

m e t o d i c k é l i s t y

pro pobyt v přírodě

3



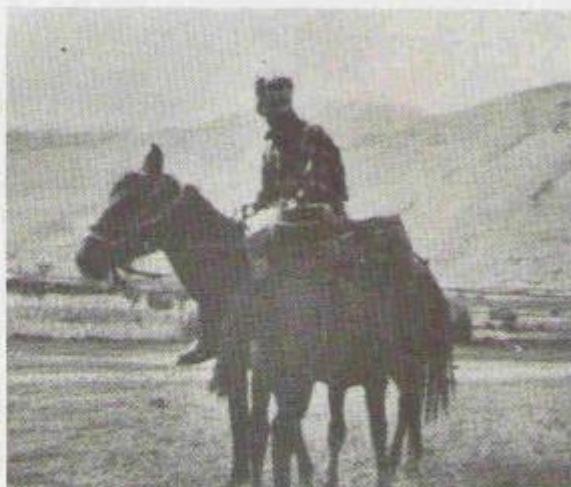
POSLEDNÍ HORA

Gustav Vlk

Ten večer před rokem byl docela všední, obyčejný, jako mnoho jiných. A přesto jej nezapomenu. Seděli jsme s Vildou, s Vilémem Hecklem. Nahoře svítily hvězdy - jako jindy - a dole se dala tušit Berounka. Slyšet ji nebylo. A hovořilo se o - volném času. Jak jej užívat?

Vilda: „Mám roboty na tři lidské životy. Nebudu brečet, kolik hodin denně dělám, práci mám rád. Jsem sice na volné noze, svobodný umělec, ale baví mě to. V volný čas? Nu, to jen když už začnu od práce tvrdnojt, pak se vším praštím a jedu do Sedmihořek, za klukama. Večer sedíme u Karouškova krbu, zapíváme si, pobavíme se, a ráno se jde na skály, to se odreaguju. Mám prostě potřebu být mezi lidmi, v létě, v zimě. Lyže to je můj další koníček, od ledna do dubna zouvám lyžavské boty jen s největším sebezapřením.

A kamarády mám od Krkonoš až po Caleb. Procoural jsem všechny naše hory i podhůří, všude jsem doma. A stále s sebou tahám aparát. Proto si snad ani neumím představit, co to je ten volný čas; lehnout si k vodě a spát na dece? S fořákem nic nezameškám, nic dodatečně nelituji. To třeba takový výstup na hindukúšskou Uparísinu. To stoupání bylo nekonečné, všichni nadávali, každý byl doslova vyšitej, vyčerpanej. Já na tom nebyl líp, jenomže jsem měl před sebou rachotu - fotografovat. Povedlo se mi tyhle zlý okamžiky při výstupu a potom na vrcholu zachytit. Já byl v těch chvílích nejšťastnější, zážitek ohromný. Pro kluky zas obráceně - strašlivý. Tak trochu se to obrátilo až doma, když v kliedu viděli ty snímky.

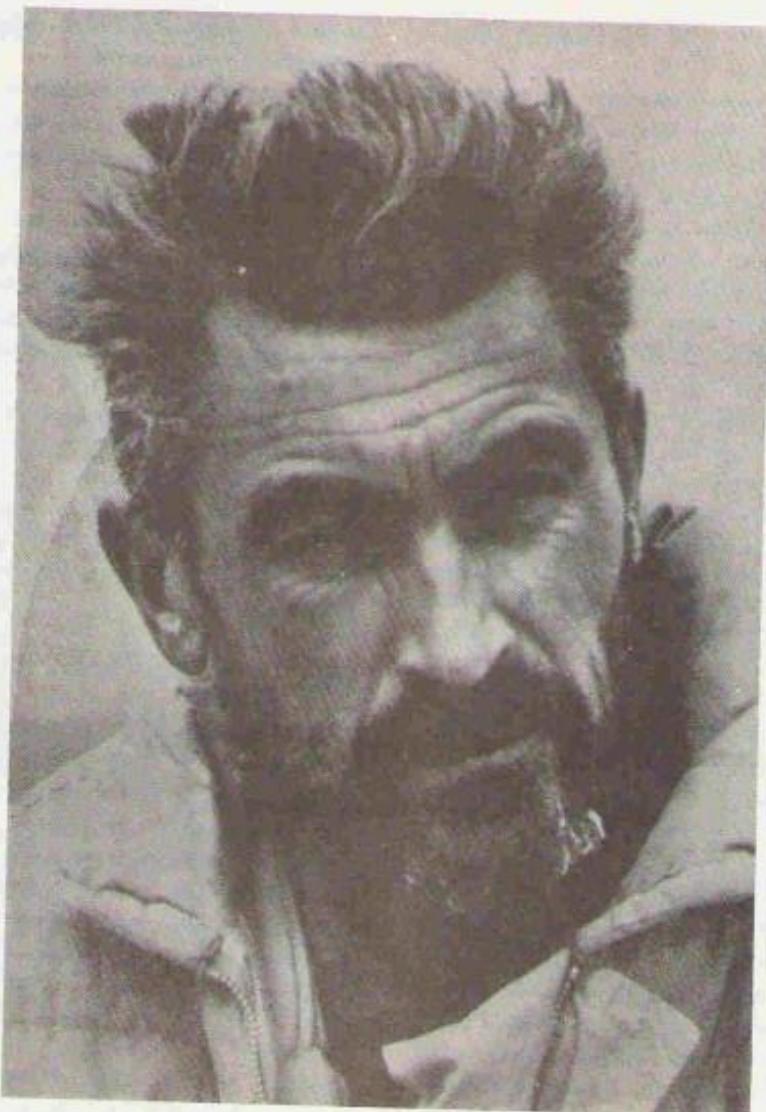


Aby bylo jasno fotoaparát nosím stále s sebou, ale koníčkem je mi tvorba, tvorení. V přírodě. Tam mě zavedl můj táta. Snad proto jsem si život v přírodě tak zamílovával. Hlavně hory. Při fotografování jsem sesbíral spoustu zkušeností a výtvarně vyzrál. Vím, že nestačí jen cit pro krajинu, nebo situaci, fotografuji vždy s určitým záměrem. Vím proč to dělám, záměru podřizuju svou práci. Všude. I ve velehorách. V každém počasí, v nejrůznějších situacích. Není to jednoduché a někdy to ani ti nejbližší nechápou. Vždyť často v okamžicích, kdy druzí už klesají řavou a krátký oddech jim připadá jako záchrana existence, já vlastně teprve začínám pracovat naplně, něco mám v hlavě, třeba knížku, a ted zrovna musím využít chvíle a neodpočívat, ale makat. A rychle, čas letí. Vždyť pro to tu jsem - dívej se co všechno stojí za zaznamenání. A je tam toho. Velehory, bílá krásá nebo peklo, člověk se svou únavou, vyčerpáním. A to všechno mě zjitruje, jsem si ce vyčerpaný jako ostatní, ale napětí chvíle a krajinu kolem sebe zachytit musím. Tak to je můj život - zaznamenat tu cestu k horám, ten boží kraj, civilizaci ještě nedotčený, domorodce, nosiče bagáže, bez nichž bychom se tam nedostali.

Vlastně konzervuju na snímek něco, co za deset dvacet let už nebude, protože na ty velehory budou chodit průvody a kraj nakonec také civilizace pohltí. Zaměstnání? Kdepak, zaměstnání má pracovní dobu, náplň, zákonem zaručenou pracovní přestávku, dovolenou, vymezení úkolů a odborovou organizaci, které se můžeš, když máš dojem, že se ti krividí, odvolat a práva dovolat. Já tohle právo neznám, nemám a ani jej nežádám. Miluji svou práci.

Moje fotografie, výstavy, publikace se rozléaly domovem i do světa. A jsou nečekaně vlivně přijímány. Proč? Protože jsou odlišné od jiných. Čím? Horolezec - fotograf při výstupu nebo při expedici se spojuje jen dokladem, nezachytí atmosféru, nezatěžuje si hlavu dramatem, napětim okamžiku. A já je hledám. Nepotřím si na nahrávání, chci vše přirozeně, živé".

S Vildou jsem se potkal poprvé před patnácti lety. Na Štrbském plesu jsme čekali příchod reprezentačního družstva horolezců od Kriváně. Tam končili I. zimní přechod hřebene Vysokých Tater. A od té doby jsme se setkávali stále častěji, dokonce jsme společně v jednom stanu a v jedné kanoci putovali týden po Staré řece a Lužnici. Vilda byl nejen cílevědomý umělec, ale i opravdový sportovec, s otevřeným přístupem ke všemu co sport dává. A to je pře-



VILÉM HECKEL

neobyčejně krásné, dobrodružné, neopakovatelné, z míst, kde před ním ještě nikdo jeho formátu nefotografoval.

Poprvé se mezi námi objevil v roce 1953 na zimním táboře reprezentačního družstva v Černé javorové dolině. Pobyl jen krátce, ale zanedlouho jsme se obdivovali snímkům, jaké jsme předtím neviděli.

