

# metodické listy

pro pobyt v přírodě

1



# LITERATURA

## DOPORUČUJEME

Počínaje tímto číslem Metodických listů a nadále pak v každém dalším najdete rubriku „LITERATURA — DOPORUČUJEME“.

Zde budete mít možnost se seznámit se všemi novinkami, které pravidelně každý měsíc vycházejí a týkají se lyžování, vodařiny, turistiky atd. Tedy vše nové co vychází a zabývá se jakoukoliv formou pobytu v přírodě.

Byli bychom rádi, kdybyste informace nejen sledovali, ale nabité vědomosti i prakticky používali.

*Klíč zvířeny ČSSR I. — IV. díl. (Právě vyšel III. díl za 35.— Kčs a IV. díl za 59.— Kčs.) Nakladatelství Academia.*

Dvorský B. a kol.: *Cvičení pro každý den a kulturistika*. Nakladatelství Naše vojsko — 14.— Kčs.

Nakladatelství Olympia:

Kos B. — Zapletal M.: *Cvičení v přírodě*. — 17.— Kčs  
Svoboda B.: *Sport a výchova*. — 12.— Kčs

Petrov V. — Čudinov V.: *Tajemství sily* — 8.— Kčs  
(překlad z ruštiny).

Štorkán R.: *Nauč se plavat*. — 8.— Kčs

Vorel M.: *Sauna*. — 10.— Kčs

Werner K.: *Hatha-jóga* (II. vydání). — 15.— Kčs

Pohunek M.: *Sportovní rybaření*. — 16.— Kčs

Průcha K. — Plajner R.: *Společenské hry pro mládež* — 11.— Kčs (II. vydání)

Levý K.: *Horolezecký pro cvičitele*. — 23.— Kčs

Novák K. — Špička J.: *Teorie džuda*. — 10.— Kčs.

## ZPRÁVY

Pavel Tajovský chystá svá první „miniskripta“ k zimním weekendovým táborům, které budou jistě vítanou pomůckou pro plánování a organizování této moderní formy pobytu v přírodě, zvláště pro KV a OV SSM. Miniskripta vyjdou v nákladu asi 300 výtisků a vydá je oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM v lednu 1972.

Špindlerův Mlýn oslavuje letos 455 let od svého založení. Jeho nejstarší původně samostatnou částí je Sv. Petr.

317 zájemců se ucházelo o zařazení do II. ročníku experimentální akce ČÚV SSM pod názvem Konkurs ducha i těla, která se uskutečnila za účasti 24 vybraných „konkursistů“ a za vedení Allana Gintela. Vládi Jarkovského a Heleny Jarkovské a za odborného přispění Vládi Erbena a Vaška Pavlíka ve dnech

25. 12. 1971 — 2. 1. 1972 na Klínovci v Krušných horách. Původní reportáž z této první akce zimní sezóny přinese 2. číslo Metodických listů.

Metodická rada pro pobyt v přírodě při oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM vyslovila na svém listopadovém zasedání v Praze poděkování redakční radě Metodických listů za její dosavadní práci.

Na výzvu v Mladém světě obdržela redakce Metodických listů přes tři stovky fotografií z přírodního prostředí. I vzhledem k tomuto faktu to nemění nic na skutečnosti, že můžete své fotografie nabídnout ke zveřejnění v Metodických listech i nadále. Máme zájem především o fotografie z přírodního prostředí a i o žánrové snímky větších formátů. Fotografie zasílejte na adresu Jaroslava Mrugalová, Praha 8 Čimice, Na průhonu 216. Zveřejněné snímky honorujeme.

Lipnické táborské středisko ÚV SSM proslulo v roce 1971 řadou zajímavých akcí, jako např. Lesní sportovní škola, Gymnasium a další. Ani v roce 1972 nebude příznivci tohoto kouzelného místa na Českomoravské vrehovině o zajímavé akce ochuzeni. V programu se objeví II. ročník experimentální akce Gymnasium, česko-finský sportovní tábor a novinka pod názvem ŠANCE 72, o níž přineseme v některém z příštích čísel podrobnou informaci. Podrobnější informace o uvedených akcích naleznete postupně v rubrice Táborový oheň časopisu Mladý svět.

Náčelnici ústředních táborských škol v roce 1972 jsou navrženi. Je zlejmé, že MUDr. Milouš Stárek se opět ujmé svého žezla na Sluneční pasece u Peřlhima, kde se stejně jako v loňském roce uskuteční letní ústřední táborská škola ČÚV SSM. Ani v případě vodácké UTŠ ČÚV SSM tomu nebude zlejmě jinak a Mirek Tolar bude opětne na Otavě prověřovat nové adepty vodáckého umění. Pravděpodobně jen u vysokohorské UTŠ ČÚV SSM dojde ke změně oproti loňskému roku a svého trůnu na Brnčálově chatě ve Vysokých Tatrách se ujmé známý horolezec, účastník mnoha horolzeckých expedicí MUDr. Jaromír Wolf.

Oznámení, že člen vedení Instruktorského sboru pro pobyt v přírodě ČÚV SSM a metodik zimní činnosti Antonín Jarušek s úspěchem dokončil svá studia na vysoké škole, aniž by to řádně oznámil.

V lednu bude uspořádán oddělením zájmové činnosti ČÚV SSM na zámku ČSAV v Liblicích seminář k výsledkům experimentálních forem na úseku pobytu v přírodě. Úvodní slovo přednese MUDr. Miroslav Plzák, CSc. Seminář je určen především pracovníkům SSM.

V listopadu došlo k jednání mezi zástupci SSM a Svatem ochrany přírody. O výsledcích jednání přinese v nejbližší době v Metodických listech informaci.

Allan Gintel

# ohlédnutí za SOBĚŠÍNEM

Vážený kamaráde, vážená kamarádko, ve dnech 15.—17. 10. 1971 se uskuteční v Juniorcampu v Soběšíně 2. soustředění IS pro pobyt v přírodě, na které Tě tímto zveme...

Tyto řádky obdrželo začátkem září 46 instruktorů a čekatelů IS. Za cíl tohoto soustředění si vedení klado komplexně zhodnotit první sezónu na úseku pobytu v přírodě SSM, zejména z hlediska instrukturů a vytýčit hlavní úkoly na příští sezónu a prodiskutovat připomínky k různým formám této činnosti.

Po zkušenostech z 1. soustředění vedení vypracovalo přesný harmonogram programu a nemilosrdně sledovalo hodinky.

Oficiální program byl zahájen v sobotu ráno úvodním slovem náčelníka IS, Bobše Stránského, ve kterém se zamyslil nad pravě skončenou 1. etapou činnosti. Začalo se zhruba před rokem, prakticky s prázdnýma rukama. Téměř každou druhou sobotu a neděli sedělo sedm lidí vedení MR nad haldou paprů, vymýšlelo, souhlasilo, zamítalo atd. Pobyt v přírodě měl v mládežnických organizacích už určitou tradici. Tato tradice měla být v podstatě zachována, co však bylo nové a odlišující, bylo respektování až dosud opomíjené dynamičnosti vývoje této formy činnosti, pokus o zařazení moderních, přitažlivých prvků.

Každá akce byla vlastně experimentem, který se zrodil v několika hlavách. Vzhledem k tomu, že nejsilnější a nejpůsobivější pro okolí je první dojem, musely se na rozdíl od definice experimentu nutně provést.

Skutečně se až na drobné nedostatky povedly a výsledky ukázaly, že nastolená cesta, ač neprošlapaná, byla správná.

Dnes tu je 46 novopečených instruktorů a čekatelů zimní, letní, vodácké a vysokohorské činnosti. Všichni jsou ještě nabiti čerstvými teoretickými znalostmi. To nejdůležitější je však teprve čeká. Teprve dlouhodobá praxe z nich udělá skutečné odborníky. Proto je jednou z povinností instruktora podílet se alespoň jednou do roka na vedení nějaké akce, pokud možno dle vlastního výběru. Po skončení úvodního slova okupovaly střídavě příjemně vytopenou klubovnu jednotlivé odbornosti a řešily své specifické problémy. Ostatní zatím využívali podzimního sluníčka, volejbalového hřiště, nebo krásných lesů kolem Sázavy. „Smálu“ měli ti, kteří se vyznačovali více odbornostmi a strávili tudíž celé dopoledne v klubovně.

Po obědě přišla na řadu „Vzorná metodická hodina“ MUDr. Stárka, která měla být praktickým návodom, jak si počinat, abychom se po skončení přednášky obešli bez budíku a nepěstovali v posluchačích pocit ztraceného času.

Večer byl zadán pro Vendyse Pavlíka, který nám předvedl „Gramofon“, jako ukázkou z programu akce „Gymnasion“ a pro vzpomínky na uplynulou sezónu, které se oživovaly promítáním diafilmů.

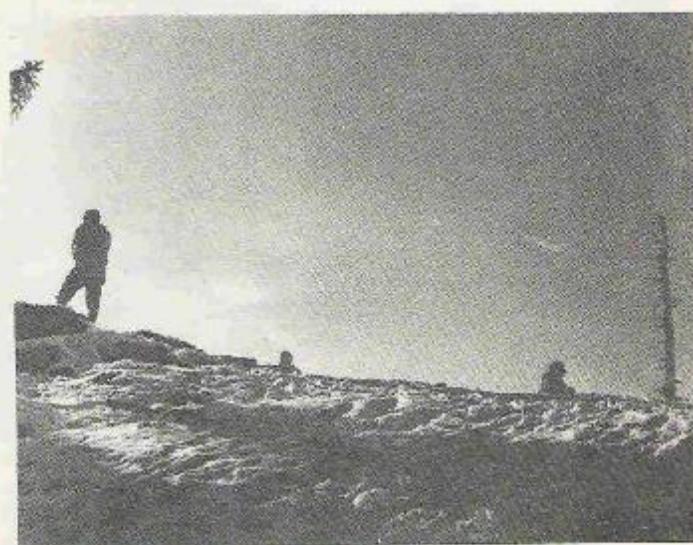
Pak přišla noc, která se stala zradou pro ty, kteří nevlásnili dostatečně silnou vrstvu podkožního tuku a přiměřený počet výrobků našeho kožedelného průmyslu.

