



# metodické listy

pro tělovýchovnou a  
brannou činnost

Vydalo oddělení tělesné  
a branné výchovy ČÚV SSM  
v nakladatelství Mladá fronta  
Sestavil Zdeněk Thoma  
Odpovědná redaktorka  
Romana Hložánková  
Grafická úprava Ivan Špírk  
Fotografie  
Antonín Rosický  
Zdeněk Thoma  
Jiří Trnka

Vytiskla Mladá fronta,  
malooffsetové středisko,  
Praha 3, Kalininova 42  
Pro vnitřní potřebu SSM

ZDARMA

## Obsah

Nahlízení k sousedům (o aktivu  
k turistice mládeže)  
Turistika a rekreační činnost v přírodě  
Organizace a řízení turistických akcí  
Softbal a jak se mu co nejrychleji  
naučit  
Doučovací hodiny (III.) — Osobnost  
Modernizace výstroje a výzbroje  
v turistice  
Káthmánská deklarace o lidské  
činnosti v horách  
Dobrá mapa do každého batohu!  
Přečetli jsme za vás  
Hlavní úkoly Společných programů  
rozvoje TV a sportu v ČSR  
na rok 1984 a metodické pokyny  
pro jejich realizaci



## NAHLÍZENÍ K SOUSEDŮM (o aktivu k turistice mládeže)

Přináší užitek nahlédnout čas od času k sousedům, podělit se s nimi o starosti a radosti, které jsou průvodním jevem téměř každého lidského usilování, případně se navzájem poradit, jak dál. Nahlízeli jsme k turistům; přesněji řečeno k těm, kteří se zabývají turistikou mládeže. Ve dnech 15.—17. října 1982 se konal na Hrabovu u Ružomberku celostátní aktiv k turistice mládeže, který pořádala komise mládeže výboru Svazu turistiky ÚV ČSTV. Předmětem rokování byla vzájemná výměna zkušeností mezi zástupci zúčastněných organizací, snaha o vzájemnou pomoc při řešení závažných programových, metodických a materiálových problémů, a hledání vhodných forem spolupráce pro dosažení společných cílů v turistice mládeže.

Turistika mládeže je velmi široký pojem a je provozována v různých institucích i mimo tělovýchovnou organizaci. Najdeme ji v programu Pionýrské organizace, DPM, učňovských zařízení i v SSM. Jejich zástupci také přednesli referáty zaměřené na současný stav a perspektivy turistiky této věkové kategorie — přesněji řečeno dvě věkové kategorie, neboť se jedná o věk žákovský (DPM, PO, TOM) a dorostenecký (učňovský dorost, SSM). Za Svaz mládeže byly předneseny referáty dva; jeden se týkal mistra turistiky v systému práce SSM (N. Kucová), druhý byl zaměřen na činnost Prázdninové školy ČUV SSM (O. Holec).

Několik poznámek autora z jednání v plenu a v pracovních komisiach:

S potížemi a problémy se potýkají turisté — podobně, jako se s nimi potýká Svaz mládeže. Pozadí problemů je v řadě případů stejně: omezení pohybu a volného táboreni v přírodě, ekonomická hlediska, nedostatek materiálového vybavení, omezené možnosti cenově přijatelného ubytování, potřeba kvalitního kadru cvičitelů, nedostatečné společenské hodnocení jejich práce, malý zájem veřejnosti.

Hledání cesty k řešení těchto problémů bylo jedním z úkolů semináře. Jednou z možností je spolupráce a vzájemná pomoc ČSTV, SSM a dalších organizací v těch sférách, kde se zájmy a cíle činnosti partnerů setkávají. V SSM slouží turistka jako jeden z prostředků všeestranné výchovy mladého člověka. Jde převážně o turistiku rekreaci, často ale také o výkonnostní formu (dálkové pochody, horská nebo vysokohorská turistika, lyžařská turistika). ČSTV je v prvé řadě zaměřen na turistiku výkonnostní. Jde tu o specializovanou, systematickou celoroční činnost, vyžadující určitou kondiční přípravu. Prvořadým cílem je tělesná zdatnost mladého člověka. Vývoj spěje k obohacování výkonnostního charakteru turistiky v ČSTV o nové prvky. O tom se hovořilo na tomto semináři i na celostátním aktivu funkcionářů turistiky, který se konal koncem listopadu 1982 ve Vsetíně. Dle jeho závěrů: „Turisté počítají s otevřeným programem pohybové aktivity pro všechny občany, důraz kladou na rozvojení širokého spektra činnosti s úsilím o komplexnost.“ (Mladá fronta 29. 11. 1982) Svaz mládeže může nabidnout své několikaleté zkušenosti programové, me-

todické i pedagogické z oblasti pobytu v přírodě. Ze strany VST ČSTV je zájem o převzetí nebo společné publikování metodických materiálů a o opoenturu jimi připravované programové nabídky, týkajici se turistiky mládeže. SSM vítá snahy Svazu turistiky v oblasti materiálové: jistě i jeho členové by velmi uvitali zajištění výroby dostatečného množství kvalitní, cenově dostupné výzbroje a výstroje, použitelné pro pěši, vodáckou a cyklistickou turistiku (lehké stany, spací pytle, obutí, oblečení, varioče, krosny, atd.). A všem hlasy se jistě přikloní k tomu, aby nebyly pouze z oblasti snů úvahy o vybudování sítě provozuschopných, účelně vybavených tábory a o projektování a výstavbě jednoduchých turistických ubytoven. Ve všech případech by měl Svaz mládeže snahy tělovýchovné organizace všechno podporovat.

Ku prospěchu by mohla být i spolupráce na úpravách stávající kvalifikace: měnil by se představy o obsahu činnosti Svazu turistiky, měla by je provázet i změna v náplni školení cvičitelů. O potřebě obnovit náplní školení instruktorů pěši turistiky SSM se již nějaký čas hovoří. Jinými slovy — obě organizace by se mely sejít nad materiálem propojujícím sféru přípravy kadru (JTBK) a vložit do této práce zkušenosti uplynulých let a představy dneška. Bude třeba znova zvěžit, jakou optimální podobu mohou mit „SPOLEČNÉ PROGRAMY“ a jak jejich životu může prospět spolupráce SSM a ČSTV: tak, aby se podařilo zlepšit podmínky pro rozvoj všech forem turistiky, dosáhlo se větší účinnosti tělovýchovných aktivit a širšího zapojení mládeže do této činnosti.

OTA HOLEC

# TURISTIKA A REKREAČNÍ ČINNOST V PŘÍRODĚ JAN NEUMANN

Turistika je důležitou součástí práce Socialistického svazu mládeže a Pionýrské organizace SSM. Dle závěru III. sjezdu SSM je nutno turistickou činnost považovat za trvalou součást působení každé základní organizace SSM a za nezastupitelnou součást práce PO SSM. Z této důvodů chceme poukázat na okruhy otázek, kterým by v řídící i metodické práci na čeleku turistiky a pobytu v přírodě (rekreace v přírodě) měla být věnována pozornost.

## Socialistický způsob života

Správné chápání vztahů mezi socialistickým způsobem života, tělesnou kulturou a turistikou může mit svoje důsledky v rozvíjení potřebné teorie, ale i v návrzích na zaměření programu turistických akcí SSM. Problematika tvorby socialistického způsobu života i postihnutí jeho struktury je aktuální záležitost, která je často diskutována na nejrůznějších úrovních. V tomto příspěvku chceme ve stručnosti upozornit na úzkou spojitost, která existuje mezi marxistickou konцепcií všestranné a harmonicky rozvinutého člověka a konceptem socialistického způsobu života. Tyto vztahy naznačují, že i problematiku rozvoje tělesné kultury a jejich jednotlivých součástí musíme posuzovat z širšího celospolečenského hlediska.

Základní strukturu způsobu života můžeme postihnout pomocí tří základních oblastí:

První oblasti tvoří komponenty základní, strategického významu: a) práce; b) účest na životě společnosti, na rozhodování a řízení společenských procesů; c) světonárodnová orientace a vzdělání.

To druhé oblasti můžeme řadit komponenty elementární, biosociální potřeby a aktivity: d) způsob udržování rodu; e) zdraví, výživa; f) bydlení a bytový standard; g) oblékání, péče o vzhled.

Komponenty kulтивace a utváření společenských potřeb a činnosti směřujících k všestrannému rozvoji člověka tvoří: h) činnosti a potřeby volného času a způsoby jeho využívání; i) účast na kultuře (v užším slova smyslu); j) vztahy mezi lidmi; k) komunikace.

## Tělesná kultura

Procházíme-li uvedenou strukturou způsobu života, vidíme, že téměř ve všech komponentách bychom mohli určit podíl tělesné kultury. Tělesná kultura má také svoje nezastupitelné místo ve všestranném a harmonickém rozvoji člověka. Stejně jako jiné oblasti společnosti prodělává i tělesná kultura svůj vývoj. Někdy je zjednodušeně chápána jako sféra prožitku, sféra hry a emocionální relaxace, v níž jedině člověk může v současné době uspokojovat svoji biologickou potřebu pohybových aktivit a své snaze po vyniknutí a seberealizaci. Dnes zdůrazňujeme, že tělesná kultura je sociálním jevem, který nabývá v socialistické společnosti nových kvalitativních rysů a stále výrazněji se přetváří z hlediska politického, ekonomického, kulturně výchovného a zdravotně preventivního. Kvalitativní přeměnu je proto třeba vidět v přesunu záležitosti jejího specifického působení, tj. od uspokojování primární potřeby pohybových aktivit pro normální fungování organismu k fyzickému zdokonalování v rámci všestranného rozvoje osobnosti a v rámci společenského uplatnění člověka.

Z této pohledu můžeme říci, že se tělesná kultura přeměnila v komponentu socialistického způsobu života. Jednotlivé její oblasti pak jsou charakterizovány specifickými formami činnosti a řadi se mezi ně: turistika — sport — tělesná výchova — léčebná tělesná výchova.

## Turistika

Turistika sama o sobě tvoří poměrně dosti složitou oblast, jejíž jednotlivé části přesahuji rámec tělesné kultury a mají vazby



k systému cestovního ruchu, k celkovému systému rekrece i k systému kulturně výchovných činností.

Bez ohledu na množství klasifikačních znaků je zřejmé, že turistika je činnost převážně spojená s aktivním způsobem cestování zaměřeným na poznávání přírodních a společenských jevů. Podmínkou plnohodnotného provádění turistických činností je odpovídající úroveň tělesné zdatnosti, zvládnutí techniky příslušného přesunového prostředku a zvládnutí potřebných odborné technické znalosti. Postupně se začíná prosazovat organické spojení turistické činnosti s oblastí kulturně výchovnou (např. volného času na akcích) i oblasti rekreačních aktivit v přírodě.

## Nástin perspektiv

V zásadách dalšího rozvoje tělesné výchovy v ČSSR po XIV. sjezdu KSČ se uvádí, že v masovém rozvoji tělesné výchovy je třeba se soustředit na tři sportovní odvětví, tělovýchovnou, sportovní a turistické formy, které mají předpoklady k nejrychlejšímu rozvoji u různých skupin populace v určitém přírodním a sociálním prostředí a vyžadují minimální kádrové, materiální a organizační základy. Z této pohledu je třeba preferovat turistiku, cyklistiku, orientační běh, terénní běhy, lyžování, plavání, moderní gymnastiku a volejbal. V souhlasu s preferencemi jednotlivých odvětví je třeba předvidat vývoj, který vyžaduje diferencované přípravy odpovídající počet tělovýchovných kádrů pro sport, různé druhy pohybově rekrece a organizátorskou práci.