O dva roky později se už jako jeden z nás zúčastnil zimního přechodu hlavního hřebene Tater. Tehdy jsme si ho začal vážit jako chlapa. Čtrnáct dní na pochodu s každodenním přemíšlováním tábora, často ve sněhové vánici, je hodně pro člověka, který nikdy horolezectví nedělal. Ale udělal ještě při tom stovky

devěsim přátelství, dobrý vztah k druhovi, mnohokrát ověřený v těžkých, někdy až kritických situacích. Byl kamarádem, dobrým člověkem, skromný v náročích a velký v obětavosti pro partu, společnost.

Co o něm napsal zasloužilý mistr sportu Radan Kuchař, jeden z našich nejlepších horolezců: „Vilda měl hodně přibuzného s horolezci starých romantických časů klasického alpinismu. Tehdy bylo horolezectví prostředníkem, jak se dostat na místa vědeckých pozorování. Vilda začal s fotografováním hor při lyžařině a turistice. Jeho láска k přírodě a cit pro krásno ho však hnaly dál, ke stěnám, k vrcholům. Horolezectví mu umožnilo přinášet lidem snímky

snímků, za každého počasí a se stále dobrou náladou, to dokázal jen Vilda.

Později začal jezdit za fotografiemi i na pískovcové skály, vypravil se s námi také na Kavkaz. Tam jsem si ho začal cenit jako kamaráda. Lidé se nejlépe poznají při společně prožitém nebezpečí. Zažili jsme spolu toho hodně a Vilda zůstával stále stejný. Vždycky s dobrou náladou, ochotný pomáhat, skromný a přitom neuvěřitelně pilný. Nedovolil si chvíliku oddechu, pokud kolem existoval jediný záběr, který toho byl hoden a on jej ještě neměl ve svém aparátu.

Nejšťastnějšího jsem ho viděl při expedici do Hindukúše. Prolézal s námi nejužší uličky na starém bazaru v Kábulu, stoupali jsme na minaret v Kunduzu. V horách opět Vilda projevil svou houževnatost a vitalitu. Zlezl tři šestitisícovky. Když jsme se vraceли z Kuh - i Uparisina za neustálého sněžení, téměř násilím jsme ho museli odtáhnout od nebezpečného lavinézního terénu. Bylo tam tolik zajímavých pohledů a Vilda je chtěl mermomoci přinést lidem do údolí."

Je to jako v našem starém lidovém přísloví - každý hrneček si svoji pukličku najde. Našel ji i Vilém Heckel. Začínal jako fotograf v propagačním oddělení brněnské Zbrojovky. Jeho píle a zájem o fotografii, jakož i vlastnost - dělat víc než je žádáno - brzy ho vynesly mezi ty, jejichž práce byly stavěny za vzor. A potom se dostal s fotoaparátem i tam, kam ho od mládí vždy srdce táhlo do přírody. I zde osvědčil nejen vysokou dokonalou řemeslnost, ale především cit a přístup ku krajině jako málokdo jiný. Jeho publikace - Naše hory, Cesta k vrcholům, Království slunce a ledu, Expedice Kavkaz, Hindukúš, Československo, Schody pod vesmír, jsou zdobou našich knihoven a jejich náklad byl vždy v rekordním čase rozebrán. Zprvu v jeho díle to byla konfrontace české krajiny s horami, později ve velehorách bojoval o zachycení majestátu, makrosvěta, ale i života v nich,

detailu. V horách našel svoje téma, jeho dílo je uznáváno v celém světě.

Stal se vítězem mezinárodní soutěže Vittorio Sella v Trentu, což je nejvyšší uznání v mezinárodní horolezecké fotografii. Je nositelem státního vyznamenání Za vynikající práci.

Vilém Heckel dovedl v krátkém období dvaceti let vyrůst mezi klasiky československé fotografie. To co představují v československé fotografii jména Sudek, Plicka v oblasti folklóru, krajiny, krás Prahy, to známená Vilém Heckel v oblasti našich hor a zahraničních velehor.

23. dubna 1970 odcestovala z Prahy do Peru patnáctičlenná výprava československých horolezců - EXPEDICE PERU 1970.

Jejím vedoucím byl dr. Arnošt Černík, publicista z Prahy a jejími členy ing. Miloš Matras, Vilém Heckel, Valerian Karoušek, Bohumil Nejedlo, Ladislav Mejsnar, Jiří Jech, ing. Zdeněk Novotný, ing. Jiří Rasl, Václav Urban, Mudr. Svatopluk Ulvr, Milán Náhlovský, Milan Černý, Jaroslav Krecbach a ing. Ivan Bortel.

Expedice neměla poslání jen sportovní, horolezecké, ale vytáhla si i úkoly kulturní. Uspořádat v Limě výstavu Hecklových fotografií o krásach Československa a seznámit se v Peru s tamníjší starou architekturou, folklorem, přírodou i životem, o čemž po návratu do vlasti měla být vydána publikace na níž se měla podílet trojice Černík, Heckel, Karoušek. V horolezeckých cílech šlo o zdolání výstupu známých vrcholů v oblasti Cordillera Blanca a to HUASCARAN (6655 m), Huandoy a Alpanayo.

Bohužel splnit všechno to, co si horolezci předsevzali, se nepodařilo. Pobyt Expedice Peru 1970 předčasně skončil 31. května v 15. 24, kdy základní tábor výpravy u jezera Llanganuco (3850 m) byl při zemětřesení zavalen obrovskou lavinou kamení, země, bahna a ledu

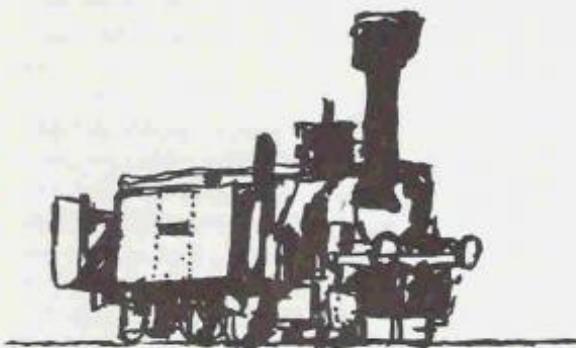


ZEMSKÝ RÁJ

Jaromír Tomeček

Ne, tady nemusí být Fontana di Trevi, aby zavazovala k návratu: poutník, který poklekl u zřídla Svatky pod Žákovou horou, napije se čiré vody z dlaně lesa a tím se upíše srdcem této krajiny, aniž bylo třeba do studánky vložit peníz úplaty. A klopu si ozdobí znamením štěstí, trojlístkem zajíčího jetýlku, protože vraci se mezi městské zdi přesycen blahem, jež se tu rozdává plnými náručemi, každému bez výjimky. A přece tu nikdo nenajde ono frivolní veselí, jež poskytuje příroda v mladých pohořích karpat-ských, vzniklých v nedávnu. Miliony let uplynuly od dob, kdy se české země vynořily z mořských vln a v hercynském vrásnění nalezly svou první podobu, a ona historie, podobná bezmila věčnosti, je vepsána nejen do kamenného nitra skal, nýbrž i do tváře kraje. Proto je v něm tolik důstojné vážnosti, proto jeho úsměv je tak vznešený a umělený. Návštěvníkovi se nabízí k obdivu celý tento sled dějů dávných i současných jako panorama, jež nemá obdoby. A on si živě dovede představit běh čenů, od oněch dob, kdy země poskytovala pohostinství sigillariím a cykasům, až po dnešní dny zrozené alluviem, od analů zapsaných do kamene v šeru pradávna po zázrak libeňské parnasse, jíž vdechlo vůni slunce teprve dnes. Poklekne k záhonu mechu, aby objal dlaní hřib křemenáč, a vzápětí zapomene na jeho lahodu, jelikož pozornost přivábí tajemná rosnatka, květina lovici drobné živočichy. Dá se zlákat poklusem bystriny a dá se v závod s jejím tokem, aby pak stanul u poklidné hladiny rybníka, vroubeného rákosům, a nehnutě pozoroval produkci nořivek, mizících a opět se objevujících jako na povel mistra kouzelníka. Vystaví tělo slunci a bude počítat beránky na azuru, pokud nepřiletí motýlice, delikátní nipp, zlatý a modrý a neposadí se na snítku těsně před obličejem - tady mě máš, člověče, a žasni. Bude putovat hlubokými hvozdůmi a vdechovat pryskyřici konifer a potom se pustí poli a lukami po cestě, jakou dovedli namalovat Slavíček a Jambor, pokud se nezastaví u boží muky, která vnukla intuici Štursovi či Makovskému. Nakonec dá odpocínout nohám v hospůdce, kde dosud zdobí muškátová okna rozmarýna, již se můžete přizdat, až půjdete za družbu na veselku, na tu zdejší vysočinskou.

