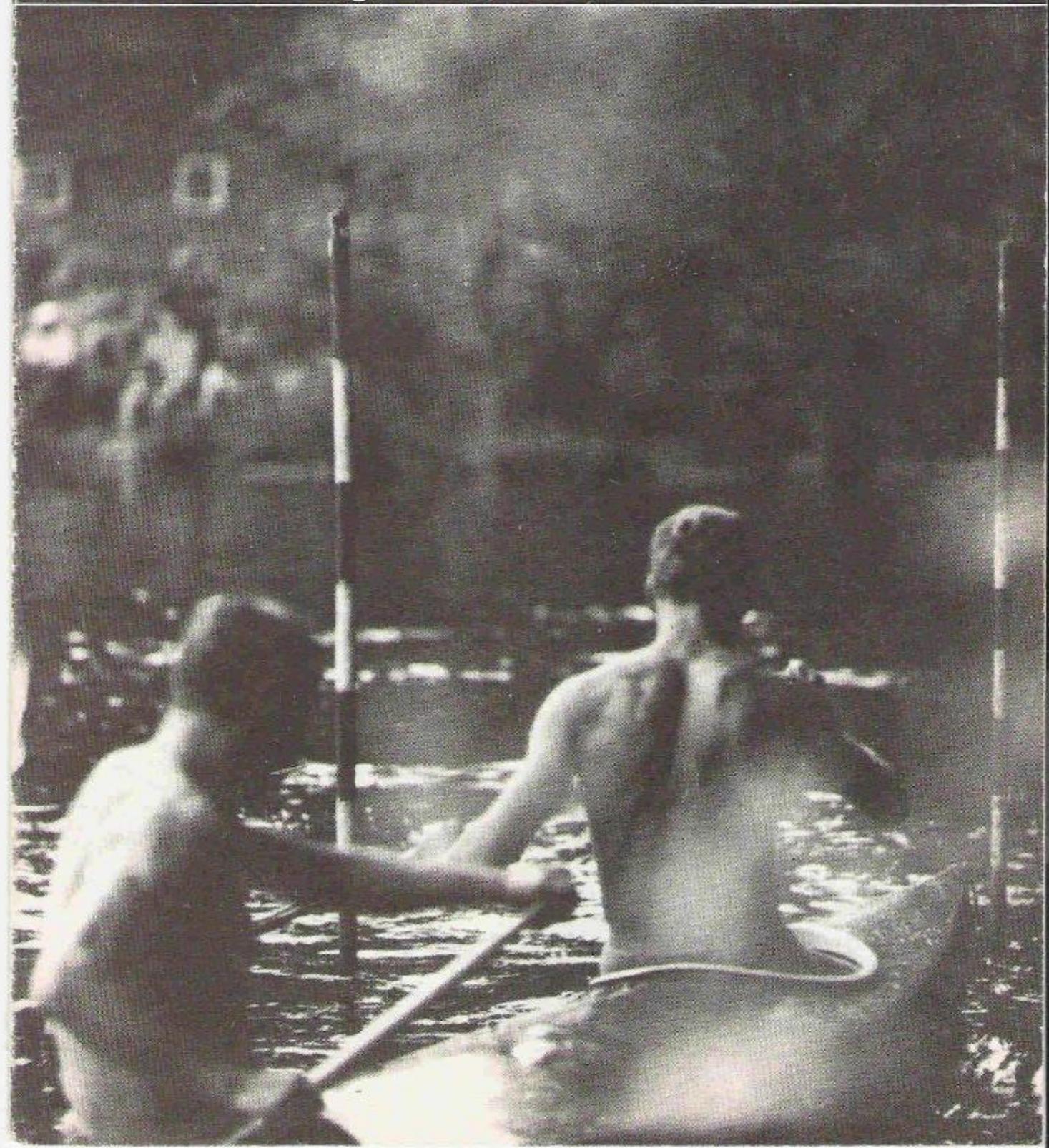


metodické listy

pro pobyt v přírodě

2



*Obloha bledá do žluta
mírně se kloní,
hladí krajkové prstíky stromů
(šimrají lechtivě v krku)*

*klidná vlně odcházejícího
dne houpá se ve zvonech
(pozvolna)*

Lahodi

*Vlažným čajem omývá rány
den ještě nenařený
(jaro, které přijde).*

Sylva

VOLÁNÍ JARA

RADY A TYPY NA VÍKEND

Jak jen ten čas letí, už to zase začíná... celý prostor je naplněn všude přítomným neklidem, jakousi neskutečnou a neohraničenou touhou a očekáváním...

V přírodě se připravuje a začíná tajuplný obřad znovuzrození, nekončná zákonitost životních odchodu a návratů. Všechno živé i homo ludens je zasažen...odolá — neodolá! Podlehne tomu úžasnemu ději, který je zrodem nového života, doprovázen návratem ptáků a proměnami přírody. Je to zákonité a nevyhnutelné, neubráni se vzepětí nových sil, nadějí, snů a ideálů, předsevzetí i touhy.

Vydejte se, vykročte, nezmeškejte tento proces splynutí, naplnění a tvorění nových hodnot.

Ven z města do kraje, do lesů, luk podél potoků až k jejich pramenům a čarovným studánkám, které byly vždy považovány za zdroje života, na výhledy do kraje... je to slavnost očišťování a snoubení. Jděte, plní očekávání, rozechvěli a naplněni touhou, s dychtivě rozšířenými smysly a jasným poznáním — jsme součástí přírody a toho velikého a optimistického dramatu, chceme nalézat užší pouta a společný hlas i dech...

Tedy jde jen o to, nebýt v tomto království barbarem ani cizincem. Nechat na sebe působit a využívat zraku, hmatu, čichu, rukou i nohou a chtít, hodně chtít poznat — protože jenom vzájemná intimní znalost a skutečné sbližení může být předpokladem vytváření vztahů a prožitků.

Nebuděte pouhými návštěvníky, kteří jenom nahlédnou, jděte, a až budete unaveni tím vším — i dálkou, i časem, po který již putujete a bude se vám zdát, že nemůžete dál — pak se rozhleďněte a uvidíte, že život je opravdový zázrak a že se skládá z neustálého padání a vstávání, odchodu a návratů, umírání a znovuzrození. Tento nekonečný koloběh neustálých přeměn přímo vyžaduje prožití a prožitkovost a lidský život znamená nejen sféru vážného života, ale i regeneraci a prožívání.

Právě regenerace tělesných i duševních sil a prožitkovost naplněná poznáváním přírody, překonáváním terénních i povětrnostních překážek i sebe sama ve spojení s tvorivou a zábavnou činností je vhodnou náplní víkendů, jejich smyslem a vytváří protiváhu života v moderní společnosti. To však není uskutečnitelné bez puchýřů na nohou, rozeřízených zad od batohu, otlačeného pozadí od sedla a bolavých dlaní od pádla. Toto jsou nástroje, prostředky a kliče, které otevírají brány poznání a formování osobnosti Člověka (s velkým Č).

Ve velkých životních chvílích je zvláště mladý člověk náchylný dávat si různá předsevzetí (je to důležitý proces zdokonalování, touhy po poznání a něčem novém) a tak tedy, pokud se již několik let chystáte dojet k pramenům Vydry nebo Klíčavy, přejít Brdský hřeben nebo Malou Fatru, prochudit Zářské vrchy, nebo Slovenské Rudohoří — letos se vám to určitě podaří, když budete opravdu chtít.



Nakonec typy pro jaro 72

KAM ... do přírody

KDY ... jakmile to bude možné, dostavník, paroloď i vlak odjíždějí každou chvíli

JAK ... často a hodně

Dr. Jaroslav Poiměšil



Foto Miroslav Huček

KONKURS

NENÍ REKREACE

Co je to Konkurs těla a ducha?

Jednou větou je obtížné na tuto otázku odpovědět. Snad takhle — je to kus sportování doplněného jedno-duchými kulturními programy, které si účastníci konkursu sami připravují. Je to pokus, programový experiment, snaha objevit nové moderní formy pobytu v přírodě, odpovídající mentalitě dnešních mladých lidí. Je to soutěž, je to týdenní hra, je to konkurs o nej-oblibenější a nejúspěšnější jednotlivce v kolektivu.

Každý z nás je vždy a denně ve všedním životě pozorován a sledován svým okolím a opět pozoruje a sleduje ty, kteří ho obklopují. Zvažuje a rozděluje své sympatie a zároveň jeho oblibu u ostatních různě stoupá či klesá. Jsou jednotlivci, kteří dosahují v ko-

lektivu značné popularity, každý je má rád, každý se s nimi chce přátelit. Jsou jiní, kteří vegetují spíše sami pro sebe, nedokáží se tak dobře uvést či zklašávají své okoli některými negativními charakterovými rysy. Na této obecně zákonitosti jakéhokoliv společenského života je vlastně založena myšlenka konkursu těla a ducha. Tuto zákonitost můžeme totiž svým způsobem zvýraznit, podtrhnout, učinit z ní přímo jakýsi motor, který se stane hybnou silou v kolektivu, vnáší do něho napětí, vzrušení i zdravou soutěživost. Obecná zákonitost našeho života ve společnosti přenesena do miniprostoru malého kolektivu se může stát na několik dní příjemnou hrou. Může pobavit, potěšit, osvěžit ale vnuknout i vážný námět k přemýšlení, jak si na tom člověk „stojí“.

Zimní Konkurs těla a ducha, akce ČÚV SSM, se konal v posledním prosincovém týdnu na Klinovci v Králických horách. Počasí bylo v prvních dnech spíše velikonoční než vánoční, z čehož lyžaři neměli mnoho radosti. Před Silvestrem začalo naštěstí mrzout, stromy se obaly bělostnou námrzou a hory měly správnou zimní tvář, jakou známe a na jakou se vždy těšíme. I když bylo sněhu poskrovnu, užívali si své sjezdové i běžkaří. V noclehárně, kde účastníci konkursu bydleli, doplňoval aróma typický pach lyžařských vosků, po postelích se rozvěšovaly šály, rukavice a větrovky a oteplovačky roztodivných barev byly stálé v permanenci.