Všichni se však šťastně dočkali rána, takže program druhého dne mohl být zahájen. Slova se ujal opět Vendys a seznámil účastníky s experimentálními akcemi letošní sezóny, o které projevili posluchači vážný zájem.

Pak mělo nastat dlouho a roužebně očekávané, zvláště k této příležitosti vymyšlené „Soběšinské kriterium“, které bylo tvořeno jednou asfaltovanou cestou, překonávanou na úseku dvacetí metrů výškový rozdíl 1,5 metru, několika dřevěnými kolíky umně po této dráze rozestavěnými, jedním čtyřkolovým vozíkem a jedním závodníkem. Princip spočíval v tom, že jedinec, sedící na voze, v okamžiku, kdy vozík získal nezadržitelnou akceleraci, nesměl zavřít oči a odvázdat se osudu, ale vydržet napětí chvíle a pokusit se vozík přimět nějakým způsobem, nejlépe nohami, aby zatačel mezi kolíky, což nebylo, jak se ukázalo při tréninku, nic jednoduchého. Osud však nebyl tornuio měření sil příznivě nakloněn, neboť v rozhodující chvíli zapracovala majitelka a závodní vozidlo zabrala.

Nuž nezbývalo, než zhodnotit a zakončit soustředění, které v podstatě splnilo svůj úkol a rozjet se domů.

Pěva Vraštilová



ZIMA NA KLETI

Foto F. Rotčidl

## ČTRNÁCTÁ STEZKA

Tak jako každý rok, i letos uspořádal TAK Praha (turistický akademický klub) tradičně, již čtrnáctou, Stezku, kterou tentokrát vedla po Šumavě. Z více než 900 přihlášených bylo utvořeno 12 „tras“. Účastníci každé „tras“ se ve čtyřech dnech měli dostat z různých míst do Velhartic, kde bylo na hradě 31. 10. v odpoledních hodinách slavnostní zakončení.

Když dorazila poslední „trasa“, dostali všichni upomínkové odznaky. Jeden z hlavních organizátorů této u nás ojedinělé turistické akce ing. Antonín Rosický přivítal všechny účastníky a krátce zhodnotil

průběh letošní Stezky. Potom se ujal slova průvodce z Velhartic a velmi poutavým způsobem nás seznámil s historii Velhartického hradu. Následovala soutěž o „krále Šumavy“ a o titul „Myš Stezky“. Z každé „tras“ byl vybrán jeden zástupce, který byl přiložníkem pasován na rytíře. Poté všech 12 rytířů skákal tak dlouho přes švihadla, až nakonec zbyl poslední, který byl slavnostně korunován. Divky soutěžily v hodu nudlovým válečkem na hadrovou figurínu. Dále následoval hod syrovým vajíčkem a štafetový běh s nejlehčími účastníky Stezky na ramenou. Po skončení těchto soutěží všichni rozsvítili lampióny a všech 900 Stezkařů se vydalo do Nemilkova na nádraží, kde nás čekal zvláštní vlak do Prahy.

Všem se letošní ročník velmi líbil a již se těší na patnáctou Stezku, která povede příští rok v květnu Vysočinou.

Jiří Frank



Foto František Dostál

# Francie, země snů a skutečnosti

Vlak se vytrvale zakusuje do trny, po skle stékají kapky deště, který monotónně buší do okna. Přiluméné světlo modré žárovky nahrazuje svít měsíce, který se schoval za mraky. Jistě znáte tu slastně malátnou únavu, která vás přikove na židlí v chatě po vyčerpávající tůře. Tady se k tomu přidružuje ještě něco jiného. Je to pocit jistoty, že jste tu úplně sami.

Po měsíci neustálých nejistot, kdy jste v každém okamžiku obklopeni lidmi a musíte své jednání, chování i myšlení udržovat v určité konvenční linii, kdy žijete v neustálém psychickém napětí, totíž zjistíte, že jste duševně téměř na dně. Pak kousek soukromí ve špinavém prázdném kupé působí jako léčivý balzám.

Je tomu více než měsíc, co jsme toutéž cestou projížděli. Tradice, psané i nepsané, historicky opřádající Francii, vytvářejí na jedné straně jakýsi magnet, ale zároveň posouvají latku nároků a očekávání návštěvníků značně vysoko. A tak při přejíždění francouzských hranic nezůstalo ani jedno okénko prázdné a všech pět smyslů pracovalo na plné obrátky.

Francie nás přivítala přívěsnými okenicemi, skrývajícími tajemství malých jednopatrových domků a typickým nepofádkem ostře kontrastujícím s precizní německou čistotou a provázejícím nás v menších obměnách po celé další cestě Francii.

Ta vedla na jih, do Přímořských Alp. Supající pacifik nás dopravil až do Brul sur Roy a odtud už vedou jen horské silnice. Lesklý asfaltový had šplhá po strmých srázech a ostrých zatačkách, a mistní řidiči po něm jezdí takovým způsobem, že Stfedoevropani, vážice si alespoň trošku svého života, během jedné minuty alespoň desetkrát umírá a opět vstává z mrtvých. Cesta proběhla za pilného požívání Kinedrylu, neboť překonat v poměrně krátkém časovém úseku výškový rozdíl 1800 m přeci jenom na naše necvičené statoakustické ústrojí je trochu moc.

Nakonec jsme přeci jenom dorazili do St. Dalmásu, kde jsme 14 dní pomáhali budovat sportovní středisko pro mládež. Bylo už po sezóně a tak tu zbylo jen pář Francouzů a Poláků. Každý rok tu vedení čeká netrpělivě na výpravu z ČSSR, která vždy hne stavbou trochu dopředu. Němci sem jezdí buď z recese a dělají, že dělají, nebo si pobyt zaplatí a pak už nedělají vůbec nic. Drobni, útlí Francouzi, vedle kterých by průměrný Čech vypadal jako trénovaný kulturista, jsou od přírody tak trochu leví a vždy dělají všechno nejnešikovněji, jak to jde. Byli to většinou studenti. Daniel, syn slavného lékaře, Marc, jehož otec je známý konstruktér letadel v Alžíru. Oba dva nežijí s rodiči. Odešli z domova, protože si chtějí své životní postavení vydat sami, svou vlastní prací a schopnostmi, ne jménem svého otce. Rok pracují a za vydělané peníze příští rok studují. To jsou jen dva příklady z celé řady dalších. Celá francouzská skupina se vždy o polední přestávce ztratila, teprve po několika dnech jsme je odhalili. Seděli v polorozbořené místnosti rozvalin bývalého hospodářského stavení a poslouchali vážnou hudbu... Večer utvářili hlučky a velmi vážně diskutovali o politice, přátelství, životě. Nejdříve jsme je podezřívali, že nejsou schopní provést žádnou „blbovinku“ a že se snad nedovedou pořádně od plíce něčemu zamát. Ale neškodný, leč několik decibelů obnášející výbuch v naší ubytovně kolem třetí hodiny ranní a pekelný „řehot“ za dveřmi nás přesvědčil o opaku.

Naše středisko leželo v jednom z přenádherných alpských údolí, sevřených ostrými útesy skal, na které navazují rozsáhlé náhorní plošiny. Subtropická květena sice ustoupila, ale přesto ve výšce 2000 m kvetly louky a zelenaly se borovice. Na vzácných horských rostlinách rozpinají svá křídla obrovští motýli a vzduch je prosycen těžkou omamnou vůní levandule.

K večeru zrůžoví vrcholky hor zapadající sluncem, s prodlužujícími se stíny padá na krajinu klid a mír. Ticho je rušeno kovovým zvukem tepaných zvonů strakatých horských krav, rachotem sufových polí a občasným hvízdáním svišťů. Po údolích v náhorních plošinách je roztroušeno velké množství kamenných salaši. Většina z nich je však opuštěná a nemilosrdně se na nich projevuje zub času. O něco výše idylka alpského prostředí ustupuje a octnete se uprostřed měsíční krajiny, jejíž nepřívětivá šed je oživována jasnou modří terasovitých jezer. Teplota vody se pohybuje kolem 12° C, tedy nic pro otužilce. Obrovské balvany tu tvoří gigantické nakupeny, o které se tříští voda horských potoků. Uprostřed léta se třpytí věčná sněhová pole. Nad tím vším se majestátně vypíná třítišicový rozeplený vrchol Monte Bega, jehož vrcholu jsme poslední den slavnostně dobyli. Bylo to fantastické. Ilfebeny Alp protkávané světlými stuhami stezek vystupovaly jeden za druhým a řadily se za sebou. V dálece provázel bílé moře mraků zasnéžený vrchol Mt. Blancu a Mt. Rosy. Na druhé straně skutečné moře — Korsikou. Na úpatí hory jsme narazili na několik ze třiceti tisíc rytm pastevectkých Ligurů, kteří zde žili před čtyřmi tisíci lety.

Kraj je velmi chudý. Není zde ani zemědělství, ani průmysl. Několik kamenných sídel patří zámožným fandům rybolovu a myslivectví. Tu a tam přežívá horská vesnička, krčící se jako orlí hnízdo ve skalách. Marné pátráte po přístupové cestě. Vesničky připomínají vosí hnízda slepená z krabiček od serek, jsou prostoupeny labyrintem uzounkých krátkých i dlouhých, či slepě končících uliček s množstvím průchodů, schodů, dveří s oprýskanými zdmi, se zápachem splašků z mokrého prádla, s malinkými krámky, s velkým počtem psů a koček, s osly a mezky, kteří tu mají funkci dopravního prostředku. Dominuje prostý kostelík se hřbitovkem, vytesaným ve skále. Mladí odsud odcházejí. Ti, které sila zvyku udržela, se od nepaměti živí plody svých malých chudých políček, schodovitě uspořádaných na kamenitých svazích.

Zivot tady v horách je tvrdý a těžký, ale loučení s ním o nic lehčí. Najednou vám není vůbec do smíchu a do očí se tlačí slzy. Zvláštní, vždyť jsme tu od rána do večera dřeli, jak nikdy v životě.

Tím se skončila jedna kapitola našeho pobytu ve Francii a začínala další, zdánlivě růžovější. Doposud jen dřina, pot, vedro, prach. Ale měli jsme kde spát, co jist. Teď stojíme na kraji silnice, kde nás před chvíli vyložil nás „aluet“. Jsme volni. Nuž tedy, ať žije romantika, jdeme dobývat Riviéru.

