna
14. Minerální zřídlo
15. Pramen
16. Močály neprůchodné a těžce průchodné
17. Ovocné sady
18. Hřbitov
19. Bojiště s udáním letopočtu
20. Kulturně pozoruhodné místo
21. Mohyla, pomník
22. Pravěké hradisko
23. Silnice I. třídy

24. Cestovní kancelář
25. Zdravotnické středisko

Turistické značky pro kategorie staršího žactva a dorostenecké kategorie :

- A) Všechny značky určené pro kategorie nejmladšího a mladšího žactva;
- B) 1. Změna směru
2. Odbočka ke hradu
3. Odbočka ke studánce
4. Odbočka k přírodní nebo kulturní pozoruhodnosti
5. Začátek nebo ukončení cesty.

Metodické připomínky ke kontrole „Z“

Traf úseku značek je nejvhodnější diferencovat jako odbočku z trati pro kategorie dorostu a staršího žactva. Obě trati se mohou na konci sejít, nebo pokračovat diferencovaně u nejmladšího žactva a mladšího žactva k orientaci mapy podle buzoly a u staršího žactva a dorostu k azimutovému úseku. Trať volíme vždy tak, aby pro mladší a nejmladší žactvo byla méně náročná než pro kategorie starší.

Značky musí být viditelné z fáborokované trati. Rozhodně se nesmí jednat o některé ukrývání značek. Stavitelé by však měli využít pro umístění značek celé dovolené variační šíře, jak do šířky, tak do výšky. Úsek má ukázat nejen znalost topografických a turistických značek, ale má současně bystřit postřeh závodníka. Je proto vhodné střídát značky po obou stranách fáborokované trati nepravidelně.

Číslování značek umožňuje závodníkům poznat vynechání značky a vrátit se k ní. Na konci úseku značek proškrtá rozhodčí výrazným způsobem v legitimacích kolonky neurčených značek. Proškrtnutím znemožní závodníkům doplňovat si chybějící značky v dalším průběhu závodu, např. při čekání u kontrol. Rozhodčí však nekontroluje správnost určených značek, to přísluší rozhodčímu v cíli.

Stavitelé určí a označí umístění značek při stavbě trati. Značky pro trať je vhodné nevybírat, ale vylozovat těsně před zahájením závodu. Značky musí mít formát A 4. Nejvhodnější je použít vytištěných značek pro ZTZM z roku 1974. Značky je třeba zajistit proti dešti obalem z průhledné novoplatové fólie.

VLADIMÍR THEUER

ZIMNÍ VÍKENDY

Lyžování se stalo během posledních let masovou sportovní činností. Na hory se jezdí s podnikovými zájezdy, s cestovní kanceláří, v rámci tělovýchovných jednot i soukromě. Značně stoupla úroveň a kvalita lyžařské výzbroje i výstroje. Úměrně zvyšování zájmu o zimní sporty však není uspokojivě řešena možnost ubytování, nedostatečná je kapacita vleků, a to vše se ještě mnohem intenzivněji projevuje o sobotách a nedělích, kdy přístupové cesty do rekreačních středisek ucpávají dlouhé fronty automobilů a autobusů.

Charakter zimních víkendů je závislý na několika aspektech. Předně jde o to, zda jedeme na hory s běžeckou či sjezdovou výzbrojí a výstrojí, zda se jedeme pohybu na lyžích teprve učit nebo zda jedeme právě onu krásu a přitažlivost jízdy na lyžích vychutnat. V neposlední řadě závisí charakter víkendové akce také na věku účastníků a na místě konání včetně ubytování. Každá z takto postavených akcí má svou specifikou, ať už se jedná o podmínky realizace nebo o vlastní programovou náplň. V každém případě člověk, který takovou akci organizuje, musí být zkušený instruktor s citlivým přístupem k naplnění cíle víkendového zájezdu za zimní přírodou.

Uskutečnění víkendové akce je z hlediska organizace velmi vhodné pro každý OV SSM, ale i pro mnohé ZO SSM. V každém případě je však nezbytné před započetím příprav podobné akce si ujasnit, pro koho ji pořádáme, což vlastně předurčí charakter a náročnost celé přípravy. Pokud budeme pořádát víkend pro začátečníky, nesmíme zapomenout na podrobné informace počínaje počtem ponožek a konče vhodnými a dostupnými vosky na mazání lyží.

Pochopitelně je možno pořádát všechny typy víkendů, tedy jak pro pokročilé, tak pro začátečníky, můžeme se vydat jak za prudkými sjezdovkami, tak za bělostnými pláněmi nabízejícími lehký skluz na běžkách, můžeme si zajistit ubytování včetně stra-

vování, ale můžeme také vyjet s vlastními zásobami potravin a stany či jen dobrou výstrojí a výzbrojí pro vybudování a přenocování v iglú nebo záhrabu.

Zimní táboření je u nás stále ještě dosti opomíjenou oblastí pobytu v zimní přírodě. Převážná většina lidí dává přednost pohodlí v chatách a rekreačních střediscích, které nabízejí celkem bezstarostné a nekomplikované trávení víkendů. Nocování na sněhu je sice méně pohodlné, má však své velké kouzlo a velkou cenu pro člověka vzhledem k jeho fyzické kondici, otužilosti, větší odolnosti vůči chorobám.

Zimní víkendy skýtají velmi dobrou možnost vyzkoušet si takové přespání pod stanem, v iglú nebo záhrabu. To pro začátečníky; zkušení táborníci vyrazí na přechody hřebnů bez nutnosti být odkázan na teplo chaty. Chceme zde poukázat na tuto možnost především pro ty, kteří ještě nic podobného nezkusili.

Pro realizaci vybíráme místo v blízkých horských oblastech, pokud možno s dobrými sněhovými podmínkami. Všechny účastníky musíme velmi podrobně informovat o vhodné výzbroji a výstroji v tomto článku není možno vzhledem k jeho rozsahu zabývat se podrobně dostupným a nejvhodnějším vybavením, o němž konečně vycházely informace v předešlých číslech) a zvláště bedlivě dbát na lékařské potvrzení o zdravotním stavu. Pro první přespání v zimní přírodě volíme zásadně místo blízké nějaké chaty nebo ubytovny. Vzhledem k přípravě na přenocování (zvláště stavba iglú nebo záhrabu) volíme ostatní program raději méně náročný. Účastníky musíme předem důkladně seznámit se zimními stavbami i volbou místa.

Víkend s nocováním na sněhu je za odborného vedení dobrou příležitostí dát lidem možnost vyzkoušet si tento nezvyklý způsob pobytu v zimní přírodě a ukázat jim přednosti i cenu znalostí přenocování na sněhu. Samozřejmě může velmi dobře posloužit jako zkouška účastníků pro připravované delší táboření. Zkušení táborníci pak využívají svých znalostí a dovedností k poznávání krás zimní přírody, které jsou většinou ostatních nedostupné právě proto, že jsou příliš daleko od horských chat nebo že vkročili na panenskou půdu, kde možnost ubytování není vůbec žádná.

GYMNASION

ČÁST DESÁTÁ SKLADBA PROGRAMU

Volný čas nabízí člověku možnost osvobodit se od stavů tělesné nebo nervové únavy, která působí proti biologickým rytmům člověka. Umožňuje rekreaci. Nabízí možnost osvobodit se od každodenní nudy, která vzniká z dílčích a stále se opakujících úkonů tím, že člověku otvírá skutečný nebo imaginární svět rozptýlení, jež společnost dovoluje nebo zakazuje.

Konečně dovoluje každému, aby se vymanil ze svých rutinních činností a stereotypů tím, že umožňuje svobodné uplatnění. Nejúplnější volný čas je ten, jenž může uspokojit.

Z těchto faktů jsme vždy vycházeli, když jsme koncipovali hlavní zásady programu toho či onoho ročníku Gymnasionu. Vždy jsme chtěli, aby Gymnasion dával účastníkům možnost aktivní rekreace, která přesto, že byla organizována, působila dojmem naprosté volnosti a tím dávala pocit uspokojení.