KONKURS NENÍ REKREACE

Na Konkurs těla a ducha na Klinovci se přihlásilo 312 zájemců z celé republiky. Každému byl zaslán dotazník doplněný krátkým psychologickým testem. Při výběru se pořadatelé řídili tím, aby byli v kolektivu zastoupeni lidé různých profesí a zájmů, alespoň středně pokročili lyžaři, přibližně polovina děvčat a polovina chlapců.

Těch šťastných, kteří byli nakonec vybráni, bylo 27 (z toho 2 ze Slovenska). Každý si sebou přivezl magnetofonové pásky s nahrávkami oblíbených skladeb, připravil si krátké vyprávění o oblíbeném filmu i různé kvízy, hry, pocití či písničky, kterými chtěl pobavit ostatní. Téměř každý měl vztah k hudbě, hrál na nějaký hudební nástroj a toto hudební citění se pak projektovalo pozitivně při jednotlivých programech. Uplatnili se především klaviristé a kytaristé, ti ostatní mohli alespoň zajimavě vyprávět o nahrávkách, které si připravili.

Denně přibývalo bodů v soutěži o nejoblíbenější program a nejoblíbenějšího jednotlivce. Duch opět zvítězil nad tělem podobně, jako tomu bylo na letním „gymnasiánu“. Přesto, že se zde sešli lidé sportovní, milující hory a lyže, dostaly se na nejvyšší příčky programových hitů nejrůznější kulturní soutěže a hudební podvečery. Proběhlo zde několik typů takových programů a jistě bude stát za to, povíme-li si o nich několik slov podrobněji. Patřila k nim především „burza“, do které se mohl kdokoliv přihlásit s libovolným vystupem. V jednom případě to byla vtipná společenská hra, jindy recitace balady, vyprávění zajimavého životního zážitku, improvizace na klavíru — zkrátka každý měl všechny šance ukázat, jak doveďe pobavit ostatní. Výhodou tohoto programu se stala především skutečnost, že v něm účinkovali všichni — každý hrál chvíli roli herce, chvíli roli diváka a kritika. Náročnější a vážnější bylo „filmforum“, ve kterém měl každý v krátkém, patnáctiminutovém vystupu zpopulárovat oblíbený film. Někteří si připravili jako doplněk mluveného slova snímky herců, hudební nahrávky z uvedeného filmu a podobně. „Filmforum“ i „burza“ patřily k nejoblíbenějším programům. Dalším hitem se stal hudební pořad nazvaný „houpačka“. V něm právě účinkoval každý se svou magnetofonovou nahrávkou. Úspěch záležel nejen na vybrané skladbě, ale i na mluveném slovu, jakým byla uvedena. Dosti náročnou společenskou hru vytvořil tzv. senát, ve kterém dvě skupiny agitovaly pro svou představu budoucího uspořádání rodinného života. Poněkud humornější a stejně tak oblíbená byla „odpovědná“, kterou bychom mohli vyjádřit heslem „zeptej se kohokoliv na cokoliv“. Anonymní dotazy napsané na lístcích putovaly ke svým adresátům. Otázky obvykle vyvolávaly vlny smíchu — a právě tak odpovědi. Točily se ponejvíce kolem programu Konkursu i vztahů a problémů jeho účastníků. Mezi sportovními soutěžemi zaujala jazzgymnastika a ozvalo se hodně hlasů, které litovaly, že nebyla zařazována častěji. Bohužel časový prostor jednoho týdne je omezen — i tak se někdy soutěže protáhly až přes půlnoc. Vždyť k tomu

to výčtu hlavních programů musíme ještě přiřadit dvě besedy — vyprávění o Laponsku doplněné diapozitivy a besedu o Robinsonu Jeffersovi, dokreslenou hudbou a přednesem.

Tak se stal vlastně celý týden Konkursu mixzáži sportovních disciplín s poezíí, pop music, písničkami, hrami, vyprávěním i vážnou hudbou. A o to šlo pořadatelům především — spojit aktivní pobyt v přírodě s kulturním posezením a zábavou poněkud inteligentnější, než jsou obvyklé hovory nad slenici pivem, které často bývají i o dovolené jedinou náplní volného času, zimních či letních večerů.

Není bez zajímavosti pročist si závěrečná hodnočení, která vypracovali písemně účastníci Konkursu. Můžeme se zde omezit na pouhé úryvky, ale i ty dávají přibližný obraz o tom, jak se celý experiment mladým lidem líbil, či jaké k němu měli připomínky:

... Mé očekávání, mohu říci, se splnilo. Byla to akce pro mne velmi zajímavá a poučná. Sám jsem si nedovedl na horách kolikrát poradit, co dělat večer, jak bavit lidi, chovat se přirozeně a přitom mit autoritu. Neznali jsem se zde, a proto záleželo každému na tom, aby jeho reprezentace byla co nejlepší. Po stránce tělovýchovné bych možná nějaké výhrady měl, ale uvědomuj si, že hodně bylo zapříčiněno nedostatkem sněhu. Mohli jsme se mnohem více věnovat nácviku lyžování a odstraňování chyb.

... Myslím, že nápor na duši i na tělo byl dost vyrovnaný. Bylo dobré, že všechny akce byly více méně povinné, protože to vlastně přinutilo k činnosti každého.

... Očekával jsem více závodů, více testů, příští akce by mohla probíhat v tvrdších podmírkách.

... Zaujato mě zde mnoho her.

... I když některý den byla na účastnících vidět únavu, byla rozptýlena různými společenskými hrami plnými humoru.

... Něco k bodování: Nazývám to bodováním, ač mělo jít o kritérium popularity. Někdo vystoupil, byl oceněn. Stal se však populárním? Ne ve všech případech. Byl však oceněn za něco, co se líbilo. Popularita — to je však podle mne něco jiného. A pozor! K popularitě přispívají chtě nechtě i jakési sympatie k tomu neb k onomu. Bud tedy oceňovat výkon nebo popularitu — popřípadě obojí. Popularita je jakýsi umělecký dojem. Technické provedení — výkon.

... Byla proklamována fyzická náročnost Konkursu, ale výsledek byl podle mne zcela opečený. Dožaduji se daleko vyšších nároků.

... Akce se mi líbila, bylo to něco zcela nového a jedna z věci, na které se nezapomíná.

KONKURS NENÍ REKREACE

... Co mi tu chybělo: Myslím, že byl projeven zájem rozovídat se trochu o problémech seznamování mladých lidí a dále o problémech intimního života. Tyto věci lidi dost třízí, zajímají je a sbližují je. Dále si myslím, že by se dalo jen tak povídат o dobrých knihách, básních, spíše neoficiální formou.

Tolik tedy ve stručnosti ze zavěrečných hodnocení. Vyplývá z nich jasné, že Konkurs opravdu není rekrea-

cí. Totiž rekreací v poněkud zprofanovaném slova smyslu. Je opravdu experimentem, pokusem o moderní formu pobytu v přírodě. Dává dobré podmínky k tomu, aby si mladí lidé nejen zasportovali, ale zároveň se sbližili, navzájem poznali, seznámili a vytvořili na pár dní kamarádský kolektiv, na který se dlouho nezapomíná.

Z. Šťastná

CO BYLO A CO NÁS ČEKÁ

ÚSTŘEDNÍ TÁBORНИCKÉ ŠKOLY V ROCE 1971 A V ROCE 1972

Na rozhraní dvou letků to tak už chodí, ohlédnutí dozadu — toto jsme vykonali — a neprodleně poohlédnutí na věci budoucí. Což v případě tábornických škol vypadá asi takto:

V letní sezóně 1971 se opět uskutečnily ústřední táborské školy, pořádané ČUV SSM

- vodácká ÚTŠ, 27. 6. — 8. 7. 1971, Lipnice — Otava, 11 účastníků, 6 absolventů
- letní ÚTŠ, 23. 7. — 8. 8. 1971, Slunečná paseka, 14 účastníků, 11 absolventů
- vysokohorská ÚTŠ, 15. 8. — 28. 8., Vysoké Tatry 13 účastníků, 13 absolventů

Navíc se uskutečnila ÚTŠ pro příslušníky armády.

Cílem téhoto škol je příprava instruktorů, kteří budou připravovat a osobně zajišťovat celou oblast pobytu v přírodě v mládežnické organizaci. Tímto směrem je zaměřen i jejich obsah a program. Ve své podstatě je to zcela moderní pojetí pobytu v přírodě, doplněné sporty, dnes již tradičními pro tábornické školy: lukostřelba, judo, orientační sport, využití lan. Dále samozřejmě teoretické přednášky a závěrečné zkoušky. V minulé sezóně bylo nutno ověřit některé novinky:

- vyzkoušet navrhované a doplněné osnovy tábornických škol,
- výběr účastníků do škol provádět formou výběrových soustředění, určit základní kritéria tohoto výběru,

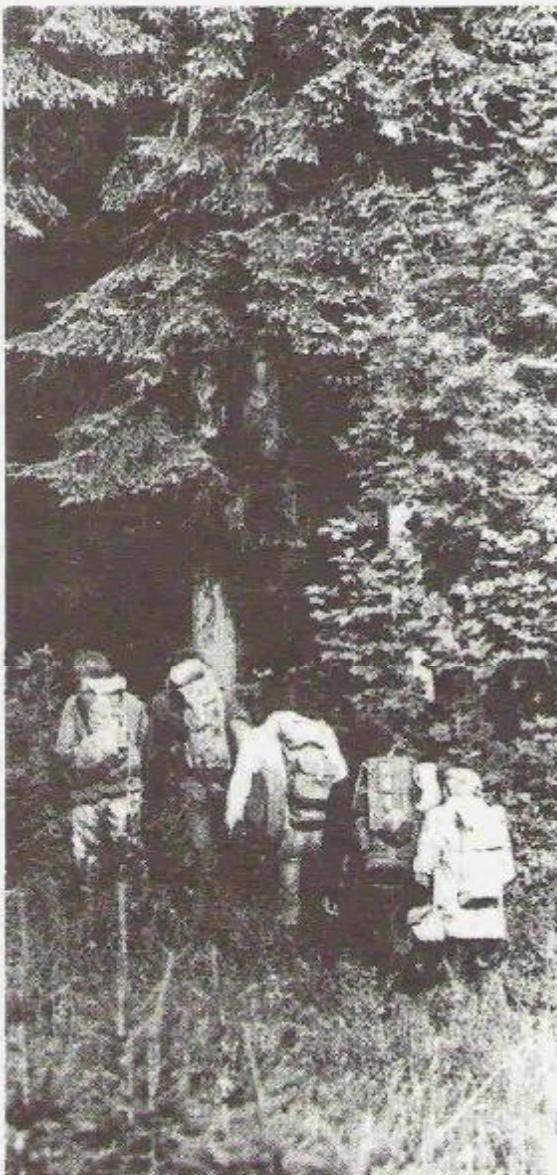


Foto Miroslav Huček

CO BYLO A CO NÁS ČEKÁ

ÚSTŘEDNÍ TÁBORНИCKÉ ŠKOLY
V ROCE 1971
A V ROCE 1972

- prověřit některé nové formy výuky (psychologie, rčtorika, obsahové formy pobytu v přírodě).
- uplatnit systém hmotné zainteresovanosti v hodnocení účastníků (na základě výsledků zkoušek a osobního hodnocení uhradit náklady školy úspěšným absolventům, ostatní zaplatí sami určenou částku).