Naštěstí tu mají smysl pro stopače a hlavně pro jejich ne příliš skromné batohy, takže to nejdůležitější, doprava, bylo zajištěno.

Azurové pobřeží se zrodilo ve znamení slunce. Široké obzory Středozemního moře vitají návštěvníka v slavnostním tyrkysovém šatě, splývajícím na jedné straně s oblohou a přecházejícím na straně druhé v záplavu zeleně, která se ztrácí v bělavých pahorcích. Všechno jedna velká botanická zahrada. Palmy, plataný, pomerančovníky, bambusové porosty, fikovníky, olivy, kaktusy, přenádherné květy všech barevných odstínů. Podél celého pobřeží Riviéry se táhne široká šestiproudá silnice. Její přecházení vyžaduje značnou dávku odvahy. Volného přechodu se zde nedočkáte. Musíte se doslova vrhnout do provozu a prostě jít. Auta, jezdíc rychlosťí 150 km, vám neskončí na zádech, jak jste do posledního okamžiku přesvědčeni, ale zastaví o několik cm od vás. Dělají to všichni a je to tu zvykem. Vůbec se ve Francii jezdí daleko rychleji a riskantněji a při tom tam je poměrně málo dopravních nehod.

Jedna strana silnice je lemovaná úzkým pruhem pískových pláží. Poměrně překvapujícím zjištěním bylo, že čokoládově mořská barva se tu vyskytuje poměrně zřídka a Francouzky mají spíše tendenci chránit bělost své pleti stínem obrovských slunečníků. Na druhé straně silnice jsou nejdražší hotely a soukromé paláce. Tato část pobřeží, těsně spjatá s mořem, je doménou cizinců. Se vzdáleností klesají i ceny hotelů. Střed města patří obyvatelům. Přes den je tu mrtvo. Lidé jsou v práci, nebo je horko zahnalo do domů, kde je přece jenom chladněji. Teplota se zde pohybuje průměrně od 15° C v zimě do 33° C v létě.

Riviéra, ale i Paříž a jiná města ožívají v noci. Celé pobřeží tone v záplavě světel a barevných efektů.

Francouzi jsou typicky společenský národ, zatímco např. Němci si potřpí na uzavřený přibuzenský okruh. Ve Francii málokdo večeří doma. Každý má svůj CAFÉ BAR RESTAURANT. Bez stolečků a židlí na chodníku usazených přímo do uličního ruchu by nebyla Francie Francie.

K večeru ožije i tržnice. Rybáři přivážejí prodat svůj úlovek. Ryby, krabi, ústířice a mnoho dalších „pochoutek“, před kterými i přes domluvy místních labužníků žaludek suchozemce občas stávkuje.

Z palmových teras před hotely zaznívá instrumentální hudba mísící se se šuměním moře a červeného Šampaňského.

Opuštěná, potemnělá pláž se stává útočištěm nocležníků se spacáky a dekami. Celkem dobré jsme mezi ně zapadli. Jsou to lidé, kteří podobně jako „kluci a holky“ u nás stojí s různě objemným batohem u silnice a stopují. Jezdí spíše v malých skupinkách, velmi často sami jenom s kytarou a hrají smutné melodické písničky.

Každé město na pobřeží je pro svět určitým „pozemem“. Všechna mají něco společného a všechna něco charakteristického. Směrem od italských hranic to je Menton, Monako, malé knížectví žijící z turistického ruchu, neboť vše tu umí zpěvádat, ze všeho udělat suvenýry. Vévodí mu knížecí palác, rozkládající se na většině poloostrova jazykovitě vybíhajícího do moře. Na zbytku je stará část Monaka, s křivolkými uličkami, lueernami, se zvláštní měnou a zvláštními poštovními známkami, se spoustou suvenýrů. Je zde největší oceanografické muzeum na světě, které si můžete prohlédnout, když se vám podaří přesvědčit pokladníka, že vy dvě jste organizovaná skupina a sníží vám značně vysoké vstupné, takže můžete ještě navštívit exotickou zahradu, ve které se vrátíte do dětských let a máte dojem, že jste v pohádce.

Odtud sestoupíte po schodech dolů do moderního Monaka s výškovými budovami, pfistavem a bazénem, který, ač je v moři, má sladkou vodu. Tato část navazuje plynule na Monte Carlo. Tady jsem velmi dlouho nedovedla pochopit, proč mě necházejí s batohem na zádech pustit do Casina. Až mě jakýsi dobrý přítel upozornil na oblibené kriminální filmy, jejichž hlavním hrdinou je vykradený rezor.

Několik desítek kilometrů odtud leží hlavní město azurového pobřeží, proslavené velkolepé karnevaly, palmami anglické promenády, Nice.

Nejkrásnějším městem pobřeží je bez sporu Cannes, město nádherných parků, plachetnic, sídlo mezinárodních festivalů.

Frejns byl založen Římany. Uprostřed moderních staveb jsou zachovány zbytky amfiteátrů, rotund, třímské platformy.

Sérií měst uzavírá St. Tropez. Tady končí pláže, dále jsou už jenom červené skály, na kterých vysedávají po celé hodiny staří osmahlí námořníci s vyrudlými promaštěnými čepicemi a chytají ryby. Tady začí-

ná bouřit moře a křičí rackové, tady začíná člověk volně dýchat. Ne, Riviéra nemá s romantikou mnoho společného. Ta začíná až tady.

Marseille nezklamalo představy přístavního města. Od přístavu vane slaný vítr a šíří zápach rybiny. Ulice s uspěchanými lidmi, s fantastickou špinou, šedým stářím námořnických čtvrtí, vychrtlí psi, kluci prodávající mořské koniky, to vše je daleko sympatičtější, než celý přepych cizinecké Riviéry.

Přístav. Celé hodiny by člověk vydržel stát a koukat na připlouvající a odplouvající lodě. Normálně je vstup k hrázi zakázán, ale dá se tam proklouznout a být chvíli přimým účastníkem lodního života.

Paříž v neděli, to znamená brouzdat se spadaným listem po Champs-Elysées, chtít se vznést, tančit, zpívat, to je prchavá opojná nálada s příchutí burgundského, to jsou lehkovážní, rozesmátí, ležérní Pařížané, nestarající se příliš o to, co bude zítra, žijící a to každým kouskem těla, pouze pro tento okamžik.

Na nádvorí Louvru hraje starý gramofon vídeňský valčík a starší prošedivělý pán tančí podle hudby na kolečkových bruslích. Všude je citit dynamika a život. Paříž se příliš nezabývá společenskými konvencemi. Prostě chovej se tak, jak uznáš za vhodné.

Schodiště pod Sacre Coeur je obsazeno. Lidé všech barev pletí tu živě diskutují, nebo jen zamysleně pozoruji okolí.

Nedaleko odtud na Place de la Tertre si dali dostaveníčko malíři. Můžete si odtud odnést za patnáct franků portrét. Za každého počasi tu čekají malíři na svou příležitost. Většina jich však skončí jako umělci beze jména.

Pigale láká ohromnými reklamami do večerních striptázových podniků. V uličkách prostitutek postávají ještě skoro děvčátka a s prázdným výrazem ve tváři čekají...

Latinská čtvrť s legendární Sorbonou. Otevřenými okny malých hospůdek je slyšet harmonika a směsice všech jazyků. Mnoho studentů večer pracuje a vydělává si na studia. Nejčastěji vás obsluhuji v kavárně jako čišníci.

V Notre Dame už nepropadne ani desetník. Noví příchozí sedají na zem. V klenbě chrámu hřmi tóny varhanního koncertu, pronikají do všech výklenků a skuliniek, po zádech přeběhne mráz.

Sbohem, bláznivá Paříži...

Vlastně ne sbohem, ale nashledanou!

*Pěva Vraštilová*

# JAK DNEŠ JEZDÍ DOBŘÍ LYŽAŘI

V posledních Metodických listech jsme popisovali způsob nácviku zatáčení na krátkých lyžích a cvíky, které nám zajistí větší lyžařskou všeestrannost a tím jsou současně dobrou průpravou pro pohybově náročnejší moderní oblouky. Dnes si všimneme hlavních zásad jízdy těmito „oblouky pro vyspělé lyžaře“ a seznámem se s některými vhodnými typy oblouků.

Nejprve si zopakujeme dosavadní vrchol umění dobrého lyžaře: oblouky snožmo, krátké oblouky a krátké oblouky s vedením lyží po plochách.

## OBLOUKY SNOŽMO

Popisovaný oblouk je základní formou snožných oblouků. Je to oblouk již pohybově vytříbený, působící svojí plynulosťí jak na jezdce, tak na přihlížejícího. Dá se jím dobře jezdit na upraveném svahu i v hlubším sněhu.

Oblouk zahajujeme odrazem, po němž bezprostředně následuje krátký otáčecí impuls celého těla nebo jen boků. Podle potřeby dákujeme tento otáčecí impuls jak v rozsahu, tak v intenzitě. Při hrubší formě provedení oblouku přechází jeho zahajovací odraz až do výskoku. Při jemnějším, vyspělejším provedení vyzní odraz pouze v lehké nadlehčení lyží.

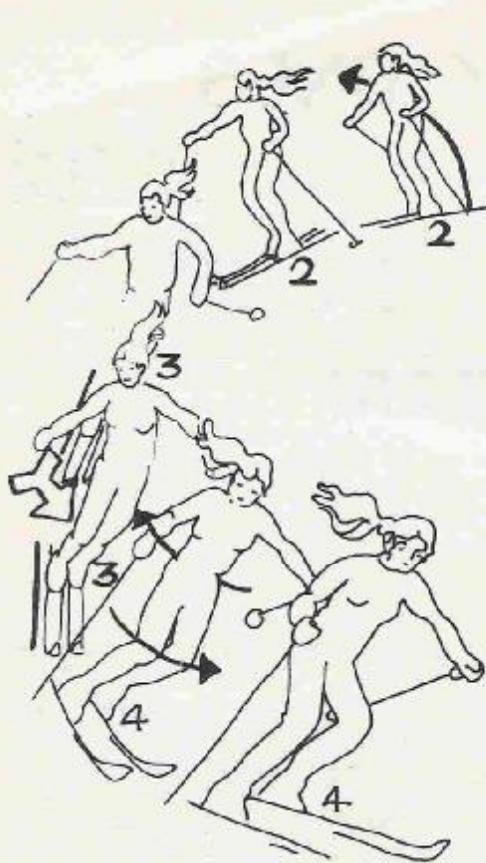
Celý oblouk má tento pohybový průběh (obr. 1):

1. Příprava: pokříme nohy a pichneme vnitřní holi budoucího oblouku.

2. Odrážíme se od podložky a současně provádíme otáčecí impuls.

3. Přenášíme váhu na vnější lyži a zároveň vkláníme celé tělo dovnitř oblouku. Provádíme tím současně změnu hranění (při přechodu lyžemi přes spádnici přechází opora hranami o sníh vždy na hrany u svahu).