Příprava Gymnasionu trvala vždy v průměru 6—8 měsíců. Kostrou programu byly vždy tzv. tradiční podniky, tj. programy, které se pro značný úspěch na předchozích ročnících, pravidelně či nepravidelně objevovaly ve scénáři akce. Patřily mezi ně Lipnická čítanka, Vigilie, Burza, Softball, Cyklistika, Božské manévry, Plavecký maraton, Noční cyklistické kritérium, Odpovědná, Noční labyrint a Sociodrama. Některé byly zařazovány každý rok, některé naopak splnily časem své poslání a byly z programu definitivně vyřazeny.

Naší snahou bylo uvést vždy co nejvíce tzv. premiér, tedy programů, které nebyly na Gymnasionu doposud nikdy uvedeny. Premiéry ohlašovali instruktoři již během prvního měsíce příprav. Zásadou bylo, že každý instruktor musel předložit nejméně pět návrhů, které jsme pak kolektivně posoudili a vyřadili ty, které se z jakýchkoli důvodů nehodily. Tak vznikala první verze scénáře, akce která se později měnila již jen v některých detailech. Pro ilustraci uvádím zde výňatky ze scénáře, který byl podkladem pro definitivní skladbu programu a taktéž jakýmsi oficiálním zdůvodněním pozdějšího konání na akci samotné.

Scénář experimentální akce Gymnasion

Všeobecná data :

Místo konání : tábornické středisko ÚV SSM — Lipnice

Datum konání : 6. — 21. 7. 1974

Počet účastníků : 28 + 4 instruktoři (věk. rozmezí 17 — 29)

Zdůvodnění :

Při koncipování programu je nutno vycházet:

- a) z požadavku, že jde o orientační výzkum spojený s přímým ovlivňováním spontánnosti (schopnosti individua „chopit se příležitosti“, jeho ochotu měnit, modifikovat, představovat, přetvářet) a tvořivosti samotných účastníků;

- b) z požadavku využít atmosféry a vlivu samotné akce k ovlivnění volby při využití volného času účastníků této akce, především ex post;
 - c) z požadavku využít zkušeností z této akce ke zkvalitnění programů nejrůznějších akcí pořádaných SSM, CKM v období víkendů, dovolených a prázdnin;
 - d) ze záměru vyzkoušet zde řadu nových programů z oblasti pobytu v přírodě, sportu a kultury při zachování jejich vzájemné participace.
- Skladba a specifikace programu :

Tradiční podniky — nejúspěšnější programy minulých ročníků

Lipnická čítanka

Moderním způsobem prezentovaná kulturně poznávací činnost, přispívající vhodným způsobem k navázání kontaktu s místním obyvatelstvem.

Vigilie

Akce ovlivňující oblast emoční rovnováhy a interpersonální vztahy přispívající k prohloubení vztahu člověka k přírodě a k pobytu v ní.

Sociodrama

Hra s výrazně psychologicko-sociologickým kontextem zaměřená např. na vztahy mezi lidmi, politické konflikty, ale i události historické zejména mají-li konfliktní charakter.

Knihy stížností

Povídka A. P. Čechova rozepsaná pro sólové hlasy a mužský a ženský sbor. Pokus o aktivní zapojení většího počtu účastníků do divadelní práce.

Sporty

Cyklistika, softball, kriket, jazzgymnastika, vodní pólo, orientační běh — formou rychlokursů:

Kulturní pořady

Sotaho (soukromé taneční hodiny), Slavnost Zapadajícího Slunce, Tommy (průřez beatovou operou), Janis Joplin (portrét zpěvačky), Michelangelo Antonioni (portrét italského režiséra), Večer pro Prévarta (průřez poezií francouzského básníka).

Blok programů vyžadujících předchozí náročnou přípravu.

Duševní výchova

Margareta (psychologická hra pro dospělé).

Hry — závody

Rondo (cyklistika), Rodrigův klíč, Štvanice (námet závodu pochází z filmu Útěk v řetězech), Slepě město.

Burzy

Přehlídka tvořivosti a nápaditosti účastníků. Předpokládá se zařazení dvou večerních a jedné odpolední burzy.

Na scénář pak bezprostředně navazuje samotné rozvržení jednotlivých programů na jednotlivé dny, tedy tzv. skladba programu. Na ní záleží mnohem více než na scénáři samotném. V případě, že se tedy dopustíme chyby, může to mít značně negativní vliv na celou akci. Tady musíme přihlídnout nejen k atraktivnosti nebo povaze toho či onoho programu, ale i k jeho délce, správnému zařazení, náročnosti na přípravu a uvedení, k předchozí situaci, únavě účastníků (kterou ovšem můžeme jen předpokládat) a k celé řadě dalších faktorů.

Uvedu zde opět výtah, tentokrát ze skladby programu IV. ročníku Gymnasionu, aby si bylo možno utvořit dokonalou představu o návaznosti scénáře a skladby programu, ale i o celkové náročnosti jedné části přípravy Gymnasionu. Skladba programu experimentální akce Gymnasion — IV. ročník

1. den: Zahájení, úvodní řeč, představovací obřad, večerní prohlídka Lipnice.
Důraz zde klademe především na úvodní řeč, kde jsou vysvětleny všechny psané a nepsané zákony Gymnasionu, objasněn princip akce a nejrůznější soutěžní systémy. Důležité místo v úvodní řeči má bezprostřední kontakt s účastníky, který může značně ovlivnit průběh představovacího obřadu, který po úvodní řeči následuje.
2. den: Den starých hitů — Finská stezka, Lanovka, Van Mottenův závod.
Večer: Antonioni — portrét, Noční labyrint.
Do programu tohoto dne jsou zařazeny nejúspěšnější programy předcházejícího ročníku (krátkodobé). Účelem je získat již zpočátku patřičné tempo.
8. den: dopoledne: I. lekce kursu pohybové výchovy,
odpoledne: softball, cyklistika,
večer: Sociodrama.
Je zařazena první premiéra (pohybová výchova) a první tradiční podniky (Sociodrama, Cyklistika, Softball). Zařazení Sociodramatu výrazně přispívá k vzájemnému poznání účastníků.
4. den: dopoledne: rychlokurs orientačního běhu,
odpoledne: softball, cyklistika,
večer: Margareta.
Opět jsou zařazeny dvě premiéry (Rychlokurs a Margareta).
Zařazení Margarety značně ovlivní chování účastníků a opět přispěje k jejich většímu vzájemnému poznání. Zvýší se význam kolektivnosti a kamarádství.
5. den: Lipnická čítanka,
večer: Tommy.
Účastníci poprvé opouští prostor tábornického střediska, setkávají se s místními občany, získávají vztah ke kraji, a to vše v rámci Lipnické čítanky.
Beatová opera Tommy a její zařazení do programu právě v tento den má zvláštní význam. Dojmy získané ze setkání s lidmi jsou umocněny hudbou. Tajemství je ve změně a výběru žánru.
6. den: dopoledne: Slepé město,
odpoledne: Orientační závod,
večer: Burza Lipnické čítanky.
Do programu je zařazen první velmi náročný závod (Slepé město). Následuje ihned další (Orientační závod). Začínáme zvyšovat tempo. Burza Lipnické čítanky shrnuje zážitky dvojic z putování lipnickým krajem. Slouží taktéž k bezprostřednímu setkání účastníků Gymnasionu s místními občany.
7. den: dopoledne: Cyklokross,
odpoledne: Freeball, Hoganův závod, Kurs pohybové výchovy,
večer: Stope-time, I. salonní burza.
Po předchozích trénincích v cyklistice zařazujeme náročný cyklokross. Předvádíme pre-

miéru nové míčové hry (Freeball). Náročnost se stupňuje Hoganovým závodem (5 km běh pozadu). Dáváme slovo poezii (Stope-time) a taktéž poprvé dáváme slovo samotným účastníkům, v tzv. Salonní burze. Čas aklimatizace vypršel.