Všechny uvedené školy, v minulém roce pouze ústřední, splnily očekávání a zásluhou instruktora i účastníků měly dobrou úroveň. Jejich absolventi představují základní posilu pro instruktorský sbor ve všech oblastech činnosti.

Jako při každých začátcích, tak i zde se projevila řada nedostatků a některé nedomyšlenosti, které lze shrnout do této oblasti:

- celkově nízký počet účastníků ve školách (předpokládaný počet 20–24). Nenaplněná kapacita škol značně prodražuje provozní náklady;
- nedostatky v organizačním zajištění škol, zaviněné převážně minimálním zapojením instrukturů v přípravě;
- provozní nedostatky (komplikace při stravování, vlek pro vodáckou ÚTS, lednice na Pasece atd.);
- nedoceněné možnosti propagace; v použitych formách nebyl dostatečně objasněn smysl a poslání školy, následně omyly se zosobily v účasti lidí se zcela jinými představami (využití rubriky Táborový oheň v Mladém světě mělo velký ohlas a dopad!);
- nedostatky v programu byly v hodnocení vztahovány ke „zkouškovému období“ — tj. ke hromadění zkoušek na konci školy (vodácká a letní ÚTS — v obou případech zkrácení průběhu). Další připomínky se odrazí v upravených osnovách pro tento rok.

S odstupem času je zřejmé, že všechny ÚTS měly jednoznačně kladný ohlas a významný výchovný dopad. V návaznosti na tradici tábornických škol se však objevily nové, velmi potěšitelné momenty:

- přes poměrně nízký věk účastníků (s výjimkou vysokohorské) se jich většina věnovala a bude věnovat vedení dětských nebo mládežnických skupin, oddílu a klubů na úseku pobytu v přírodě;
- u všech zúčastněných se ukázala veliká snaha zvládnout všechny požadované znalosti, také ohromná chuť do výcviku, provázená úsilím ducha i těla v průběhu výuky i zkoušek. Nebyla způsobena jen zminěnou hmotnou zainteresovaností, ale zejména osobním zájmem;
- kamarádství, vzájemná pomoc i vztah účastníků mezi sebou i jejich poměr k instruktorem se ukázaly jako vlastní síla, přiznačná pro chybáče Sluneční paseky, kamarády na řece a drsné muže z hor;
- všichni instruktoři se snažili předat co nejvíce a co nejlépe ze svých znalostí, projevovaná snaha a zájem i jim dodávaly další chuť a nápadu.

Samostatnou otázkou zůstává stálá volba vhodného

prosířidi pro určitý typ školy. Po loňských zkušenostech se zdá, že Slunečná paseka, dnes již tábornické místo svého věhasu a vzpomínek, plně vyhovuje — včetně okoli — potřebám školy. Navíc nám v minulém roce ukázala snad nejslunečnější tvář.

Přesun Lipnice — Sušice, pořádaný v rámci vodácké ÚTS se již opakovat nebude, ovšem samotné místo v Sušici u jezu bude rozhodně na předním místě v tipech pro případnou základnu.

Vysoké Tatry jsou bezesporu našim nejekvalitnějším a nejnáročnějším terénem pro vysokohorskou turistiku, ale kombinace pobytu na naší i polské straně se ukázala neúčelnou.

Jistě, ani krásné místo, ani to nejletnější počasí nejsou zárukou výsledného efektu, tedy výchovy kvalitních instrukturů. Výsledek ústředních tábornických škol z léta 1971 se projeví již letos v činnosti absolventů, kdy jejich schopnosti prověří sám život. Na začátku nové sezóny je dobrým zvykem uvádět představy a předpoklady jejich splnění. V plánech na rok 1972 se počítá především se zvětšením zájmu o tábornické školy, z čehož by vyplynula i možnost kvalitnějšího výběru. Částečné potvrzení přinesl až nečekaný zájem o zimní ÚTS na Borišově, který 4krát převyšil kapacitu této školy (přes 80 zájemců!). Částečně je to výsledek cílevědomé propagace, kterou zpracovala programová rada, dílem se jistě uplatnil i dobrý zvuk této akcí z minulého roku. K propagaci využijeme letos přes Metodické listy, Mladý svět a další tisk, základní a podstatné informace o charakteru a poslání jednotlivých škol; vyjdou v letácích ke každé ÚTS.

V Metodické radě pro pobyt v přírodě byla přijata některá rozhodnutí, která se dotýkají vlastní organizace tábornických škol:

- základní a jedinou cestou k účasti na TŠ zůstane výběrové soustředění, které proběhne zvlášť pro každou školu. Navrhovaná kritéria a zkoušky jsou už v podstatě známé a letošní sezóna má potvrdit jejich účinnost:

- pro zlepšení organizačního zabezpečení škol se zvýší aktívni podíl instrukturů, kteří na základě smlouvy s pořádajícím orgánem dostanou přesně vymezeny své úkoly ve fázi přípravy, průběhu i likvidace školy;
- odměny za instruktorskou činnost budou učítovány podle navržených směrnic a odstupňovány;
- krajské tábornické školy budou pořádány v oblasti zimní a letní činnosti, podle podmínek a možnosti jednotlivých KV SSM;

- na úseku vodáckém a vysokohorské turistiky budou příprava instrukturů provádět příslušné ÚTS a doškolovací kurzy, které budou doplněny dalšími formami této činnosti: vodácké výcvikové školy a výcvikový tábor, Fatranský projekt prima prázdnin, přechod Velké Fatry a další.

Přehled termínů ústředních tábornických škol v r. 1972:

- vodácká ÚTS — Sušice — 27. 5.—11. 6. 1972 výběrové soustředění 5.—7. května — Soběšín
- letní ÚTS — Slunečná paseka, 21. 7.—6. 8. 1972 výběrové soustředění 12.—14. 5. Lipnice
- vysokohorská ÚTS, Vysoké Tatry, 12. 8.—26. 8. výběrové soustředění 19.—21. 5. — Lipnice

Doškolovací kurzy se uskuteční pro letní a vysokohorskou činnost, vodáci plánují svůj doškolovací kurs na jaro 1973.

V obsahové stránce došlo k některým změnám na základě podrobného rozboru instrukturů, kteří na ústředních školách působili.

Většina z návrhů se odrazí v nově upravených podrobných osnovách jednotlivých typů škol, které dostanou všechni zúčastníci instruktorů. Před definitivním zpracováním vlastních učebních textů budou k dispozici některé jejich části, ve větší míře bude využíváno všech dalších učebních pomůcek (mapy, fotografie, názorné pomůcky, odborná literatura apod.).

Největší diskuse se samozřejmě týkaly nově zařazených předmětů: psychologie, rétorika, obsahové formy. Všechny se osvědčily a i nadále budou součástí programu. Psychologie se pravděpodobně přefládi do náplně doškolovacího kurzu, v ÚTS se má vyučovat základům pedagogiky a metodiky.

Obsahové formy je třeba upravit pro jednotlivé typy škol s ohledem na jejich speciální náplň a výrazně rozlišit jejich pojetí pro stupně KTS, ÚTS, doškolovací kurs.

Vyučování rétorice bude pro velký úspěch pokračovat.

Pro školy je možné také využívat poznatků a forem z experimentálních akcí, pořádaných oddělením zájmové činnosti ČÚV SSM.

Do jisté míry experimentem je pro letošní rok i uskutečnění doškolovacích kursů. Vzhledem k tomu, že se v podstatě jedná o další, pokračující stupeň systému — příprava instrukturů I. stupně, bude jim věnována odpovídající pozornost. V jejich obsahu se uvažuje o určité společné části s navrhovanými předměty:

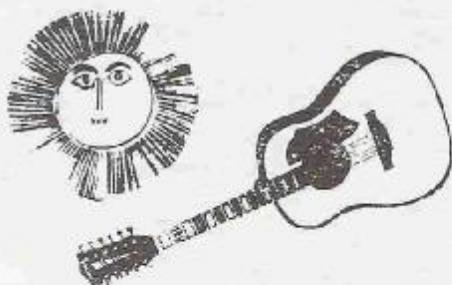
- Psychologie,
- pedagogika — pokračování (metodika, teorie vyučování),
- traumatologie a úrazová zábrana,
- ochrana přírody,
- zásady právní odpovědnosti při pobytu v přírodě, doplněné o speciální předměty pro jednotlivé školy.

Při zkoumavějším pohledu na účastníky a instruktory táborských škol se objeví zajímavá fakta. Lidé se vracejí, ti kteří dříve absolvovali některý typ TŠ se dnes hlásí do ÚTS, nebo si chtějí potvrdit svou kvalifikaci, řada z nich se hlásí na rozdílové zkoušky, což dokazuje snahu o aktivní činnost v této oblasti.

Vytváří se kádr instrukturů pro ústřední táborské školy, mezi nimi je řada absolventů FIVS, specializace turistika.

To všechno jsou hlasy pro skutečnost, že příprava kvalitních instrukturů bude stále na výsluní zájmu všech, kdo se zabývají organizováním pobytu v přírodě pro mládež.