4. Kolena protlačujeme směrem vpřed a ke svahu, chodidla a bérce pomáhají otáčet lyže. Boky a trup přechází do protinatočení a trup vyrovnává stabilitu odklonem z boků.



obr. 1

### KRÁTKÉ OBLOUKY

Krátké oblouky jsou na sebe napojované oblouky snožmo s krátkou fází vedení oblouku a s dočasným výrazným vzpříčením lyží, spojeným se zdůrazněním zahraněním. Vhodnou dávkou vzpříčení a zahranění je možno vyvolat brzdivý efekt, který umožňuje kontrolovanou jízdu i na náročných svazích.

Jízda krátkými oblouky je výhodná ve středních až strmých svazích a nutná na úzkých strmých úsecích.

Hlavním předpokladem jízdy krátkými oblouky je rytmus, do něhož se musí zapojit pohyb celého těla. Uzlovými body rytmu jsou rytmická pichání vnitřní holi při nasazování oblouků. Jednotlivé oblouky navazují rytmicky a plynule na sebe, nevzniká mezi nimi žádná „mrtvá doba“.

Při jízdě krátkými oblouky je třeba vždy pamatovat:

1. Po připravě (protažení kolena vpřed a ke svahu, vzpříčení a zahranění lyží, předtočení boků a trupu, odklon z boků) a pichnutí holi následuje nasazení oblouku odrazem do točení.

2. Následuje krátká fáze vedení oblouku, při níž dochází ke změně váhy a těžiště (viz fáze 3 oblouku snožmo) a která je současně přechodem k zakončení oblouku a k nové přípravné fázi (obr. 2).

Trup při krátkých obloucích zůstává spíše v klidu a stále otočen do údolí.

Pohybový rozsah paží a holí se omezí na minimum. Lyže se otáčeji převážně nohami.



### KRÁTKÉ OBLOUKY S VEDENÍM LYŽÍ PO PLOCHÁCH

Krátké oblouky s vedením lyží po plochách jsou hravou formou krátkých oblouků. Nedochází při nich k výraznému vzpříčení lyží a zahranění je pouze velmi lehké.

Tyto oblouky jezdíme obvykle na mírných svazích a jejich hlavním motivem je radost z pohybu.

Průběh pohybu je stejný jako při krátkých obloucích, ale pohyby jsou:

- méně výrazné,
- méně spontánní,
- měkčí,
- plynulejší.

Oblouky se jezdí s picháním holemi, nebo i bez něho (obr. 3).

Techniku zatáčení, jejimiž vrcholnými představiteli jsou oblouky, o nichž jsme právě hovořili, můžeme označit za základní, za techniku zvládnutelnou většinou lyžařů. Využíváme při ni opěrný



obr. 2

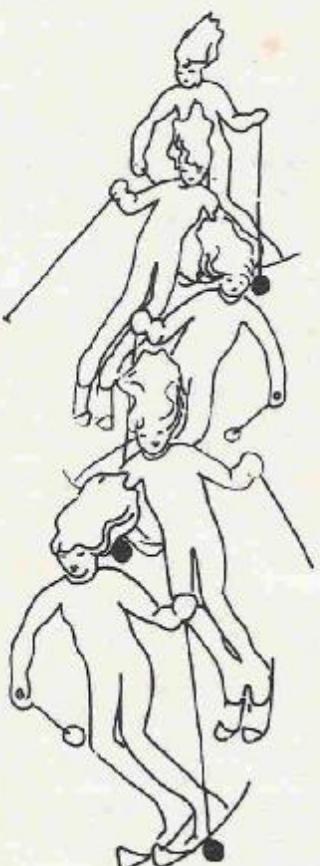
aparát lyžaře pokud možno co nejvýhodněji. Stojíme pevně na nohou, to znamená, že hmota trupu spočívá převážně nad nohami. Také provedení pohybu je poměrně výhodné, vychází se totiž převážně z celkových pohybů lyžaře.

**Základní oblouky** — však vždy zcela nevyhovují pro jízdu v náročném terénu, v měnících se podmínkách jízdy a především pro jízdu přes terénní nepravidelnost, přes boule. Dalším motivem při hledání nových prvků v technice zatáčení je kupř. touha po zrychlování jízdy, nebo snaha o lepší vedení lyží v oblouku tím, že lyže udržuje po celou dobu jízdy v oblouku kontakt se sněhem, nebo o co největší vyloučení brzdivých momentů při oblouku volbou vhodnějšího a rychlejšího způsobu otáčení lyží.

Oblouky, které se na základě těchto potřeb vyvinuly, jsou obtížnější ze dvou důvodů:

1. Vyžadují více sily a celkové fyzické kondice, poněvadž často zaměňují poměrně snadné postoje za postoje obtížné. Oblouky se jedou v některé fázi ve zdůrazněném záklonu a lyžař udržuje v některých momentech rovnováhu převážně stehennimi a zádovými svaly.

2. Lyžař potřebuje lépe rozvinutý cit pro pohyb, poněvadž často zaměňuje celkové pohyby za pohyby lokální. Celková koordinace je těžší, poněvadž, zatímco trup zůstává téměř v klidu, jsou to především nohy, které pracují často současně ve třech dimensích:



obr. 3

vertikální pěrování,  
— posun lyží do stran.  
— otáčení lyží kolem osy nohou.

Při těchto obloucích pro vyspělé lyžaře spočívá změna základní polohy těla hlavně v tom, že se oblouky jedou se značně až silně předsunutými koleny. Toto předsunutí kolena je důležité, poněvadž především ve fázi nasazení oblouku dovolí, aby stehna zaujala téměř rovnoběžnou polohu s lyžemi, což vede vlastně k momentálnímu přisednutí (fotelová technika). Paže se drží v těchto fázích zdůrazněně před tělem, aby také vyvažovaly hmotu těla, která je posunuta vzad.

Ke zrodu oblouků pro vyspělé lyžaře přispěla v rozhodujici míře moderní výzbroj, hlavně stavba sjezdových bot. Tato výzbroj také podmiňuje špičkové provedení oblouků. Avšak oblouky v jednodušší, hrubé formě je možno načivcovat i s méně dokonalým sjezdařským vybavením a mnohé prvky je možno s úspěchem a s potěšením jezdit i na běžeckých lyžích.

Technika oblouků ve svém principu umožňuje snazší otáčení lyží. Oblouky lze tedy provádět i za nižší rychlosti, což je výhodné při jejich nácviku.

Oblouky je možno zařadit do třech skupin:

**OBLOUKY PRO PŘEJÍŽDĚNÍ VLN** — používané na svahu s boulemi a charakteristické snížením postoje při nasazení oblouku na vrcholu boule, současným posunutím těžiště vzd a výraznou prací holemi. Oblouk se vede po svahu boule se současným napínáním nohou (pravidelný tlak mezi lyží a sněhem).

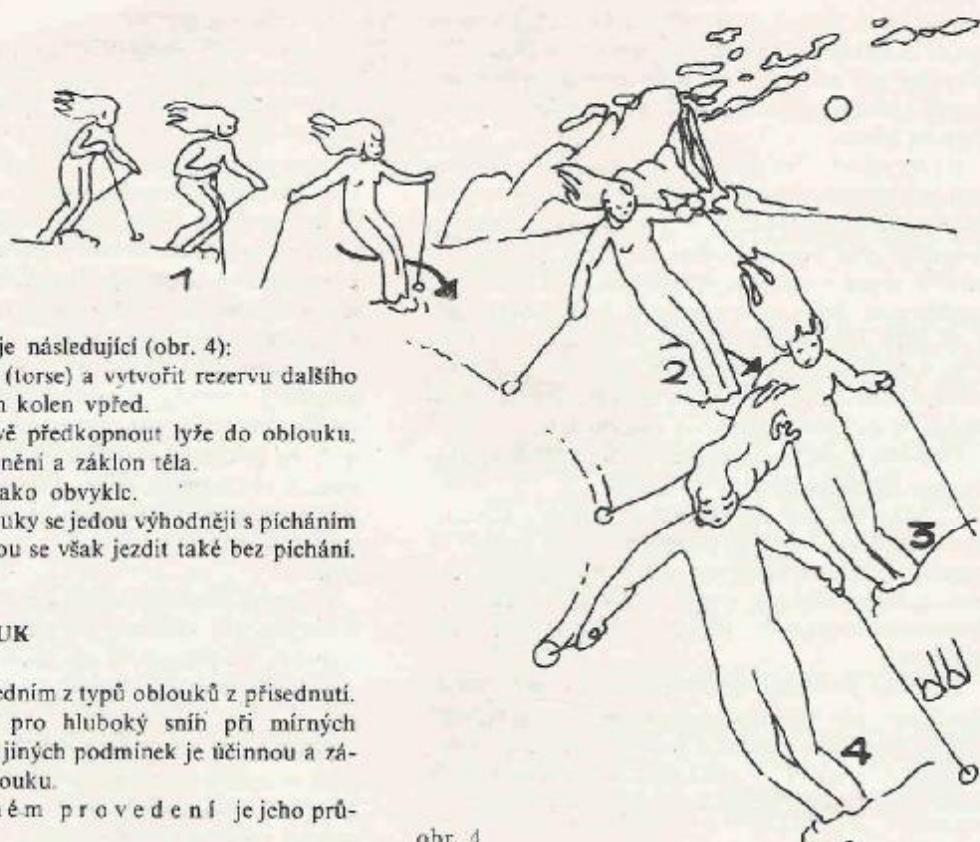
**OBLOUKY Z PŘISEDNUTÍ** — při jejich nasazení je těžiště nad patami nebo za patami lyžaře a stehna jsou přibližně v rovnoběžné poloze s lyžemi (přisednutí). Točení lyží provádějí přičným pohybem stehna a kolena.