A nedáte si poručit hvízdem vlaku, ač tento rozhodčí je velmi přísný a nutí zabývat se časem, ale pustíte se za návěštím, jimž je sama paní luna, pastýřka hvězd, neboť víte, že na mechovém záhonu, kde jste přes den besedovali s hřibem křemenáčem a



s rosnatkou, sejdou se tuto noc k měsíční slavnosti lesní panny, a Vy je spatříte sotva vejde do smrčiny, budou se kmitat mezi stromy, postřehnete hned tu, hned tam jejich stříbrný závoj, a také tam zahlédnete Hejkala, braňatého obra, který vládne hvozdům v noci. Od nedalekého rybníka budou koncertovat žaby a provázet flétnové sólo rákosníka. Nebudete se ptát na cestu, ani by koneckonců nebylo koho, a Vy se nebojíte zabloudit, tato Vaše pouť je bez cíle, hledáte krásu a naleznete ji i potom, až Vás na kraji lesa, kde jste si zdířili, probudí říz červánků a oslní Vás vycházející slunce. Z jezírka pod Vámi budou se zvedat andělé, kteří zde na noc spočinuli, a budou stoupat zahalení do mlžných rouch k vysoké klenbě, kde se rozplynou mezi devíti kůry nebeskými. A Vy se stanete svědky tohoto divuplného naněvstoupení.

Toto jsou Žďárské vrchy. Střecha naši vlasti, z jejíhož okapu kapou spršky na jednu stranu domore Severního, na druhou stranu do Černého, a ona jako by byla poutem, jež oba tyto světy spájí do věčného přátelství. Do jejího lesního království, jemuž dominuje prales na Žákově hoře, zakusují se sluneční nivy ze všech stran, jako by chtěly připomínat, že i ony patří k témuž vrchům. Jak by nepatřily. Znáte je velice dobře, ale přesto, nebo vlastně právě proto nevíte, od kterých začít do Vysočiny se zakusovat, zda od Dářka - to je naše vysočinské moře, náš oceán - nebo od Cikháje, kde prý mezi Tisůvkou, Šindelným a Žákovou horou má Hejkal své sídlo, od Medlova či Tří Studní, v nichž našlo založení veškerenstvo luffáků od poetických Batín a Samotina, či od Herálce, kde se volnost zadírá do lesního těla nejvice. Ale mimo to Vás převelice vábí Pohledecká skála nebo na opačné straně Račinské díly, stejně jako Karlštejn, který nemá nic společného s Berounkou, a Damašek, jemuž je víc než dílecko do Sýrie. A to bychom málem zapomněli na

stráně u Kameniček, ba na samu vodní velešířavu Virskou. Opravdu, velmi těžko se člověk rozhoduje.

Nitro Vysociny bylo a je bohaté, a to bylo a je její stěsti a neštěsti. Šťastní v tom, že nikde tak nepulsoval život jako zde. Jen si vzpomeňme na Jihlavu - jsou to moravské Hory Kutné - na její stříbro, vzpomeňme si na dnešní uran na Žďársku a na rozvoj měst v této oblasti. Ruku v ruce s tím jde i neštěsti, neboť průmysl, to je i odpadová voda, popílek a kouř v ovzduší, hluk, živelně se projevující vpád měšťáka do přírody. Průmysl nerespektuje přírodu, a člověku, který miluje přírodu, krváci srdce nad spoustou, jež i na nejodlehlejším venkově narůstá do katastrofy. Třeba se bát, že kam vkročí noha člověka, kde se čeho chopí jeho ruka, tam se objeví zkáza a zmar. Jako by bylo stíháno prokletím lidské dílo.

Musí tomu tak být? Jistě ne. Přece máme všichni rozum a cit, uvědomujeme si, že zahubíme-li svou

zemí, svou kolébku a lože své, zahubíme i sebe. Milujeme svou krajinu, nacházíme vykoupení ze zmatků ve věni zeleně i v úbělu velkých sněhů. Kocháme se krásou, jež se nerozvíjí nikde tak jako v živoucí přírodě. Potřebujeme pramenitý vzduch, čirou vodu, velebné ticho, slunce. Chceme žít. Chceme, aby žili i ti, kteří přijdou po nás: nechť nenajdou v našich stopách poušť.

Žďárské vrchy. Vidáme Vás i ve snu, hluboké hvozdy a vysoké nebe, boží oči rybníků, voňavé lípy zpívající písni včel, stromy solitéry bojující s vichry a bouřemi, pohostinné chodničky v obilí, měkké lože mechů, černá světla srn, výkrik jestřába i drozdů žalm, studánky dobrodějky a bystřiny plné chvatu, jitro rodící nanebevstoupení, lunu, spanilou pastýrku hvězd uprostřed vzrušivých nocí. Žďárské vrchy, domov náš, zemský ráj to na pohled. Dnes i zítra.

STEP TEST

MUDr. Josef Kvapilík

Tento test je používán při výběru účastníků na ústřední táborské školy

Při srovnávání nejnáznějších funkčních zkoušek oběhové soustavy se laboratorním přikazem funkční zdatnosti organismu ukázal jako neobjektivnější tzv. Step test, o němž byla zmínka již dříve. Tento Brouhův test (Harvard step-up test) spočívá v tom, že sportovec vystupuje na židli, lavici nebo bednu 50 cm vysokou v rytmu 30 výstupů za 1 minutu, tj. 1 výstup za 2 vteřiny po dobu pěti minut. Ženy vystupují na lavici 40 cm vysokou. Po skončení námahy se sportovec posadí a počítáme mu 3x tepovou frekvenci po dobu 30 vt. a to 1, 2, 3 minuty po skončení vystupování.

Index zdatnosti pak vypočítáme podle vzorce:

$$\frac{\text{délka cvičení ve vt} \times 100}{\text{I.} \quad \text{-----} \quad \text{součet 3 tepových period} \times 2}$$

Uvedme si příklad:

za dobu 1 - 1 30 po skončení vystupování napočteno 62 tepů, 2 - 2 30 napočítáno 54 tepů, 3 - 3 30 po skončení vystupování 44 tepů. Index by se tedy rovnal:

$$\frac{300 \times 100}{1 \quad \text{-----} \quad (62 \quad 54 \quad 44) \times 2} \quad 30000 \quad 30000 \quad 93$$

Získaný index pak hodnotíme podle předem stanoveného rozdělení do skupin. V literatuře nacházíme toto rozdělení:

55 - 64	nízký průměr
65 - 79	vysoký průměr
80 - 89	zdatný
nad 89	velmi zdatný

Tento způsob hodnocení nám však u sportovců nevyhovoval. Proto provádíme na našem pracovišti podle Zelenky úpravu hodnocení do 3 skupin:

Muži - III.	84 a méně	Ženy - III.	83 a méně
II.	85 - 119	II.	84 - 114
I.	120 a více	I.	115 a více

Sportovec, jehož výsledky jsme uváděli v příkladu by tedy patřil do skupiny funkčně středně zdatných. Výhodou step testu je jednoduchost provádění (není třeba měřit krevní tlak), takže jej mohou provádět bez nesnáší i tělovýchovní pedagogové i trenéři. Podle váhy sportovce můžeme pak upravit počet výstupů v 5. minutě tak, aby vynaložená práce byla vždy stejná.

Závěrem je třeba říci, že při konečném hodnocení výsledků funkčních zkoušek oběhové soustavy je nutno přihlížet ke všem nálezům získaným celkovou lékařskou prohlídkou. Funkční zkoušky oběhové soustavy mohou být také cennou pomůckou při analýze vzájemného poměru obratnosti, funkční zdatnosti a síly ke sportovní výkonnosti.

PRVNÍ POMOC PŘI PORANĚNÍCH A NEHODÁCH V PŘÍRODĚ

MUDr. Josef Kvapilík, (FTVS-KU Praha 1, Újezd 450)

Většina poranění, ke kterým dochází při pobytu v přírodě, je provázena krvácením. Může jít o rány bodné, sečné, řezné, tržné, zhmožděné, střelené či kousnuté.

Tepenné krvácení poznáme podle vystřikující jasně červené krve v nárazech, odpovídající srdeční akci, kdežto při žilním vytéká tmavší krev z rány. Vlásečnicové krvácení vzniká po škrábnutí, při oděrkách, po mělkých a plochých řezných ranách.

Zastavení krvácení u vlásečnicového a žilního krvácení osetříme přiložením jednoduchého krycího obvazu nebo tlakového obvazu. Nezapomeňme povolit podvazky, nebo těsně přiléhající manžetu košile, nebo blůzy nad místem krvácení, neboť může krvácení podporovat.

Tepenná krvácení kryjeme sterilním obvazem, v nouzovém čistým kapesníkem a uděláme několik otoček obinadlem či šálou apod. Pokud takový tlakový obvaz krvácení nezastaví, je nutno provést zaškrcení poraněné tepny gumovým pruhem či improvizovaným škrídlem (kapesník, šle, opasek apod.). Škrcení je nutno nejpozději po 2 hodinách alespoň na několik minut povolit, aby nedošlo k vážnému poškození zaškrcené končetiny. U krvácení je vhodné podávat dostatečný přívod nápojů, v zimním období teplých.

Znečistěné rány před přiložením obvazu pokud možno vypláchneme čistou vodou a zasypeme zásypem na rány.

Při hlubších a zvláště bodných ranách je zvýšené nebezpečí tetanické infekce. Proto je nejvhodnější preventivní očkování tetanickým anatoxinem. V případě, že poraněný nebyl v posledních 3 letech očkován, je nutno, aby byl ošetřen lékařem, který rozhodne o podání antitetanického séra.