Analýzujeme-li základní dokumenty, kterými se řídí další socialistické země (závěry sjezdů komunistických a dělnických stran), vidíme, že i zde se věnuje pozornost turistice a tělovýchovným činnostem v přírodě. V našich podmínkách ukládá XVI. sjezd KSČ dále zlepšovat podmínky pro masový rozvoj tělesné výchovy, sport, turistiky a rekrece obyvatelstva, zejména mládeže. Lépe využívat a rozvíjet zařízení pro turistiku. Podporovat různorodou zajímavou činnost obyvatelstva. Dle závěru III. sjezdu SSM je třeba obohatovat turistiku o formy aktivní rekrece, rozšiřovat o ně nabídku CKM SSM i činnost dalších svazových zařízení. Nezastupitelnou úlohu má turistika ve vytváření aktivního vztahu k přírodě a k socialistické vlasti především v PO SSM.

Dalším rozvojem turistiky a rekrece v přírodě se věžně zabývají i nejvyspělejší kapi-

talistické země (USA, V. Británie, Francie, Japonsko aj.). Z prognostických výhledů ukazuje, že tělovýchovným aktivitám a bytu v přírodě (hry a sport v přírodě, cyklistika, procházky přírodou, tábory, pěšiny) má být v technicky vyspělých zemích věnováno v roce 2000 nejméně 200 % více času než v roce 1976. Růst větvenosti přírodních areálů dal vzniknout termínu „rekreační exploze“.

Zájem o turistiku a aktivity v přírodě podílí také řada sociologických výzkumů, které u nás byly provedeny v sedmdesátých letech. Velký zájem o pěstování turistiky je ještě rovněž členové SSM ve většině státech SSR, kteří z 21 možných činností nejméně času uváděli turistiku na druhém místě.

Z posledních 10 let se také významně zvýšil počet turistických akcí i účastníků těchto akcí, v roce 1980 bylo o 250 % více účastníků než v roce 1975.

O velkém zájmu o turistiku a pobyt v přírodě u nás svědčí také růst prodeje potřeb táboraření. Radu let je nedostatek např. jiných kol.

Zájem o přírodní prostředí, o návštěvě cílů v přírodě je možné dokumentovat příkladem KRNAP, kde se od r. 1950 do r. 1970 zvýšil počet návštěvníků téměř 7 (z 1 milionu na 7 milionů návštěvníků). Kračování současného trendu a tendence může u nás znamenat naprostou devastaci některých přírodních komplexů během krátkého období. Proto se objevuje opatření v ochraně přírody, která jsou populární nejen pro jednotlivce, ale i pro organizované turisty. Uplatňování zákona o lese vede k omezení táboraření a zakládání ohnišť. Zpřísňeny jsou zákazy vjezdu a vjezd do parku. Omezují se pohyb turistů v Tatranském národním parku [nápor na přírodu je zřejmý, že srovnanou současnou návštěvností TANP — přes 5 milionů osob ročně, s průměrnou návštěvností několikanásobně většího Yellowstone parku — 2,2 milionu osob ročně], vyhlašují se nová chráněná území a s tím je spojeno další omezení pohybu turistů. Společenské organizace musí i za to situace hledat taková řešení, která s ohledem na zachování hodnot přírody umožní kvalifikovaným turistům návštěvu nejkrásnějších oblastí naší země.

Některé naše a zahraniční zkušenosti

V Sovětském svazu se provádí řada sledujících

váni, jejichž výsledky mohou být využity v řízení i praktické turistické činnosti. Sledování ze Sverdlovska zůvodnily turistiku jako prostředek sociální aktivity mládeže. Zároveň zjistila, že téměř polovina chlapců a dívek provádí různé formy turistiky na vlastní pěst. V Baku se s velmi dobrými výsledky organizují již několik let kurzy tzv. aktivního odpočinku pro studenty. Kurzy trvají 10–13 dní, probíhají ve vysokochorských podmírkách a převážnou část programu tvoří turistická činnost. V mnohých vysokých školách v SSSR se využívá turistika jako důležitý prostředek profesionálně aplikované přípravy studentů vybraných oborů (geologie, geografie, biologie). Sledování v Kyjevě ukázala, že se turistická činnost kladně odrazila ve výchově ke kolektivu. V Kišiněvě provedli pokusy s využíváním turistických činností, hlavně pochodu, jako prostředku „morálního ozdravění“ skupin mládeže. Na Oděském technickém institutu zpracovali výsledky sociologických sledování mládeže. Sledování umožnilo doporučit různé typy zařízení na přespání, které by měly respektovat přírodní prostředí a zároveň určila druhy turistických služeb a jejich frekvenci.

Zajímavou oblast činnosti představují kurzy prováděné organizací „Outward bound“ (obtížné k přeložení do češtiny, pojem vznikl z námořnické terminologie a původně znamenal vyplovout na moře, opustit přístav). Někdy se jako podtitulek uvádí „za hranice svých možností“. Činnost v kurzech je založena na přesvědčení, že člověk má více rezerv, než je ochoten sám přiznat, aktivizace těchto rezerv se dosahuje obnovením kontaktů s dobroručnou činností, životem v malé skupině lidí a pod vlivem přírodních sil. Organizace vznikala již za 2. světové války z iniciativy K. Hahna (německý pedagog a antifašista), který se účastnil výcviku britských námořníků. Později K. Hahn výbral z celého programu ty činnosti, které přispívaly ke zvyšování tělesné kondice a k osobnímu růstu účastníků kursu. Vznikl tak svérázný příspěvek ke tradičním formám výchovy. První kurzy tohoto typu probíhaly počátkem 60. let v USA, kde kurzy absolvovalo již více než 50 000 osob. V současné době se podobné akce provádějí v řadě států všech světadilů a jsou pořádány pro školní mládež, pro osoby starší 16 let, ale i pro osoby tělesně postižené a delikvenci mládež.

Nejvýznamnějšími výchovnými prostředky jsou cvičení v přírodě (překonávání překážek), náročné formy turistiky, vybrané sporty v přírodě (hlavně horolezecky), sjízdění dravých řek, jachting na moři aj. Kladné působení tohoto typu kursů potvrzdily i výzkumy uskutečněné u dospívající mládeže. Na výše uvedené akce navazují tzv. programy dobrodružství (adventure programs), které se začaly v 70. letech uplatňovat na školách i v jiných organizacích v řadě států. Tyto programy zahrnují tzv. iniciativní hry využívající tvorivou spolupráci vybrané skupiny osob. Dále využívají cviků rovnováhy, přespolních běhů, terénních shupů, přecházení po zavěšených kladách a pohyblivých lanových mostech atp.

Z oblasti her čekají na své uplatnění v turistice a rekreaci v přírodě aplikované varianty stimulačních her, které je možné zaměřit na problémy ekologické, ale i na otázky spojené s ovlivňováním činnosti ve volném čase. Tvorivou přípravu programů v turistické a rekreační činnosti v přírodě podporí výsledky pedagogických sledování. Přavidelní účastníci turistických akcí měli oproti kontrolní skupině aktívnejší vztah ke skutečnosti, měli chuť zlepšovat daný stav společnosti, měli zájem o problémy společnosti i přáci pro společnost. Projevila se u nich větší snaha po spolupráci, odmítali konzumní vztah ke skutečnosti. Zájimali negativní postoj k požívání alkoholu a ke kouření. Obdobné výsledky zjistil při experimentálním sledování P. Holec, který poukazuje u absolventů Práždninové školy CUV SSM na růst kolektivistické orientace, kritičnost ve vobě přátel, růst aktivity, sebedůvěry, náročnosti k sobě samému, pokles strachu z rizika aj.

#### Působení na osobnost a organismus člověka

Dnes je jasné, že moderní způsob života vyvolává nesoulad v celkové rovnováze organismu s prostředím. Zatím nejsme schopni vyrovnat se s tím, že člověk je vzdálen přírodnímu prostředí s jeho určitými biologickými rytmami. Člověk se nedostatečně přizpůsobuje novému civilizačnímu prostředí (snížování požadavků na pohybou činnost, zrychlení tempa života – stresové situace, polomělá strava, nadměrný bluk aj.). V těchto souvislostech se hovoří o civilizačním syndromu, který vyvolává poruchy v různých funkcích organismu. V této ná-

vaznosti si můžeme připomenout předvedená slova B. Engelse: „... Avšak nelichotme si příliš svými vítězstvími nad přírodou. Za každé takové vítězství se na nás mstí. Každé vítězství má sice především důsledky, s nimiž jsme počítali, ale v druhé a třetí řadě má zcela jiné, nepředvidané účinky, které často první důsledky opět ruší.“

Jedním z východisek je to, že příroda musí prostoupit prostředí každodenního života i činnosti volného času. Zde může vystupovat turistika i další tělovýchovné a rekreační činnosti v přírodě jako „prostředky napráv“ fády uváděných neduhů, zvláště když zdůrazníme některé nové aspekty jejich působení:

a) turistika zabezpečuje dostatečnou svalovou činnost, která se odráží ve zlepšení funkce srdečně cévního, dýchacího a pohybového systému;

b) turistika rozvíjí efektivně vytrvalost, pohybovou schopnost, jejíž rozvoj má pro velkou část populace klíčový význam z hlediska zdraví a tělesné kondice;

c) turistické činnosti vedou k povzbuzení přirozené ochrany organismu tím, že stimuluji nervovou psychickou sféru, endokrinní i imunoimmunologický systém organismu;

d) kladný vliv turistické činnosti byl pozorován i v prevenci arteriosklerózy;

e) k důležitým faktorům působení turistiky se počítá změna prostředí, která umožňuje „přepnutí“ nervové emocionální sféry na nové objekty vnějšího prostředí a odtežení od působení každodenních starostí – ovlivňuje to optimistickou náladu, vraci se výra ve vlastní síly, zvyšuje se tonus nervové psychické sféry;

f) turistická činnost a pobyt v přírodě může kompenzovat důsledky adaptace na strukturu vjemového pole ve městech a při pracovní činnosti – vysoká informační hladina může ovlivnit utváření jakýsi automaticky pracujících filtrů, které vedou k ozřejmění i těch nejdoplatnějších životních hodnot a k potřebě stále nových a silnějších podnětů;

g) tělovýchovní činnosti v přírodě se využívají také ve skupinové terapii pubescenců, k aktivaci osobnosti, navozování a posilování sebeuplatnění, k prožívání smysluplnosti života i k socializaci osobnosti;