**ZRYCHLOVANÉ OBLOUKY** — u nich dochází ke zmenšení brzdivé složky při nasazení tím, že předkopnutím běrců (extenze nohou dopředu stranou), spojeným s rotací dolních končetin do oblouku se lyžař dostává do momentálního výrazného záklonu. Opora o hůl může podpořit celkovou stabilitu při nasazení oblouku a zvýšit účinnost rotačního impulsu dolních končetin. Po nasazení oblouku přechází těžiště opět směrem vpřed.

Uvedeme některé konkrétní příklady oblouků pro vyspělé lyžaře, jež jsou vhodné pro naše výcvikové účely.

### ZRYCHLOVANÝ OBLOUK

Používá se především při jízdě v hlubokém sněhu a ve slalomu. Jeho nasazení je velmi úsporné a účinné. Lokálním pohybem běrců se současně docílí nadlehčení lyží a vklonění těla dovnitř oblouku. Tím se samočinně vytvoří dva mechanické předpoklady provedení oblouku: Zahájení otáčení a výměna hran a váhy.



Průběh oblouku je následující (obr. 4):

1. Předtočit trup (torse) a vytvořit rezervu dalšího pohybu protlačením kolen vpřed.

2. Bérci odstředivě předkopnout lyže do oblouku.

3. Podchytit vklonění a záklon těla.

4. Vést oblouk jako obvyklc.

Zrychlované oblouky se jedou výhodněji s picháním vnitřních hole, mohou se však jezdit také bez pichání.

### KLOKANÍ OBLOUK

Tento oblouk je jedním z typů oblouků z přisednutí. Je zvláště vhodný pro hluboký sníh při mírných rychlostech, ale i za jiných podmínek je účinnou a zábavnou formou oblouku.

V jednoduchém provedení je jeho průběh následující:

a) Klokaní záklon s přisednutím (špičky lyží se dostanou nad sníh).

b) Hůl zapichnout daleko dopředu a do údolí.

c) Nasadit oblouk „vyjetím“ na zapichnutou hůl (moment otáčení).

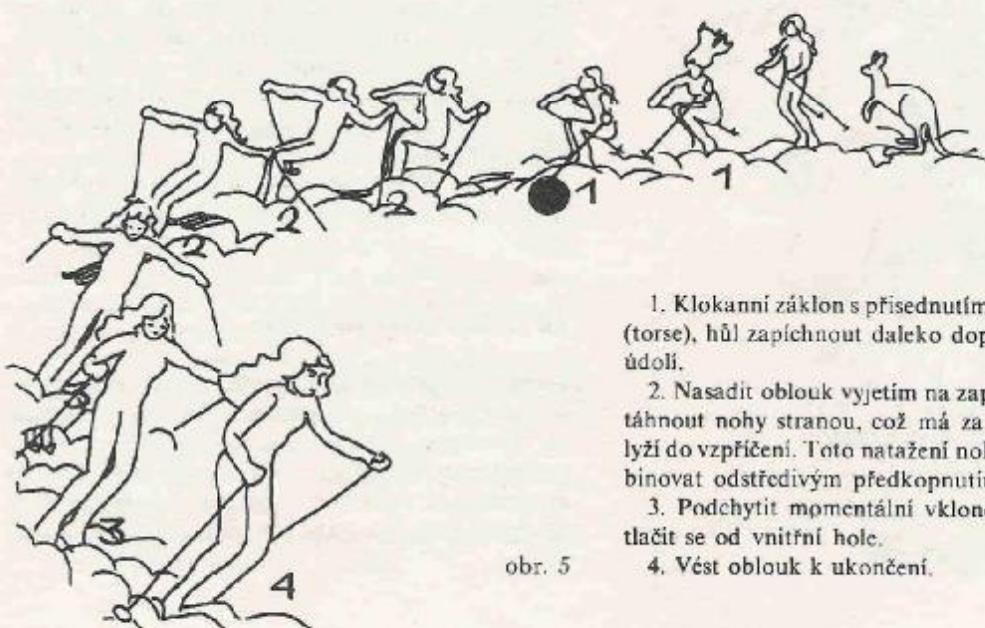
d) Aktivizovat otáčení výrazným pohybem vpřed a vzhůru, společně s otáčivým pohybem celého těla.

e) Odtačit se od vnitřní hole a vyrovnat jak vklonění trupu, tak záklon.

obr. 4

f) Vést oblouk k jeho ukončení obdobně jako u obvyklého oblouku snožmo. Důležitá je při oblouku funkce vnitřní hole, která vytváří bod otáčení.

Poněkud složitější je provedení oblouku v náročné formě (obr. 5):



obr. 5

1. Klokaní záklon s přisednutím a předtočením trupu (torse), hůl zapichnout daleko dopředu a směrem do údolí.

2. Nasadit oblouk vyjetím na zapichnutou hůl a natáhnout nohy stranou, což má za následek odsunutí lyží do vzpřímení. Toto natažení nohou je možno kombinovat odstředivým předkopnutím běrců.

3. Podchytit momentální vklonění a záklon a odtačit se od vnitřní hole.

4. Vést oblouk k ukončení.

## OBLOUK ŘÍZENÝ CHODIDLY A KOLENY

Oblouk je syntézou ze skupin oblouků zrychlovaných, oblouků pro přejíždění vln a klokanního oblouku.

Jezdi se obdobnou technikou jak na boulích, tak v hlubokém srázu nebo v závodě.

Zásadně při provádění oblouku platí:

- Lyže se otáčejí kolem osy běrců.
- Při otáčení lyží pracují stehna, kolena a chodidla.
- Oblouk se nasazuje v poloze blízké poloze sedu.
- Nadlehčení se provádí snížením o malém rozsahu.

— Trup je spíše pasivní.

— Průběh oblouku (obr. 6):

1. Zakončovat předchozí oblouk jako obvykle. Trup je předkloněný, trup a boky jsou v předtočení (torse).

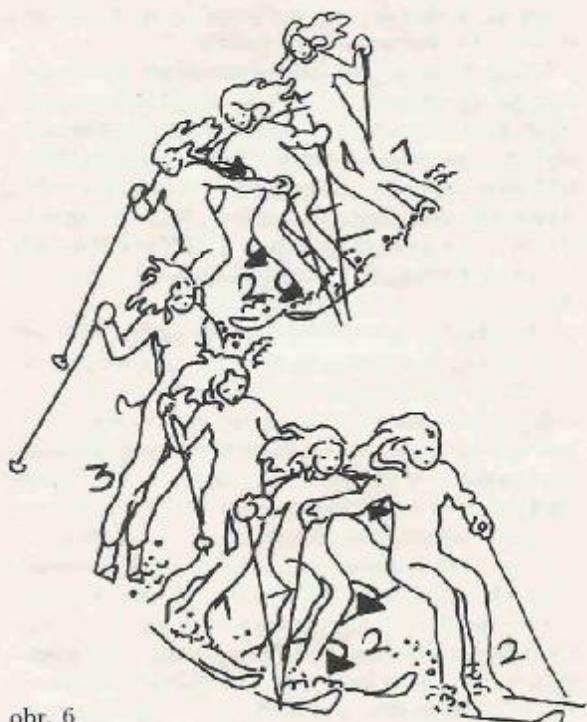
Klouby nohou jsou postupně stlačovány do flexe.  
2. Zapichnout hůl. Vypustit napětí svalů nohou provést nadlehčení snížením. Lyže se začínají otáčet pohybem kolen od svahu a současným otáčením chodidel.

Otáčení lyží je dále podpořeno odstředivým překopnutím běrců nebo natažením nohou stranou. Oboje je možno také kombinovat.

3. Zakončit oporu o hůl a vést dále oblouk obvyklým způsobem.

Výhodou tohoto oblouku je stálý kontakt se sněhem a jemné vedení lyží.

odb. as. Jiří Soukup



obr. 6

# SAUNA

## - její historie i budoucnost

Na lavici v sauně se rodí pocity a myšlenky, které nikde jinde nelze najít.

F. E. Sillanpää

Sauna je lidová potní lázeň s tisíciletou tradicí.

Během každé lázně v sauně dochází v podstatě k postupnému střídání horka a chladu. Hlavním znakem fyzikálního prostředí sauny je suchý horký vzduch v potírně kolem 100° C — a chladný vzduch či chladná voda v ochlazovně. V podstatě jde o dvě kontrastní prostředí (vyválení ve sněhu, tření sněhem, celková koupel v chladné vodě).

Horkem dochází především ke značnému prokrvení kůže. Tím je odlehčeno zejména vnitřním orgánům (např. srdečnímu svalu, játrům, mozku, zažívacím orgánům, ledvinám aj.). Zatížení srdečního svalu v sauně není nikdy větší, než k jakémusi dochází asi po 15–20 dřepech, nebo po krátkém rychlém běhu. Tep se sice po pobytu v horku zrychluje asi o polovinu, ale po ochlazení se ihned upravuje na normální hodnoty. Sauna reguluje jak vyšší, tak nižší tlak — u osob se zvýšenými hodnotami se snižuje a u osob se sníženými hodnotami naopak zvyšuje. Dýchání se v horku sauny poněkud zrychluje, ale dech se uvolňuje a prohloubuje. Horko přináší úlevu při bolestech v kloubech a zlepšuje je do jisté míry i jejich hybnost. Významný je vliv lázně v sauně na centrální nervovou soustavu. Dochází k uklidnění v psychické složce, k prohloubení spánku, ke zlepšení chuti k jídlu. Sauna přináší dobrou náladu a uvolnění. Potom se z těla vyplavují škodlivé zplodiny látkové výměny, zvláště ty, které vedou k únavě. Po půlhodinovém počerpání se pohybuje průměrná ztráta na váze kolem půl kilogramu.

a) Bezprostřední účinek sauny:

Po každé jednotlivé lázně v sauně pozorujeme především hygienický účinek. Změkčení zrohovatělých vrstev pokožky usnadňuje jejich odstranění i se lpicí špinou jednoduchou masáží prsty či kartáčem. Mýdlo se většinou nepoužívá, protože kdybychom se v sauně po lázni myli mýdlem, mohl by se porušit přirozený kyselý povlak kůže, který je důležitou součástí tzv. „obranného valu“ kůže proti pronikání choroboplodných zárodků. Maximální vypocení napomáhá také odplavit nečistotu z nejjemnějších záhybů a pórů kůže. Spolu s tímto hygienickým vlivem má sauna

i účinek kosmetický. Prokrvení a hygienická očista kůže vede ke zjemnění a zpružnění kůže a tento fakt oceňují zvláště ženy.

b) Dlouhodobý účinek sauny v oblasti psychického života je významný především tím že se projevuje přirozenou a dokonalou psychorelaxací. Sauna je zdrojem uvolnění, rekreace a osvěžení. Odolnost proti chladu je podkladem přirozené obranné schopnosti organismu především proti chorobám z prochladení. Spočívá ve výcviku kožních cév na koncentrách i sliznicích ke správné reakci na podráždění buď chladem nebo teplem a dále v mohutném přílivu krve s obrannými látkami do kůže. Sauna je účinná proti únavě. Svěžest je vyvolána dokonalým vypocením, zbavením se únavových látek, což má velký význam pro svaly, unavené namáhavou a jednotvárnou prací.