Při poranění klobouku a kostí může jít o podvrnutí, vymknutí či zlomeniny. Lehčí podvrnutí stačí utáhnout elastickým obinadlem nebo podobnou náhražkou. Těžší případy je třeba znehybnit pomocí improvizovaných dlah (dřevěná prkénka, větve, lyžařské hole apod.). Zásadně nenapravujeme změněnou polohu postižené končetiny. K rozhodnutí, zda jde o vymknutí či zlomeninu, jakož i k napravování je často zapotřebí roentgenové kontroly. Z tohoto důvodu vždy raněného transportujeme k lékaři, či do nemocnice. Bolestivost a krevní výron, který zpravidla tato poranění doprovází, zmírníme studenými obklady (studená voda, sníh).

Prudkým, případně dlouhým působením slunečního záření na tělo a zejména na hlavu, dochází k úžere-

h u. Následkem překrvení mozkových plen, dostavují se bolesti hlavy, nevolnost, zvracení, třesavka, horečka, malátnost, případně i bezvědomí. Kůže je červená, zpocená, tep rychlý, slabý. Postupně se rozvíjejí místní i celkové příznaky spálenin. Často bývá úzech spojen s úpalem, který je projevem celkového přehřátí organismu v horkém, vlnkém ovzduší, kdy je znesnadněno odpařování potu. První pomoc při úzechu a úpalu spočívá v uložení postiženého do chládku a v příkládání studených obkladů na hlavu, případně i na tělo. Není-li bezvědomí, podáváme chladné nápoje, např. čaj, kávu nebo limonádu. V těžších případech je nutné lékařské ošetření. I samotné kožní spáleniny vyžadují odborného ošetření, neboť hrozí nebezpečí komplikací v důsledku druhotné infekce.

Při otravě houbami, projevující se zvracením, průjmy, bolestmi břicha, v těžších případech i nervovými poruchami, křečemi a celkovým těžkým stavem, musíme se postarat o rychlou lékařskou pomoc. Sami se pokusíme o vyprázdnění žaludku (podrážděním hiltanu vyvoláme zvracení, stejně působí po vypití velkého množství vody zatlačení na břicho) a podáme několik tablet živočišného uhlí. Pro lékaře je cenné zjištění druhu hub, které otravu způsobily.

Při ustknutí zmiří, uložíme postiženého do stínu a podložíme mu hlavu. Končetinu nad rankami lehce stáhneme pomocí šátku nebo svázanými kapesníky, abychom omezili a zpomalili postup jedu z rány do těla a zároveň podpořili odplavování jedu krvácením. Je-li po ruce hypemangan, natřeme ruku i s okolím jeho silným roztokem. Do ranek samých pak vtlačíme několik krystalků. Dobře působí podání černé kávy, nebo silného čaje, ale alkohol nedoporučujeme. Postiženého se snažíme dopravit (pokud možno vleže) urychlěně k lékařskému ošetření. Nejlepší pomoc tkví ve včasném podání injekce séra proti zmijímu uštnutí. (Do 4 hodin po uštnutí).

Vyjimečně může člověka kousnout i užovka, zejména užovka hladká, zpravidla je-li brána do ruky. Toto kousnutí není nebezpečné, rána však vyžaduje ošetření, aby se zamezilo druhotné infekci a následným komplikacím.

Někdy jsou nebezpečné i jedovaté rostliny, zejména ty, kde je možná záměna za jedlé plody, jako vraní oko čtyřlisté, rulík zlomocný atd. Plody ani jiné části rostlin, o nichž bezpečně nevíme, že jsou jedlé, nemáme ovšem zásadně požívat. První pomoc je obdobná jako u otravy houbami.

Bodnutí hmyzu vyvolává na kůži člověka

bilý nebo zarudlý svědící pupenec. Poranění kůže nečistým bodcem hmyzu a škrábání svědícího místa mohou pak veféním bakterií vyvolat druhotný zánět. Bodnutím se snadno přenesou do lidského těla různé choroboplodné mikroorganismy.

Místa poraněná kousnutím nebo bodnutím potřeme např. mentolovým líhem. Jestliže se rána zanítí, nebo vzniknou další komplikace, musíme k lékaři.

Kdo dostane žihadlo, nejprve jej z rány odstraní, a pak potře místo vpichu roztokem čpavku nebo sody, čímž se jed neutralizuje. U přecitlivělého člověka vyžaduje těžší stav ošetření lékařem. Obvykle podá pacientovi injekci kalcia.

V případech zásahu dechu po útopěni, zasypání, úrazu bleskem apod. neotáleme se zahájením umělého dýchání. Nezbytná příprava k umělému dýchání je rychlé vyčistění úst a pokud možno i horních cest dýchacích. Nejjednodušší a nejúčinnější metodou je umělé dýchání z plic do plic, jinak řečeno z úst do úst. Postiženého položíme na záda, hlavu dostatečně zakloníme, jednou rukou stiskneme jeho nosní dírky a druhou rukou přidržíme dolní čelist. Maximálně se nadchneme a vyfoukneme vzduch ze svých plic do dýchacích cest postižené osoby ústy. Po oddálení úst dojde automaticky u postižené osoby k výdechu. U dětí je třeba položit ruku dlaní na nadbříšek, aby vzduch nenaplenoval žaludek. Umělé dýchání děláme vytrvale i několik hodin.

Při utonutí rychle vyčistíme postiženému ústa, uvolníme šat, horní části těla, event. uchopením za pánev a zatřepáním vyprázdníme vodu z dýchacích cest. Okamžitě zahájíme umělé dýchání z plic do plic a zajistíme rychlou přípravu k lékaři.

Krvácení z nosu zastavujeme přikládáním studených obkladů na kořen nosu a do zátylí. To-to možno doplnit i ucpáním nebo sevřením nosu. Postižený má vždy zůstat chvíli v naprostém klidu, zaklánění hlavy je neúčelné.

Cizí těleso v oku se snažíme vyplavit čistou vodou, pokud se to nepodaří, je možno odstranit cizí těleso růžkem čistého kapesníku.

Zřídka v přírodě dochází k napadení zvířete, zvláště nebezpečné může být pokousání liškou nebo toulavým psem. Nevíme totiž, nejsou-li taková zvířata postižena vzteklinou. Ránu vždy pečlivě vypláchneme a vyčistíme a postiženého odesleme k lékaři, který event. zajistí očkování proti vzteklině.

Prakticky při všech úrazech je nebezpečí poúrazového šoku. Raněný je nápadně skleslý, bledý, kůži má chladnou, brzy se objeví malátnost, studený pot, nezájem, oslabení a zrychlení tepu, dechu, někdy zvracení. Zásada první pomoci při poúrazovém šoku spočívá v zajištění klidu, zastavení krvácení a ve ztištění bolesti (znehybnění obvaz-

zy, obklady, event. léky), zajištění tepla, zvláště v zimním období, dostatečný přívod tekutin, a zajistíme rychlé a šetrné odsunutí do zdravotnického zařízení.

Při otravě mozku nepodáváme žádné tišící prostředky a ihned zařídíme dopravu postiženého k lékaři.

Při podezření na vnitřní zranění nepodáváme žádné nápoje a jídla a rovněž spěcháme s transportem do zdravotnického zařízení.

Polohy raněných při transportu při některých druzích poranění:

Ranění do hlavy a obličeje:

- a) nejsou-li v bezvědomí; poloha na zádech, lehce podložená hlava, popřípadě vpolosedě.
- b) jsou-li v bezvědomí: poloha na boku či na bříše, Tato poloha platí všeobecně pro bezvědomí z jakýchkoli příčin.

Ranění se zlomenou hrudní nebo bederní páteří:

Na měkkých nosítkách v poloze na bříše, na vyztužených, nebo tuhých nosítkách v poloze na zádech. Pod páteř, pod místo zlomeniny nic nepodkládáme.

Ranění v žoku:

Poloha vleže na zádech, hlavu vodorovně (nejsou-li v bezvědomí).

Ranění do hrudníku:

Poloha vpolosedě (nejsou-li v bezvědomí).

Ranění s velkými ztrátami krve:

Poloha na zádech se sníženou hlavou, případně s lehce podloženými končetinami.

Ranění s poraněním na šíji a na zádech:

Poloha na nepoškozeném boku.

Ranění se zlomeninami dolních končetin:

Poloha vleže na zádech, podložíme hlavu a záda, zvýšíme a podložíme postiženou končetinu.

Ranění do břicha:

V poloze na zádech, se zvýšenou hlavou a s podloženými koleny.

Ranění se zlomeninami a poraněním horních končetin:

Poloha v sedě s podloženou postiženou končetinou.

Ranění s lehkým poraněním obličeje, s menšími otevřenými poraněními, která nepotřebovala zklidnění, raněné se zhmožděním kloubů na horní končetině doprovázejeme pěšky s doprovodem.

Pro pobyt v přírodě doporučujeme alespoň tuto malou lékárničku: Sterilní obvaz v papírovém obalu, elastické obinadlo, hypermangan, zásyp na rány, tablety acylpyrinu a živočišné uhlí. Pro delší pobyt, pro větší skupinu nebo pro pobyt v odlehlejší krajině musíme ovšem lékárničku vybavit daleko lépe.