V. Tajovská



NOČNÍ VÝSADEK

(z deníku účastníka táborské školy)

Celý tábor jakoby tušil, že cosi visí ve vzduchu. Sháňka po mapách a horečné práce ve štábu ostatně potvrvzovaly, že se něco chystá. Polohlasně vyslovované dohadby hýřily fantazií. Ale touha po neznámém dobrodružství narazila na únavu po celodenní namáhané dřině. Tušilo se, že k chystané akci musí dojít ještě ten večer a tak se vyrojily ne příliš lichotivé poznámky na adresu vedení, které si zřejmě usmyslelo vychovat z nás noční můry. Dohady se změnily v kruhou skutečnosti, když vedoucí jednotlivých skupin dostali zálepěné obálky s rozkazem.

Pak to přišlo. V rozkazu zní: obléci se, buzolu a vložku do spacáku a shromáždit se co nejrychleji u Stříbrné studánky. V tu ránu byl tábor úplně prázdný, jenom já se zoufale snažím rozsvítit svou baterku. Marně. Se zaklenutím baterku odhazují, hrábnou po krabičce zápalek a uhnáni. Všechni už čekají. Musíme si na hlavu nasadit vložku ze spacího pytle. Nesmíme mluvit. Jsme spojeni do řetězu, držíme se jeden druhého za ruce a tápajíce vykráčejeme do noci. Chvíli nás Petr vede lesem, pak nás tahá po loukách, aby nám zmátl cestu. Najednou pod sebou čítám silnici. Ještě několik kroků a stojíme. I do zavázaných očí mi bijí světla reflektorů připraveného autobusu. Jsme od sebe odtrženi a po jednom nasedáme.

Rozběhne se motor a rozjedlme se. Všechny nás mučí stejná otázka: kam nás vezou? Pytle s hlavy nesmíme sundat, jakýkoliv pokus o orientaci podle okolí je úplně nemožný. Navíc jsme neustále přesazováni. Zbývá tedy jenom zaposlouchat se do zvuku jízdy. Asi po čtvrt hodiny poznávám, že vjíždíme do Pelhřimova a zatáčíme, zlaje na Jihlavu. Pak následuje dlouhá, nekonečně dlouhá další půlhodina jízdy. Ale najednou autobus zastaví. Přede mnou se zvedne zakuklený silný kůnky podpíraný, pak slyším dupot na schůdkách, dveře se znova zavírají a autobus se rozjíždí. A znova a znova.

Začínám být pomalu netrpělivý. Nemohu se dočkat — až tu mne někdo uchopí za rameno a vydá ven. Autobus se zastavuje, čítám, jak mi někdo pomáhá se schůdků a stříká do ruky nějaké papíry. Shrnu si s hlavou onu prokletou látku, jež mi až doposud bránila ve výhledu. V ruce mám mapu a lísteček s lakovickým „jdi do tábora“.

Dívám se na hodinky, ukazují iši čtvrt na dvacet. Vybihám. Po chvíli ostrého klusu jsem na hlavní silnici, zahybám doprava a dvěma pozor, abych nemusil most přes potok, za nímž by měla vést pěšina do



NOČNÍ VÝSADEK

Síťtež. Most jsem našel, ale přesina nikde. Pokouším se jít rovnou přes louku, ale narázím na bažinu a tak se raději vracím na silnici. Musím si tedy kousek zajít, abych našel nějakou cestu do Síťteže. Konečně je tu. Ve tmě je sotva vidět, sleduji ji jen podle nezřetelných obrysů křovin. Ani jsem se nenadál, když tu najednou vstupuji do vesnice. Narázím však na rozcestí. Buzola samotná mi toho mnoho nepovídá, azimut mám pouze přibližný. Nedá se nic dělat, musím si posvítit. Hledám nějaké závětří. Vlezu si do kapličky a tam rozsvítím sirku. Je přesně půlnoc. Jestli mě teď někdo uviděl, začne možná věřit na strašidla. Cestu jsem našel poměrně snadno, vede přes pole a lesík kolem Novákovy pily a dále do Kamenicka.

Je krásná letní noc. Na obloze se ještě honí roztrhaňá bouřková mračna a hvězdy jen slabounce osvětlují okolní krajinu, jež nahývá fantastických tvarů. Všude okolo mne panuje naprosté ticho, tmou se ozývají jen moje kroky a zurčení potůčku. Když procházím Kamenickem, připadá mi jako vymřelé. Ani pes nezaštěká, všechno spí. V dálce vidím blikat baterku. Zřejmě někdo z mých kamarádů také hledá cestu. Odolávám pokušení rozbehnut se tím směrem a odhodlaně zamířím do lesa.

Jestliže jsem dosud viděl mizerně, teď nevidím vůbec. Jdu jen podle buzoly a větších mezer mezi korunami stromů nad cestou. Vím, že asi po osmistechn metrech mám narazit na cestu, odbočující upravo a po ní dojít až do místa, kdež znám velice dobře. Ale v tom zjišťuji, že jsem zapomněl krokovat. Co teď? Vracet se mi nechce, toho courání skrze louže a mokrou trávu mám až po zuby a tak raději pokračuji. Spolehám se na odhad. Najednou se les proti mně poněkud otevře a objeví se cesta. Rozradostiněn se dívám do klusu. Ale to byla chyba. Cosi mi podtrhlo nohy a já padám obličejem na něco tvrdého. Šmátrám kolem sebe. Situace je jasná, cesta zarubaná. Opatrně přelézám kládu za kládu. Pomalu postupuji. Konečně je volno a já se dívám do běhu. Ale co to? Cesta najednou končí v lese. Vytáhnu mapu a buzolu, rozskrnu zápalku a ke svému zděšení zjišťuji, že jsem naprosto, úplně jinde, než jsem chtěl být. Nezbývá, než se vydat lesem nazádubům směrem k nějaké cestě.

Mokré větve mě šlehají do obličeje, jsem úplně promočený. Ale co se dá dělat, nemám ve zvyku vzdát se před cílem. Všechno má svůj konec, i to zatraceně prodírání. A tak jsem konečně stál na cestě, po níž jsem již tolíkrát běžel. Do tábora už mi zůívá pouze pář stovek metrů. Běžím, popoháním mě vidina horkého čaje a suchého spacího pytle. Už slyším hlasy v tábore, mezi stromy proleskuje světlo, když tu mi pod nohami ujede půda a já sebou plácnu jak dlouhý tak široký do louže. Lesem se rozlehne pusité zaklesání. Rychle se zvedám a dohídam do tábora. Je přesně jedna hodina po půlnoci na den 28. června 1967.

JAK

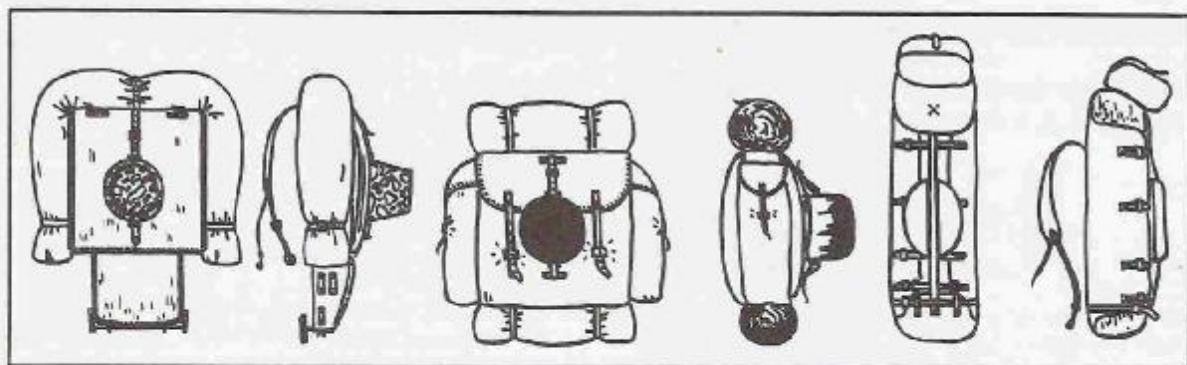
A DO ČEHO
BALIT
VÝZBROJ
A VÝSTROJ

Stěžejním bodem každé přípravy na jakoukoliv delší cestu do přírody je výběr vhodného batohu nebo torny a po jeho vyhledání co nejekonomičtější zabalení výstroje a výzbroje. Nesčíslné množství příruček zabývajících se táborským popisuje zejména problém „jak zabalit“, velmi málo z nich však hovoří o problému „do čeho zabalit“. Přesto, že se budu především zabývat druhým problémem, považuji za nezbytné alespoň stručně nastínit zásady balení výstroje a výzbroje. Pro lepší názornost budu even-tuálně odkazovat na připojené otázky.

Tak tedy především: v první řadě je nutné zpevnit dno torny nebo batohu a to tak důkladně, aby v látce na spodu nezůstal jediný řád nebo záhyb. Tak jako u stavby domu je pevný a kvalitní „základ“ zárukou úspěšného sbalení.