8. den: dopoledne: Burgetův běh, Kráket,
odpoledne: Kurs pohybové výchovy, drobné závody,
večer: II. salonní burza.
Den je poznamenán účastí návštěv, které každoročně na Gymnasion zveme. Volíme takové programy, kterých se může zúčastnit co největší počet zájemců. Po předchozí premiéře Burzy uvádíme další, tentokrát celovečerní. Dbáme důsledně na její skladbu. Uvedení programu v Burze se předem konzultuje.
9. den: dopoledne: Rondo,
odpoledne a večer: Vigilie.
Již tradičně zařazujeme cyklistický závod družstev se zvláštními pravidly (Rondo). Dáváme průchod řevnivosti mezi jednotlivými družstvy a naopak ji ještě podporujeme. Atmosféra je nabitá jak šrapnel. Je čas znovu opustit prostor tábornického střediska, uklidnit se a odpočinout si. Je čas Vigilií. Odjíždíme na 24 hodin do lesů kolem Větrného Jeníkova tábořit.
10. den: dopoledne — příjezd z Vigilií,
odpoledne: volno,
večer: Janis Joplin — portrét, Poklad zlatokopa Jacksona.
Odpočinkový den. Večerní program (zlatokop Jackson) laděn spíše recesně.
11. den: dopoledne: závěrečná lekce kursu pohybové výchovy,
odpoledne: Zorba,
večer: Margareta (II. část).
Přibližujeme se konci, a pomalu to začínáme mezi účastníky zdůrazňovat. Zájem o dění na konci se tím více stupňuje. Dáváme důraz na osobní výkony jednotlivců (Zorba, pohybová výchova). Znovu zařazujeme Margaretu. Od uvedení první se leccos změnilo, účastníci sami ji vyžadují. Mají zájem dozvědět se leccos o sobě. Využíváme to k dalšímu vzájemnému poznání i ke zlepšení atmosféry akce.
12. den: Slavnost Zapadajícího Slunce.
Největší podnik Gymnasionu. Všichni pracují celý den na přípravách. Je to divadlo, hra s dětskými sny, nezapomenutelný dojem. Hra pojatá formou slavnosti je v provedení dospělého člověka perfektní. Dnešní člověk pro svou rovnováhu absolutně potřebuje „hru“ jako vyrovnávací sociálně psychologický faktor. Zařazením takového programu pocítují účastníci pravý výtah toho co dosud prožili.
13. den: dopoledne: Závod Sydney Pallacka,
odpoledne: Čtvero ročních období,
večer: III. salonní burza.
Zařazujeme opět velmi těžký závod, tentokrát taneční maraton na motivy z filmu Koně se také střídají. Odpoledne a večer zařazujeme odpočinkový program. Mohou se již objevit známky únavy.
14. den: dopoledne: Lipnický maraton družstev,
odpoledne: Štvanice,
večer: Hold české hudbě.

Je to předposlední den akce, a tedy i den posledních premiér (Lipnický maraton, Štvanice, Hold české hudbě). Náročnost na fyzickou připravenost se opět zvyšuje, předchozí trénink se osvědčuje. Zařazení pořadu Hold české hudbě, který uvádí hudební skladatel Petr Eben a ve kterém účinkují jeho synové, je dobrým zakončením a zároveň uklidněným po rušných čtrnácti dnech.

15. den: dopoledne: psaní Lipnických legend, odpoledne: Náčelnické minutky, příprava závěrečného večera, poslední vyjížďky na kolech, večer: závěrečná řeč, velká ohlašovna, zakončení Gymnasionu. Účastníci hodnotí Gymnasion ve svých tzv.

Lipnických legendách. Odpoledne zveme každého jednotlivě na Náčelnickou minutku. Žádáme účastníky, aby nám sdělili svůj názor na celkový průběh akce, na naše vystupování, na účastníky apod. Na oplátku sdělujeme účastníkům naše mínění a dáváme svá doporučení. Večer pak vyhlášíme nejúspěšnější programy (hity) a nejúspěšnější desítku těch, kteří se umístili v tabulce popularity. Předáváme všem květiny, drobné dary a na řadu přichází závěrečná řeč. Následuje ještě obřad zapalování svíček a tím Gymnasion oficiálně končí.

(Příště: Taktika přiměřená pedagogickým zásadám)

ALLAN GINTEL

ZAŽILI JSTE UŽ KRKONOŠSKOU SEDMDESÁTKU?

Je tomu už několik let. V předvečer lyžařského závodu hlídek „Po hřebenech Krkonoš“ populárního jako Krkonošská 70, se přihrnul Pepa Fišer a s provinilým výrazem ukazoval svou běžeckou botu. Byl na ní pěkný „žralok“ a nebylo naděje, že by s takovou závadou mohl absolvovat celou trať.

Padlo tedy rozhodnutí: Pepa s námi nepojede v družstvu, místo něho zaskočí Jirka Lamka. Sice zdatný turista, ale jinak osoba nevzdalující se požitků dobrého jídla, kouření a sem tam i piva.

Ráno jsme odstartovali mezi prvními, pochopitelně s mohutným hurá. Desetičlenná hlídka mužů povzbuzovaná dvěma pětičlennými hlídkami žen, na které přišla řada až později. Všichni se s hrdostí hlásili k tomu, že reprezentují turistiku. Než jsme vyklusali ze Špindlerova Mlýna na Jestřábí boudy, sešlo ovšem z původního rozhodnutí, že se nedeme nijak hnát. Cožpak to jde, když se na vás zezadu začnou tlačit další hlídky? Čaj na Vosecké boudě přišel vhod, při další cestě se na nás usmálo i jarní sluníčko. Jenomže tím ještě víc zhoršilo kvalitu už tak dost špatného sněhu a lyže začaly podkluzovat.

Na Špindlerovce smutně konstatujeme, že čaj tam mají připraven jen pro ženy, nás že čeká občerstvení až na Luční boudě. O to se zdá následující stoupání

nekonečnější. Pod vrcholkem si však naše nadějná posila — Jirka — začíná hrát na kohoutka z pohádky: leží na zádech, nožičky nahoře. Na rozdíl od zmíněného kohoutka ale nenařiká, nýbrž vybraně kleje. Snad to pomohlo, za chvíli křeč v nohách povolila a pokračujeme. O dva kilometry dál při stoupání na Čertovu pláš se křeč ozvala znovu. To už i otrlý Jirka nevydržel a šel do sebe: „Už nikdy nebudu kouřit“, „už nikdy nebudu pít pivo“. A na jednu s úlevou prohlašuje: „A už nikdy nepojedu sedmdesátku“.

Nebudu vás dál napínat — sedmdesátku jsme dokončili. Když totiž Jirka na Luční boudě vylízal vrchovatou lžičku soli (neotřásejte se, v daném případě sůl pomáhá a docela i chutná) zřetelně pookřál. V závěru pak přišla řada na jiné, aby se přemáhali, když duch chtěl, ale tělo se vzpouzelo jít dál. Nikdo ovšem nezůstal ležet s křečemi v nohou a nikdo tak pěkně nesliboval. Už jsme mysleli, že sedmdesátka zapůsobí jako výtečná medicína. Nepodařilo se; náš kajcník totiž už cestou od Dvorské boudy do Špindlu začal hlasitě snít o pěkně napěněné „plzni“ a o cigaretách. Jen ten třetí slib dodržel. Při dalších sedmdesátkách jsme ho viděli na trati s občerstvením.

Dozněla vzpomínka na zážitky ze závodu hlídek „Po hřebenech Krkonoš“. I když bývá nazýván sedmdesátkou, je to necelých 60 km pro muže, pro ženy pak 25 km. V každém případě však je to veselé rozloučení se zimní sezónou. Už po jedenadvacáté se letos o neděli po prvním jarním dnu vydají tisíce lidí na závod, který má sice oficiální vítěze, ale vítězem je i každý, kdo se zúčastní a vydrží, zcela v duchu

olympijských myšlenek. Dalo by se to srovnat s Velkou Kunratickou — a chceme-li zůstat u běžek — tak s memoriálem expedice Peru „Jizerskou padesátkou“. Tam bývá účastníků i více, ale bojuje každý sám; tady musí do cíle dorazit celé družstvo současně. Že to není tak jednoduchý úkol svědčí to, že často vidíte kolektiv, kde v závěru trasy zdatnější jednotlivci táhnou na provaze toho, komu už síly docházejí.