VODÁCKÉ VÝPRAVY MLÁDEŽNICKÝCH SKUPIN

J Soukup (FTVS-KU, Praha 1, Újezd 450)

PROČ NA VODU?

Pobyt v přírodě, do něhož se zařazují také cesty po vodě, je možno dělit na dvě základní skupiny: na pobyt v přírodě v *zajištěných podmínkách* a na pobyt v přírodě v *podmínkách obtížných*.

Zajištěné podmínky znamenají obvykle poměrně pohodlné, i když táborské ubytování, dobrý přísun stravy, určitou ochranu před nepohodou a celkově bez velkých překážek probíhající odpočinek v přírodě, při němž mnohdy ani pohybová složka nemá rozhodující postavení.

Oproti tomu pobyt v přírodě v *obtížných podmínkách* znamená stálé překonávání překážek, vyžaduje neustálou aktivitu a úsilí od každého člena skupiny, předpokládá důkladnou přípravu celé akce, rozdělení úkolů mezi jednotlivé členy skupiny a jejich dost detailní vzájemnou souhru. Nesnadnost podmínek je spojena pro účastníky s určitým nebezpečím, jemuž je nutno vzdorovat dobrou přípravou a stálou pohotovostí. Celková obtížnost podmínek vede k úzké spolupráci a vzájemné závislosti všech členů skupiny a souvisí s vytvářením hlubších vzájemných vztahů. Všechny tyto okolnosti vyvolávají ve skupině zvláště kamarádské ovozduší, kterého si členové skupiny obvykle velmi cení a které se mnohdy stává součástí jejich životního stylu.

Zdá se, že pobyt v přírodě v obtížných podmínkách má zvláště pro mládež více půvabu a přináší více užitku nejen pokud jde o zdraví, ale především spolupůsobi na formování osobnosti. Dá se předpokládat, že spojení pobytu v přírodě v obtížných podmínkách se zásadami socialistické výchovy by mohlo být jedním z úspěšných prostředků výchovy naší mládeže.

Vodní turistika na našich řekách je typickým příkladem pobytu v přírodě v obtížných podmínkách, je velmi přitažlivá a má u nás slavnou tradici. Pěstuje se již od konce minulého století ve vodáckých klubech, v klubu turistů a v organizacích mládeže. Ve třicátých letech byla kupř. mezi obyvateli Prahy vodní turistika rozšířena natolik, že tomu nebylo ve světě obdobny. Kolébkou vodní turistiky byly řeky Vltava a Lužnice, které jsou velmi přitažlivé svojí krásou a pestrostí vodního proudu, jsou vhodné pro delší cesty a mají dostatek vody po celý rok. Později se začaly jezdit další řeky a říčky, některé, alespoň v určitých úsecích, splavné po celý rok, jiné jen za větší vody, zvláště na jaře. V naší republice máme na 100 řek, které dávají vodnímu turistovi nepřeberou možnost výprav za vodáckým dobrodružstvím.

Každý má možnost výběru podle své chuti. Někomu učaruje Vltava, jiný se vrací stále na Hron, jiný na Lužnici nebo na Dunajec, jiný má největší požitek z jarních jízd po Střele nebo po Belé.

Značné množství naší mládeže prožilo s pádlem v ruce a na vodáckých táborech velmi krásné chvíle. Pro některé patří tyto okamžiky mezi nejhezčí vzpomínky a jiní opět neodolali, aby si tyto prožitky znova a znova při dalších cestách s dobrou partou neobnovovali. Pro ně se stala kanistika součástí jejich způsobu života a sehrála podstatnou roli v jejich životní filozofii.

Dnešní mládež nemá ve vodní turistice menší možnosti, než měly předchozí generace. Taky některých řek jsou sice spoutány přehradami, ale na druhé straně jsou lepší dopravní možnosti pomocí lodních vleků, lodě z umělých hmot jsou značně dokonalejší a odolnější a celkově dnešní vodácké vybavení umožňuje náročnější výpravy a rozšíření počtu jezděných vodáckých tras.

CO JE K VODNÍ TURISTICE POTŘEBA?

V první řadě l. o. d. Z dnešních typů plavidel přichází v úvahu především buď laminátová kanoe nebo kajak. Z vyráběných typů, sou dnes spíše kanoe přizpůsobené svým tvarem a odolností potřebám vodní turistiky. Dá se také říci, že kanoe je i pro pohodlné sezení, pro větší rozhled z lodi a pro lepší možnost uložení zavazadel universálnějším turistickým plavidlem. Pokládáme ji proto za vhodnější plavidlo zvláště pro skupiny, které s vodní turistikou začínají.

Pádlo má být pevné a lehké. Pádlo pro turistiku, postavené před stojícího kanoistu, má sahat asi po jeho bradu. Kajakářské pádlo přečnívá hlavu asi o 20 cm. Důležité je dobré kování listu pádla.

Vodácké vybavení ukládáme do *lodního pytle*. Pytel nemá propouštět vodu, má být odolný proti poškození, má být dostatečně prostorný, jeho tvar musí odpovídat možnostem uložení v lodi a musí se dát i zcela naplněný dobře přenášet. Ve sportovních obchodech dostaneme lodní pytle, které přibližně odpovídají těmto nárokům. Dokonalé nepropustnosti, která je u lodního pytle nezbytná, však docílíme pouze tehdy, jestliže do něho vložíme pytel z pevného igelitu a pečlivě učavřeme.

Pro posádku jedné kanoe jsou vhodné dva větší lodní pytle. Do jednoho je možno balit věci na spa-

ní, včetně stanu, spacích pytlů a tepláků, do druhého oblečení používáno během dne a potraviny. Osvědčuje se ukládat kovové předměty, které netrpí vodou, jako jídelní misky, kotliky, sekery, stanové kolíky apod. do zvláštního jednoduchého pytlíku, který poněvadž po případném převržení neplave, k lodi přivazujeme.

Spaci pytle jsou na vodu nejvhodnější mumiového tvaru a plněné stříží z umělé hmoty. I když případně navlhnou, snadně ji uschnou. Vybavení pro spaní doplňujeme dvoumístným stanem s podlážkou a nafukovací matrací.

Pro vlastní plavbu po vodě se nejvíce osvědčuje plátené oblečení, které snadno schně. Tepláky používáme pouze pro táboreni nebo na noc. Nutný je plášť a klobouk proti dešti a naprostě nezbytné jsou zvláštní tenisky, určené do lodi, obvykle starší, které nám chrání nohy kdykoli vystupujeme z lodi do vody nebo při přenášení na jezech. Obutí doplňuje obuv, kterou používáme mimo lod a gumové holinky, jež jsou velmi vhodné na táboreni za vlhčího počasí. Podobně důležitá je pokrývka hlavy chránící proti slunci.

Potraviny ukládáme nejlépe do zvláště upravené, vodu nepropouštějící krabice nebo bedny, v nouzovém případě i do lodního pytle a to nejvhodněji v durálových krabicích nebo v sáčcích. Konservy dáme do pytle s kovovými předměty. Máslo a tuky do vodotěsně zavíratelné nádoby.

Pro stavbu ohniště a vaření se vybavíme sekerekou, malou pilkou, kotlíkem a pro případ nedostatku dřeva vařičem. Při cestách, kdy vaří celá skupina společně, nahradí kotlík větší hrnce a kastroly.

Vybavení doplníme nádobou na pitnou vodu, krabici s opravářským materiálem a asi 6 metrovou šňůrou – úvazem, přivázaným na záď kánoe.

JAK SE NA CESTU PŘIPRAVIT?

Znalosti, dovednosti a zkušenosti jsou základním předpokladem úspěchu při vodácké cestě. Ty se však shromažďují postupně a vodáckou činnost je možno začít i se základem znalostí a dovedností, ovšem za předpokladu, že také zpočátku se volí pouze snadné vodácké trasy.

Jestliže chceme začít s praktickou vodáckou přípravou, je velmi výhodné, jestliže přípravu a alespoň první vodáckou cestu absolvojeme za vedení zkušeného vodáka. Zvláště, když bychom měli skupinu několika lodí s nezkušenými mládežnickými posádkami, je přítomnost zkušeného vedoucího při prvních jízdách nítnou podmínkou. Jedním z možných řešení této situace je, obrátit se o pomoc k nejbližší tělovýchovné jednotě s vodáckým nebo turistickým oddílem.

Značně nám také pomůže, jestliže při přípravě na naší první cestu si pročteme některou z odborných příruček věnovaných vodní turistice. Doporučené příručky uvádíme na konci této informace.

Co patří do základu „minima“ přípravy na vodáckou cestu?

V první řadě je nutnost umět dobré *plavat*. Uplavat bez větší únavy alespoň 200 m, uplavat snadno 10 m pod vodou, umět se potopit a umět vylovit z hloubky 2 m určený předmět, dovezen skákat do vody po nohou i střemhlav. K plaveckým dovednostem náleží také dopomoc tonoucímu, první pomoc a umělé dýchání. Jezdit na kanoi bez potřebné plavecké úrovně je nepřípustný hazard se životem.