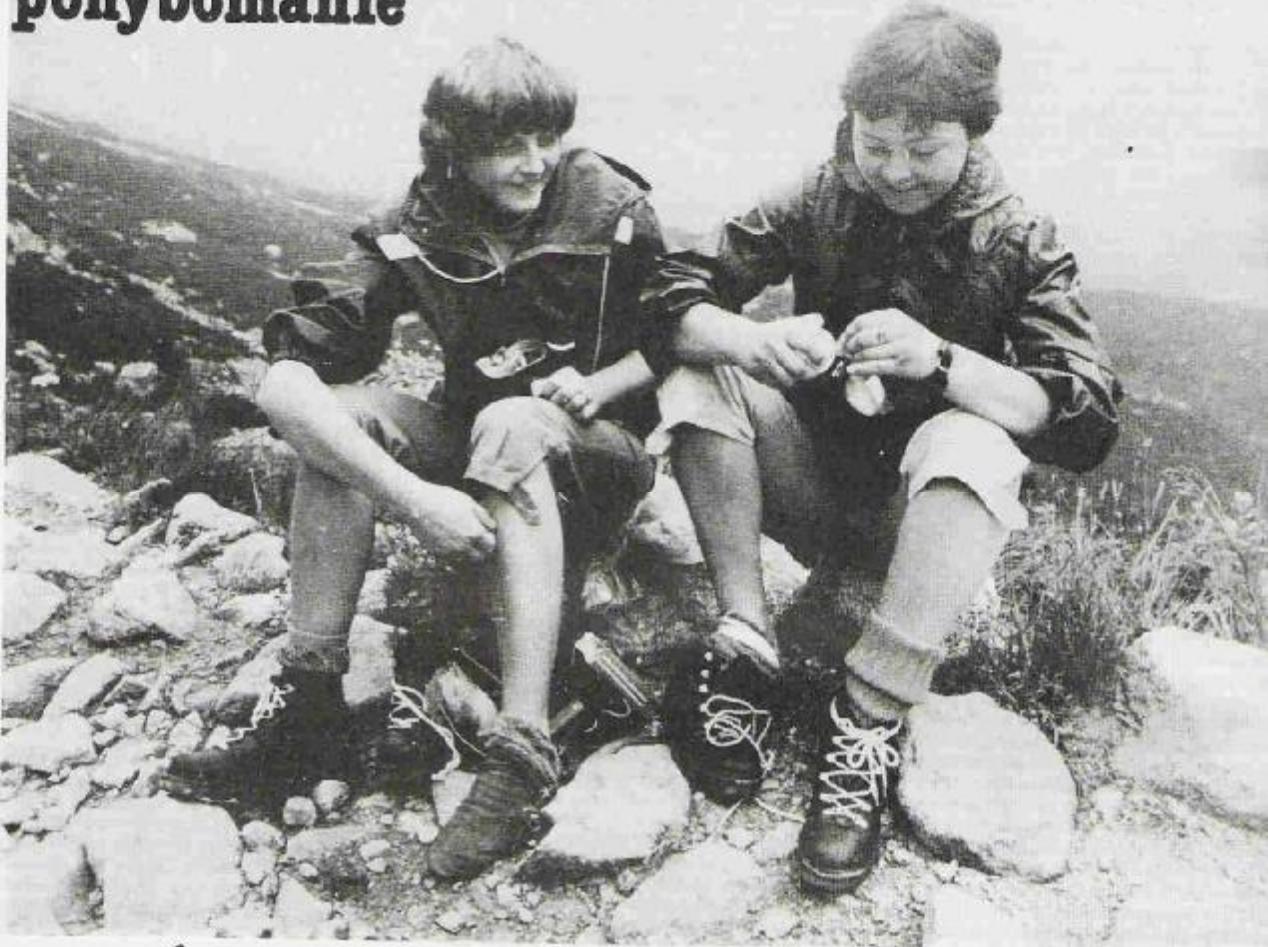
h) v činnostech vázáných na přírodu prostředí vystupuje do popředí otázka estetiky, která podstatně ovlivňuje tvorivé síly člověka a hraje významnější roli v utváření lidských schopností, než se dříve přiznávalo. Pro rozvoj estetického vnímání je příroda nenahraditelná.

#### Literatura

- BOUDOVÁ, E.: Výchovný vliv moderních forem pobytu v přírodě. Praha 1982 (diplomová práce FTVS UK)
- ENGELS, B.: Dialektika přírody, Svoboda, Praha 1950, s. 154
- FILIPCOVÁ, B.–FILIPEC, J.: Různoběžky života, Svoboda, Praha 1976
- HOLEC, P.: SSM a komunistická výchova na VŠ, UML UK Praha 1978 (výzkumný úkol)
- KHANDL, L.: Výzkum miesta turistiky v činnosti svazakov, Bratislava 1977 (výzkum SUV SSM)
- MEIER, J. F.–MORASH, T. W.–WELTON, G. E.: High adventure outdoor pursuits. Salt Lake City, Brighamton Publ. 1980
- MERHAUTOVÁ, J.–JOACHIMSTHALER, F.: Vybrané kapitoly z teorie tělesné kultury, Univerzita Karlova, Praha 1979
- NEUMAN, J.: Příspěvek turistiky k formování kulturního obsahu činnosti volného času ve světle současných poznatků různých vědních oborů, v: sborník Tělesná kultura – společnost – osobnost, VMO ÚV ČSTV, Praha 1982
- Sborník Rol i zadači samodějatelnovo turizma v komunističeskom vospitanií trudaščichsa i učaščejca molodoži v svetě rešenij XXV. sjezda KPSS, Moskva, Turist 1978



# pohybománie



**echo**

## ORGANIZACE A ŘÍZENÍ TURISTICKÝCH AKCÍ

Organizace a řízení turistických akcí je jedním ze základních požadavků, na který je kladen stálé větší důraz, protože je na nich závislé konečné splnění cíle a tím úspěch celé turistické akce. Má-li turistická akce být vyvrcholením metodického vedení a výcviku, musí splňovat základní principy – princip všeobecnosti působení, princip postupnosti při zvyšování nároku na odborně technické, psychické i fyzické schopnosti účastníků, princip uvědomělosti a vlastní aktivity a princip cyklicity. Z tohoto hlediska důsledně zorganizovaná turistická akce se dotýká celého obsahu turistiky, čímž ovlivňuje celoroční náplň činnosti všech složek zabývajících se turistickými činnostmi.

Rozhodující úlohu při organizaci a řízení turistické akce zastává organizátor nebo cvičitel. Nemálo důležitý je i ak-

tivní podíl kolektivu, pro který je plnění jednotlivých úkolů při přípravě, průběhu i ukončení akce školou turistických znalostí. Rozdělením úkolů se vedoucí nezbavuje odpovědnosti za zdarný průběh akce, ale jeho úkol spočívá především ve vlastní organizaci akce a v koordinaci činnosti svých spolupracovníků.

Organizaci a řízení turistické akce tvoří tři základní oblasti – příprava, vlastní vedení a ukončení turistické akce. Obsah přípravy, vlastního vedení a ukončení turistické akce je následující:

### PŘÍPRAVA TURISTICKÉ AKCE

#### 1. Programová příprava:

- analýza činnosti a situace,
- ideový a obsahový rámec akce,
- výběr účastníků,
- schválení akce.

#### 2. Obecně technická příprava:

- návrh trasy,
- způsob dopravy, stravování a ubytování,
- získávání potřebných vědomostí a zručnosti.

#### 3. Organizační příprava:

- rozdělení úloh a funkcí,
- informace a propagace,
- zdravotnické zabezpečení,
- hospodaření,
- vypracování harmonogramu přípravy, průběhu a ukončení akce,
- stravování.

#### 4. Tělesná příprava:

- všeobecná tělesná příprava,
- speciální tělesná příprava.

#### 5. Materiální zabezpečení:

- příprava výstroje a výzbroje.

#### 6. Příprava kulturně poznávací činnosti:

- obsah kulturně poznávací činnosti,
- metody poznávání,
- zpracování kulturně poznávací činnosti.

## VLASTNÍ VEDENÍ TURISTICKÉ AKCE

1. Vedení akce.
2. Zápočtové cesty.
3. Nebezpečí v průběhu akce:
  - objektivní a subjektivní nebezpečí,
  - zakonná zodpovědnost a pojistení.

## UKONČENÍ TURISTICKÉ AKCE

1. Finanční a materiální otázky.
2. Ostatní úkoly:
  - zhodnocení turistické akce,
  - propagace turistické činnosti,
  - dokumentace turistické akce.

## PŘÍPRAVA TURISTICKÉ AKCE

Příprava turistické akce musí vycházet z dlouhodobě cílevědomé práce a rovněž navazovat na předchozí činnost. Hlavním úkolem přípravy je stanovení cíle, obsahu a zaměření turistické akce a tomu odpovídajícího organizačního zabezpečení.

### 1. Programová příprava

**Analýza činnosti a situace** představuje pečlivé zvažení dosavadní činnosti a celkových dalších možností oddílu či jednoty. Z reálného předpokladu pak vychází počáteční návrh turistické akce, ve kterém se na základě studia materiálů (mapy, časopisy, průvodce, prospekty) a získání různých informací od lidí, kteří již tuto oblast navštívili (chataři, znalci, členové HS), snažíme zvážit všechny okolnosti a plně využít dané možnosti.

Nejdůležitějším úkolem je stanovení ideového a obsahového rámce akce. Musí jít o jasný, konkrétní a aktuální vzdělávací a politickovýchovný cíl, zvýrazněný krátkým, výstřížným a atraktivním názvem akce. Při vytyčování a zabezpečování cíle akce je důležitá koordinace s ostatními státními a společenskými organizacemi (ROH, Svazarm, škola, závod atd.).

Výběr účastníků musí odpovidat cíli a obsahu připravované akce. V této souvislosti stanovíme počet účastníků (případně je rozdělně do skupin s odpovědným vedoucím) a určíme kritéria výběru s ohledem na přibližně stejnou úroveň fyzické zdatnosti, znalostí a zkušeností.

Konečné stadium programové přípravy akce představuje zahrnutí akce do plánu činnosti, schválení akce ve výboru ZO SSM (oddílu, jednoty) a vypracování písemného politickoorganizačního zabezpečení (idea, poslání a cíl akce, termín, místo, výběr účastníků, program, rozpočet, složení organizačního výboru).

### 2. Obecně technická příprava

Při návrhu trasy vycházíme z cíle a obsahu plánované turistické akce, přihlížet je však nutno i ke zdatnosti účastníků, časovým, finančním a ubytovacím možnostem, dopravě, převýšení, členitosti terénu, způsobu a rychlosti přesunu, výskytu pitné vody atd.

Vhodné je určit náhradní trasu pro případ změny počasí a tzv. ústupové cesty, kterými se skupina v případě úrazu, onemocnění apod. dostane k lidským přibytkům a k dopravním prostředkům. Při přípravě trasy je nutné brát v úvahu i možnost, že budeme v rámci klasifikované turistiky plnit podmínky zápočtových cest jednotlivých stupňů obtížnosti.

Pro zdárný průběh každé turistické akce je důležité pečlivé zabezpečení dopravy, stravování a ubytování. Podle trasy a plánu jednotlivých etap určíme způsob dopravy, dobu a místo odjezdu a návratu a eventuální možnosti kombinace aktivního přesunu s cestováním dopravními prostředky při překonávání turisticky méně zajímavých oblastí. Potřebné údaje si ráději zaznamenáme z jízdního rádu a s dostatečným časovým předstihem si zajistíme nakup jízdenek. Dále stanovíme způsob stravování (vlastní příprava stravy, stravování v restauračních zařízeních nebo kombinace obou způsobů) a podle něj sestavíme přehled a provedeme nákup potřebných potravin. Způsob ubytování je dáný ubytovacími možnostmi na trase, je nutná předběžná objednávka a posléze definitivní zajištění ubytování.

V přípravném období je třeba se zaměřit na získávání a prohlubování potřebných vědomostí, návyků a zručností, které budeme v průběhu akce potřebovat. Děje se tak zejména na pracovních schůzkách a besedách, kde se účastníci seznamují s harmonogramem, informacemi o charakteru akce, místě, literatuře, náročných souvisejících s konáním akce, a dále individuálním studiem a zdokonalováním v odborných znalostech (topografie a orientace, zdravověda, meteorologie, táboreni, vystroj a výzbroj, zeměpis) a v táborských dovednostech.

### 3. Organizační příprava

Při organizaci náročnějších turistických akcí je nutné provést rozdělení úloh a funkcí pro zabezpečení jednotlivých organizačních oblastí:

- vedoucí – vypracuje plán a POZ akce, koordinuje práci ostatních,
- pomocník (zástupce vedoucího) – získává potřebný informační materiál – mapy, průvodce apod.,
- hospodář – zpracuje rozpočet, zabezpečuje dopravu a ubytování,
- kulturní a sportovní vedoucí – vypracuje sportovní a kulturní program,
- účastník, zodpovídající za sestavení potřebného přehledu náležitě výstroje a výzbroje,
- účastník, zodpovídající za zabezpečení stravování, sestavení jídelníčku, nákup a rozdělení potravin.

Ostatní účastníci akce jsou přiděleni podle potřeby k jednotlivým funkcím. Informace a propagace turistické akce se uskuteční formou schůzek účastníků, besed, vydání informačních materiálů a pokynů s využitím nástěnek a vystavek. Na schůzkách podrobne rozebiráme všechny potřebné otázky, zařadíme diskusi o chování během akce i předběžnou kontrolu přípravnosti.

Pečlivým zdravotnickým zabezpečením akce je nutno co nejvíce vyloučit možnost ohrožení organismu. Předem si promyslime vybavení zdravotnickým materiálem a jeho rozdělení mezi účastníky akce, zabezpečíme dodržování hygienických zásad v průběhu akce, během ubytování a stravování a zabezpečíme dodržování úrazové prevence.