Akce je to jedna z nejmasovějších a jistě se nedá prohlásit, že by byla snadná. Výškové rozdíly — 600 m stoupání hned na začátku, trasa vytýčená jen kontrolními body, mezi kterými se můžeš proplétat libovolně; jarní, většinou méně kvalitní sníh, velmi často déšť, nebo aspoň mžení či sněžení — to vše je prověrka odolnosti. Ale nadevšechno je to nezapomenutelná radostnost: radost z pohybu, úspěšně uzavírané sezóny, radost z toho, že se dala do pohybu taková spousta lidí a vy jste její součástí. To všechno dává zapomenout na to, že máte třebas po prvních pěti kilometrech v botech čvachtající akvárium, že vám teče voda po páteři, nebo že na Bílé louce bodají ledové krupičky do tváří. Nevadí pády, zlámané lyže a hole (izolační páska je mocným všelékem těchto zlomenin), odpusťte si i to, že jste promazali a tedy všechno „táhly“ ruce. A když se pak sviští po turistické sjezdovce na Hromovku a do Petra, máte docela pěkný pocit osobního uspokojení a pýchy nad celým kolektivem, s nímž jste trasu absolvovali. Proto není divu, že si tento závod oblíbili nejen lyžaři, vodáci, horolezci, veslaři, ale třeba i házenkáři, lehcí atleti a turisté, že se ho pravidelně účastní i dříve narození, i nejvyšší „ba-fuňáři“.



ŘEKA POD HOROU

To byl název jedné loňské akce, která měla prověřit možnost kombinace několika forem pobytu v přírodě při jedné dovolené. Jak už název napovídá, šlo v tomto případě o kombinaci vodní a vysokohorské turistiky (uštěpační jazykové tvrdí, že při pěších turách se měl používat název „Hora nad řekou“). Chtěl bych se na těchto stránkách podělit alespoň o několik zkušeností, které akce přinesla.

Probíhala v Pieninách, které se k takovéto kombinaci přímo nabízejí. Nádherná vápencová oblast, turistikou ještě nedotčená, poskytuje výborné možnosti pro pěší turistiku (i když v tomto případě ne zrovna vysokohorskou) a Dunajec je sjízdný téměř za každého stavu vody. I když nejvyšší vrcholky Pienin nedosa-

hují 1 000 metrů, strmé strážky a půlkilometrová převýšení dají pořádně „zabrat“ nohám i plicím. Odměnou je pohled na vápencové stěny, do hlubokého kaňonu Dunajce, nebo na Spišskou Maguru a na Tatry. Dunajec je za nižšího stavu vody vhodný i pro méně pokročilé vodáky a přitom se ani zkušenější nemusí během plavby nudit. Nevýhodou této oblasti je její rozdělení státní hranicí, naštěstí můžeme díky čs.-polské dohodě o malém pohraničním styku bez velkých formalit navštívit i polskou část. Vážnějším nedostatkem z hlediska vodáků je špatná možnost dopravy lodí. Vlakové spojení zde neexistuje. Podobné akce vyžadují tedy vlastnictví nákladáku nebo autobusu s vlekem, což je většinou nedostupné, nebo spoléhat jako

my, že se podaří dopravit uvnitř autobusu kromě lidí a hory bagáže i šest kanoí.

Cestu je nejlépe zahájit v Czorsztynu, odkud za jeden den pohodlně i se zastávkami sjedeme do Szczawnice. Tady Dunajec opouští Pieniny a další cesta už není příliš zajímavá, kromě toho na propustky nesmíme do vnitrozemí dál, než do Kroscienka. Ve Szczawnici se rozebírají vory a převážejí zpět přes Czorsztyn, je tu tedy dobrá možnost nechat si za menší obnos převézt lodi.

Autobusové spojení do Czorsztyna je každou hodinu (linka Szczawnica — Nowy Targ). Czorsztyn je i dobrým východiskem do polské části Pienin. Buď autobusem do Kroscienka a pěšky přes hlavní hřeben zpět, nebo opačně. Z Kroscienka je strmější nástup a větší převýšení. Cesta se dá snadno zvládnout za den. Pokud plavbu začínáme výše — Dunajec bývá dobře sjízdný již od N. Targu — je dobré dojet až do Czorsztyna. Na horním úseku jsou pozemky kolem řeky většinou soukromé a majitelé vybírají poněkud přehnané poplatky za táboření. Propustka do Polska platí jeden týden, což bohatě stačí na několikéré splutí Dunajce a prochození polské části Pienin. Hranici můžeme překročit i při jízdě na lodi — v Lysé n. D. je celnice hned na začátku obce, asi 50 m od břehu. Po celním odbavení už nesmíme vystupovat na levém, polském břehu. Plavbu je nejlépe končit v Červeném Klášturu, kde je tábořiště a dobré nákupní možnosti. Č. Kláštor je i dobrým východiskem do slovenské části Pienin a do Spišské Magury. Pokud se do Pienin chcete vypravit jen na pěší turistiku, doporučuji sjetí Dunajce na vorech (i když se to zdá dost paďourské). Cesta z přístaviště pod hradem Niedzica do Szczawnice stojí 70 zlotých a pro toho, kdo nemá k dispozici vlastní loď, může být alespoň částečnou náhradou. Pro méně zkušené vodáky, kteří ještě neumějí dobře „číst“ vodu, mohou voraři posloužit jako lodivodové v obtížnějších úsecích.

Hraniční přechody: Pro cestu tam Javorina, začínáme-li plavbu vše, nebo když jsme jen pěší, Lysá nad Dunajcem, Přes Javorinu je autobusové spojení naší linkou až do Zakopaného, odtud je pak dobré spojení do N. Targu a Szczawnickou linkou podél

Dunajce. Z Lysé do Czorsztyna musíme pěšky.

Pro cestu zpět je nejvýhodnější Lysá n. D.

Cestovní doklady: Turistická propustka s kolkem 5 Kčs nahrazuje i celní prohlášení. Vydává příslušné oddělení pasů a viz. Pozor, v Lysé není možný přechod na jiné cestovní doklady!

Tábořiště: Czorsztyn, tábořiště PTTK (platí se). Blízko řeky na levém břehu, proti skalním stěnám vpravo. Autobus a obchody asi 300 m.

Červený Kláštor (platí se). Na pravém břehu, hned za ústím potoka, viditelné z řeky. Obchody asi 1 km proti proudu nebo nahoru po silnici podél potoka asi $\frac{3}{4}$ km. Autobusová zastávka za klášterem.

Mapy: Spišská Magura a Pieniny, 1 : 100 000, 1973;

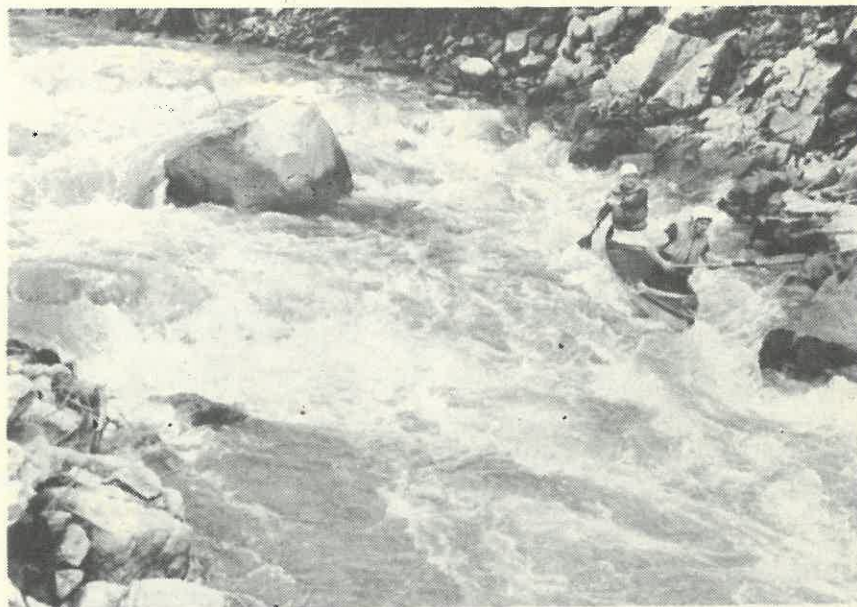
Pieninsky park narodowy, 1 : 22 500, 1974.