Ve Finsku můžeme sledovat instituci sauny až do prehistorie lidu nejen jako způsob koupání, ale i jako součást životního stylu a lidové kultury. V některých částech země připadá sauna na šest obyvatel. Je zajímavé, že 80 procent domů má vlastní saunu.

V sauně Finové sedí a povídají, ale nejraději leží v klidu, považují to za nejlepší způsob. Ke zvýšení účinku používají větiček z březových větví, které si připravují pokud možno nedluho předem, aby byly co nejčerstvější. V potní místnosti se metličky ještě před použitím namáčeji celé ve studené vodě. Užívají se především k důkladnému šlehaní (tepání) celého těla. Pak se spařují nad rozpálenými kamny, čímž se uvolňuje libá aromatická vůně, která povzbuzuje prohloubené dýchání a přispívá ke vzniku euforie.

Možnosti saunování jsou ve Finsku na každém kroku. Cizinci je mohou využít např. v autokempincích, ale i v soukromých saunách, které jsou za mírný poplatek všude k dispozici, i daleko za polárním kruhem. Nabídky je možno čísti na tabulích podél silnic i v nejmenších vesničkách.

Původní sauny ve Finsku byly zařízením velmi primitivním. Koupající se převlékali přímo u sauny. Tyto sauny, které se nazývaly kourové, měly otevřené ohniště, na kterém se rozpálily kameny a shofelé palivo se pak před lázní odstranilo. Suchý vzduch byl tedy prosvcen ještě koufem. Tyto sauny neměly obvykle ani komín. Kvality („chuť“) páry se do dneška považuje u těchto starých saun za ideálnější než v sauně s komínem. Mnozí jsou toho názoru, že tento typ představuje skutečnou finskou saunu. Podle statistiky je ještě dnes na venkově tento typ ve Finsku velmi oblíben. Tradiční sauny měly podle starého finského obyčeje nízké dveře a vysoký práh. Malý okénko bývalo umístěno hodně nízko, aby se horko dobře drželo na úrovni saunové lavice. Zároveň tomu sauna dostávala zajímavé tajemné osvětlení.

V posledních desetiletích se saunování velmi rozšířilo i v USA a v Kanadě. V USA jsou veřejné sauny mnoha typů. Některé jsou výborně vybaveny, jiné méně. Před půl stoletím bylo v USA více saun veřejných než soukromých. Nyní je tomu naopak. Mnoho občanů vlastní dvě sauny: jednu u domu vzadu nebo v pří-

zemí a druhou na venkově u své chaty. Na severu Minnesoty, Wisconsinu a Michigenu jsou divoké pustiny, zalesněné, se spoustou jezer. Tyto kraje jsou obývány potomky Finů. Každý z nich má u své chaty u jezera sauna. V Kanadě je nejvíce saun v provincii Ontario a Britské Kolumbii, kde je usazeno nejvíce finských kolonistů. Finští studenti zřídili saunu při universitě v Torontu v roce 1953. Na rozsáhlých a romantických územích Kanady se spoustou jezer a řek je rozeseto mnoho saun, patřících jednotlivcům i různým organizacím. Odhaduje se, že v prostoru Toronta je asi 300 veřejných nebo soukromých saun.

Jakým způsobem se dostala sauna na naše území? Dosud převládá mínění, že se k nám sauna dostávala především napodobováním severského vzoru a pro mnohé je tedy překvapující ta skutečnost, že slovanští předkové již znali horkovzdušnou lázeň, která měla všechny znaky dnešní sauny, a to nepoměrně dříve, než se dosud předpokládá.

Dosud nelze s určitostí říci, odkud sauna pochází. Připouští se, že národy severní a střední Evropy mohly poznat saunu již ve svých východních migračních postaveních. Jak se však sauna dostala ke Slovanům či k jiným národům není přesně známo i když se s oblibou vzpomíná souvislosti středoasijské kolébky lidstva s výskytem horkovzdušných lázní např. na indoárské vysocině. Pokud se však týká slovanského obyvatelstva v areálu východní, severní i střední Evropy, pak mnohé může objasnit Herodotova zpráva z poloviny V. století před n. l.:

„Skythové brali konopné semeno, vklouzli do svého plstěného stanu a házeli semeno na rozpálené kameny, na nichž shoří a za vzniku kouře se šíří páry, jak to nelze říci o řecké lázně. Skythové si lázeň velmi oblibují a plesají a vřískají blahelem. Procedura je pro ně rovna lázni. Ve vodě se vůbec nekoupají...“

I když se neví, koho Herodotus přesně minil pod pojmem „Skythové“, usuzuje se na přibuznost skytiských a staroslovanských horkovzdušných lázní především proto, že pod uvedeným pojmem bylo mnohými tehdejšími cestopisci zahrnováno obyvatelstvo velmi různorodé, např. Sarmati, Germáni, Chazaři, Venedi, Hirrové, Skythové aj., sídlící v rozsáhlých oblastech Ukrajiny, Krymu, ale v krajinách východně a jižně od Baltu.

Jinou možnou cestou sauny ke Slovanům může být to, že ji při své imigraci do střední Evropy poznali od původního germánského obyvatelstva.

Při pátrání po existenci sauny ještě v době předhistorické stojí za zmínu analogie sauny s typickým staroslovanským obydlím, jak je nalézáno i na našem území. Tomu odpovídají i první literární záznamy o životě Slovanů i o jejich lázní. U Al-Bekriho jsou uvedeny hněd dvě zprávy z poloviny prvního tisíciletí:

Ibn Dast říčí: „V zemi Slovanů bývá zima tak silná, že každý z nich vykopá si jámu na způsob sklepa, kterou pokrývá dřevěnou, koncitu střechou, jakž vidíme u křesťanských kostelů, a na tu střechu klade zemi. V takovémto sklepu přesídlí se s celou rodinou a

vzavše několik dřev a kamenů, rozpalují je na ohni do červena. Když pak se rozpálí kameny v nejvyšším stupni, polévají je vodou, z čehož povstávají páry, ohřívajice obydli tak velice, že snímají i oděv. A v takovém obydli zůstávají do samé vesny."

Další vyprávění je zaznamenáno dle Ibrahim Ibn Jakuba: „A oni (Slované) nemají lázní, ale stavějí sobě dům ze dřeva a ucpávají skuliny jeho nějakou látkou, která se tvoří na jejich stromech, podobná jsouc zelenavému vodnímu mechu a kterou oni nazývají m'ch; sloužit jím na mistě smoly pro jejich koráby. Pak udělají ohniště z kamení v jednom koutě jeho a nahoře proti ohništi otevrou průduch, aby dým mohl odcházet. Když pak ono se rozpálí, oni zakryjí průduch a uzavírají dveře domu a polévají vodou rozpálené ohniště a z toho se zdívají páry. A v ruce každého z nich jest svazek suchých větví, kterými oni rozvíjuji vzduch k sobě. A tehdy se páry jejich otvírají a zbytečnosti vycházejí z jejich těl, a potoky tekou z nich. A nezůstane na žádném z nich sledu osutiny neb vředu.“

Snaha po zařazení sauny do životosprávy a životního stylu a prostředí člověka dnešní epochy má tedy svůj předobraz u staroslovanských předků.

A jaká je budoucnost sauna?

V našem způsobu života může sauna sehrát kladnou roli. Její potřeba bude narůstat i v podmírkách automatizace, jak to prokazují vývojové tendenze prosazující se v nejvyspělejších zemích světa. V této souvislosti jsou důležité zejména dvě skutečnosti:

1. Člověk si ke zlepšení života vytváří ve stále rostoucí míře umělé prostředí, tím se vytváří bariéra mezi ním a přirodním prostředím. Zbavujeme se tak sice určitých nepřijemností, ale také půvabů přírody i potřebných tlaků, které vyvijí na náš organismus. Už dnes se tato skutečnost projevuje u městského obyvatelstva zchoulostivěním způsobeným klimatizací moderních bytů a pracovišť. Sauna se svými fyzikálními vlivy, střídáním kontrastního prostředí, může s úspěchem ztrátu přirozených kontrastních vlivů do značné míry nahrazovat.

2. Automatizace patrně neodstraní nervové a emocionální vypětí, naopak nároky na psychiku, její zatížení, budou vzrůstat. (V automatických provozech dochází k přesunu od fyzického výkonu k nárokům na soustředění, objevují se poruchy z osamělosti u izolovaných pracovníků, kteří vykonávají kontrolní nebo řídící funkce. S jedinou kvalifikací se nevystačí celý život, je nutno se přeorientovat, život se stává velice mobilní. Neustálé přizpůsobování je velmi náročné, vzrůstá psychická únavá.)

Sauna samozřejmě neodstraní žádný z negativních důsledků průmyslové civilizace, řešení těchto neduhů je v jiných oblastech. Má však možnost naučit lidi „vysadit“ z nerozumného tempa, má předpoklad stát se kultivujícím prvkem rodicího se životního stylu obyvatel socialistické společnosti.