K dobrému zacházení s lodí patří umět loď správně nést, pokládat na vodu a vytahovat z vody. Dále musíme zvládnout správné sezení v lodi a získat základní návyk udržování rovnováhy, a to jak v sedě, tak ve stoje, případně při výměně míst obou kanoistů na lodi („zadák“ a „háček“).

Ze záběru pádem je třeba zvládnout záběr vpřed a záběr vzad. Zvláště při záběru vpřed, který je při vodácké cestě nejčastější činností, dbáme hned od začátku na správné držení těla (prohnutá páteď při začátku záběru). Je to důležité pro správné formování těla a přispívá to k účinnému provádění záběru. Od začátku si uvědomujeme zásadu, že zadák i háček vždy pádlují na různých stranách lodi.

Pro otáčení lodě na místě nebo pro změnu směru jízdy je nutné ovládat otáčení na stranu háčka, při němž háček i zadák provádějí záběr směrující přibližně kolmo na podélnou osu lodě – přitahování a otáčení na stranu zadáka, při kterém háček provádí záběr obloukem v rozsahu asi 90° od špičky canoe směrem vzad a zadák záběr obloukem od zádi směrem vpřed.

Dále je třeba ovládat zastavení lodi zpevněným založením listu pádla do vody kolmo ke směru jízdy a konečně řídící záběr „zadáka“, kterým usměřuje při jízdě loď do potřebného směru, doplní základní záběry, s nimiž je již možno se vydat na první jízdy po hladké vodě. Současně s prvními vyjížďkami nacvičíme správné vyjíždění s lodí od břehu a přistávání.

Druhou etapou základního výcviku je jízda v proudu, určení proudnice, rozeznání mělčin a kamenů těsně pod hladinou a najízdění vln jak před lodi, tak bočem. Následuje přejízdění proudu a přejezd z proudu do protiproudu.

Na vhodné mělčině nacvičíme vyskakování z lodi, které je nutné pro případ, kdy loď najízdí na mělčinu a není ji možno již jinak usměřit, nebo tehdy, jestliže je loď zalitá vodou. Důležité je také ovládnout tažení potopené lodi a její vylévání. Základní výcvik uzavřeme projížděním lehkých propustí, při nichž podle povahy propusti loď různě zatižíme (projíždí oba

nebo pouze jeden člen posádky) nebo různě umístíme její těžiště.

Po tomto výcviku se můžeme za vedení zkušeného vodáka vydat již na první vodáckou cestu. V jejím průběhu si dpolníme základní zkušenosti s dopravou lodí a s jejich opravami. Trasu je ovšem třeba plánovat tak, aby obtížnost řeky odpovídala naší přípravě a aby, zvláště v prvních dnech cesty, bylo dostatek času na opakování a doplňování našeho výcviku. Při výběru trasy nám pomohou příručky jako „vodácký průvodce“, vodácké mapy a kilometráže.

VEDENÍ VODÁCKÉ VÝPRAVY.

Vedoucí mládežnické skupiny, který má zkušenosť z jiných forem turistické nebo jiné pohybové činnosti, si v mnohém poradí již i v počátcích vodáckého programu své skupiny. Přesto však bude účelně uvést některé připomínky, které vyplývají ze zvláštností vodní turistiky.

V první řadě je to otázka *bezpečnosti a zdraví*. Možné nebezpečí a jeho překonání patří zřejmě k činitelům, které činí kanoistické cesty zvláště pro mládež přitažlivé. Úkolem vedoucího však v první řadě je, aby možné nebezpečí na jedné straně a schopnosti, pohotovost a prozíravost kanoistů na straně druhé byly vždy v takovém poměru, že je naprostá jistota, že ze střetu vodák versus nebezpečí vyjde vodák vítězně. To je také hlavní důvod požadavku, aby při zařazení vodní turistiky do programu skupiny spoluvedl skupinu zkušený kanoista tak dlouho, dokud si vedoucí skupiny sám potřebné znalosti a zkušenosti nedoplňí.

Při střetnutí s nebezpečím je kanoista v nevýhodě vžude tam, kde je podezívá. Zvláštní opatrnosti je třeba při vyšší vodě a na jezech. Plovací vesty, připravené lano s připevněným našukovacím kolem a loď se záchrannou posádkou nad propustí jsou při tom nutným opatřením vyplývajícím z prozíravosti.

S otázkou zdraví souvisí používání pitné vody, příprava nezávadné stravy, spalování a odklízení odpadků a vykopávání a zahlazení latrin. Důležitá je věčná ochrana před prudkým sluncem a ošetření i zdánlivě drobných škrábnutí.

Dalším požadavkem na vedoucího je připravit a řídit kanoistický program tak, aby členům skupiny při-

nášel *radost a uspokojení*, aby každý člen měl pocit, že má ve skupině *svůj úkol* a že má možnost se uplatnit. Předpokladem úspěchu, zvláště při tak náročné formě činnosti jakou je vodní turistika, je v první řadě podpora vzájemných vztahů mezi členy skupiny.

Vedoucí plánuje cestu tak, aby při ní byla zastoupena jak složka *kulturně poznávací*, tak *oborně technická*, zvláště při táborečení, přípravě jídel a ochraně přírodního prostředí, tak *pohybová*, která se nemusí uplatňovat pouze při jízdě na kanou, ale i při různých hrách, cvičeních a závodech v době táborečení.

Denní *režim* je při vodácké cestě třeba řídit tak, aby nedocházelo k přílišné únavě, aby denní úsek cesty se zakončil spíše dříve odpoledne, kdy zbyde ještě dostatek času na přípravu jídla a ostatní, ať již společný nebo individuální program. Výhodně je brzy vstát, spolu s vydatnou snídaní připravit studený oběd, který se jí při cestě, a náročnější přípravu jídla nechat na večeři.

Těchto několik rad k vodáckým výpravám mládežnických skupin je třeba chápát jako podnět k zařazování vodní turistiky do programu jarní a letní činnosti mládežnických skupin a ne jako ucelenou instruktáž. Tam kde jsou vhodné podmínky, to je hlavně řeka, možnost dopravy, možnost opatření kanoistického inventáře apod. a tam, kde je velká chuť přes všechny svízele vodácké výpravy uskutečnit, tam je skutečně ještě třeba se důkladně potkatit se zkušenými vodáky, zajistit si instruktáž, prostudovat si příručky o vodní turistice a kanoistické průvodce a potom se teprve pustit na cestu. A tam, kde máte ve skupině dost kuráže a touhy po dobrodružství, tam se jistě již i vaše první vodácká cesta vydaří natolik, že o ni budete ještě dlouho vyprávět u taborových ohňů svých dalších vodáckých výprav.

Z vodáckých příruček vám doporučujeme:

Teklý V.: *Vodní turistika*. STN, Praha 1955,
Soukup P.: *Vodní turistika*. STN, Praha 1962,
Jandák M.: *Československé řeky – kilometráž*. STN,
Praha 1958,
Novák V.: *Vodácký průvodce ČSSR*, STN, Praha 1961.

O VÍKENDECH DO PŘÍRODY

Dr. J. Potměšil CSc.

Znamená to však, vědět co chceme, neplýtvat zbytečně časem a využít možnosti, které máme k dispozici. Nejde však pouze o pasivní pobyt v přírodě, ale především o pohyb spojený s poznáváním a zajišťovaný pomocí odborně technických dovedností. Aktivní pohyb, nebo pohybové činnosti je nutné zdůraznit, protože to je rozhodující a nejcennější složka rekreačce. Její význam je znásobován ve spojení s přirodním prostředím. Velký význam mají odborně technické znalosti (táboření, vaření, znalost přírody), které vlastně tvoří odborné tábornické vzdělání. Spolu s pohybem je prostředkem k rozvíjení kulturních zájmů v širším smyslu.

Plánování programu by mělo začinat úvahou – co chceme vidět nebo navštívit, co nás zajímá, dále jak náročnou akci jsme schopni zvládnout, kolik máme času a prostředků (finančních i materiálních).

O této programové části se poradíme s průvodcovskou literaturou např.:

Turistický průvodce ČSSR, vyd. STN

Výlety do okoli Prahy - R. Tomášek, R. Kratochvíl, STN 1964

S batohem po vlasti. Putování po krajských trasách. Zpracovali V. Vrátná a J. Zouzal, MF 1964

Putování mladých vodáků - V. Kuttau, vyd. UDPM a USMT, Praha 1961-2

Krajem Chodů, KDPM Plzeň 1966 aj.

Dále je třeba zajistit organizaci. Nejprve dopravu. Snahou by mělo být dostat se co nejrychleji za město. Existují jízdní řady a informace. Důležité jsou slevy. Víte, že jsou jednak pro školní, tělovýchovné, sportovní a turistické zájezdy. Všechny druhy vyřizuje Čedok. Jedná se rovněž o slevách pro organizovanou mládež v rámci SSM. Vybavení a konkrétní příklady možností s programem příště.

Snad ještě připomenout, že doporučujeme: dejte přednost místům méně navštěvovaným z toho vyplývá chodte hodně pěšky nebojte se spát venecářených podminkách máte-li možnost využijte kola jako ideálního prostředku, spojuje pohyb i téměř neomezené dopravní možnosti velmi dobré možnosti skýtají i nejniznější plavidla.