Kromě zkušeností, konkrétně vázaných na tuto oblast, akce ukázala některé nedostatky dané vlastní koncepcí. I když jsou podobné kombinace velmi lákavé a na území naší republiky se pro ně nabízí mnoho možností (prielom Hornádu, horní tok Váhu apod.), jsou potíže s výstrojí, na kterou jsou kladeny protichůdné požadavky. Krosna nechrání obsah proti vlhku, lodní pytel se nedá nosit na větší vzdálenosti; pohorky jsou v lodi zbytečnou přítěží a naopak loď samotná při plánování pěších tur doslova svazuje nohy. Pro podobné akce by tedy bylo nejlepší podnikat je z pevné základny, kde by se vždy přebytečná výstroj ponechávala. Dále se zdálo, že je velmi málo těch, kteří mají rádi jak řeku, tak hory a nebojí se „vyšlapat“ nějaký ten kopec, stejně jako se pohoupat v peřejích a neudělat při tom z lodi tekoucí necky. Akce tohoto druhu kladou vlastně dvojnásobné požadavky na dovednost a fyzickou zdatnost účastníků. Stále se domnívám, že výběr účastníků pouze podle dotazníku je nedostatečný.

Přes všechny tyto nedostatky si myslím, že akce tohoto druhu při pečlivém výběru účastníků a dobrém organizačním zajištění mohou svou atraktivností poskytnout nezapomenutelné zážitky a přimlouvám se za jejich rozšíření.

PAVEL VODENKA

Foto Z. Thoma a J. Kvíd



* květovaná řeka *

V novém ročníku chceme být všem čtenářům užitečnější než dosud. Zde je první doklad naší snahy — náš nový seriál. Představíme v něm řeky, říčky a potoky, které nabízejí nejkrásnější vodácké zážitky.

Neopisujeme z vodáckých průvodců, ve kterých se například dovíte, kde je poblíž hospoda, jak se k vodě dostanete atd. Jen tu předáváme své zkušenosti...

Obracíme se na všechny vodácké instruktory a nejen ty — pošlete nám popis té své květované řeky. Ať nám seriál vydrží dlouhou dobu!

KAMENICE — ALE KTERÁ ?

Při vyslovení názvu řeky Kamenice se tato otázka velmi často ozývá. Doposud byla známa Kamenice v Jizerských horách. V posledních dvou letech však získala na oblibě mezi vodáky další Kamenice, která má své koryto o několik kilometrů na severozápad a je známa jako Hřenská Kamenice. Dlouho se o této říčce mlčelo, protože patřila mezi nejšpinavější toky v ČSSR. Věděla však o ní široká veřejnost turistů, protože na jejím dolním toku (před soutokem s Labem)

provozují Komunální služby města Hřenska projížďky na pramích v překrásné Divoké a Tiché soutěže, které si řeka v pískovci za dlouhá staletí vytvořila.

Dlouho jsem přemýšlel, kterou řeku uvést jako první v této nové rubrice. Hřenská Kamenice je v poslední době jedním z nejkrásnějších květů na mapě našeho vodáka. Splňuje opravdu všechny předpoklady vděčné řeky pro vodní turistiku, má krásné okolí, dostatek tábořišť, jsou zde i výletové možnosti, zajímavá květena, výborné lezecké terény v pískovcových skalách...

Tak především — kde se řeka nachází? Hřenská Kamenice je poslední pravostranný přítok Labe na území Československa. Protéká oblastí, která spadá do Lužických hor a Českého Švýcarska. Samotná řeka vzniká soutokem Srbské Kamenice a Chřibské Kamenice. Tento soutok je v obci Srbská Kamenice. Pokud jde o Srbskou a Chřibskou Kamenici, jsou velmi obtížně sjízdné a jediné za velmi dobré jarní vody. Na Chřibské Kamenici je přehrada v obci Chřibská; občas vypouští vodu, takže splutí Hřenské Kamenice je pak snadnější.

Splutí řeky obvykle začínáme v obci Srbská Kamenice u soutoku. Nejlepší příjezd do Srbské Kamenice je: a) pokud jedeme z Děčína, tak směrem na Liberec; asi po 4 km jízdy přijedeme do Ludvíkovic, kde se dáme doleva na Srbskou Kamenici (je značeno !); b) pokud přijíždíme od České Lípy, pak přes Nový Bor, Kamenický Šenov, Českou Kamenici, kde za náměstím odbočíme

doprava na Jetřichovice. Pojedeme přes Jánskou do Srbské Kamenice (asi 10 km). Po levé straně jedeme podél řičky Srbská Kamenice až k pionýrskému táboru Stavař, v jehož prostoru je soutok, kde začneme plavbu. Autobus pokračuje dále přes Jetřichovice, Vysokou Lípou, Meznou do Hřenska, kde je cíl splutí.

Horní úsek je velmi klidný, řička protéká mezi pískovcovými skalami. Velmi krásné okolí připomíná Hornád v horním toku. Vše je však daleko bizarnější a tvarově zajímavější, protože jde o pískovcové skály, borové a smrkové lesy. Asi po 4 km plavby přijždíme k vývalému mlýnu pod Vysokou Lípou. Zde je jez, který je možno přenést. Pokud si však některé posádky chtějí zkusit jej sjet, tak jedině propustí vpravo. Vřele to doporučuji, protože při dalším putování se projíždějí daleko obtížnější místa.

Sjetím jezu se dostáváme konečně do míst, která mají vysokou vodáckou sportovní hodnotu. Přijždíme nejprve do Tiché soutěsky. Nenechte se klamat názvem, neboť nejde o žádnou selanku, ale už pěknou vodu. Protože řička protéká kaňonem ve kterém je spousta pískovcových balvanů, je plavba dosti nepřehledná. Často nevidíme za zatáčku, takže to vypadá jako když jedeme do pekla. Tak se často zúží jen na šířku deblovky, a to obyčejně přijždíme do tzv. myšky; v tom místě řeka klesá asi o 1–2 m a ihned po vyjetí následuje zatáčka (jinak narazíte do skály), za níž obyčejně ještě není všemu trápení konec a následují další překvapení. Není to však nic hrozného, chce to jen rychle se orientovat, najít správnou cestu, rychle se rozhodovat — a žádnou velkou nervozitu! Na deblu to chce trochu sešranosti. Loď navádí háček, protože ten obyčejně vidí za zatáčku první — i když někteří zadáci s intuicí a zkušenostmi vědí co dělat již před zatáčkou.

Z Tiché soutěsky přijždíme na tzv. rybník. Je to právě první místo, kde se odbývají projížďky na pramicích. Jde zhruba asi o 1 km dlouhý úsek řeky, který je nadržén jezem vysokým 10 m. Musíme jej pochopitelně přenést. Přenášíme jej vlevo a po opětovném nasednutí do lodě vjedeme asi po 2 km do Divoké soutěsky. Tato soutěska patří ke skvostům

našich kaňonů a soutěsek. Bohužel cesta je pro vodáka dosti obtížná, takže nestačíme ani vnímat přírodu kolem. Vodácky je toto místo velmi hodnotné, neboť jsou zde pěkné kaskádičky a opět nepřehledné úseky. Soutěska je dlouhá asi 2 km a je celá ukončena opět rybníkem, který končí nesjízdným jezem. Přenášíme jej obyčejně vpravo anebo po koze uprostřed. Odtud nám zbývá asi 1 km do Hřenska. Doporučuji plavbu zakončit nad prvním mostem v Hřensku, protože zde je nejlepší vylézání.