Náročnější turistické akce vyžadují věnovat dostatečnou pozornost hospodaření. Na počátku stojí úkol vypracovat všeobecný plán nákladů, jehož základem je důkladná znalost všech finančních a materiálních nákladů spojených s organizováním akce. Proto je nutné stanovit finanční rozpočet na jednotlivé položky (ubytování, stravování, spotřebu materiálu, dopravu a ostatní – rezerva 10 %), dále provést výpočet nutného kapitálu, zabezpečit využití slev na dopravu, ubytování a stravování (u studentů) a případně zajistit dotace od ostatních organizací. Důležité je určit jednotný způsob vedení hospodářské evidence a provést závěrečnou kontrolu všech finančních a materiálních nákladů.

Vypracování harmonogramu přípravy, průběhu a ukončení akce zabezpečuje postupné a vyrovnávané řešení všech úkolů při organizaci turistické akce a umožnuje jednoznačné vyčlenění osobní zodpovědnosti za jednotlivé useky. Harmonogram úloh v přípravě, průběhu a ukončení akce přesně vymezuje čas jejich řešení, prostor, potřebný materiál, osobní zodpovědnost; vymezuje rovněž důležité pokyny k průběhu jednotlivých etap akce (pokyny k určení místa srazu, ke způsobu postupu, režimu pochodu, hodnocení akce apod.).

Stravování musí odpovidat svým složením a kalorickou hodnotou náročnosti turistické akce. Při sestavování jídelníčku je třeba dbát na vhodné rozložení dávek, správný poměr bílkovin, tuků a glycidů, dostatek vitaminů a minerálních láték. Výběr potravin provádime s ohledem na nutné množství 1–1,5 kg na osobu a den, kvalitu a trvanlivost potravin, hmotnost potravin, balení potravin a jejich joulovou hodnotu. Velkou pozornost věnujeme získávání a používání tekutin (denní množství tekutin by mělo být 2,5–3 l na osobu a den v 500–600 ml dávkách) a využití možnosti přípravků pro úpravu vody (PANTOCIT, AGOPUROL, OZOLOR, SAGEN).

### 4. Tělesná příprava

Urovení tělesné přípravy je počátečním předpokladem pro volbu stupně náročnosti turistické akce. Nemůže se jednat o jednorázové zvyšování fyzické kondice, ale o postupné zvyšování výkonnosti v rámci všeestranné a speciální tělesné přípravy. Všeestranná tělesná příprava má za úkol rozvíjet základní pohybové schopnosti (rychllosť, obratnosť, sílu a výtrvalost) a využívat všeobecně rozvíjejících tělesných cvičení a dalších prostředků tělesné kultury používaných v gymnastice, atletice, plavání, sportovních hrách jak v tělocvičně, tak v přírodě. Speciální tělesná příprava zahrnuje v neoddělitelném spojení:



- fyzickou přípravu — zde vycházíme z jednotlivých metodik příslušných sportů v přírodě a po zvládnutí pohybových dovedností přecházíme na specifická cvičení podle jednotlivých druhů turistiky,
- technickou přípravu — osvojujeme si sportovní a pohybové dovednosti, jejich stabilizaci a příslušnou míru variability,
- taktickou přípravu — provádíme analýzu situace, myšlenkové řešení, motorickou realizaci a nácvik a zdokonalování taktických schopností,
- psychickou přípravu — zaměřujeme na vytváření optimálních psychických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí zdar akce; vycházíme z jednotlivých principů psychologické přípravy (princip uvědomělosti, modelování, stupňování psychické zátěže, obměňování psychických zátěží, regulace a individualizace).

#### 5. Materiální zabezpečení

Na vhodné volené a dobré připravené výstroji a výzbroji a na jejím technickém stavu záleží ve značné míře nejen úspěšnost turistické akce, ale i bezpečnost účastníků. Proto je nutné sestavit na začátku akce podle jejího charakteru a náročnosti seznam potřebné osobní a skupinové výstroje a výzbroje a předat jej účastníkům. Vhodné je též zvážit možnosti vlastního vybavení a možnosti zapůjčení potřebných věcí. Na základě seznamu provedeme pečlivou přípravu osobní a skupinové výstroje a výzbroje, kontrolu a potřebné opravy. Skupinovou výzbroj rozdělíme rovnoměrně mezi účastníky.

#### 6. Příprava kulturně poznávací činnosti (KPČ)

KPČ je jednou ze tří neoddělitelných složek obsahu turistiky, je motivem, hybnou pákou každé akce. Ať už se provádí jakoukoliv formou, musí tato činnost vycházet vždy z předcházejících znalostí účastníků či celého kolektivu a z jeho zájmu. KPČ se tedy nesmí stát samoúčelnou a nahodilou, ale řízenou a předem dobré připravenou, aby výchovný a vzdělávací dopad byl co nejvíce. Každá turistická akce musí předcházet podrobná příprava KPČ v oblasti, kterou chceme navštívit; základní poznatky a vědomosti získáváme z turistických průvodců, map, prospektů, časopisů, odborné literatury apod.

**Obsah KPČ** s důrazem na komplexnost a všeobecnost poznávání tvoří:

- zeměpisné poznatky včetně využití poznatků z hospodářského zeměpisu;
- přírodovědné poznatky — základní ekologické poznatky, fauna a flóra (savci, plazi, obojživelnici, brouci, ryby, ptáci, rostliny, dřeviny), geologické složení a útvary, krasové jevy (ponory, závrtky, jeskyně, krasové útvary), urbanismus, hvězdná obloha — astronomie;
- historické poznatky — slavné tradice našeho lidu, lidoví hrdinové, osidlování naší vlasti, archeologická naleziště, místa bojů a povstání, historické objekty (hrady, zámky, zříceniny, muzea, církevní památky), lidová architektura;
- hospodářský rozvoj — průmysl, lesní a vodní hospodářství, současná výstavba, rozdíly mezi minulostí a současností, výstavba vodních děl, exkurze do závodů, podniků, JZD;
- ochrana přírody a životního prostředí — chráněná území (národní rezervace, chráněná naleziště, chráněné přírodní útvary, studijní plochy), přírodní výtvory a přírodní památky (krasové jevy, skalní útvary, významné stromy a jejich skupiny), chráněné druhy (živočichů, rostlin, nerostů, zkamenělin), zákony a vyhlášky na ochranu přírody.

Základními metodami poznávání a přípravy KPČ je poznávání vykladem, názorné vysvětlení, kolektivní popis, průzkum a vlastní studium. Nedílnou součástí přípravy je i zachycení a zpracování KPČ, a to především formou denních poznámek, sbírek dokumentačních materiálů (prospektů, informačních letáků, fotografií, diapositív, filmů, videoznamů), náčrtků pochodových tras a KPČ a dokumentace k zápočtovým cestám.

#### VLASTNÍ VEDENÍ TURISTICKÉ AKCE

Po provedení všeobecné přípravy, která musí vycházet z předchozích dílčích úkolů, se může přistoupit k vlastnímu vedení turistické akce. Pozornost je nutno věnovat zejména dodržování a plnění obsahové náplně, organizačního plánu a možnostem předcházení vzniku různých druhů nebezpečí, která by ovlivnila celkový průběh a zdar akce.

##### 1. Vedení akce

V průběhu akce se více než jinde musí uplatňovat řídící a organizátorská osobnost vedoucího celé akce. Při vlastním vedení akce je nutné podle rozpracovaného denního programu stanovit časový rozvrh dne, který by vycházel z plánu, počasi a ostatních podmínek tak, aby byla vždy zajištěna dostatečná časová rezerva. Podle časového rozvrhu dne je pak nutno řídit organizaci pohybu, denní výkony, denní přestávky, dodržování stanoveného programu a plnění úkolů jednotlivci i skupinami. Důležité je sledovat i chování v průběhu akce. Každá denní etapa má být vedoucím neformálně a stručně zhodnocena, vážnější případy prodiskutovány podrobněji. Při špatném počasi či jiné závažné okolnosti je důležité rozhodně a včasné provedení změny v původním plánu, respektive použití předem připraveného náhradního programu.

##### 2. Zápočtové cesty

V případě, že turistická akce slouží k plnění podmínek turistických zápočtových cest podle Jednotné sportovní a turistické klasifikace, je nutno sledovat normy požadované k uznání jednoho ze tří stupňů obtížnosti zápočtových cest. Pokud jsou plněny podmínky zápočtové cesty vyššího stupně obtížnosti (II. a I.), je vhodné určit dokumentaristu akce, který vede deník a evidenční listy, provádí denní zázna-

my, pořizuje doklady a fotodokumentaci, náčrty tras, zabezpečuje razu a potvrzení.

##### 3. Nebezpečí v průběhu akce

Při turistické akci se pohybuje v různém terénu, v různém ročním období, přičemž se můžeme dostat do nebezpečných situací, které ohrožují nebo i život účastníků akce. Každou musí vždy vytvářet takové opatření, aby se turistická činnost uskutečnila bez ohrožení účastníků. Proto se smí podceňovat ani subjektivní, objektivní nebezpečí v průběhu akce:

— subjektivní nebezpečí — tvorí především neznalost terénu, neoperačnost a nedisciplinovanost, nestatečná fyzická zdatnost, nestatečná výstroj a výzbroj, nedozáváni denního režimu, špatný zdravotní stav, přečerpaní a nedostatek zkušeností, nízký stupeň odborné technických vědomostí, špatná soudržnost skupiny, s peří únavy,

— objektivní nebezpečí — tvorí především prostředí (terén a jeho průběh), nebezpečí plynoucí z doprovodu a změny počasí (dešť a bouky, větr, mlhy, náhlé změny tepla, prudké sluneční záření, sníh a led),

Každý pracovník, jemuž je svěřena funkce věst a řídit kolektiv, má určitou právní zodpovědnost za výkon své funkce. Je povinen ji vykonávat tak, aby nebyl ohrožen život a zdraví účastníků akce, aby nebyl narušen její mravní vývoj, aby byl zabezpečen jeho majetek, ale také aby se sami ne dopouštěli nedovolených protiprávních činů. Právní zodpovědnost je dvojího druhu — trestní (spočívá v potrestání vinika za protizákonny trestní čin), a hmotná (znamená povinnost nahrádat škodu způsobenou zaviněním protiprávním jednáním). Rozsah zodpovědnosti je daný předpisy pro provozování danej činnosti. Tyto předpisy zahrnují: upozornění účastníků na možné nebezpečí, nepřepínání s a svých možností, nutnost přihlásit k stáří, tělesným a duševním vlastnostem, vědomostem, terénním a povětnostním podmínkám; při koupení docházet bezpečnostním pravidlů, při přesunu po veřejných komunikacích se rdit vyhláškou 100 FMV/75, v horských podmínkách nařízenimi HS.

Za účelem zmírnění následků škod na zdraví a majetku se uzavírá pojistění majetku nebo osob. Všeobecnými podmínkami pro platnost pojistění jsou:

členství v dané organizaci, zaplacení členských příspěvků, plánovaná a schválená akce, účast na akci v SSM jsou pojistěni i aktívni účastníci akce — nečlenové. Veškeré pojistné události se musí ohlásit příslušnému oblastnímu závodu ČSP na příslušném formuláři vyplněném podle předisku.

#### UKONČENÍ TURISTICKÉ AKCE

Na zdárné ukončení turistické akce musí být ze strany organizátora nebo cvičitele kladen nemály důraz. Zde do-

popředí vystupují otázky materiálního a finančního charakteru, celkové zhodnocení akce i vlastní využití pro další propagaci činnosti turistického kroužku, oddílu, či ZO SSM.