Potom můžeme skládat jednotlivé druhy výstroje na sebe — vyjma torny na obr. 1 — teletiny, a torny na





1

2

3

obr. 3 — útesky — o jejich balení se zminim zvlášť. Pro lepší skládání velmi doporučuji balit některé komplexy výstroje do velkých igelitových sáčků, které pak tím, že z nich po přečtení vymačkáme vzdruž značně zmenší vlastní objem součástí výstroje. Do sáčku dáme např. svetr, tepláky, ledviňák, ponožky a čepici, a na pevno sbalime. Když jsme navrhli veškerou výstroj můžeme přidat i nějaké poživatiny, zejména balíme-li tzv. MontBlanc a kletr. U tornen zakreslených na obr. 1, 2, 3 a 6 se nedoporučuje balit jídlo do vlastní torny — složitý způsob balení ztěžuje a zbytečně komplikuje vyjmání jídla. Proto se zde jídlo bali

a) do ešusu
b) jsou-li dostatečně velké postranní kapsy, pak do nich.
c) do zvláštní mošny, kterou nosíme přes rameno nebo zavěšenou pod tornou. — Jídlo máme po ruce, což ocení zvláště ti, kteří nejezdí do přírody jen kvůli jejím krásám, ale kteří se rádi „naopou“ na čerstvém vzduchu. Máme-li zabalenou výstroj, vyvstane obvykle problém, kam s ešusem. Nebudu se ani zmiňovat o nezbytné nutnosti povlaku na ešus — to patří samozřejmě k dobrému vychování — spíše o tom, jaké potíže nám může natropit. Zásada totiž při balení ešusu zní — připevnit jej tak, aby torna nebo batoh co nejméně nabyl do šířky, raději do výšky. Jistě každý z vás uzná, že mnohem lépe se manipuluje např. s tornou na obr. 6, než s tornou na obr. 2. Teorie je ovšem hezká — ale mnohdy zní otázka „ale“ jak ho nahoru připevnit? Bedlivě si všimte obr. 6 — je zřejmé, že použijeme řemínky nebo dva, které úplně obepínají tornu shora dolů. Kromě toho, že tornu zpevňují, umožňují, pokud ještě našíjeme nějaká vhodná poutka (podotýkáme našíjeme, a to s podložením kůži — nýty rády rezaví, nebo se i z látky vytrhuji) připevnění

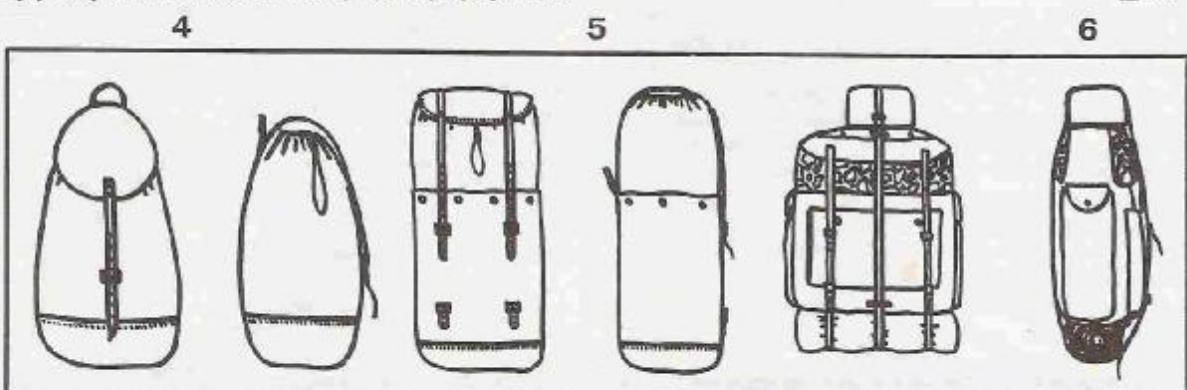
ešusu tak, jak si to přejeme. Pokud má torna nebo batoh postranní kapsy, dáváme tam především součástky výstroje, kam patří mýdlo, ručník, kartáček a pasta na zuby, baterku a rezervní hateric, mačetu nebo sekuru nebo pod. Tyto součástky je nanejvýš vhodné mit blízko po ruce — používáme je častěji než vlastní výstroj. Nyní se ještě ve stručnosti zminím o specifické problematice balení teletiny a útesky.

U teletiny nestavíme výstroj na stojato na sebe, jako u jiných tornen, ale na ležato na sebe — tzn., že upevníme celý spodek a pak ráda a teprve na ráda stavíme vlastní součástky výstroje. Blíže k této problematice se může zviditelnit článek dočist v 28. čísle MS v rubrice Táborový oheň.

A co se týká útesky? To je kapitola sama pro sebe. Vejde se do ní sice více, ale balení je dost náročné na techniku, chcete-li mit pochopitelně sbalenou dobře. Základem torny je dlouhá „role“, kterou tvorí deka nebo spacák plus ostatní části výstroje do této role sbalené. Většinou se to všechno ještě sbalí do cely a pak se přetáhnou jednotlivé chlopni a sepnou se řemínky.

Tolik asi velmi rámcově k problematice „jak balit“. Částečně se tato problematika bude prolínat s následující — a to „do čeho balit“, neboť bude těžké ubránit se osobním komentářem ke specifikaci té které torny nebo batohu. Nejlépe bude, když budu popisovat jednotlivé vyobrazení za sebou.

Obr. 1 — Tele nebo také UV teletina. Je to původně vojenská torna — používáno v minulém století a v obou světových válkách a i v údolí mezi nimi rakouskou, německou a i československou armádou. Je velmi kvalitně provedena, ale je zhodována s typickou vojen-



4

5

6

JAK A DO ČEHO BALIT VÝSTROJ A VÝZBROJ

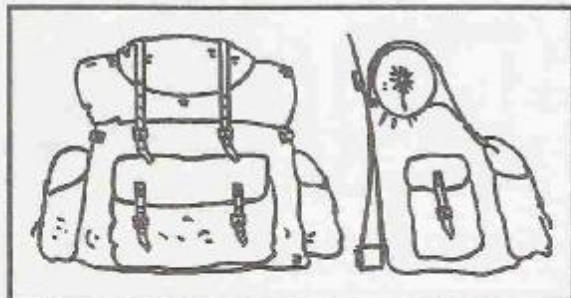
skou důsledností s ohledem na to, co tam všechno voják má mít — měl-li tam něco navíc nebo o něco méně, hned se to na tvaru poznalo a šel „do basy“. Prostě — víc než tam patřilo do teletu dostanete s obtíží a s rizikem pro teletinu samotnou. Na obrázku je kompletnej torna s ešusem, i závěsným „telátkem“ pod vlastním „teletem“. O výhodách jsem se zmínil, výhodou je, že se dobře nosí, nepropří a hlavně — což hráje zvláště u trampů rozhodující úlohu — je to „orig“ a každý to nemá. Umění je ovšem zabalit to tak, jak to je nakresleno na obrázku — ale jde to. V poslední době se objevila v nepříliš dokonalé napodobenině ve sportovních obchodech.

Obr. 2 — Stará skautská torna, dělaná podle italského vzoru. Kvalitou je o mnoho horší než tele — slabá látka, spíše hadr, nepěkně řešená a nepříliš dobře přišíváné řemínky. Balí se dobře, dobré se nosí, ale propří a má malou „výdrž“. Velmi špatné jsou pruhy.

Obr. 3 — Úeska. Je to vzor domyšlenosti do nejmenších podrobností. Jde o vynikající materiál, pokud je originální, má velmi dobré řešení popruhy, kvalitní kování. Na vrchu je malá mošnička na jídlo. Pod hlavní popruh se zasouvá velmi oblibená americká vojenská pánev, která je rovněž vzorem účelnosti. Nevýhodou je nesnadné balení — je třeba si uvědomit, že ve válce se v ní nosila pouze deka a patrony — ostatní se vozilo na vozech. Na léto je ideální, ovšem nosit ji v zimě je nanajvýš neefektivní a nosit je jen proto, že je „orig“ je přinejmenší omezenost, dá-li mi její sbalení v zimě čtyřikrát více práce, než sbalení do kletru. V poslední době se objevily rdařilé kopie, které mají ovšem řadu nedostatků — především úzké popruhy, nekvalitní kování a řemínky. Jinak ale plní dobře tutéž funkci jako úesky originální.

Obr. 4 — Kletr — jednoduchý — Je to dobrý batoh, který má velmi dobré vyřešené těžíště, z výborného materiálu a dobré se „staví“ do výšky. Nevýhodou je pouze přinýtování řemínek. — Osobně to nerad vidím, k nýtům na tomto místě mám pramalou důvěru — často se vytrhuji. V každém případě jej doporučuji.

Obr. 5 — Kletr „složitý“. Je to kletr na delší túry, zejména v zimě. Je rovněž z výborného materiálu, má nastavovací patro a kapsu v příkllopné chlopni. Má velmi dobré umístěné těžíště, dobré se nosí a hodně se do něho vejde. Na stálé zimní tábory nebo do hor je nejideálnější ze všech toren a batohů, které znám. Snad ještě možna na padák mu může trochu konkurovat. Nevýhodou jsou opět ty nešťastné nýty a ne příliš dobré kování.



7

Obr. 6 — Torna z výstroje naší armády označovaná jako velká parašutistická polní, je z let 1953. Která složka naší armády ji nosila vám pěsně nepovím. Je z dobrého materiálu, dobré se balí a nosí. Velká výhoda je její velmi plochý tvar. Dá se zbalit tak, že je tlustá pouze něco kolem 15 cm. Nevýhodou jsou opět nýty a to, že je vhodná jen do zimy. V zimě k ní musíte nosit alespoň jednu velkou mošnu.

Obr. 7 — MontBlanc — Je to naprostě nevyhovující batoh. Vždy, když o něm hovořím, neubráním se silným slovům. Nejmírnější je, že bych vynálezci toho „monstra“ naložil do něj pytel cementu a 30 km by stačilo, aby si sypal popel na hlavu a proklinal den, kdy dostal takový nápad. Materiál celkem ujde, ale je to batoh se špatně postaveným těžíštěm, který se balí do šifky, takže při procházení chodbičkou vlaku jste zvýšeným nebezpečím pro cestující, špatně se nosí, protože musíte chodit značně překloněni, jinak vás zlomí v kříži, špatně se sbaluje — nikdy z něj neuděláme trochu estetický zjev.

Zvláště u něho se s oblibou vytrhávají nýty a tak bych mohl doslova dluho pokračovat. Prostě to je něco, nosit v tom např. v horách velké váhy. Vedle vás lehce běhají s kletem se stejnou váhou, a vy se dřete jako otrok. Od takového batohu raději dál. Tim jsem velmi zhruba vyčerpal problematiku „do čeho balit“. Zásada tedy zní — batoh nebo torna je nejlepší pokud se dá balit do výšky a na plochu, pokud se dá ekus umístit nahoru, pokud má těžíště asi 5 cm nad křížem, širší popruhy, přišíváné řemínky, dobré kování, pokud je nepromokavý a hlavně dostatečně objemný a zase mu nesmí být na závadu malý obsah při sbalení.

Zkrátka — batoh nebo tornu si vybírám velmi pečlivě — hledím na účelnost, estetiku, kvalitu provedení a materiálu aj. Já osobně se židím i v tomto případě zásadou na dobrý batoh nebo tornu se vyplatí přidat nějakou tu korunu, nosit to budeme my a nikdo nám s tím nepomůže — a pak je pozdě naříkat.

I dobré zvolený batoh nebo torna s dobré sbaleným obsahem nám umožní s větším požitkem prožívat volné chvíle v přírodě. A to snad je hlavní účel ...