Celý úsek je dlouhý 12 km a lze jej sjet za 2–3 hodiny. Nesmíme se však moc koupat, protože pak se nám plavba protáhne (a věřte, příležitosti ke zvrhnutí je dost). Pokud rozbijeme loď, tak máme smůlu, protože ze soutěsek není prakticky úniku a musíme sebe i loď dovleci do Hřenska. Jediný možný přístup k řece je z Mezné Louky, kudy vede silnice do Hřenska. Odbočíme-li zde doleva, přijedeme do Pohraničního Dvora, odkud je do soutěsek asi 15 minut chůze z prudkého kopce.

Obtížnost se hodnotí WW 2–3, některá místa jsou i 4. Rozhodně se však splutí nebudeme obávat — ale také je nepodceňujeme. Uvádím jeden zážitek ze splutí v roce 1970, kdy se uskutečnily první pokusy o splutí děčínskými a českolipskými vodáky. Tehdy ještě bylo v korytě spousta padlých stromů a jiných překážek. Vyjeli jsme v 10.00 za značného veselí, neboť našim slalomářům se tok nezdál dosti obtížný. Řeka nás ale zle vyplatila, neboť jsme tehdy dojeli asi v 17.00. Z deseti posádek se celkem osm „cvaklo“, některé i vícekrát. Jednu loď jsme odepsali úplně a její majitel se vydal na pouť korytem. Na ostatních lodích pak bylo požehnaně ran.

Řeku je dobré splouvat v květnu nebo v červnu. Osobně však

doporučuji září nebo říjen, kdy je celá oblast v podzimním barevném hávu, což velmi pěkně kontrastuje s pískovcovými stěnami, které jsou obrostlé lišejníky a jiným rostlinstvem, které se na skále uchytilo.

My z České Lípy tuto řičku obyčejně volíme na „poslední splutí“ sezóny a závěr pak děláme v Hřensku v restauraci Na klepáči, kde je vedoucím bývalý vodák, který má pro naše vrtochy vždy pochopení. Jelikož voda Kamenice je dosti studená, tak nám vždy uvaří dobrý grog.

Druhé místo zakončení, které jsme již také několikrát okusili, je v hospodě v Mezně Louce (Pohraniční Dvůr; neplést s hotelem!). Zde má taky vedoucí pro vodáky pochopení a lecos vytrpí. Navíc, když má náladu (a tu má skoro vždycky), tak dává na stůl pro zpříjemnění mísy krásných čerstvých jablek (kdepak se nám to ještě v hospodě stane?).

Pokud pojedete na dva dny, tak je možné ještě splout Ploučnici, která je vodácky také hodnotná, nebo zajímavý Robečský potok. V oblasti je také množství výletových možností na pěšárnu (Tiské stěny, Pravčická hrána, Tokaň, Růžové stěny). Je zde také množství lezeckých terénů na pískovcových skalách (Tiské stěny, skalní oblast Bělé, oblast Žlebu, oblast Hřenska, Jetřichovické skály, Klilč). Pokud bychom chtěli stanovat, nabízí se několik tábořišť (Rabštejn, Jetřichovice, Mezní Louka, Růžová, Janov).

Noclehárny jsou pak v Novém Boru, Děčíně, České Kamenici, Sloupu. Pokud chcete opravdu blízké informace o Českém Švýcarsku, tak je najdete v turistickém průvodci č. 13.

Pro vodáky je Hřenská Kamenice atrakcí. Dnes je už její tok čistý, neboť v České Kamenici byla postavena čistička, v řece lze vidět i pstruhy. Děčínští vodáci celou trasu vyčistili od překážek (díků jim za to), takže není nutné některé úseky přenášet. Každý rok pak děčínští pořádají turistické splutí, které má zajištěno vodu z přehrady v Chřibské, a koná se obyčejně v červnu.

Rozhodně Hřenská Kamenice stojí za to! Neváhejte, a zařaďte si ji do plánu na příští rok, i když se zatím zde nechystá stavba přehrady...

STANISLAV VALDMAN

Foto J. K v í d



OCHRANA PŘÍRODY

Československo patří k stále se tenčícímu počtu zemí, které se mohou pochlubit ještě alespoň zbytky pěkné původní přírody. Cizinci navštěvující v turistické sezóně naši zem, závidí nám pěkné tiché kouty, dosud nedevastované přívalem návštěvníků, obdivují rozmanitost naší krajiny. Jednou z hlavních příčin tohoto stavu je péče našeho státu o ochranu přírody.

Kromě jiných forem, kterými náš socialistický stát dbá o ochranu přírody a životního prostředí vůbec, je výběr nejvhodnějších částí naší krajiny a jejich vyhlášení za chráněná území.

Chráněná území jsou rozdělena podle rozsahu a důležitosti na několik kategorií. Nejvyšší z nich jsou **národní parky**. Jsou to rozsáhlejší území s přírodou jen málo změněnou zásahy lidské činnosti a s velkým významem přírodovědeckým a rekreačním. U nás máme dnes tři národní parky — Tatranský, Krkonošský a Pieninský.

Druhou kategorií jsou **chráněné krajinné oblasti**, opět větší celky krajinářsky hodnotné, jež slouží rekreaci, ale i řízené hospodářské činnosti. Zatím bylo u nás vyhlášeno 15 chráněných krajinných oblastí: Český ráj, Moravský kras, Šumava (nejrozsáhlejší chráněné území v ČSSR), Slovenský ráj, Malá Fatra, Jizerské hory, Jeseníky, Orlické hory, Zdářské vrchy, Český kras, Labské pískovce, Beskydy, Velká Fatra, Slovenský kras a Vihorlat.

Státní přírodní rezervace jsou menší území chránící původní nebo málo porušenou přírodu, sloužící zejména vědeckým účelům, ale některé z nich se využívají i jako zajímavé turistické cíle. Těchto chráněných území je nejvíce a patří mezi ně např. dobře známé Súlůvské skály, rybníky Velký a Malý Tisý, Černé a Čertovo jezero apod. Celkem jich je přes 600.

Výskyt vzácných druhů rostlin, živočichů, minerálů nebo zkamenělin je chráněn formou **chráněných nalezišť**. Je jich zatím 42 na celém území ČSSR a slouží hlavně ke studijním účelům. Ke zná-

mým patří třeba Farská louka v okrese Česká Lípa, kde je chráněn vzácný výskyt šafránu bělokvětného.

Chráněné parky a zahrady mají význam botanický nebo historický a patří k nim např. arboretum v Mlýnanech nebo záměcká zahrada v Kostelci nad Orlicí. Je jich vyhlášeno zatím jen šest.

Chráněné studijní plochy slouží ke studiu vlivu lidských zásahů do přírodního prostředí. Je jich také šest a patří k nim např. Swamp v cípu Máchova jezera nebo Zubří obora v pohoří Trábeč.

Významné skalní úvary, které jsou dokladem vývoje naší neživé přírody, jsou vyhlášeny za **chráněné přírodní výtvory**. Je jich více než 125 a patří sem např. známá Panská skála u Kamennického Šenova, peřeje Stvořidla na Sázavě nebo údolí Divočké Šárky přímo na území hlavního města Prahy.

S těmito sedmi kategoriemi chráněných území se můžeme u nás setkat. Jistěže všichni víme, jak se v těchto oblastech, označených známou zelenou tabulkou, máme chovat. Je nám zajisté samo samozřejmostí, že v těchto územích nesmíme přírodu žádným způsobem poškozovat. Ale možná, že málokoho napadlo, že by mohl aktivně přispět k udržování těchto posledních enkláv neporušené přírody.

Státní ochrana přírody pochopitelně nestačí na vše. Její finanční prostředky ani počet jejich pracovních sil není neomezený. Tady se otevírá velké pole působnosti pro naši organizaci.