#### 1. Finanční a materiální otázky

Po ukončení turistické akce je nutno v co nejkratším čase zabezpečit její uzavření po hospodářské stránce — provést vyúčtování, vypracovat hospodářskou zprávu a porovnat ji s plánovaným rozpočtem, předat doklady a dořešit případné ztráty. Dále provedeme kontrolu a údržbu výstroje (výpráni, vyčištění, impregnace, drobné opravy) a výzbroje (vyčištění, nabroušení, namazání a uťažení, opravy) a vrátíme v rámci výpůjčního termínu zapůjčený materiál, případně vyrovnáme škody za poškozený a ztracený materiál.

#### 2. Ostatní úkoly

V dostatečném odstupu provedeme zhodnocení celé turistické akce. Je vhodné provést závěrečnou hodnotící besedu všech účastníků, kde bude posouzeno plnění cíle akce, projednány problémy, vyzdviženy klady, ale i poukázáno na nedostatky, rozebráno chování účastníků, uděleny VT, odznaky a diplomy. Na základě vyhodnocení jednotlivých stránek akce vypracujeme podrobnou závěrečnou zprávu, ve které rovněž navrhne konkretní opatření na zabezpečení úkolů, která by vedla ke zkvalitnění dalších obdobných akcí.

Nedílnou součástí zhodnocení akce musí být i její propagace jednán mezi členy ZO SSM (předávání upomínkových předmětů — odznaky, diplomy, dekrety, fotografie a diapositivy), jednak v místě, okrese, či kraji k ziskání dalších zajemců o tuto oblast tělovýchovné činnosti. Snažíme se využít pro tento účel nástěnky a vývěsky, propagaci besedy, aktivity, informujeme a propagujeme rovněž formou místních nebo oblastních bulletinů, či okresních nebo krajských zpravodajů. Definitivní závěr turistické akce tvoří její dokumentace, tzn. předání materiálu o přípravě, průběhu a konání zápočtových cest vyšším orgánům, evidence proběhlé a uznané zápočtové cesty v evidenčních listech členů a uložení všech dokumentačních materiálů.

Závěrem je možno konstatovat, že uvedený rozbor organizace a řízení turistické akce není úplným návodem, neboť vycházíme z obecných zásad plánování, organizace a řízení činnosti, nepostihujeme všechny možné varianty, aspekty a možnosti. Je však možno jej chápout jako podněty a zásady, které je třeba v konkrétní situaci tvořivě rozvíjet a uplatňovat.

Musíme si také uvědomit, že dokonale organizačně připravovaná akce v průběhu celého roku nám pomáhá rozvíjet celý obsah turistiky, tj. aktivní pohyb, kulturně poznávací činnost i odborně technické znalosti, a posouvá těžiště od akčnosti a jednorázovosti k systematickému budování trvalých lidských hodnot.

JIRÍ TRNKA

## pohybománie



## SOFTBAL A JAK SE MU CO NEJRYCHLEJI NAUČIT

VÁCLAV HAVLÍČEK

Softbal vznikl sjednocením řady rekreačních pálkových her, které se podobaly americkému profesionálnímu baseballu. Sjednocená pravidla umožnila hráčům pořádat mezinárodní turnaje. To bylo podnětem ke zvyšování fyzické připravenosti hráčů. Dnešní vrcholový hráč softbalu se svými vlastnostmi od baseballového profesionála příliš nelší, ani mezi pravidly obou her nění podstatnějšího rozdílu. U nás se tento sport hraje od roku 1919, i když zpočátku byl znám pod jiným jménem — jako playgroundball. Název softbal (v překladu měkký míč) se vžil až od roku 1933, kdy byl pořádán první mezinárodní turnaj v rámci Světové výstavy v Chicagu. Mezi věkem se u nás hrály různé soutěže, softbal se však nedostal mezi vyvolené sporty pěstované v rámci Sokola. Po roce 1945 provozují softbal na svých táborech především cvičitelé sdružení YMCA, seznamují se s ním vysokoškolští profesori, hrají ho lyžaři, basketbalisté. Přesto byla teprve v roce 1963 ne OV ČSTV Praha 1 ustavena sekce, která se stala oficiálním řídicím orgánem. V roce 1965 vznikla Městská sekce softbalu a basebalu, v roce 1970 byl založen Český svaz pálkovacích her, v roce 1976 konečně Český svaz softbalu a basebalu (národní liga se přitom hrála již od roku 1964).

#### Učení nemusí být mučení!

Zvolit správný metodický postup při výuce či výcviku nejrůznějších sportů nikdy není snadné. Pokud se jedná o kolektivní hru, narážíme na dva nejvzácnější rozporu: hra je kolektivní, proto je chce každý hned hrát, a přitom je nejprve třeba individuálně cvičit a cvičit. Následující metodický postup vychází ze zkušenosti Prázdničních škol MV SSM Praha, kde je softbal povinným sportem pro budoucí instruktory s odborností sport a hry. Na ostatních školách (branné výchovy a pěší turistiky) se učí doplňkově. Učební plán je rozvržen v rozsahu čtrnácti denní školy s tím, že graduje k závěrečnému turnaji táborevých softbalových družstev.

Nácvik lze rozdělit na dvě základní části, teoretickou a praktickou. Osvědčuje se úvodní lekci věnovat pouze teorii, dbat na to, aby posluchači získali v nejdůležitějších a nejzákladnějších částech pravidel hry naprostě jasno. Důležité je věnovat dostatečný čas na zapsání jakýchkoli stručných pravidel, která pro každého budou později studenci moudrosti ve chvíli volna — protože bez vzájemné spolupráce „učitele a žáka“ i ve chvíli volna nelze právě pravidla uspokojivě zvládnout (samořejmě myslíme jejich bezpodminečně nutnou část pro hru). První teoretická přednáška by měla trvat nejdéle 90 minut, delší tři jednotky pak jsou rozděleny vždy po dvou hodinách.

#### METODICKÝ NÁCVIK

##### a) teoretická příprava:

Trvání — 90 minut (2 × 45 minut s přestávkou).  
Úvod — historie hry, důraz na vysvětlení

rozdílu softbal—baseball, všeobecné seznámení se sportem — 10 minut.

Vysvětlání funkce nadhazovače a chytáče, dalej seznámení s hlavními činnostmi všech ostatních hráčů, srozumitelné vysvětlení pojmu „out“, uvést nejdůležitější možnosti autování pálkářů, běžců, uvést rozdíly hřiště (nejlépe využívat tabule a křídy, kam lze jednotlivě situace kreslit), popis páky a rukavice, jednotné názvosloví — 30 minut. Názorná ukázka chytání a odpalování míče (viz dále) — 5 minut, přestávka. Trvání této fáze výuky — 10 minut.

Doplňení dalších nezbytných pravidel: pravidla pro nadhazování, pro činnost pálkáře, seznámení posluchače s činností rozehodčích, pravidla pro hru polařů (bránění ve hře, ne-správné chytání míče, přehozy), znova zopakovat možnosti autování pálkářů i běžců, upozornit na největší zložky všech táborevých forem softbalu, totiž na předčasný výběh běžce při odpalu chyceném v letu. Běžec se v tomto případě musí vracet na metu, ze které vyběhl — bránič mužstvo tam okamžitě přehrívá míč, a pokud ten je dopraven na metu dříve, než se vráti běžec, je běžec aut — vyplývá z pravidel: pokud pálka odpálí vysoký míč, běžec může opustit metu až v okamžiku, kdy se míč dotkne pole nebo dopadne na zem. Druhým kamenem úrazu je pravidlo o promachnutém třetím dobrém nadhazu, který chytáč nezachytí: v táborevě úpravě je vhodné pravidlo upravit takto — pokud pálka za jakéhokoliv stavu běžců na metech promachne třetí dobrý nadhaz a chytáč jej nechytí, může pálka běžet na první metu; chytáč se snaží míč sebrat a dopravit na první metu před doběhem pálkáře. Pokud se mu to podaří,



je pálkař aut, jinak ne (rozdíl s pravidly v ML 1/1983: „Pálkař je aut v těchto případech: c) má-li pálkař třetí dobrý nadhoz, družstvo méně než dva auty a první meta je obsazena“). Při pozdější hře na tábore často pálkař i chytáč zapomínají, jak se za této situace (třetí promáchnutý nechycený nadhoz) zachovat. Pálkař obvykle zůstává stát a chytáč míč na první metu nepřihrává; pálkaře donutíme k pohybu novým pravidlem: pálkař je aut, promáchl-li třetí dobrý nadhoz v letu a neprojevil-li zájem o risk první mety.

V této souvislosti je třeba poznamenat, že pálkař má po každém promachu pečlivě sledovat svůj stav nadhoz a při třetím dobrém v každém případě vyběhnout a čekat na rozhodnutí rozhodčího.

Trvání této fáze výuky — 25 minut.

Vyzkoušet pochopení jednoduchých činností hráčů, principu hry i zásad autovní pomoci tzv. hry na tabuli. Nakreslime hřiště, „postavíme“ prvního pálkaře do jeho území, nakreslime směr odpalu a posluchačům klademe otázky typu: jsi pálkařem, jaká bude tvou další reakce na odpal; hráješ v obraně „prvního metaře“, co očekáváš při tomto odpalu od svých spoluhráčů a jak budete reagovat? Lze také rozdělit posluchače podle místa hráčů v obraně, na různá místa hřiště kreslit odpaly a posluchače — hráče — vyuvolat s otázkou po jejich reakci na situaci (předpokládaný pohyb běžeče, reakce obrany atd.). Z odpovědi zcela jasné vyplýne, zda vaše přednáška byla posluchači zvládnuta, či nikoliv. Samozřejmě nečekejte, že hned všichni budou správně odpovídat, pro začátek stačí, dají-li správně odpovědi cohromady alespoň společně.

Trvání této fáze výuky — 10 minut.

#### b) praktická příprava:

##### První tréninková lekce:

Trvání — 120 minut.

1. Nácvik hodu bez rukavice: trénujíci rozdělí do dvojic vzdálenost 6 m od sebe tak, že první ve dvojici tvoří jednu přímku a druzí druhou, rovnoběžnou s tou první ve vzdálenosti 6 m. Toto postavení umožňuje trenérovi výborný pohled o všech trénujících, postavení je vhodné i pro bezproblémové přijímání pokynů jednotlivými členy dvojic. Vysvětlíme znova pohyby při házení: hod vychází z mírného stoju rozkročného (pohyb popsaný pro právý, leváč analogicky opačně), vahu přesuneme na pravou nohu, ze které vyjdeme jako při normálním kroku vpřed. Zároveň se zvednutím levé nohy začíná prává ruka krouživý pohyb kolem pravého boku, při dopadu levé nohy na zem by měl míč opustit sklopené zápěstí právě ruky, která měla být v tomto okamžiku nad hlavou. Při pohybu ruky je třeba zásadně dbát na to, aby loket při odhodu byl vždy nad ramenem (ruka tedy téměř napojena). Důležité je také v odchodové fázi (levá ncha se dotýká země) zapojit zápěstí, které dává letu míče konečný silový impuls, ale hlavně směr. Po vypuštění míče z ruky je vhodné nezastavovat pokračující pohyb ruky silou, ale nechat ji pokračovat ve švihu přes osu těla až za levý bok. Pro kompenzaci práce zadových svalů hráči softbalu při prosvíhnutí ruky kolem levého boku sníží postoj, kríž mírně nyní stojína levou nohou a pravou zvedají ve směru pohybu (reakce je to přirozena, pro výcvik na tábore však není nutné tento závěrečný pohyb vyžadovat). Cvičení provádime s míčem. Zpočátku bude malokdo přesně zasahovat ruce spoluhráče, v této fázi bude nutné připomínat zejména práci zápěstí. Chytat budeme zatím bez vysvětlování, libovolně, jde o seznámení s míčem a provádění hodu. Provádět 15 minut.