Oldřich Hein

RILA

VELIKÁ ŠIROKÁ PUSTINA

ZKUŠENOSTI
Z 3. EXPEDICE
RILA

Seděl jsem jednoho odpoledne v sofijském parku a můj malý batůžek, který se stal nepostradatelným doplňkem mých toulek, dával snad všem kolemjdoucím najev. Je patřím k turistům cestujícím spíše po horách, než k moři. Snad právě proto přisedl na chvíli starší pán a dal se se mnou do debaty o Rile, pohoří, které před léty bylo velikou širokou pustinou.

Dnes už samozřejmě není. Turisté pomalu, ale jistě začínají hledat nejen moře, ale i hory.

Naše expedice měla za úkol přejít hlavní hřeben tohoto pohoří z Rilského monastýru do Borovce. Tento úkol splnila.

Byla však cestou provázena řadou organizačních nedostatků, kterých je nutno se při této vyvarovat. Můj příspěvek je proto souhrnem rad pro ty, jež do budoucnosti podobný úkol.

Expedice jela na vlastní pěst, bez organizačního zabezpečení, ubytování, místenek, stravování. Takovouto akci lze samozřejmě takto provést, ale vyžaduje pak jiný druh přípravy.

1. Mapy —

Nejlepší mapu, byť nedokonalou, lze obdržet v Balkanturistu v Praze v Pařížské ulici. V Bulharsku i na Rile samé jsou mapy velice poskrovnu.

2. Jízdenky —

Vlaky směřují k moři. Cesta přes Rusec je zdolouhavá a nevhodná. Navrhoji proto letadlo do Sofie (Slov-air má zavést speciální lety na Balkán Turboletem, což představuje 16 míst v jednom letadle a dalo by se vypravit speciálně na naše přání).

Když už vlakem, pak navrhoji uzpůsobit délku pobytu některému zájezdu CKM a cestu tam i zpět provést tímto vlakem. Zajistit místenky pro cestu zpět není předem možno a v Bulharsku je to značným problémem. Přitom cestovat ve vlacích bez místenek nelze.

3. Hospodaření —

Cena zájezdu v Kčs by měla zahrnovat pouze jízdné a organizační vydání. Je výhodnější, aby stravu a nocleh si v Bulharsku hradil každý ze svého. Vyhne se tak dosti značným komplikacím u nás při výměně, v Bulharsku při placení, objednávkách stravy a účtování.

4. Přenocování —

Zajištění lůžek v horských chatách je rovněž značně komplikované. Většinou jsou ochotni až po 17. hodině sdělit, zda nás nechají či nenechají přespát. Navrhoji proto vybavit se vlastními stany. Možnosti přespát v saláších a podobně jsou značně omezeny.

5. Průběh trasy —

Všechny expedice začínají v Rilském monastýru. Myslím, že to není nejvhodnější začátek. Rila má tři základní východiska. Komplex Maljovice, Borovec a Rilský Monastyr. Navrhoji opačný postup. Začít v Borovci, skončit v Rilském monastýru. Třebaže jsou na mapách zakresleny horské chaty, není možné na ně spoléhat. Na Musale nám odmítli poskytnout cokoliv, na Jastrabici jen čaj. Poměrně lépe byl zásoben Ivan Vazov, Komplex Maljovica. Cesty v horách nejsou značeny a zejména v údolí je dosti obtížné hledat východiska jednotlivých cest. Nejlépe je značena cesta z Borovce na Musalu. Nocleh a poměrně dobrý, jsme sehnali v Chýši Borovec.

6. Moře —

Pobyt u moře bývá ukončením expedice. Přijet však z hor do podmínek vyškozeného pobřeží není zrovna nejlepším rážitkem. Nehledě na to, že hledat místa v kempincích není zrovna příjemné.

Dojeli jsme do Burgasu, odtud autobusem na Sluneční pobřeží. Zde jsme sehnali poměrně lacné ubytování v hotelu. Pět leva za osobu. Protože jsme tu spali jen jednu noc, mohli jsme si tento přepych dovolit. Protože jsme měli jízdenku z Varny, chtěli jsme jet lodí. Sehnat ale lodní listky je boj o život. Rezervace neexistuje a listky se prodávají 20 minut před odjezdem lodí. Takže se na loď vůbec dostat nemusíte. Výhodnější je proto Sozopol, odkud vyjíždí lodě a kde místo prý je vždycky.

A to je vlastně vše. Nám se do cesty samozřejmě připletlo daleko více drobných příhod, mnohokrát nám ujel vlak a autobus, nestihli jsme oběd či večeři, protože 16 míst se vždy nenašlo, ale to už patří k věci. Až budete pohlížet s vrcholkem Musaly na obrovitý amfiteátr Muselských jezer a procházet se po kamenném poli k Jastrabici, zapomenete na útrapy a budete se kochat tou velebností horských velikánů, jezer a horských říček. A chatař v chatě Maljovica se už těší, až se střetne s třetím ročníkem expedice Rila.

Bohuslav

PODSTATA A VÝZNAM OTUŽOVÁNÍ

MUDr.
Josef
Kvapilík

V současné době se stává problém otužování lidského organismu předmětem studia nejen lékařů, ale i tělovýchovných pedagogů a trenérů různých sportů. Otužlost představuje zvýšenou adaptabilitu organismu vůči nepříznivým faktorům vnějšího prostředí (např. chlad, vysoká teplota, sluneční záření velké intenzity), které mohou škodlivě působit na neotužilý organismus.

Problém otužování úzce souvisí s otázkou zdraví. Jedná se především o zvýšení odolnosti organismu vůči nemocem z nachlazení, jako jsou katary horních cest dýchacích, anginy, chřipky, zápalы plic, ale i kloubní revmatismy aj. Otužování má i značný branný význam. Zkušenosť z minulých válek ukázaly, že zejména v zimních měsících rozhodla o vítězstvích vždy otužilost a dobrá příprava na boj v zimě. Zvýšená odolnost organismu vůči nepříznivým vnějším faktorům je důležitá zvláště u vojáků, neboť jejich činnost probíhá převážně ve volné přírodě, kde je voják vystaven příremu a dlouhotrvajícímu vlivu vlastnosti půdy, vody, vzduchu i slunce. Vedle tohoto branného významu je dokázáno, že se otužování kladně projeví i na sportovní výkonnosti.

Základem pro pochopení podstaty otužování je znalost reflexní činnosti. Fyzikální podněty působí na živý organismus reflektorickou cestou: zrakový nebo vyšší podnět vyvolává v receptorech vztuch, který se šíří dostředivými nervovými vlákny k nervové buňce a prostřednictvím dalších vláken až ke kůži velkého mozku. Odpověď na vztuch postupuje po odstředivých vláknech až k výkonnému orgánům. Nervový systém a všechny orgány lidského těla, spojené činností mozkové kůry, reagují vždy jako celek. Sjednocující činnost mozkové kůry je názorně vidět při vypracování tzv. stereotypu. Vzniku složitého stereotypu v důsledku otužovacích procedur předchází zdokonalování funkčních vlastností svalového.

kardiovaskulárního, dýchacího, vylučovacího a dalších ústrojí.

Člověk, který podle svých termoregulačních schopností patří do skupiny živočichů homiothermních, udržuje svou tělesnou teplotu přibližně na stálé výši (około 37° C) celkem nezávisle na teplotě zevního prostředí. Během dne tělesná teplota u zdravého jedince nepatrně kolísá v rozmezí ± 0,5° C, toto kolísání je způsobeno průběhem metabolismu a změnami osvětlení. Větší výkyvy teploty vedou ke změnám v rychlosti látkové přeměny. Jestliže tělesná teplota stoupá, životní pochody se zrychlují, jestliže tělesná teplota klesá, životní děje se zpomalují. Při překročení jisté hranice (horní hranice — 43° C, spodní — 21° C) dochází k zastavení metabolismu, což má za následek smrt.

Předpokladem pro udržení stálé tělesné teploty je rovnováha mezi tvorbou a výdejem tepla. Teplota vzniká při metabolických procesech v každé činné tkáni. Všechny orgány se nepodílejí na tvorbě tepla stejně. Nejdůležitějším zdrojem tepla je kosterní svalstvo. Při svalové práci v důsledku zvýšeného metabolismu, dochází ke značnému zvýšení tvorby tepla. Rovněž velké množství tepla vyrábějí játra, v nichž probíhá intenzivní látková přeměna a jsou tak nejteplejším orgánem lidského těla. Současně s tvorbou tepla probíhá v organismu opačný děj — jeho výdej.

Při termoregulaci má právě důležitou úlohu podmíněně reflexní činnost mozkové kůry. Při opakování, pravidelném působení tepelných podnětů na lidský organismus se mění charakter reakci vyvolaných drážděním, mění se funkce jednotlivých orgánů a systémů a jejich vzájemné vztahy. Zároveň, po stupném a systematickém zdokonalováním podmíněných a nepodmíněných termoregulačních reflexů, při použití vhodných opakování tepelných podnětů se zvýší odolnost organismu vůči nepříznivým faktorům zevního prostředí a tato adaptace organismu je podstatou otužování. Opakování působení chladu (tepla) rozvíjí adaptaci organismu vůči chladu (vysokým teplotám). Organismus se přizpůsobuje jen k tomu podnětu, který předtím na něj mnohokrát působil.

Základními otužovacími prostředky jsou přírodní faktory: slunce, voda a vzduch. Při otužování se využívá všech příznivých momentů vnějšího prostředí a zamezuje jejich škodlivému účinku na zdraví.

Otužovací proces není náhodným využíváním přírodních činitelů. Musíme při něm dodržovat tyto zásady:

1. Zachovávat postupnost při aplikaci jednotlivých procedur. Úspěšný výsledek otužování závisí se střídají v určitém pořádku. Tepelné podněty mají být dostatečně intenzivní a na začátku otužování mají trvat krátce. Potom podle tréninku adaptacních mechanismů se doba působení postupně prodlužuje.

2. Otužování musíme provádět systematicky, nepletřitě po celé měsíce, roky, nejlépe po celý život.

3. Otužujeme se po celý rok, ve všech ročních obdobích. Nejlépe je začít s otužováním na jaře a pokračovat v něm i za chladných podzimních dní a dále v zimě.