Příště – podrobnější pokyny a několik typů.

NĚKOLIK SLOV ÚVODEM

Začíná jaro a v přírodě nastává tajuplný obřad znovuzrození. To je čas, kdy volání přírody neodolají mladí ani staří. O svátcích a nedělích jsme svědky opravdové invaze do okolí měst a oblíbených rekreačních oblastí. Pro člověka, který se v přirodním prostředí vyvijel je zcela přirozená touha po přírodě. Tato je v současné době zmnohonásobená vznikem umělého životního prostředí zvláště ve velkých městech. Nepříznivé vlivy civilizačních procesů se projevují např. rychlým životním tempem, devastací přírody, znečislováním vod a ovzduší, vznikem tzv. „civilizačních“ chorob, zvláště neuróz. K tomu všemu přispívá bydlení ve výškových domech, špatně fungující služby a doprava ap.

Touha po přírodě vede k „vylidňování“ měst a „přelidňování“ rekreačních oblastí, kempinků a stannových tábörů. Roste zájem o tzv. druhé obydlí, tj. chalupu nebo chatu. Pobyt v přeplňených rekreačních a chatových oblastech má všechny negativní znaky života ve městech.

Umělé životní prostředí a oddalení člověka od přírody vyvolávají novou specifickou potřebu civilizace – potřebu přírody. Příroda však nemá být pouze prostředím ve kterém dochází k obnově lidských sil, nebo místem úniku, ale prostředkem k rozvoji týrčich sil člověka.

2. JAK NA TO

Těchto několik slov úvodem bylo nutných, než si položíme otázku kdy?, jak? a kam?

Přesto, že objektivně roste množství volného času, většina mladých lidí často neví jak ho využít.

Poměrně nejlépe se zdají být zajištěny pobyt v letech o prázdninách a dovolených. Vedle nejrůznějších forem rodinných rekreací jsou to především letní pionýrské tábory s náplní rekreační, sportovní, turistickou a poznávací, dále pro obězní a zdravotně oslabené. O zahraniční turistiku peče Cestovní kancelář mládeže.

Největším problémem je činnost o víkendech, tj. o svátcích, sobotách a nedělích. Jednorázová dovolená nemůže zdaleka nahradit množství možností, především však soustavnost a návaznost činnosti o víkendech. Zavedením volných sobot vznikly s využitím pátečního odpoledne časové celky, které lze velmi dobře využít.

ROBINSON JEFFERS

Kamil Bednář

Americký básník Robinson Jeffers hledal jinou cestu než tu, která vedla k válce. Našel ji v přírodě, v poměrně divočině přímořského Karmelu (asi 100 mil jižně od San Franciska, kde si vybudoval žulový dům a vlastnoručně žulovou Jestřábi věž, a teprve tam se stal tím Jeffersem, kterého obdivujeme dodnes. Několik desítek let šly touž cestou hloučky beatníků, rovněž směrem k pohoří Big SUR, ale ne stavěly si žulové domy a nevarovaly civilizaci před zkázou, spíše ji samy připravovaly. Tehdy to byla ještě poměrně divočina, pláň porostlá vřesem, vyčnívající skaliska, něco pasoucích se koní a krav a pramalo lidí. Žádná auta ani letadla ovšem. A věčná hudba modrých příbojů, těch „lamačů skal“, jak nazýval Jeffers přílivové vlny, přemíra ptáků, jestřábi i orli, ba i sup, na cestě do Karmelu jim přeběhla před očima z lesa puma.

Jim, to znamená básníkovi a jeho podivuhodné ženě Uně, která doslova byla inspirátorkou jeho života i jeho poezie, takže bychom o ní mohli mluvit jako o velké básniřce.

Spokojila se však s tím, místo básní jedinou báseň společného života. Kraj, který zvolil, moře, skály, jestřáby, dravce, cypříše, otřískané bouřemi, to

vše se stalo základnou Jeffersovy poezie a v druhé čtvrtině století se opět zrodil velký světový básník, připoutaný k určitému kraji, jako kdysi bývalo zvykem. Příroda byla ovšem Jeffersovi jen jedním polem jeho tvorby, kouzelným obrezem ráje, jaký by mohl být na zemi. Říkal tomu „nesmírná krása“, nebo „radost z krásy věci“ a když mluvil o smrti, nazval to přejitím „z jedné krásy v druhou krásu“.

Ne tak pěkně mluvil o civilizaci. Lidstvo se podle Jeffersa chovalo jako nedospělé dítě, doporučoval, aby hledělo nabýt rozumu, aby člověk zaujal důstojné místo ve vesmíru, který se vyznačuje především krásou.

Kdybychom probírali Jeffersovo dílo, zjistili bychom, že většinou opěvuje člověka blízkého rádu přírody a kritizuje člověka zkaženého civilizací. Odtud dospěl Jeffers i ke kritice Ameriky vůbec, a proto se nikdy nestal básníkem oficiálním. Jeffers – moderní básník – se ne nadarmo učil od antických autorů. Tvoří jakoby most mezi dneškem a odkazem minulosti. Vždyť dokonce říkal, že báseň má být tak podstatná, aby se dala číst ještě po dvou tisících letech.

ZÁSADY KLUBOVÉ ČINNOSTI V SSM

I. VYMĚZENÍ POSLÁNÍ KLUBOVÉ ČINNOSTI

Klubovou činnost chápeme jako jednu z forem činnosti SSM a jeho působení na své členy i další mládež.

Posláním klubové činnosti je uspokojovat různé zájmy a záliby členů SSM i ostatních mladých lidí, rozvíjet a prohlubovat je v souladu s programem SSM a zájmem společnosti. Rozšiřovat společensko - politickou aktivitu chlapců a děvčat, napomáhat zvyšování jejich vzdělanosti, kulturnosti, estetického vkusu, společenského chování a vystupování, její kulturní a sportovní záliby.

Kluby jsou zařízení či kolektivy SSM a pracují v duchu programu, stanov SSM. V souladu s požadavky komunistické výchovy – jsou zároveň výchovnými, společensko zábavnými středisky mládeže:

rozvíjí politicko výchovnou práci s mládeží s cílem prohlubovat ideovou a morální výchovu, komunistické vědomí a morálku, proletářský internacionismus, socialistické vlasteneckví, veškerou svojí činností přispívají k výchovnému a společensky prospěšnému využívání volného času mládeže.

Smyslem klubové činnosti je uvádět do souladu individuální zájmy mladých lidí s celospolečenskými zájmy, formování a kultivace mladého člověka.

II. ZAMĚŘENÍ KLUBOVÉ ČINNOSTI

Obsahem klubové činnosti je rozvíjení nejrůznějších zájmů a zálib mládeže v oblasti politické, odborné, všeobecně vzdělávací, technické, kulturní,

estetické, umělecké, táborské, sportovní apod.

Kluby jsou důležitou formou politické, výchovné a zájmové činnosti SSM. Prohlubují ideovou výchovu mladých lidí. Naplnějí potřeby odpočinku, rekreace a kulturní zábavy chlapců a děvčat, především k účelnému a bohatému využití volného času (např. jezdecké, divadelní, hudební, filmové, táborské, vodácké kluby, ale i všeobecné kluby nebo naopak kluby sběratelské, mladých odborníků, apod.).

III. ZÁKLADNÍ FORMY KLUBOVÉ ČINNOSTI SSM

A) Klubová zařízení SSM

jsou profesionální a poloprofesionální zařízení orgánů a organizací SSM, sloužící k realizaci kulturní politiky SSM v okruhu jejich působnosti. Klubové zařízení je obsahově, kádrově a hospodářsky řízeno orgánem SSM, při kterém je klubové zařízení ustaveno (ZO, MV, OV, KV, ÚV SSM). Plní metodické a programové funkce je materiální a provozní základnou pro činnost základních organizací, klubů a zájmových kolektivů SSM ve svém regionu. Pokud je klubové zařízení součástí hospodářského zařízení SSM, je řízení prováděno jeho prostřednictvím. Vliv orgánů je vymezen k zabezpečení v zásadách vztahů mezi zřizovatelem, nadřízeným orgánem a hospodářským zařízením SSM.

B) Kluby jako zájmové kolektivy vytvářené při orgánech a organizacích SSM

jsou kolektivy chlapců a děvčat utvářené na základě rozhodnutí příslušného orgánu SSM a nebo členské schůze ZO SSM, k uspokojování a prohlubování různých specifických zájmů mládeže, upevnování a podporě kolektivnosti, společenského života i zábavy mládeže. Klub SSM zřizuje příslušné orgány a organizace SSM z vlastní iniciativy a na základě zájmů členů SSM o určitou formu činnosti, nesou odpovědnost za to, že jejich činnost bude vycházet z ideových principů SSM.

1. Řízení klubu SSM

Činnost klubu řídí orgány SSM, jimiž byl klub ustaven. Všechno základní rozhodnutí – plán a program klubu, vedení klubu, hospodaření atd. podléhají schválení orgánu zřizovatele či členské schůze SSM.

Kluby při jednotlivých typech organizací – kluby vysokoškolské, táborské, vesnické, městské, dívčí apod. – budou řízeny příslušnými komisemi pro zájmovou činnost a klubové formy práce a při orgánech SSM a Domech pionýrů a mládeže na různých stupních a radách jednotlivých typů organizací.