2. Nácvik chytání míče s rukavici: trénujíci zůstanou ve stejném postavení (dvě rovnoběžné řady — 6 m vzdálenost). Nejprve vysvětlíme polohu rukavice při chytání: stoj rozkročný, mírný předklon, levá ruka v rukavici se malíčkem dotýká právě

kolen. Odtud provedeme krouživý pohyb ruky s rukavici vlevo (paže napnutá). Až do výšky pasu chytáme tedy míče v poloze, kdy rukavice „vízí“ z ruky dolů. Dostaneme-li se krouživým pohybem paže nedopas, vidíme, že se nám rukavice „staví“, tedy všechny míče nad pasem chytáme s rukavici v poloze, jako bychom chtěli někoho zdravit (vztyčené zápěstí). Dokončíme-li kruh přes hlavu k pravé noze, ukončíme na vnější straně kolena, tentokrát se ho však musíme dotýkat palcem. Míče přes osu těla chytáme tedy obráceným zápěstím, kdy palec směřuje k vnější části pravého kolena. Poté někud složitější popsaný postup ihned pochopíme, vykonáme-li doporučovaný pohyb rukou přesně podle pokynů. Zdůrazníme, že míče se zásadně chytají před tělem, neustupuje se jim, naopak, chytají se v pohybu proti míci. Chytání není jen záležitostí levé ruky v rukavici, pravá je ve středu, v okamžiku přiletu míče do rukavice ji „přilepovává“ míč v rukavici, ihned jej uchopujeme a připravujeme k hodu. Důležité je kolmě postavení těla k letu míče. Provádět 15 minut.

3. Vzdálenosti mezi prvními a druhými ve dvojici prodloužíme na deset metrů, obáme na správné pohyby při házení i chytání. Prováděme 5 minut.

4. Vzdálenost prodloužíme o dalších pět až deset metrů, chytajíci nastavujeme rukavici před tělo, snažíme se trefovat přesně na cíl. Prováděme 5 minut.

5. Chytání vysokých odpalů: na vzdálenost 20 m hází první z dvojice druhým vysoké míče, tý je chytají a rovným hodem házejí zpět. Obáme na správné postavení chytajícího. Míč je třeba chytat před sebou, nikoliv nad hlavou. Jsou dvě možnosti. Bud chytat míč nad tělem napřaženou rukavici (pozor: neběžet s nataženou rukavici za míčem, natahnout jí až v posledním okamžiku), nebo chytat na těle — rukavici opřenou o břicho, pravá ruka připravena pod rukavicí, v tomto případě je nutné sledovat míč po celou jeho dráhu letu až do rukavice. Tento způsob je náročnější a používá se spíše ve vrcholovém sportu. Provádime 10 minut, po pěti minutách vyměnit úlohy ve dvojicích.

6. Sbírání míčů na zemi: chytáme v tzv. středu, levá noha je mírně předsunuta, obě rуky pokřeněny do podlépu. Cela situace vypadá takto: běžíme proti míci, v okamžiku očekávaného střetu naskakujueme do „středu“ levou nohou k míci, levou rukou sbíráme, pravá ruka okamžitě loví míč v rukavici, hráč vykračuje pravou nohou, zvedá se, přidává krok levou, při jejím dopadu odhazuje míč. Provádime 2 × 5 minut, vždy jedna strana hází míče po zemi, druhá sbírá a pokud možno přesně a rovně přihazuje.

7. Nadhazování: teoretické vysvětlení práce nadhazovače, praktická ukázka rychlosti a techniky hodu. Při provádění postupujeme takto: nejprve vyzkoušíme spodní švih — vycházíme z rukou spojených volně v rukavici na bříše, ruce rozpojíme, pravou rukou provádime zášvih za tělo, zároveň vykračujeme prudce levou nohou, při jejím dopadu jdou prudce pravá ruka a bohy vpřed, celý pohyb zapíráme na pevně postavené levé noze, v okamžiku, kdy pravá ruka předbíhá boky, vypouštějme zápěstí míč. Pravá noha stržená boky pokračuje do jakéhosi výkopu (opět kompenzaci svalové práce). V okamžiku odhodu je opět velmi důležitá funkce zápěstí (impuls síly a směr). Druhou možností je tzv. otočka. Vycházíme opět ze spojených rukou v rukavici na bříše, pravá paže provádí krouživý pohyb nad hlavu a za tělo, došvihuje kolem boků, míč opět vyletí s došlápnutím levé nohy. Provádime 2 × 5 minut, vystřídáme oba způsoby, nadhazují obě strany současně. Celková doba nácviku házení a práce s rukavici zabírá přesně hodinu. Okamžitě navazujeme výcvikem pálení, přestávka není

nutná, neboť předchozí příprava není ky náročná a častým měněním cviků se udržovat pozornost.

8. Technika na pálce: nejprve je provést zrakovou zkoušku. Trénujíci pí výme do řady vedle sebe, postavíme s vzdáleností asi 20 metrů před řadu. K výdeji spojí konečky prstů na jedné si a zápěstí na druhé straně tak, aby oběma dlaněmi vznikl „kosootvercový“ zor. Tímto průzorem se každý bude otímat divat na trenérovo vztýcenou. Vtip celé zkoušky je v tom, že zatímco zrovnat se bude divat průzorem ob očima, trenér uvidí v průzoru z dlaní oči jedno. Uvidí-li pravé, hráč bude palit vlevo, pokud uvidí levé, bude tomu nad K dalšímu nácviku potřebujeme doručit. U ní si totiž budeme zkoušet správnost postoj při pálení. Správný postoj při pálení: stojí mírně rozkročen obličeje k podélnej hraně domácí mety a bohy nadhazovači v takové vzdálenosti, pálkou v natažených pažích dosáhl až protější hranu domácí mety. Při utkání v území pálkaře a může stát za, vedle před metou. Pálkař stojí vzpřímen, pálku ží v pokrčených pažích v pravém rameni, že prava dlaní je asi ve výši prsní davky. Jak však pálku drží v dlaních? Uchopení páky postupujeme takto: při dlouhém držení položíme páku do dlaně vlevo ruky tak, aby konec s držadlem byl vlen na šířku dlaně od levé ruky. Pálku pevně obecněji prsty a přiložíme do vzněmezery mezi levou dlaní a koncem dlavé tak, aby hřbet kloubu pravé ruky byl rovnoběžně s kloubem ruky levé. Pálku pevně.

9. Odpal: pálkař stojí v již vysvětlen postavení, správně drží pálku. V okamžiku kdy nadhazovač vypustí míč z ruky, vylíje pálkař pravou nohou proti nadhod pevně ji opírá o zem, současně uvádí do rotace ve směru pohybu pravé nohy. I kdy provádějí impulsivní, výbušný pohyb, lem osy těla, strhávají paže s pálkou, kteří se natahuji až do maximu. V okamžiku, kdy páka je asi na úrovni vyrážené pravé nohy před metou, jsou ruce maximálně natažené a konečný švih se vede opět zápal. V tomto okamžiku by měla páka zasáhnout míč, neboť její energie je největší. Odpal vyloučen bez důsledného sledování míče od okamžiku prvního pohybu nadhazovače až na páku. Po střetu s míčem pokračuje švih páky ve stejně rovině za tělo a zasívá se prakticky až do pravé rameno. Pálku okamžitě ochazuje a startuje během na první metu.

Cvičení: umístíme domácí nadhazovače a první metu jako při zápasu. Trenér nadhazuje, hráči v zástupu přicházejí na páku, snaží se odpálit a v každém případě sprint ji na první metu, kterou v plné rychlosti přibíhají a brzdí až po 20 metrech běhu (ne leží na tom, zda se trefí nebo ne). Ačkoliv trenér hází lehké míče, háčí se zpočátku nebudou s míčem potkat. Je třeba ne stále opravovat techniku a donekonečně opakovat sledování míče očima. Zároveň treba nutně hráče k okamžitému startu pí švihu na první metu. Po akci čeká pálkař, až na něj znovu přijeď řada. Nezapomeňte kdy na zdůraznění odpalu míče z maximálně natažených rukou, na zapojení zápěstí do švihu a zasahování míče v tomto okamžiku tedy ještě než doletí nad domácí metu, někde na úrovni vyrážené pravé nohy. Dob cvičení: 20 minut.

Čtyři stanoviště: po zaštítě prvních pohybů s pálkou rozdělíme trénujíci na čtvrti, takto — jeden nadhazuje, jeden páli, jede chytáč odpaly (v případě většího počtu hráčů, 5 až 8, je možno, aby odpaly chytali 2 až 3 hráči). Po pěti minutách se hráči střídají. Chytáč jede do pole, pálkař dělá chytáče nadhazovače páli, polář jede nadhazovat

Čtverce mají mit svá stanoviště v pomyslných přímkách rovnoběžně vedle sebe ve vzdálenosti asi 10 m [5 čtverců pak máme na padesát metrůch v pěti přímkách, což lze snadno zkontrolovat], nadhazovací by měl házet nejvýš z deseti metrů, aby nadhazy byly co nejpřesnější, chytací je těsně za pálkařem, polář se staví podle směru odpalů.

Doba cvičení: 40 minut, lze podle možnosti prodloužit.

#### Druhá tréninková lekce:

Trvání: 120 minut.

Stejná náplň jako u první lekce. Do výcviku již můžeme zafudit, není to všechno nutné. Pokud máme časový prostor, její zaražení dává jistotu poměrně dobrých návyků a tím i lepší kvality pozdější hry.

#### Třetí tréninková lekce:

Trvání: 120 minut.

**Hra:** Postavime hřiště, hráče rozdělíme na  $2 \times 9$ , zbyvající budou v průběhu cvičného zápasu střídat. Vyčleníme dva hráče, kteří nejlépe zvládli nácvik nadhazování a necháme je stranou trénovat nadhazy. Osm hráčů rozmištěme po zbyvajících hráčských postech.

Druhá osmice hráčů sedí a pozoruje (plus ti navíc). Páleme cvičné lehké odpaly z ruky do hřiště a postupně procvičujeme základní úkoly polářů:

- chytání míče ze vzduchu a příhrávky na 1. metu;
- sbirání míčů po zemi a příhrávky na 1. metu;
- páleme kamkoliv do pole, hráči příhrávají na 1. metu;
- zpracování odpalů, příhrávky v pořadí 2., 1. meta, chytací;
- zpracování odpalů, příhrávky 3., 2., 1. meta a chytací;
- daleké odpaly, příhrávky vnější pole — 2. meta — 1. meta;
- odpal na jednotlivé hráče, každý zpracuje míč a příhrávku rovnou na domácí metu chytací; pokud přehraje dobře, odchází ze hřiště, pokud ne, ceká na opravu, prováděme tak dlouho, dokud všechni správně nepřehrají.

Doba cvičení: přibližně  $2 \times 20$  minut (po splnění bodu g nastupuje druhá osmice a provádí stejný výcvik).

**Vlastní hra:** nyní konečně přestoupíme k samotné hře. Pro začátek upravíme vzdálenost nadhazovací mety od domáci na 10–12 metrů. Ušnadněme tím tak práci nadhazovacím a hru zrychlíme. Lze totiž s úspěchem předpokládat, že při zkrácení této vzdálenosti se nadhazovači častěji trefí nad domácí metu. I přesto naposuzujeme jejich nadhazy přesně, za dobrý prohlásíme každý jen trochu peřitelný nadhaz. Pokud dojde při hře k nějakým nejasnostem stran providek, necháme dokončit akci, potom hru pferušíme, vše náznakem vysvětlíme a případně vrátíme zpět. Pozor: i při častých pferušeních je třeba zachovat hře spád, tak aby hráče bavila. Rozhodčí by měl v tomto utkání rozhodovat hlasitě, jasně, dávat hře profesionální punc, strhnout hráče. Je proto dobré pověřit touto úlohou některého z nejzkusenějších a na této téma „nejobávanějších“ instruktorů. Při hře nezapomeněte na:

- správný postoj pálkaře (bokem k nadhazovači, čelem k metě), předčasně vybíhání z met,
- vracení se na metu při odpalu chyceném v letu,
- bránění ve hře.

Doba cvičení: 80 minut.