MUDr. Josef Kvapilík

## POBYT V PŘÍRODĚ A VÝCHOVA

Celá struktura lidského života v současné moderní společnosti je poznamenána bouřlivým vědeckotechnickým rozvojem. *Průmyslová civilizace* do značné míry ovlivňuje životní styl moderního člověka. Na jedné straně pfináší s sebou tato skutečnost mnoho pozitivního ve smyslu růstu životní úrovně, na druhé straně je tento vývoj poznamenán i některými negativními rysy vyplývajícími z tempa této industrializace.

Člověk se stále více pohybuje v prostředí, které je do značné míry umělé a neharmonuje plně s biologickými a psychologickými rysy, v nichž se lidský život po tisíciletí vyvíjel. Toto prostředí neodpovídá přirozeným dispozicím člověka. Industrializace zatížila všeobecné zdravotní podmínky exhalacemi, znečištěním vod a rozrušením půdy. Pracující jsou do jisté míry postiženi intenzivním, často monotónním režimem práce, přemírou hluku, zvýšenou prašností apod. V širokém měřítku dochází i k deformaci životosprávy, potrava je přesycena uhlovodany často na úkor bílkovin a vitamínů.

Postupující technizace výroby vede ke značné redukcii pobytové aktivity, neustálý spěch je příčinou častého nervového a emocionálního přetěžování. Ve svém pracovním prostředí i mimo něj je člověk stále více odtrhován od přírody, což má za následek, že se snaží tento přirozený kontakt s přírodou znova obnovit. Proto jsme svědky skutečnosti, že ve volném čase (dovolená, pracovní volno o sobotách a nedělích) se velká většina obyvatelstva přesouvá z průmyslových center a městských sídlišť do přírody (na chatu, pod strom, do lesa, na vodu apod.). Socialistická společnost si tuto situaci uvědomuje a snaží se otázky s tímto stavem související řešit.

*Pobyt v přírodě* bývá obyčejně spojen s pohybovou aktivitou člověka, její intenzita i formy jsou však značně rozdílné a odpovídají např. věku, zájmům a hmotným možnostem jedince. Přesto je možno tvrdit, že mnoho lidí nevyužívá pobytu v přírodě zcela racionalně vzhledem k možnostem, které se jim naskytají. Je jistý předpoklad, že efektivita doby strávené v přírodě se bude zvyšovat v závislosti na informovanosti lidí o skutečných potřebách vlastního organismu. Zde se naskytá široké pole působnosti zejména pro masové telekomunikační prostředky, jejichž osvětová a výchovná práce by tuto situaci mohla do jisté míry zlepšit. Zvláště je zapotřebí klást důraz na práci s mládeží. Je třeba získávat obyvatelstvo k aktivní pohybové činnosti a bojovat proti pohodlnosti a pasivitě.

Současně úsilí společnosti je vedeno snahou zkracovat pracovní dobu (viz volné soboty) a tím i zvyšovat volný čas. S touto skutečností souvisí i otázka, jak nejúčelněji tento volný čas strávit a využít. Rozhodující totiž není pouze míra volného času, ale především kvalita (způsob) jeho využití.

Přestože je způsob strávení volného času záležitostí soukromou, starost o jeho náplň se stává otázkou celospolečenskou. Jeho optimální využití je totiž kválitou, která se zpětně projevuje i ve výrobním procesu. Jelikož snaha strávit volný čas v přírodě bude v moderní přetechnizované společnosti zřejmě zesilovat, bude třeba této skutečnosti věnovat zvláštní pozornost.

Proto se teorie v návaznosti na praxi snaží vytvářet určité modely racionálního využití volného času pro příslušníky různých sociálních skupin, které by plnily funkci jakéhosi návodu.

Se vrůstajícím zájmem člověka o přírodu jsme často i svědky skutečnosti, že lidé z neznalosti, jindy z nedostatku ukázněnosti apod. svým nevhodným chováním a počináním ohrožují jednak samu přírodu (znečisťováním odpadky, lámáním větví a stromů atd.), jednak sami sebe (např. z neznalosti nebezpečí při vodní či lyžařské turistice). Ve smyslu náplně činnosti i způsobu pohybu při pobytu v přírodě bude třeba širokou *veřejnost*, ale zejména mládež, *vychovávat*. Důraz klademe především na mladou generaci z jednoduchého důvodu — praxe potvrzuje, že kdo v mládí získá vřelý vztah k přírodě, naučí se v ní pohybovat, přenáší si tyto postoje, rájmy a projevy i do dospělosti a formuje je obyčejně v tomto pozitivním smyslu i u mladé generace. Dalším důvodem, proč mládež je skutečnost, že pobyt v přírodě mladých se uskutečňuje především organizovanou formou v rámci školních výletů, prázdninových táborů, v rámci činnosti turistických oddílů apod. — zkrátka pod vedením výchovných pracovníků, kteří mohou své svěřence v tomto smyslu vychovávat.

Ať je již forma pobytu v přírodě jakákoli (turistika, sport, tramping), neměli bychom k výchovné činnosti přistupovat živelně, ale podle určité vyhraněné konцепce. Z tohoto důvodu bude vhodné se seznámit se základy obecné teorie výchovy (pedagogikou) a je pak aplikovat a konkretizovat na podmínky specifické pro pobyt v přírodě. Je jistě přirozené, že v naší socialistické společnosti se rozvíjí teorie výchovy, jejíž charakter je dán zaměřením vývoje této společnosti — hovoříme o *pedagogice socialistické*.

Výchovou v širším slova smyslu zde máme na mysli určité zámkerné působení na mládež (nebo dospělé), v němž se snažíme o to, aby si osvojili jednak určité vědomosti, dovednosti a návyky\* (*proces vzdělávací*) a zároveň všeobecně formovali své morální vlastnosti v duchu socialistické morálky (*proces výchovy v užším slova smyslu* — výchova mravní).

O zámkerném působení hovoříme proto, že si své výchovné působení uvědomujeme a sledujeme jím určitý cíl nebo úkol (snažíme se např. naučit své svěřence rozpoznávat nebezpečí ve vodní turistice, čímž sledujeme splnění úkolu — bezpečný pohyb po řece). Aktivní vztah člověka ke světu (ke společnosti, k přírodě,

k sobě samému) však není formován pouze zámkerně (intencionálně), na člověka působí i podněty, které přicházejí nezávisle na vychovateli přímo z prostředí, ve kterém se člověk pohybuje. Toto *bezděčné* (funkcionální) působení se zejména při pobytu v přírodě objevuje velice často a vyplývá z prosté existence předmětů a jevů, které nás obklopují (počasí, klima apod.). Jeho působení do značné míry může ovlivnit formování osobnosti jedince (pohyb v přírodě při zhoršeném počasí zvyšuje odolnost, nároky na orientaci apod.).

Při stanovení výchovného cíle v širším slova smyslu vycházíme z obecného cíle výchovy, kterým je pro nás všeobecně a harmonicky rozvinutý jedinec a současně celá společnost. Jinými slovy v podmínkách pobytu v přírodě nám jde o jedince, který bude ovládat potřebnou sumu vědomostí (např. jak předpovědět změnu počasí), dovedností (jednak pohybových, nezbytných např. při jízdě na lyžích v hlubokém sněhu, jednak odborně technických — rozdělávání ohně, oprava lodi a lyží apod.) a návyků (zdravotních a hygienických) a jehož chování bude odpovídat požadované společensky uznávané morálce (vlastnosti charakteru — upřímnost, vytrvalost, statečnost, pravdomluvnost apod. v souvislosti s vlastnostmi, vyjadřujícimi správný postoj k naší společnosti, její historii i k aktuálním úkolům současnosti).

Snažíme se ve svém výchovném procesu formovat osobnost, u níž budou vzhledem k jejím schopnostem pokud možno rovnoměrně rozvinuty všechny složky výchovy (rozumová, pracovní, polytechnická, estetická, tělesná a mravní).

Abychom se však nepohybovali stále v příliš obecné rovině, možeme při stanovení cíle a úkolů výchovy v našem případě vycházet z aplikace zaměření tělesné výchovy, kam svým charakterem pobyt v přírodě patří.

Úkoly výchovy při pobytu v přírodě bychom pak mohli vyvodit z poznatků praxe asi takto:

1. osvojení potřebných vědomostí souvisejících s pobytom v přírodě (např. odborně technických, hygienických apod.);
2. osvojení potřebných dovedností (pohybových i rozumových — např. správné pádlování, odhad vlastních sil za ztížených podmínek);
3. rozvoj fyzické zdatnosti a pro danou činnost účelných pohybových schopností\* (orientační schopnost je např. předpokladem dovednosti rychle se zorientovat v těžkých podmínkách — na tře, ale i při orientačním závodě apod.) — týká se spíše sportů v přírodě;
4. utváření potřebných návyků (např. režim dne, hygiena);
5. rozvoj specifických schopností (složité rozhodovací procesy, složité reakce apod.) — týká se též spíše sportovního pojetí;

\* Vědomost je osvojený poznatek, dovednost je osvojená činnost, návyk je zautomatizovaná dovednost.

\* Schopnost je vlastnost osobnosti, podmiňující vysoký výkon v určité oblasti činnosti.

6. regulace meziosobních (interpersonálních) vztahů ve skupině nebo kolektivu;
7. všeobecné působení na vlastnosti osobnosti jako jedince i jako člena socialistické společnosti.

V čistě sportovním pojetí přistupuje ještě úkol ovlivňovat postoje\*\* sportovce k činitelům sportovního života (k soupeři, rozhodčimu, tréninku apod.).

Dáme-li těmto úkolům konkrétní podobu podle věkových stupňů a podle specifického oboru činnosti (táboření, zimní turistika atd.), dostaneme *obsah výchovného působení*.