K získání vysokého stupně celkové odolnosti je třeba dodržovat při aplikaci otužovacích procedur řadu všeobecnosti. Znamená to využívání všech istupních otužovacích prostředků a dále i souběžné vyšování fyzické zdatnosti prostřednictvím tělesných cvičení.

V praxi otužování jsou velmi rozšířené vzdělény oupele, kterých je možno používat po celý rok. Účinek vzduchu jako otužovacího prostředku závisí na jeho fyzikálních vlastnostech, především na teplotě, vlhkosti a pohybu vzduchu. Vzdělény koupele mají silný fyziologický účinek. Vzdělény procedury dráždí termoregulační aparát (kožní, cévní pleten, svaly, žlázy) a to se kladně projevuje na sekrečních funkcích organismu a na funkci kůže, působí na kardiovaskulární a respirační systém a rovněž kladně účinkují na psychiku.

Dalším otužovacím prostředkem je slunce. Používání slunečních paprsků jako otužovacího a léčebného prostředku je známé lidstvu odedávna. Při světlo-léčbě a otužování se využívá jednak zdrojů přiroděných – slunečního záření, jednak umělých. Léčebný nebo otužující účinek vzniká jen při pohlcování paprsku tkání a při jejich přeměně na tepelnou nebo chemickou energii. Při otužování slunečními paprsky hraje důležitou úlohu kůže. Prostřednictvím kůže a jejím bohatým recepčním aparátem působí vnější podněty na centrální nervovou soustavu a touto cestou na všechny orgány a tkáně lidského těla.

Nejnáročnějším otužovacím prostředkem je voda. Působi na organismus:

- a) složkou tepelnou – ohřívá nebo ochlazuje tělo. Její tepelný účinek je přibližně 30krát větší než účinek vzduchu.
- b) složkou chemickou – látkami, které obsahuje.
- c) složkou mechanickou – tlakem nebo pohybem. Nejsilnější mechanický účinek mají sprchy a zvláště tzv. skotské stříky.

Při otužování uplatňujeme různé formy vodních procedur. Nejlehčí a nejrozšířenější formou otužování vodou je otírání těla mokrým ručníkem a omývání. Na začátku otužovacího procesu používáme vody o indiferentní teplotě, po několika dnech systematicky snižujeme teplotu vody. Při tření těla mokrým ručníkem postupujeme vždy dostředivě, směrem k srdci.

Ve sportovní praxi se často vyskytuje náročnější forma otužování vodou – polévání. Při této proceduře lijem vodu na tělo ze vzdálenosti 5–8 cm a dbáme na to, aby voda po těle stékala. Následuje důkladné vytření pokožky do sucha.

Další formou jsou celkově studené koupele. Délka trvání je 3–5 min. Ponoření do studené vody je provázeno energickými pohyby, po koupeli následuje opět důkladné tření těla do sucha. Celkové studené koupele mají silně dráždivý účinek, používají se i při obezitě ke zvýšení metabolismu.

Velmi rozšířenou formou otužování je sprchování. Používáme při něm různou teplotu a sílu vodního proudu. Sprcha se uplatňuje též v hydroterapii – při obezitě (chladná a vysoký tlak vody) a funkčních poruchách nervové soustavy (teplé, dešťové sprchy). Velmi účinné je kontrastní otužování, při němž střídáme horkou a studenou vodu. Známou, hlavně v severních zemích rozšířenou vodou. Používáme kontrastního otužování je saunování. Působením dvou různorodých prostředků (především suché teplo, vlnký chlad) dochází k mohutné odpovědi celého organismu, jejíž intenzita se zvyšuje šleháním březovými metličkami a občasnými parními nárazy.

K otužování vodou se dá v širší míře využívat koupání a plavání v přirodních a umělých koupalištích. Délka pobytu ve vodě se řídí teplotou vody, výhodnější je kratší a opakování koupání. Účastníci nesmí být poborem ve vodě vyčerpáni. Při zachování zdravotních podmínek a dobré kázně je koupání v přirodě velmi zdravým a účinným prostředkem tělesné výchovy.



LITERATURA DOPORUČUJEME

- K. Absolon: *Moravský kras 1*, váz. 105 Kčs
K. Absolon: *Moravský kras 2*, váz. 90 Kčs
Dílo profesora Karla Absolona „Moravský kras“ je výsledkem šedesáti let vědecké a objevitelské činnosti široce a hluboce vzdělaného badatele v oboru geografie, biologie a archeologie. Největší objevitelský čin v podzemí Moravského krasu – zpřístupnění dna Macochy suchou i vodní cestou – je a zůstane nerozlučně spojeno s jeho jménem.

- Z. Dohnal a kol.: *Československá rašeliniště a slatiniště*, váz. 60 Kčs
A. Dudek a kol.: *Atlas hornin*, váz. 60 Kčs

Jádrem této zajímavé knihy je barevný atlas hornin, kde je vyobrazeno přímou reprodukcí s použitím nejmodernější techniky přibližně 192 druhů a odrůd hornin na 48 stranách křídových příloh. V doprovodné textové části je hlavní kapitolou systematický popis asi 160 nejdůležitějších hornin. Tyto popisy, maximálně stručné, obsahují údaje o barvě, struktuře, textuře, nerostném složení, morfologických vlastnostech, fyzikálních a technických vlastnostech horniny. Zvláště jsou zdůrazněny diagnostické znaky. Dále je uveden způsob výskytu v přírodě, vznik, geologické stáří a případné zvláštnosti horniny, pokud je vhodné je zaznamenat, posléze rozšíření v ČSSR a ve světě, příklady typických lokalit a užitkovost.

- J. Kutina: *Za neristy dvěma světadíly*
F. Slavík: *Vznik a výskyt nerostů*

20 Kč
12,50 Kč

PODMÍNKY VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ PRÁCE

[1]

Ve výchovné praxi velice často zjišťujeme, že kvalita i kvantita výsledků dosažených učiteli (trenéry, vychovateli i vedoucími) ve výchovně vzdělávacím procesu je značně rozdílná, třebaže sledovali stejný cíl a mnohdy i používali stejných metod. Tyto rozdíly jsou způsobeny specifickostí podmínek, v nichž jednotlivá výchovná působení byla realizována. Ve vlastním výchovném procesu (máme na mysli záměrné působení) se uplatňují a dostávají do určitého vztahu rozdílné kvality představované na jedné straně osobnosti učitele (ten, kdo výchovný proces navozuje a řídí) a na druhé straně osobnosti žáka (ten, kdo je vychováván). Přehlédnout nemůžeme ani povahu vztahů interpersonálních (mezilidských vztahů ve skupině — např. ochoty spolupracovat, pomocí druhému nebo napopak), které nám mohou výchovnou práci někdy do značné míry usnadnit, jindy naopak ztížit.

Dá se říci, že každý výchovný proces probíhá za určitých specifických okolností, neboli podmínek výchovy. Obvykle hovoříme o podmínkách biologických (týkají se tělesného vývoje a jejich zákonitosti studuje biologie, fyziologie a hygiena), psychologických (jsou dány vlastnostmi osobnosti — jejími schopnostmi, vytrvalostí, plí apod. a aktuálními psychickými stavů — dobré či špatné nálady, smutku, naděje atd.) a sociálních (skutečnosti vyplývající ze vzájemného působení jedince a prostředí — např. pozitivní mezilidské vztahy ve skupině vytvázejí přiznivé sociální podmínky k výchovnému působení). Pod pojmem podmínky výchovy tak chápeme všechny okolnosti, v nichž výchova probíhá.

Z hlediska vychovávaného jedince probíhá výchova u určitých podmínek v nějších (všechny vlivy z prostředí, v němž se jedinec pohybuje, tedy i vlivy výchovné) a v jistých podmínkách vnitřních (jsou dány souborem všech znaků, tvořících v daném okamžiku celou osobnost — osvo-

jené vědomosti a dovednosti, schopnosti a zájmy, morálně volní vlastnosti, aktuální psychický stav apod.).

Pro pedagogiku má velký význam Rubinstejnův princip determinismu, který poukazuje na vzájemnou souvislost těchto vnitřních a vnějších podmínek. Smyslem tohoto principu je tvrzení, že vnější podmínky nepůsobí na jedince přímo, ale zprostředkován přes jeho vnitřní podmínky. Stanovili např. vedoucí skupiny určitý úkol (např. připravit dříví na táborák), nereaguji na něj všichni členové skupiny stejně. Někteří jej bezvýhradně plní, jiní se jej budou snažit různým způsobem obejít, nebo si jej alespoň zjednoduší apod. Této zkušenosti přizpůsobí vedoucí zřejmě i formulaci úkolu při jeho zadávání jednotlivým členům. Někomu svůj požadavek pouze naznačí, druhému ho zadá formou striktního příkazu apod.

Toto zjištění ještě více poukazuje na mnohostrannost a složitost výchovně vzdělávacího procesu. Takto naznačené differencované promítání výchovného působení do žákova vědomí je vlastně zdůvodněním nezbytné realizace individuálního přístupu ve výchově.

Jistě nás při této příležitosti napadne otázka, do jaké míry je vůbec možno člověka formovat. Socialistická pedagogika v odpovědi na otázku, které činitelé rozhodují o vývoji člověka, uvádí tyto základní faktory: dědičné znaky, prostředí a výchova. Jakékoli krajní názory zdůrazňující buď dědičnost (pedagogický pesimismus) nebo pouze výchovu bez přihlédnutí k vrozeným dispozicím (pedagogický optimismus) jsou nereálné a nedoprovádějí skutečnosti. Socialistická teorie výchovy bere v úvahu všechny tři faktory v jejich úzké návaznosti, přičemž výchovu považuje ve vývoji dítěte za činitele rozhodujícího.

I. VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI

Abychom dokázali ve výchovně vzdělávacím procesu zvolit vhodný obsah a abychom jej předávali ve vhodných organizačních formách přiměřenými metodami, musíme především vycházet z dokonalé znalosti věkových zvláštností, které jsou vlastně specifickými charakteristikami určitých věkových skupin lidské populace. Vycházíme přitom z konstatování, že fyzický vývoj (rozvoj pohybového aparátu i vnitřních orgánů) i psychický vývoj (emocionální i mentální) celé populace patří k určitému věkovému stupni je relativně na stejně úrovni. Výklad o věkových zvláštnostech vlastně shrnuje poznatky biologie a vývojové psychologie, a pomáhá tak výchovnému pracovníku lépe určit průběh vývoje vychovávaného jedince a napomáhá mu zvolit přiměřené výchovné prostředky.