Naše okresní a základní organizace by mohly nabídnout své síly krajským střediskům památkové péče a ochrany přírody nebo správám národních parků a chráněných krajinných oblastí. Jistě rády přijmou nabídku brigádnické pomoci při obnově turistických cest, značení chráněných území, jejich úklidu od odpadků a při jiné prospěšné práci přispívající k zachování hodnoty těchto cenných území.

Taková spolupráce přinese oboustranný užitek — můžeme prožít svůj volný čas v pěkném prostředí nejkrásnějších koutů naší vlasti a současně přispějeme k zachování její krásné přírody. Zvláště v roce 30. výročí osvobození by takové akce neměly chybět v plánu práce našich organizací.

- hk -

ABYCHOM POZDĚ NEHONILI BYCHA



Zimní období, zvláště na horách, má kromě svých příjemných stránek i zvýšenou míru nepříznivých vlivů, působících na náš organismus. Musíme proto tuto skutečnost respektovat a předem se proti nim bránit. Také je dobré si připomenout, že ve vysokých horách jsou vlastně zimní podmínky i v letních měsících.

Jedním z nepříznivých (i když žádaných) faktorů je sluneční záření, které je v horách, zvláště na sklonku zimy, značně intenzivní.

Na organismus má nepříznivé účinky hlavně jeho nejkratší složka — UV záření. Tolik žádaný bronzový odstín není vlastně nic jiného, než obrana organismu proti těmto účinkům a vždy mu tedy předchází větší či menší poškození kůže. Na „zdravém opálení“ není tedy ve skutečnosti vůbec nic zdravého. K tvorbě vitamínu D z provitaminů stačí daleko menší dávka slunečního záření, než jaká vyvolává zhnědnutí pokožky. Nepříjemné následky přehnané touhy po „bronzě“ zkusil jistě každý na vlastní kůži. V horách na ochranu kůže nestačí většina našich běžných opalovacích krémů, jediný opravdu účinný je krém Nivea. V zahraničí jsou krémy se silnějšími UV filtry dosti drahé, proto je lépe si při výletech do ciziny (pokud nejedeme do opravdu extrémních podmínek) vést zásobu z domova. Nejlepší ochranou proti slunečnímu záření je samozřejmě oděv. Nekryté části těla natíráme silnější vrstvou krému, než jakou používáme při opalování. Na sněhu a ledu je důležité chránit proti odrazenému světlu i části těla, které jsou většinou „ve stínu“ a proto jsou na záření mnohem citlivější (odbradek, spodní část nosu). Pokud dávku „sluníčka“ přeženeme, je nejlépe již při prvních příznacích natírat kůži krémem Vita-Apinol, který do značné míry zmírní zářlivou reakci i bolesivost. Na

zvláště těžké sluneční popáleniny je možné použít Lokakorten, ovšem jen na malé plochy. Sluneční spáleniny nejsou ovšem pouze záležitostí kůže, vyvolávají reakci celého organismu a značně snižují jeho odolnost. I při lehkém spálení je lépe vyloučit větší tělesnou námahu, těžší případy vyžadují klid, příp. Acylpyrin nebo Superpyrin 3×1, až do odeznění příznaků. Působí-li větší dávka slunečního záření na nechráněnou hlavu, může dojít až k přehřátí a zánětu mozkových plen. Projeví se to bolestmi hlavy, nevolností, zvracením. Postiženého samozřejmě chráníme před přímým slunečním zářením, uložíme do absolutního klidu a přikládáme studené obklady na hlavu. Těžší případy ovšem vyžadují odborné, někdy i nemocniční ošetření. Zvláště nebezpečné jsou delší pobyty v zasněžených kotlinách a amfiteátrech, obrácených na jih, které působí jako obrovské duté zrcadlo.

Nejchoulostivější na UV záření jsou oči, zvláště sliznice spojivek. Používání brýlí proti slunci je na horách samozřejmostí, ovšem vhodnější než různé módní typy jsou brýle, které co nejvíce omezují i pronikání odraženého světla ze stran a zespodu. Ve vysokých polohách se používají brýle úplně uzavřené a navíc se skly, která omezují pronikání UV záření více než viditelné složky.

Pokud dojde při postižení spojivek ke vzniku tzv. sluneční slepoty, dobře známé z románů o dalekém severu a projevující se nesnesitelným řezavým pocitem i zčervenáním spojivek, chráníme oči před světlem a vkapáváme oční kapky Mesokain, které odstraní pocit řezání.

Dalším nepříznivým vlivem je chlad. Může postihnout jen části těla a způsobit omrzliny, nebo vyvolat celkové prochlazení organismu. Omrzliny mohou vzniknout i při teplotách nad nulou, zvláště ve vlhkém prostředí. Nejčastěji bývají zasaženy nejméně prokrvené výběžky těla — prsty na ruku i nohou, ušní boltce, nos. Postižená místa zásadně netřeme sněhem, nijak to nepomůže a navíc krystalky sněhu rozdírají postiženou kůži. Omrzlé části co nejdříve a co nejšetrněji zahřejeme, nejlépe teplou vodou. Pokud došlo k většímu poškození kůže (omrznutí, i když je způsobeno opačným faktorem a poněkud jiným mechanismem, nakonec mívá podobné kožní změny, jako popáleniny a také se tak ošetřuje), ošetříme ji sterilním krytím a co nejdříve necháme odborně ošetřit. Ve výjimečných případech, pokud máme jistotu, že se brzy dostaneme do tepla a přitom nám hrozí nebezpečí omrzlin (např. při ztrátě rukavice nebo čepice), můžeme použít Peviton nebo dovážený maďarský Xavin

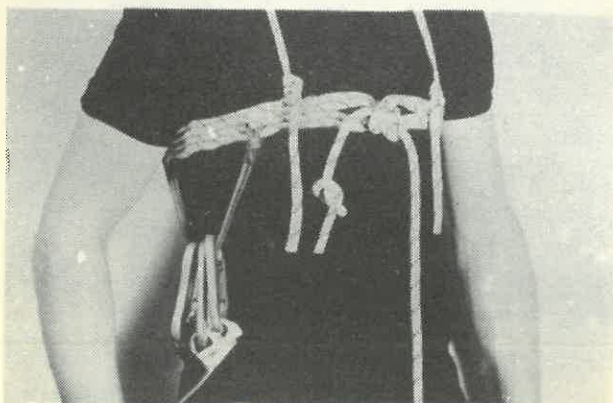
(ne více, než jednu tabletu nebo dražé), které zvýší prokrvení a tím i prohrátí periferních částí těla. Značně se ovšem zvyšuje nebezpečí prochlazení celého organismu. Při celkovém prochlazení je neúčinnější první pomocí prohrátí celého těla postiženého, nejlépe koupelí v teplé vodě. Postižený pak patří samozřejmě co nejrychleji do odborné péče.

Závěrem bych chtěl upozornit na poměrně málo známé nebezpečí, které hrozí v zimě při zlomeninách a krvavých poraněních, o která při lyžování nebývá nouze. Znehybnělá končetina, zejména je-li v klidu i postižený, je mnohem méně prokrvena a je tedy vystavena velkému nebezpečí omrznutí. Při ošetřování poranění kostí a kloubu je tedy nutno dbát na ochranu postižené končetiny proti chladu. Výhodné jsou nafukovací dlahy, bohužel stále málo dostupné, které kromě slušného znehybnění i tepelně izolují. Ještě větším nebezpečím je zaškrcení končetiny při krvácejícím poranění, kdy může dojít k nenávratnému poškození chladem během velice krátké doby. Ve veliké většině případů krvácení se lze bez zaškrcení docela dobře obejít (tamponáda rány sterilním stočeným obvazem); za mrazu, čeká-li pacienta delší transport v chladu, bych škrtidlo vůbec nedoporučoval.