Otzáka vzdělávacího procesu — metodického postupu při osvojování potřebných vědomostí, dovedností a návyků — je poměrně uspokojivě rozpracována i v tomto oboru činnosti. Otázka výchovného působení je však záležitostí podstatně složitější a pro mnohé výchovné pracovníky je sférou, ve které vycházejí spíše z vlastní zkušenosti a intuice (tušení) — z pedagogického citu. Velice často se můžeme v případě setkat s lidmi, kteří projevují při své činnosti (např. vodní turistice) značnou zručnost a zkušenosť (sjiždění propustí, vaření v přírodě), ale jejichž vztahy k ostatním lidem jsou plny bezohlednosti a hrubosti — neodpovídají společenské morálce. Bude proto třeba *vnešit určitý systém i do procesu mravní výchovy* a tím ulehčit výchovným pracovníkům jejich obtížný úkol. Výchovní pracovníci by pak navíc měli rozšířit své praktické zkušenosť o jisté poznatky z oblasti teoretické — zejména o poznatky z teorie výchovy v užším slova smyslu (výchovy mravní).

I když má za sebou teorie výchovy jako věda o výchově dlouhý vývoj, setkáváme se ještě v současnosti s názory, že pedagogiku není třeba studovat. Tento názor nemůže obstát již z toho důvodu, že pokud považujeme výchovu za činnost záměrnou, tedy uvědomělou, musí tato činnost směřovat k určitému vytíženému cíli, musí vycházet ze znalosti konkrétních podmínek, ve kterých výchovný proces probíhá a musí využívat k dosažení tohoto cíle promyšlených a v praxi vyzkoušených prostředků. Jedině na základě takto chápání výchovného procesu nebude naše výchovná činnost nahodilou a jednostranně schematickou, ale stane se opravdu záměrnou aktivitou, která sleduje racionální cíle socialistické výchovy.

*Jan Kacourek, odb. as. FTVSKU*

#### Doporučená literatura:

- Hlaváček, M. a kol.: *Turistika I*, SPN, Praha 1967 (uč. texty).  
 Kol. autorů FTVS KU: *Sporty a pobyt v přírodě* (Vybrané kapitoly), SPN, Praha 1970 (uč. texty).  
 Kol. autorů: *Pedagogika pro cvičitele a trenéry*, Olympia, Praha 1970.  
 Svoboda, B.: *Výchovné působení v tělesné výchově*, SPN, Praha 1968 (uč. texty).  
 Svoboda, B.: *Sport a výchova*, Olympia, Praha 1971.

\*\* Postoj je předpoklad reagovat jistým způsobem na určitý předmět, myšlenku, osobu či situaci.

# VÝŽIVA NA ZIMNÍCH POBYTECH V HORÁCH

Při lékařském zajišťování řady různých lyžařských kurzů a jiných zimních akcí v posledních 15 letech jsme si všimali též stravování. Jelikož trvání většiny těchto zimních pobytů v horách zpravidla nepřesahuje 10 až 14 dnů, dalo by se namítat, že eventuální nedostatky ve výživě v tak krátké době nemohou nepříznivě ovlivňovat zdraví účastníků. Přece však musíme bezpodmínečně trvat na tom, aby stravování na těchto akcích odpovídalo plně zásadám správné výživy. Je to totiž jedna z mála příležitostí, při které máme většinou možnost vychovávat mládež ke správným stravovacím návykům v rámci celodenního stravovacího režimu. Je nutno si uvědomit, že jedině v mladistvém věku lze člověka naučit správnému oceňování stravy, později se i sebevýmluvnější poučování setkává s lhůstejnou a nepochopením. Zdravotně výchovné působení v otázkách výživy může významně ovlivnit nejen zdraví i budoucí život mladých lidí, ale má i nepřímý dosah na další generace.

Nedostatky ve stravování při zimních pobytích jsou velmi proměnlivé a řidi se místními poměry i péčí a seriózností stravovatelů, vedoucích a zdravotníků při těchto akcích. Přece však můžeme poukázat na určité obecně platné problémy.

Mezi všeobecné nedostatky z hlediska racionální výživy, se kterými jsme se setkali prakticky vždy, patří hlavně nedostatečné zastoupení mléka a mléčných výrobků, čerstvého ovoce a zeleniny a naopak nadbytečné zastoupení moučných jídel, knedlíků apod.

Mléko, jakožto jedna z nejehodnotnějších potravin (vzhledem ke svému obsahu nejcennějších bílkovin, vitamínů a minerálních látek), zvláště vhodné při sportovní činnosti, nebývá na horách podáváno vůbec a nebo jen výjimečně, např. občas v bílé kávě. Stravovatelé většinou odůvodňují tuto závadu jednak obtížností příslušného, někdy nedostatkem mléka, popřípadě komerční nevýhodnosti. Podobná je situace i u některých mléčných výrobků, např. jogurtu. Ani tvaroh a sýry nejsou v dostatečné míře využívány.

Nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny tkví především v poměrně vysokých cenách a někdy i v obtížích s přisunem. V důsledku toho bývá jídelní lístek chudý hlavně na vitamin C. Je sice pravda, že tento nedostatek je možno nahradit zvýšeným přívodem šípkového čaje, čaje s citrónem, kyselého zeli apod. Úhrada vitamínu C bramborami je v zimním období problematická, mimo jiné též proto, že brambory jsou podávány poměrně málo vzhledem k tomu, že kuchyňský personál je nerad zpracovává, jak jsme si dotazem s kuchaři zjišťovali. Naproti tomu moučná jídla, zejména knedlíky jakožto příloha, jsou podávána velmi často a namnoze v neomezeném množství. Zaměstnanci kuchyní se vymlouvají, že knedlíky jsou u strávníků nej oblíbenější přílohou. Přesvědčili jsme se, že tomu tak většinou není a že hlavní důvod je v tom, že příprava knedlíků je pro kuchaře nejméně náročná. Velmi často bývá také po jídle s knedlíkovou přílohou navíc ještě moučník, ačkoliv by lépe vyhovovalo zařazení kompotu, zeleninové přílohy či ovoce.

Celkové množství podávaného masa se nám jevilo vesměs přiměřené, avšak se domníváme, že místo veprového bylo by možné občas zařadit ryby, zvláště mořské, případně drůbež.

Rýži se často stravovatelé vyhýbají pro její malou oblibu u strávníků, jak uvádějí. Zdá se však, že i zde hraje hlavní roli příprava a úprava jídla. Z příloh se též málo využívají zvláště luštěniny.

Významnou úlohu mají při zimních akcích na horách polévkы, jaklikož svým obsahem minerálních látok vyrovnávají častý nedostatek těchto látok v pitné vodě, která bývá na horách poměrně měkká. Současně polévkы pomáhají k úhradě zvýšených ztrát tekutin, takže je vhodné je podávat i k večeři. Domníváme se, že není správné, jestliže ve stravovacím plátku nejsou zahrnutý vůbec nápoje. Někteří účastníci pak z úsporných důvodů mají nedostatek tekutin, jiní si kupují nápoje nevhodné. Ze zkušenosti víme, že nevhodné jsou nápoje ledové (event. zmrzlina), které přispívají ke zvýšenému výskytu zánětů horních cest dýchacích. Jedním z nejhodnějších nápojů na horách je čaj s citrónem pro mírně povzbudivý účinek a pro obsah vitamínu C, nebo šípkový čaj, kde je při správné přípravě vitamín C ještě více. Tento vitamin hraje zde též důležitou úlohu v prevenci chorob z nachlazení. Čaj s citrónem se také nejlépe hodí jako občerstvení po závodech, které se ke konci zimních akcí často konají.

Dbáme o to, aby strava byla dostatečně pestrá, vhodně rozdělena do čtyř denních dávek — např. vydatná snídaně v 7.45, oběd ve 12.00, svačina v 16.30 a večeře v 19.00 hod. I chutově a vzhledově nutno pokrmy dobře připravit.

Jak jsme si mohli ověřit, většinou tělesná váha u účastníků se nemění, nebo během zvýšené námahy při pobytu na horách nepatrne klesá. U zhruba třetiny děvčat jsme však zjistili váhový přírůstek o více než 1 kg u 12denního lyžařského kurzu. Domníváme se, že tato okolnost je způsobena především stejným přídělem kalorií v potravě při rozdílném energetickém metabolismu, který je u mužů v průměru zřetelně vyšší, odhadem až o 30 %. Tuto nesrovnatelnost se snaží již sami strávníci napravovat tím, že ženy přenechávají část svých porcí. Správnější a také hygieničtější by ovšem bylo, aby už při vydávání byly porce diferencované pro muže a pro ženy a tato diferenciace by se neměla týkat pouze příkrmů. Tož by si však zasloužilo další pozornost, neboť je s tím spojena řada dosud neřešených problémů. U akcí, kde jsou účastníci pouze ženy, často jídlo zbývá a je hodně odpadků, kdežto u akcí mužských je tomu mnohdy opačně.

K uplatňování racionální výživy během zimních akcí je třeba soustavně vytvářet řadu předpokladů. Jsou to: 1. Zajištění výroby a distribuce bohatého sortimentu hodnotných a cenově přístupných potravin včetně jejich přísunu do horských oblastí. 2. Soustavné vzdělávání pracovníků veřejného stravování v zásadách racionální výživy se zřetelem ke specifickým požadavkům na dané stravování. Lékaři či zdravotníci a taktéž vedoucí zimních akcí musejí se otázkou stravování více zabývat a sledovat kalorickou hodnotu potravy, správný poměr živin, zvláště pak dostatečné množství bílkovin, dále dostatečné množství vitamínů a nerostných látok v potravě. Zvláště důležitou pozornost vyžaduje otázka nápojů i z hlediska prevence alkoholismu.

Přitom je třeba přihlásit k některým specifickým faktorům zimního pobytu na horách jako jsou: větší energetický výdej při lyžařském výcviku, zimní prostředí, nedostatek vitamínů, zejména C, značnější ztráty tekutin a minerálních látok pocením. Často hraje úlohu i měkká voda, společný celodenní režim mnohdy s omezenými možnostmi samostatného nákupe potravin a nápojů.

Ze strany lékařů, zdravotníků a vedoucích akcí je zapotřebí věnovat péči o stravování více pozornosti. Naše zkušenosti ukázaly, že při určitém dohledu je možno mnohé nedostatky odstranit nebo alespoň zmírnit. Je třeba trvat na důsledném dodržování zásad správné výživy i proto, že má značný zdravotně výhodný dosah zvláště u mladistvých. Doporučujeme, aby byl diferencován kalorický přívod pro muže a ženy. Na základě našeho sledování se domníváme, že přece jen v poslední době se více uplatňují racionálnější prvky ve výživě, než tomu bylo dříve.

MUDr. Josef Kvapilík