#### Hrát už umíme

Po zvládnutí této tréninkových jednotek (330, resp. 450 min.), rozdělených do tří, resp. čtyř tréninkových částí časově vhodných pro čtrnáctidenní Prázdninovou školu je možno požadovat po účastnících školy základní softbalové prvky, s úspěchem je

## DOUČOVACÍ HODINY

### (III) Osobnost

*Někdy si říkávám: Kdo ví, kdo ve mně ještě všechno dříme. A připadám si jako hora Blaník, plná spících. Někdy si to říkávám pln radostné naděje, jindy s obavami. Člověk nikdy neví, kdo to v něm dříme a kdo se to náhle může probudit. Říkává se také: probudil se v něm běs. Anebo: procitlo v něm zvíře. Protože jak to tak vypadá, mohou v nás vedle lidí spát i zvířata. A zvířata, jak známo, mají lehčí spaní.*

Miroslav Horníček

Psychologové osobnost člověka různě definovali a prozatím se neshodli na žádné oficiální definici. Vedou se dokonce spory o tom, jak se projevuje normální a naopak nenormální (třeba rozpadající se) osobnost. Avšak jedno je všem jasné: co člověk, to original, unikát, jiná kolekce genů ... Pravda, s každou vlastností se můžeme shledat u někoho jiného, ale jak dodává známý psychiatr Levi, „jejich soubor existuje však ve všech myslitelných formách života jen jeden a ten jeden“. A to je někdy k nevíře, když si navíc uvědomíme, že každý z těchto jedinečných konglomerátů všeho možného je tak trochu nevyzpytatelný a dráha jeho životního letu se nedá matematicky vyjádřit. Přitom se k tému skutečnostem nemůžeme v pedagogickém procesu postavit zadý. Naopak: musíme se naučit s nimi kalkulovat a zacházet, neboť pedagogické mistrovství nespočívá v tom, že dokážeme odhadnout jaký člověk je, ale spíše v tom, jaký by mohl být, k čemu by se mohl hodit, kam až by mohl dojít, co by ho mohlo porazit ...

Základem osobnosti je nervová soustava, která je nejvyšším regulačním, řídícím zařízením organismu a v tomto smyslu jeho nejdůležitějším orgánem. Jejím úkolem je koordinace a integrace funkcí, tj. zajištění toho, aby organismus fungoval jednotně jako celek. Nervové řízení je propojeno s humorálním řízením: žlázy s vnitřní sekrecí produkuji nepatrné množství chemickými využitelných látek, hormonů, které ovlivňují růstové procesy i funkční stav těla, včetně nervové soustavy.

Osobnost člověka podstatně ovlivňuje emoce. Emoce jsou elementární a nejpodstatnější proporci našeho vědomí. Jsou motivací k jednání opatrujícímu emoce přijemné a k jednání vedoucímu k ochraně před emocemi nepřijemnými. Dávají vzniknout hodnotám. Jsou motivem k dalšímu žití, k udržení života, ale i k ukončení života.

Každá osobnost disponuje souborem trvalejších rysů, kterému psychologové říkají temperament. Ten je pravděpodobně faktorem konstitučním, geneticky v jedincu zakotveným, vrozeným a zděděným. Bylo podáno o tom dosti důkazů, ale žádný nebyl tak pře-

svědčivý, aby se zase neobjevily nové pochybnosti. Temperament se nejlépe diagnostikuje, určuje nebo odhaduje, když je jedinec v činnosti, když se pachtí, snaží, projevuje, když si hraje ... Říká se, „at projeví svůj temperament, ať se ukáže ...“.

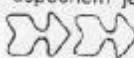
Každý člověk je vybaven do života poměrně pestrou paletou různých schopností. Schopnosti jsou různého druhu. Týkají se především příjmu informaci (percepce): vidění, slyšení atp. Také způsobu zacházení s představami a se symboly, tedy myšlení. Uroveň inteligence je jednou z takových schopností.

Vztah člověka k sobě samému, k druhým lidem, k hodnotám a ideím je závislý na jeho charakteru. Poznání charakteru člověka zdá se být nejdůležitější tam, kde se chceme dozvědět o někom určitěm, „kdo“ to je.

Říká se, že vývoj a formování osobnosti probíhá jako jedinečné drama, ne přetržitě se odvijející v konfrontacích a kolizích mezi potřebami a dispozicemi konkrétního člověka a požadavky i možnostmi sociální skutečnosti. Zvláštní role je v tomto procesu přisouzena výchově, jejímž hlavním posláním je pomocí člověku, aby uskutečnil své schopnosti. „Člověk se vyvíjí podle toho, jak žije“, praví dánská psycholožka Dorothy Nolte a dodává:

1. Žije-li člověk s kritikou, učí se odusovovat
2. Žije-li s nevraživostí, učí se bojovat
3. Žije-li s posměchem, učí se být ostýchavým
4. Žije-li s hanbou, učí se být vinným
5. Žije-li s tolerancí, učí se být trpělivým
6. Žije-li s povzbuzením, učí se sebedůvěře
7. Žije-li s chválou, učí se oceňovat
8. Žije-li s čestností, učí se spravedlností
9. Žije-li v bezpečí, učí se důvěře
10. Žije-li se souhlasem, učí se mit rád sebe
11. Žije-li s akceptováním a přátelstvím, učí se nacházet ve světě lásky

(g)



# MODERNIZACE VÝSTROJE A VÝZBROJE V TURISTICE



Na turistickou výstroj a výzbroj se v dnešní době kladou vysoké nároky. Musí vyhovovat funkčné, má být lehká, estetická a co nejkvalitnější.

Výstroj a výzbroj prodélavá v turistice bouřlivý rozvoj. V souvislosti s technickovědeckými výnalezy v oblasti kosmického průmyslu a zároveň s růstem životní úrovně je stále dokonalejší a umožňuje plnit náročné požadavky turistů a horolezeců.

Tyto požadavky se mohou shrnout do několika bodů: Výstroj a výzbroj:

- má být přiměřená charakteru turistické činnosti, ročnímu období, počasi a způsobu použití,
- musí být vzdušná a zároveň mít vysoké tepelné izolační vlastnosti,
- musí umožňovat pohyb v plném rozsahu,
- musí být zdravotně a hygienicky nezávadná.

## DĚLENÍ TURISTICKÉ VÝSTROJE A VÝZBROJE

**VÝSTROJ:** pod tímto pojmem rozumíme oblečení a obuv, která umožňuje bezpečný a pohodlný pohyb a pobyt v přírodě. Dělíme ji na:

1. spodní — ponožky, podkolennky, trenérky, spodky, tilko, tričko, košile, svetr, šála, šátek atd.

2. svrchní — kalhoty, bunda, větrovka, pláštěnka, boty, čepice, rukavice, kamaše atd.

**VÝZBROJ:** je všechn materiál, který slouží k zabezpečení vhodných podmínek při pobytu v přírodě.

Dělíme ji na:

1. osobní — osobní potřeby, turistické potřeby.

2. kolektivní.

Osobní potřeby — osobní doklady, hygienické, toaletní a čisticí potřeby.

Turistické potřeby — spaci pytel, izolační podložka, přístřešek, batoh nebo krosna, krabice na potraviny, otvírák na konzervy, nádoba na palivo do vařiče, baterka atd.

Kolektivní výzbroj — stan, vařič, busola, mapy, sekera a další vybavení podle druhu turistické činnosti.

## NOVINKY VE VÝSTROJI A VÝZBROJI

Nejzajímavějšími novinkami zdokonalujícími výstroj a výzbroj v turistice

a horolezectví jsou nové druhy textilních látek, umělé kožešiny, nové druhy náplní bund a spacích pytlů z umělých vláken.

Z textilních látek zaujímá přední místo Gore-Tex. U nás se tato látka nevyrábí. Skládá se ze tří vrstev (tazlan, lamineční teflonová vrstva, nylonový potah). Tajemství je skryto v mikroporezní lamineční vrstvě, která zastává funkci membrány. Velké množství pórů (1500 miliard na cm<sup>2</sup>) umožňuje volně procházet molekulám vodních par, protože pory jsou 700 × větší než molekuly vody. V praxi to znamená, že vlhkost vzniklá pocením má odpařováním zajištěn volný průchod a opačně — dokonale jsme chráněni před větrem a deštěm.

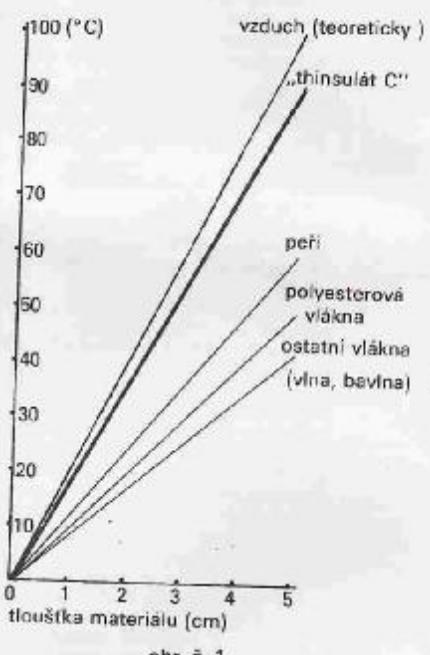
Další novinkou v textilních látkách je tazlan, který je velmi měkký, lehký, se zachováním vysoké pevnosti a vyborných tepelně izolačních vlastností. Používá se samostatně jako vnitřní potah spacích pytlů nebo bund.

Umělé kožešiny se vyrábějí z polystyrenových, nylonových nebo polyester-vinylových vláken a svou kvalitou, lehkostí, odolností, tepelně izolačními vlastnostmi zcela nahrazují svetry či jiné výrobky z vlny. U nás se vyrábějí pod názvem Bonekan v Bonexu Teplice a vývážejí se do celého světa.

Z umělých náplní spacích pytlů a bund vyniká hlavně „thinsulát C“, který byl vyroben, aby odpovídala potřebě lehké, elastické a tepelně izolace. Jeho tepelně izolační vlastnosti jsou založeny na zadržování molekul vzduchu na povrchu vlákna pomocí třetí síly a na počtu vláken uvnitř prostoru. Čím větší počet vláken, tím větší je povrch, na němž je vzduch zadržován. Pokusy ukázaly, že „thinsulát C“ izoluje téměř 2 x tak dobré jako holofill, perfi či umělá kožešina. Tyto umělé stříže se u nás rovněž nevyrábějí.

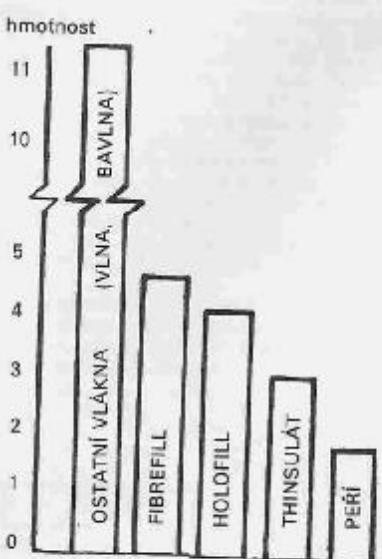
Největším problémem výše uvedených novinek je jejich nízká odolnost proti otevřenému ohni. Zájemci, kteří by si přivezli některý z těchto výrobků, se setkají ještě s problémem, jak z těchto materiálů zhodnotit příslušnou výstroj se zachováním požadované kvality. Příšti na běžných šicích strojích dochází totiž k porušení tepelně izolačních vlastností švy. Tyto textilní látky se šijí vysokofrekvenční metodou, kdy dochází zároveň k zavařování, a tak vznikají nepropustné švy. Následující grafy ukazují srovnání tepelně izolačních vlastností a hmotnosti „thinsulát C“ s ostatními používanými náplními.