-va-

UDĚLEJTE SI SAMI

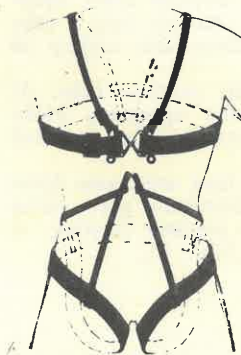
LANOVÝ ÚVAZEK PRO HOROLEZCE A VYSOKOHORSKÉ TURISTY



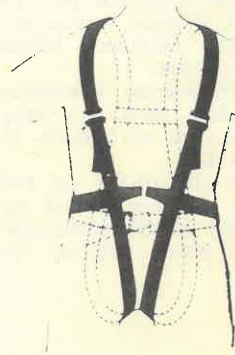
Horolezecké úvazky vyrobené z lan a popruhů jsou v Alpách běžnou součástí horolezecké výstroje. Podle materiálu a použití je můžeme rozdělit do dvou hlavních skupin. V první je nosná část tvořena nylonovým nebo silonovým popruhem (např. francouzský Desmai-

son-Rebuffat a úvazky sovětské). Tyto úvazky jsou vhodné hlavně pro velehory. Navíc materiál pro tyto úvazky je pro nás nedostupný.

Úvazky z nylonových popruhů (obr. 1, 2, 3)



Obr. 1.



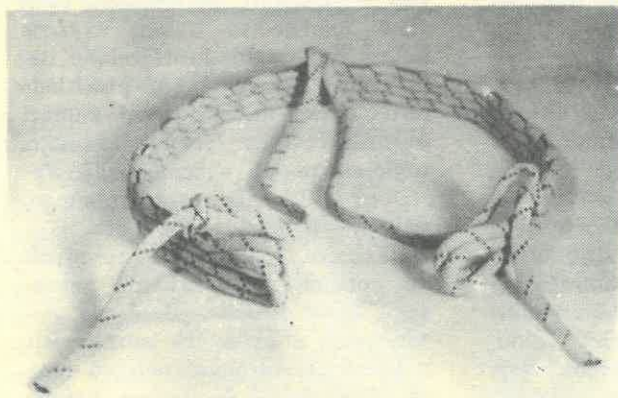
Obr. 2.



Obr. 3.

Druhá skupina používá běžného horolezeckého lana (čtyřikrát složeno), je pro nás výrobně schůdnější. Příkladem tohoto úvazku je prsní úvazek firmy Edelrid. Tyto prsní úvazky jsou zvláště vhodné pro naše cvičné terény.

Úvazek z běžného horolezeckého lana



Výhody úvazku jsou zřejmé: snadnější manipulace při odvazování a navazování během výstupu nebo sestupu (není potřeba snímat ranec a smyčky), snadná možnost jištění při slaňování a traverzech ve stěně a využití celé délky lana. Značnou výhodou je i větší šíře úvazku, oproti třeba i zdvojenému přivázání na lano, kterou oceníme nejen při pádu, ale také při lezení pomocí umělých pomůcek a při záchranných pracích ve stěně.

Úvazky se však zatím u nás neprodávají. Je tu však přece možnost: levný, bezpečný a vzhledný úvazek si může každý udělat sám.

Co k tomu potřebuje? Asi sedm metrů nylonového nebo silonového horolezeckého lana ($\varnothing$ 10 mm), 5 m lavinové šňůry (možno nahradit silonovými vlákny z horolezeckého lana), jednu jehlu s větším okem, plynový kahan, ostrý nůž, krejčovskou míru, jeden metr pomocné šňůry a žehličku.

Krejčovskou mírou si změřte objem hrudníku v místech, kde se běžně navazujete. Musíte vycházet z toho, že prsní úvazek bude sloužit při různém oblečení, od košice v létě, až po svetr a větrovku v zimě. Jeho rozměr tedy musí být dimenzován tak, aby při oblečení úvazku jen na košili nešla oka přes sebe, ale taky nebyla od sebe dál než 40 mm. Konce lana otavíme nad, resp. vedle plamenu po obvodě, aby se nám konce neroztřepily a vzniklý spoj neměl větší průměr než lano. Spoj provedeme tak, že opatrně uvedeme průřezy obou konců lana do plastického stavu jejich přiložením k boční straně plamene a pomalým otáčením zajistíme rovnoměrný ohřev spojovaného materiálu (pozor, nylon nebo silon nám nesmí hořet). Pak se konce nepatrným tlakem mimo oheň spojí. Pochvilí nylon nebo silon ztuhne a spoj je hotov. Spojení jistě není ideální, ale při správném postupu je jeho pevnost zcela vyhovující. Pevnost úvazku je zaručena skladem lana a jeho prošíáním lavinovou šňůrou nebo silonovými vlákny ze zbytku lana.

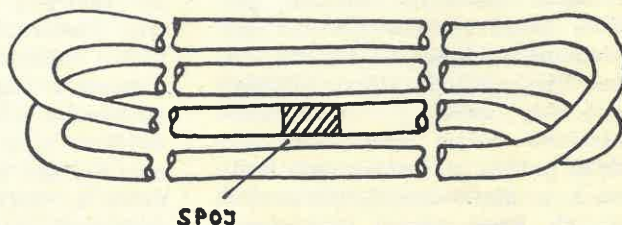
Připravenou nekonečnou smyčku složíme (obr. 4) a dbáme toho, aby byl přesně uprostřed délky úvazku, tj. na zádech. V této poloze je spoj nejméně namáhán.

Ze zbývajících asi dvou metrů lana stáhneme oplet a na koncích plošně zatavíme. Žehličkou přes suchý plátěný hadřík sežehlíme oplet na plochou smyčku, ze které potom uděláme šle úvazku (obr. 6).

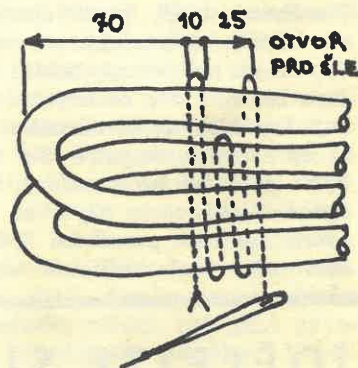
Vnitřní část lana — duše, nám poslouží jako zdroj nití. Vždy několik vláken dohromady (přibližný $\varnothing$ 1 mm) navlečeme do jehly a konce k sobě stavíme. Šijeme dvojitou nití. Místo nití můžeme použít lavinové šňůry.

Podle obrázku 4 složenou nekonečnou smyčku prošijeme, jak ukazuje obrázek 5, po celé délce prsního úvazku, vyjma obou 70 mm konců (oka na uvázání) a 25 mm na začátku ok, mezi prvním a druhým pramenem. Tímto otvorem později provlékneme šle. Konce šlí musí být dostatečně dlouhé, abychom mohli upravit jejich délku podle oblečení. Vpředu je provlékneme připravenými otvory a zajistíme dvěma uzly. Tím máme úvazek hotov. Při jeho přivazování na lano pomocí dračí smyčky nikdy nezapomeňte udělat pojistný uzel na volném konci. Dračí smyčka by se vám mohla samovolně rozvázat!

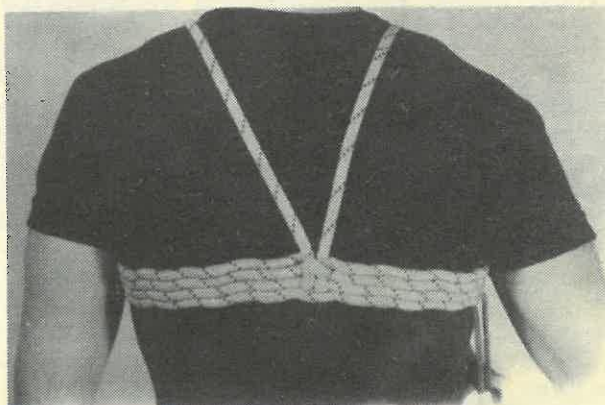
JAN VIDUNA,
instruktor pro VH činnost



Obr. 4.



Obr. 5.



Obr. 6.