Protože se naše výchovné působení zaměřuje především na mládež, omezíme se na stručnou charakteristiku integračního období (mládí) v rozmezí 6–18 let. Období mládí u člověka je velmi dlouhé a vzhledem k plastičnosti lidské osobnosti v této etapě lze výchovou dosáhnout výrazných výsledků.

(Pokračování příště)

OKÉNKO DO TURECKA

Použijete-li k cestování do Turecka motorového vozidla, nejlépe se tam dostanete přes Bulharsko. Pasové a celní odbavení, pokud máte doklady v pořádku, probíhá na turecké hranici za Svilengradem během několika minut. Hemží se zde turisté nejrůznějších národností a automobily všech možných značek. Vozidla přijíždějící z Bulharska do Turecka musí projet mělkou betonovou nádrží s dezinfekčním roztokem. Toto opatření je z epidemiologického hlediska těžko pochopitelné, neboť dezinfekce pneumatik nemůže mít pro zábranu přenosu infekce příliš velký význam.

Po necelých 20 km přijíždíme do Edirne, zvaného dříve Hadrianopolis či Drinopol. Město má slavnou minulost, bylo založeno již ve 2. století císařem Hadriánem a po staletí bylo hlavním městem celé říše a sídlem vladařů. Již z dálky uchváti výstavností nádherných mešit, z nichž zvláště vyniká Selimova svou mohutností, tvary i barevností.

Z Edirne do Istanbulu vede dálnice s velmi dobrým povrchem, při jejichž okrajích se střídají benzínové pumpy různých firem, zejména Shell, Mobil a také Türkpetrol. Vypočítali jsme na padesátikilometrovém úseku, že jedna benzínová pumpa připadá v průměru na 2,6 km. Dálnice vede místy podél pobřeží Marmarského moře, kde je velmi příjemné koupání na rozsáhlých pískových dunách. Je zde možno si dostatečně odpočinout v tichu, rušeném jen šploucháním vln a kříkem mořských racků.

Teprve v blízkosti Istanbulu jsou moderní přimořské hotely. Mototuristé tu mají k dispozici řadu autokempinků a motelu, z nichž většina je otevřena pouze v červenci a v srpnu, jen některé též v červnu a v září.

Před Istanbulem se dálnice rozšiřuje do šesti proudu. Vjezd do města střeží mohutné staré hradeby, dlouhé 14 km. Istanbul, známý též pod dřívějšími názvy jako Caříhrad či Konstantinopol, je největším městem Turecka s 1,5 milionem obyvatel. Přestože již půl století není hlavním městem, zůstává i dnes nejvýznamnějším kulturním centrem celé země. Rozkládá se na sedmi pahorcích podobně jako Řím. Jeho vzhled je vyzdoben více než 500 mešitami a množstvím orientálních paláců a dalších podivuhodných staveb.

Není jednotný názor, která z mešit je nejkrásnější. Většinou se uvádí slavná Aja Sofia, kterou dal postavit v r. 537 císař Justinián, původně jako byzantský chrám. Teprve v r. 1453 jej sultán Mehmed II. přeměnil na mešitu. Nám se nejvíce líbila mešita sultána



Mešita na břehu Bosporského průlivu v Istanbulu

Ahmeda, zvaná též Modrá. Má šest minaretů, čímž předčila nejslavnější mešitu v Mekce, která do té doby vedla počtem pěti minaretů. V muslimských kruzích to tehdy vyvolalo velký rozruch a málem to vedlo k tomu, že dva minarety Modré mešity budou muset být zbourány. Zakladatel mešity sultán Ahmed to vyřešil šalamounským tím, že dal v Mekce přistavět další dva, takže Mekka má se sedmi minarety opět prvenství.

Asi nejkrásnější panoramatický pohled na Istanbul je z Galatské věže. Dostat se k ní autem není pro cizince snadné. Stojí na kopci ve staré čtvrti se spletí úzkých a rušných uliček, z nichž některé jsou slepé a jiné jsou pferušeny schodišti. Několikrát jsme z auta průhledem mezi domy zahledli tuto věž již hodně zblízka, ale nepetržitý jednosměrný proud vozidel nás znova odvedl až dolů na nábřeží. Teprve po mnohokrát opakovaném pokusu se nám podařilo nalézt správnou přístupovou uličku.



Aja Sofia v Istanbulu. Foto dr. Z. Frühbauer

OKÉNKO DO TURECKA

V centru města jsou ulice doslova ucpány motorovými i nemotorovými vozidly. Doprava je přesto plynulá a poměrně rychlá. V širších ulicích se jezdí v několika proudech, v těsném sledu, předjíždí se vlevo i vpravo. Řidiči se zásadně nestarají, co se děje za nimi. Každý podle svých možností se dře kupfedu. Nejdůlžitější je, stačit včas zabrzdit, vjede-li náhle do cesty vozidlo ze sousedního proudu. Z hlediska našich dopravních zvyklostí je to nesmírný zmatek, navíc provázený stálým houkáním a sklepotem brzd.

Místní automobilisté používají v ulicích, kde se nebojí strážníků — v Istanbulu totiž platí zákaz troubení — velmi silných houkaček, vyluzujících mnohdy ty nejnečekanější disharmonické dvoj- či trojzvuky, někdy i celé melodické motivy. Na velkých křižovatkách, kde se neodvážují řidiči troubit, snaží se alespoň bubnováním pěsti o karosérii urychlit přecházení chodeců na přechodech.

Řadu našich nervózních řidičů by asi tento provoz přivedl k zoufalství. Temperamentní strážníci se na křižovatkách snaží prudkou gestikulací dopravu ještě urychlit. Někteří z nich se brání proti nadmernému množství výfukových plynů bílými ochrannými filtry před ústy a nosem.

Maximální provoz soustředuji zřejmě jediné dva pontonové mosty přes Zlatý roh, 8 km dlouhý úzký záliv, tvořící výběžek Bosporského průlivu a pletinající město na dvě části. Mosty



se občas otvírají pro průjezd lodí. Na tuto skutečnost upozorňuje méně známá dopravní značka, zobrazující zdvižený most.

Vzhledem k tomu, že dosavadní průběh naší cesty je bez komplikací, můžeme si dovolit z Istanbulu malý výlet. Jedeme do lázní Kilyos na pobřeží Černého moře, vzdálených asi 25 km. Pobřežní cesta podél Bosporu slepě končí a nezbývá než překonat několik kopcovitých hřbetů s poměrně značnými výškovými rozdíly. Celá tato kopcovitá krajina severně od Istanbulu s porosty křovitých dubů, vavřínů a spoustou kapradin a vřesu je označena jako oblast přírodních krás. Pro Turecko, kde velká část země je dosti pustá, je zdejší příroda opravdu vzácná. Překvapil nás velmi nízký provoz na poměrně úzké silnici, spojující Istanbul s nejbližšími lázněmi na Černém moři.

Kilyos má pěknou pláž a několik moderních hotelů. Vzhledem k tomu, že Černé moře je celku chladnější a bouflivější, dává se přednost rekreaci u moře Marmarského. Na pastvinách nad Kilyosem s dalekým výhledem na Černé moře stanujeme a přenocujeme.

Dalšího dne k večeru opouštíme Evropu. Přeplouváme trajektem Bosporskou úžinu a po 10 minutách již vstupujeme na asijskou půdu. Průliv působí dojemem proudící řeky, což způsobuje rozdílná slanost Černého a Marmarského moře. Trajekt přes Bospor, který je v nejúžším místě jen 625 metrů široký, jezdí mnoho, jen dva však přepravují automobily. Cena převozu je levná a tak jsme se s Evropou rozloučili spokojeni.

MUDr. Josef Kvapilík

● STRUČNĚ

- Metodická rada pro pobyt v přírodě ČÚV SSM vyslovila poděkování „šéfovi“ vodáctví ve vedení Instruktorského sboru Lubomíru Tolarovi za jeho téměř roční dobrovolnou práci a uvolnila jej (ač nerada) z této funkce na jeho vlastní žádost. Na jeho místo jmenovala novopřečeného absolventa I. ročníku vodácké ústřední táborské školy Ing. Petra Šitavance.
- První zimní krajské táborské školy se uskutečnily pod patronací ČÚV SSM a jeho Instruktorského sboru pro pobyt v přírodě KV SSM Ústí nad Labem za vydatného přispění J. Havla, KV SSM Středočeského kraje za patronace J. Šamšy, MV SSM Praha za organizační a instruktorské pomoci J. Součka a konečně KV SSM Ostrava „za dozoru“ Z. Mikolajczyka.
- Nejen suchozemci, ale i vodáci chystají pod patronací ČÚV SSM svoji první zahraniční expedici a to tentokrát na rumunské řeky. Expedice Rumunské řeky se uskuteční v červenci 72 za vedení člena IS Lubomíra Tolaru.

- V lednu se sešel na své první schůzce štáb I. setkání v lesích, které uspořádá ČÚV SSM ve dnech 1. - 3. září 1972 na Sluneční pasece u Pelhřimova. Při této přiležitosti bude vydáno též zvláštní číslo Metodických listů.
- Letošní zimní ústřední táborská škola na Borišově hostila vzácnou návštěvu z partnerské organizace Suomen Latu z Finska. Finové si přijeli na vlastní kůži vyzkoušet svoje lyžařské i táborské umění spolu s dvacítka štastlivci z ČSSR, kteří se přes náročné výběrové řízení na tuto školu dostali.
- Ing. Jan Pleticha, člen a zpravodaj Metodické rady pro pobyt v přírodě se jako každý rok i v roce letošním vydá na 70 km pouť Krkonoše v tradičním již závodě nazvaném „SEDMDESÁTKA“. Proslychá se, že i jiní členové Instruktorského sboru ho budou následovat.
- Na výstavbu nového srubu na Sluneční pasece, který bude především sloužit letním ústředním táborským školám a jejím doškolovacím kursům uvolnil ČÚV SSM částku 250 000 Kč. Se stavbou a za vydatné pomoci PSM a dobrovolníků se započne v roce 1973.

Allan Gintel