2. Hospodaření klubů

Za hospodaření klubů zodpovídá ten orgán SSM, při kterém je klub ustaven a nese zároveň první zodpovědnost za činnost klubu. Klub zásadně hospodaří na základě rozpočtu, který je součástí rozpočtu orgánu SSM, při kterém je klub ustaven. Klub je povinen se svěřeným majetkem nakládat hospodářně, užívat ho ke stanovenému účelu a starat se o jeho řádnou a včasnovou ochranu a údržbu. S finančními prostředky, získanými vlastní činností, z příspěvků členů klubu nebo dotací a daní je klub povinen nakládat hospodářně a využívat je k účelu, na který byly určeny. O hospodaření klubu musí být vedena řádná evidence. Hospodaření klubu se řídí směrnicemi pro hospodaření, platnými v SSM a obecně platnými právními předpisy.

3. Vnitřní život klubu

Zásady vnitřního života klubu schvaluje členská schůze ZO SSM nebo příslušný orgán SSM. Pro běžnou činnost pověřuje řízením klubu vedení klubu, jmenuje vedoucího klubu a hospodáře klubu.

Na činnosti klubu se může podílet každý člen SSM a z rozhodnutí vedení klubu i další mladí lidé.

Každý z nich je povinen pracovat v souladu se základními principy, cíli a stanovami SSM, dodržovat rozhodnutí příslušného orgánu. Klub může používat z rozhodnutí zřizovatele svůj název a označení.

C) Zájmové kolektivy uvnitř organizací SSM

V ZO SSM mohou vznikat zájmové kolektivy jako specifická forma klubové činnosti – umělecké soubory, amaterské divadelní soubory, loutkové soubory, sportovní družstva, a to jak k příležitostním akcím, tak i dlouhodobé činnosti.

Základní vztahy, místa samosprávy, práva a povinnosti členů zájmového kolektivu se vymezí ve vnitřním organizačním řádu příslušným orgánem SSM. Tento orgán schvaluje plány činnosti, rozpočet, kontroluje a pravidelně hodnotí činnost, vytváří materiální a organizační podmínky, odbornou pomoc a podmínky k uplatnění.

POZNÁNÍ

Erich Berne

Výňatek z knihy, která byla déle než sto týdnů na seznamu bestsellerů tradičně uváděných deníkem New York Times. Kniha také vyšla v roce 1971 v nakladatelství SVOBODA pod názvem Jak si lidé hrají.

Poznání znamená, že člověk je schopen vědět hrnek s kávou a slyšet zpěv ptáků vlastním způsobem a nikoliv tak, jak byl k tomu veden. Malý chlapec vidí ptáky a naslouchá jejich zpěvu s rozkoší. Pak se objeví „hodný tatinek“ a cití, že by se měl se synem „podělit“ o své ukušenosti a pomoci mu „ve vývoji“.

Řekne proto: To je sojka a tamto špaček“. V tom okamžiku, kdy se chlapec začne zajímat, který pták je sojka a který špaček, už nevidí ptáky a neslyší je zpívat. Musí je vidět a slyšet tak, jak si to přeje jeho otec. Otce vedou k jednání důvody, protože jen málo lidí si může dovolit, aby strávili život nasloucháním ptačího zpěvu, a proto čím dříve začne u synáčka s „výchovou“, tím lépe. Možná že chlapec až vyroste, bude ornitologem. Mnoho členů lidské rasy tak ztratilo schopnost stát se malí, básníky, nebo hudebníky a nemohou už ani vidět a slyšet přímo, i kdyby si to mohli dovolit: musí všechno přijmat z druhé ruky.

Opětnému nabytí této schopnosti říkáme zde „poznání“. Poznání vyžaduje, aby člověk žil zde a nyní, a ne kdekoli jinde – v minulosti nebo v budoucnosti. Názornou ilustraci této možnosti v našem životě je rychlá jízda autem ráno do zaměstnání. Rozhodující otázka zní: „KDE je vaše mysl, zatímco vaše tělo je zde?“ – a běžně se projevuje ve třech případech.

1) Člověk, který nemyslí na nic jiného, než aby dojel do práce včas, je ze všech nejdál. S tělem za volantem svého vozu, s myslí u dveří své kanceláře nevnímá nic ze svého bezprostředního okolí jedině to, co se staví do cesty tomu okamžíku, kdy jeho tělodostíhne duši. Takový člověk je „cvok“, který se stará jen o to, co řekne jeho šéf. Nepodaří-li se mu dorazit do práce včas, bude dělat všechno možné, aby tam doběhl celý uricený. Zatímco tento muž jede vozem, ztráci téměř úplně svou nezávislost a jako lidská bytost je v podstatě více mrtvý než živý.

2) „Morouse“ na druhé straně nezajímá tolik ani to, zdali dojede včas, ale připravuje si už předem výmluvy, proč přišel pozdě. Smůla, špatně řízená dopravní světla a nemožná jízda nebo tupost ostatních řidičů zapadají dobré do tohoto schématu a jsou vitanou pomocí v lidské hře „Vidíte, k čemu mne dohnali“. Tento člověk také nevnímá své okolí, až na určité prvky, které přispívají jeho hře, takže je živý vlastně jenom napůl. Jeho tělo sedí ve voze, ale mysl bloudí kolem a pátrá po nejnáznačnějších přesupcích anebo křivdách.

3) Vzácnejší je „rozený řidič“, pro kterého je řízení vozu příjemnou vědou i uměním. Jak se rychle a obratně prodírá mezi ostatními vozidly, je se svým vozem zajedno. Ani on nevnímá své okolí, všímá si ho pouze potud, pokud mu skýtá prostor k uplatnění jeho zručnosti, jež je sama o sobě odměnou: velmi dobře si však uvědomuje sám sebe i stroj, který tak dobrě ovládá, a v tom smyslu tedy žije.

4) Čtvrtý případ se týká člověka, který si uvědomuje sám sebe a nemini spěchat, protože prožívá přítomný okamžik se vším co k němu patří: obloha, stromy i radost z pohybu. Kdyby spěchal znamenalo by to, že nedbá tohoto okolí a uvědomuje si pouze to, co je mimo jeho dosah, stále ještě daleko vpředu, nebo že bere na vědomí pouze překážky nebo výlučně sám sebe.

Jeden Číňan chtěl nastoupit do normálního vlaku podzemní dráhy avšak jeho americký společník ho upozornil na to, že by mohli ušetřit dvacet minut, kdyby jeli expresem. Učinili tak, a když vystoupili u Ústředního parku, Číňan si k velikému překvapení přítelé sedl na lavičku a vysvětloval: „Když jsme ušetřili dvacet minut, můžeme si tedy dovolit, abychom si tady chvilku poseděli a potěšili se pohledem na krásné okolí“.

Vnímavý člověk žije, protože si uvědomuje, kde se nachází a co se kolem odehrává. Ví dobré, že po jeho smrti ty stromy tam budou stále ještě stát, ale on už tady dávno nebude, aby se na ně mohl ještě jednou podivat, chce je tedy vidět nyní a vnimat je tak silně, jak je to jen možné.

VZOR DOTAZNIKU, KTERÝ BYL POUŽIT PŘI ZIMNÍ ÚTS

110

termin kurz

KETTUNUT KURSSIT

卷之三

Kritika s výky jsem přijímat jako věky (1)
nacházení se může dojít (2)
náhradou ně to (3)
Plenýšín - o průlehu kurau (1)
plnýšín jsem o zdečku (2)
hazin vše za silva (3)
Ve volném čase bych se jezdiléji čelit sabskou knihu (1)
čelit vásou knihu (2)
studovat přednášky, které mě zajímají (3)
V televizi bych dal přednost sportu (1)
dokterice (2)
vědoucí klic (3)
Ve volném čase bych se nejradšii bavil na potoku (1), trai společenské hry (2)
zdečkami se besedy (3)
Ve volném čase bych žál tančil (1)
rekreačně si zapotrat (2)
na plesocháku (3)
Váček byste byl seřadiléjí sám (1)
v koléktivu cípeč (2)
ve společnosti dívky - chlapce (3)
Pochodčík byste včerá ráno vypřeňl všechny záštitky (1), anekdon (2)
zajímavou přednášku (3)
Váček byste rád ji luší kliženkou (1)
hlíd karty (2)
společenské hry na pozornost (3)
V rádiu bych dal přednost tanec, hudeb (1)
bíle (2), zájmové přednášky (3)
Najednájí bych poslouchal estrádu v rádiu (1)
v televizi (2) až když mi ne vlastní emisí na české (3)
Po dobrově se mi nedýšit (1)
občas si vyzemnout (2)
velice se mi stýká (3)
V lyžaři kurau mám stylku co dělat (1)
chvílkami si sleduji program (2)
andírnu se (3)
Cítit se a čítat anglické jako dráve (1)
citit se a čítat anglické jako dráve (2)
cítit horší čítat anglické (3)
Cítit se dlužený stejně jako dráve (1)
čítit se dlužený stejně jako dráve (2)
čítat se dlužený stejně jako dráve (3)
30.