Srovnání izolační schopnosti různých materiálů



obr. č. 1

Srovnání rozdílu v hmotnosti jednotlivých náplní



obr. č. 2

## TURISTICKÁ VÝSTROJ

### BOTY

Mají být pohodlné, pevné, ale lehké a vzdusné. Nesmějí propouštět vodu a mají dobré sedět na noze. Podrážka musí být pružná, nikoliv měkká, profilovaná — „wibram“, který zabrání sklouznutí v terénu. Šněrování má být co nejjednodušší, aby je bylo možné zvládnout i se zmrzlými prsty. Místo dírek jsou vhodnější kroužky, triangly nebo háčky. Rám boty musí být prošíváný a zmékán — co nejužší.

Takové požadavky splňují boty nazývané „pohory“. Na našem trhu je možno vybírat ze sériově vyráběných pohorek, které jsou na dostatečné úrovni, i v požadované kvalitě. Hodi se pro běžné, středně náročné druhy turistických činností. Pro náročnější turisty (zvláště vysokohorské) vyrábějí pohory na zakázku VD Starý Smokovec a VD Podtatran Poprad.

Pro náročné vysokohorské formy zimní turistiky spojené s bivakováním se používají „duplexy“. Jsou dvojité s vnitřní vyjmutelnou vložkou — kožené botičky. U nás se vyrábějí na zakázku ve výše uvedených výrobnících. Kvalitní „duplexy“ se vyrábějí v Polsku (Polsport — Wroclaw).

Vývoj se nezastavil ani u obuvi. Ve světě se stále více začíná používat plastických hmot v kombinaci s kůží. Takto vyráběné boty jsou velmi odolné proti vlhkosti, mají výborné tepelně izolační vlastnosti, rychle a jednoduše se obouvají a jejich údržba není náročná. Některé vzhledem připomínají nám známé „přeskáče“, ale mají několik pohyblivých kloubů pro zlepšení chůze a jejich podrážka je zhotovena z kvalitní gumy ve tvaru „wibram“.

Pro nenáročné druhy turistiky se používají lehké pohorky zhotovené z jemné kůže nebo semiše, s podrážkou také ve tvaru „wibram“, nebo některé druhy „botasek“, které se hodi zvláště pro dálkové pochody.

Vyrábějí se u nás v dostatečném množství i kvalitě.

### PONOŽKY A PODKOLENKY

Tvoří tepelnou a těsnici vrstvu mezi nohami a botami. Mají důležitou funkci — chrání nohy před chladem, teplem a také drobným poraněním nohou. Spravované, vlněné nebo děravé ponožky působí odřeniny a puchýře.

V turistice proto nejčastěji používáme vlněné, které dobré sáji pot a hřejí, i když jsou vlnké nebo mokré. Také můžeme používat bavlněné ponožky nebo z materiálu froté. Přes podkolenky natahujeme ještě slabé ponožky, které mohou být i z umělých vláken nebo silonové. Kvalitní podkolenky odstraňují mechanické poškození. Zkušení turisté a horolezci také používají gumové punčochy chránící kotník a patu. Odstraňují možnost vzniku puchýřů, které nejčastěji vznikají při promočení punčoch. Vhodná je také kombinace ponožky plus „štulpny“. Ponožky pak můžeme měnit častěji. Proti vnikání sněhu a různých nečistot (prachu, kaminků, blátka) se chránime nízkými nebo vysokými kamašemi.

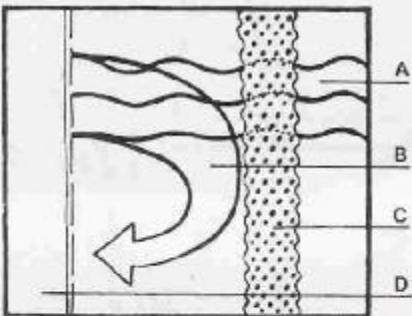
### SPODNÍ PRÁDLO

Plní funkci izolační vrstvy, je důležité zejména z tepelně izolačních a hygienických důvodů. Doporučuje se používat prádlo vyráběné z přírodních materiálů. Nejlepší je bavlna, froté a samozřejmě různé kombinace s vlnou.

Spodky — trenérky nosíme dostatečně volné, aby při chůzi nedřely.

Tilka a trička mají dobré sít pot, vhodná jsou i síťová. Velmi dobře se osvědčuje spodní protirevmatické prádlo u nás vyráběné a dostupné. V zimě se také používají punčochové kalhoty nebo slabá teplákové souprava — oboje mají výborné tepelně izolační vlastnosti.

Na obrázku je znázorněna funkce materiálu z chlorofibrilních vláken, používaného v současné době na výrobu spodního prádla.



obr. č. 3

A — pronikající chladný vzduch  
B — teplý vzduch se odráží od vrstvy chlorofibrilního materiálu  
C — vrstva chlorofibrilního materiálu  
D — pokožka lidského těla

### KOŠILE A SVETR

Mají chránit před větry a před zimou, ale též před silným slunečním žárem. Košile se v letním období nosí lehčí flanelová, bavlněná či plátená. V zimě nosíme silnou flanelovou nebo vlněnou košili. Na přední části má mít dvě kapsy na zapínání. Dlouhý rukáv, zapínání ke krku a dostatečná délka je také jedním z požadavků kladených na dobrou košili.

Svetr patří do výstroje turisty i v létě. Musí být dostatečně dlouhý s rozhalenkou u krku, kterou je možno za nepříznivého počasí zapnout. Tloušťku volíme podle ročního období a charakteru turistické akce. Jako nejhodnější materiál se stále používá vlna.

V poslední době se začalo upouštět od používání svetrů. Nahrazují se různými typy bund z umělých kožešin (Bonekan atd.). Jejich tepelně izolační vlastnosti jsou dvakrát lepší než u klasických vlněných svetrů, jsou několikanásobně lehčí a lépe se skladují.

### KALHOTY

Nejčastěji se používají dostatečně dlouhé „golfky“, které při zvednutí nohy v kolene neobnáží nohy nad podkolenkami. V létě se nosí také krátké kalhoty. Obojí by měly být pohodlné, lehké, vzdusné a zároveň teplé. Vhodné je zdvojení kolen a sedací části kalhot. Zvýšený pas nám zajistí i v předklonu tepelnou ochranu zad. Střih, tvar i materiál má umožňovat maximální rozsah

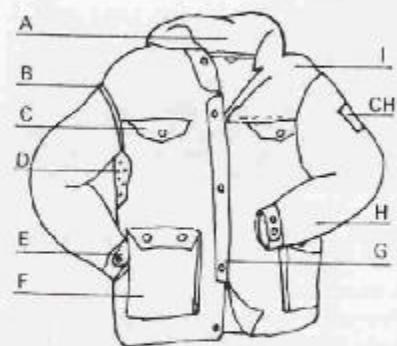
pohybu. Kalhoty musí být dostatečně pevné a nesmějí ve větši míře přijímat vlhkost. Kapsy uzavřené klopami chrání jednak před vnikáním nečistot do kapes, ale zabráňí i nepříjemné ztrátě obsahu.

### VĚTROVKA — BOUŘOVKA

Patří mezi základní výstroj turisty. Větrníku se používají dva druhy. Větrovka — prodyšná s kapucí a možností srolování či úpravy na límc nebo stojaček. Používá se větrovka bez podšívky, která má zdvojená ramena s jednou nebo více kapsami na prsou a má po stranách uzavřené klopy.

Bouřovka — z nepromokavého materiálu, dostatečně volná a dlouhá, aby chránila co největší část těla a nepřekážela při pohybu. Někdy se místo ní používá tzv. „pelerina“, která má mit stejně nároky na kvalitu. Výhodou je, když se pod ní dá schovat i batoh či krosna.

Oba druhy již v dnešní době nahrazují bundy z Gore-Texu, které splňují již dříve uvedené nároky. Jsou dostatečně prodyšné a zároveň nepromokavé.



obr. č. 4

A — ochranný nástavec s kapucí proti nepohodě  
B — přetažená ramena — nedochází k promokání kolem švů  
C — kapsy s klopy  
D — větrání mřížkou nebo otvory  
E — patentky umožňující utažení rukávů okolo zápěstí  
F — vrchní kapsa na běžný obsah, spodní zateplovací kapsa na ruce  
G — horní zapínání je na patentky, spodní na zip  
H — spodní část rukávu je zdvojená  
CH — kapsička na klič či jiné drobnosti  
I — zdvojená ramena

## TURISTICKÁ VÝZBROJ

### SPACÍ PYTEL

Moderní spaci pytel vyniká svou nízkou hmotností (okolo 1 kg), skladností a vysokou tepelně izolační kvalitou. Existují dvě základní varianty, které mají mnoho různých obměn.

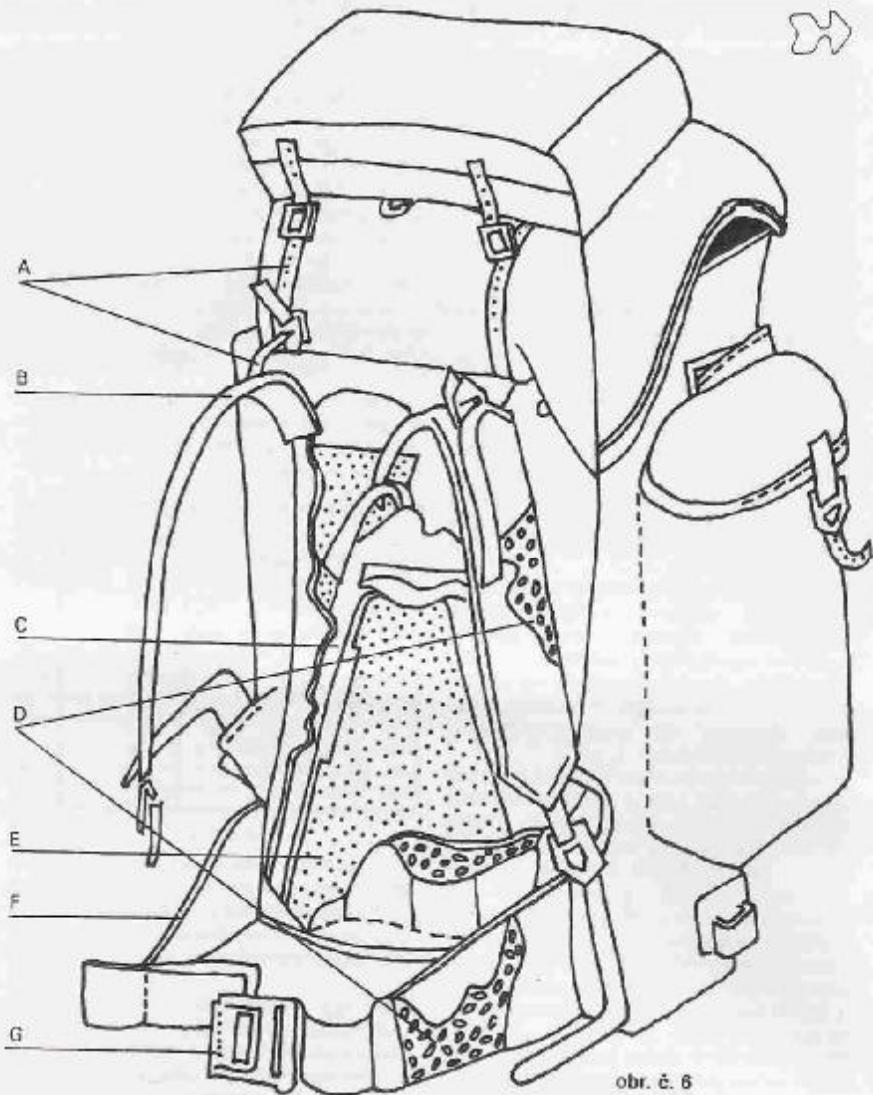
1. Příkrývkový spaci pytel — vhodný pro nenáročné druhy turistiky. Dá se rozložit jako deka, lépe se skladá, nechrání však dobře proti chladu (hlavně ramena a hlavu). Velká část tepla uniká přes dlouhý zip.

2. Mumiový spaci pytel — vhodný pro náročné druhy turistiky a horole-

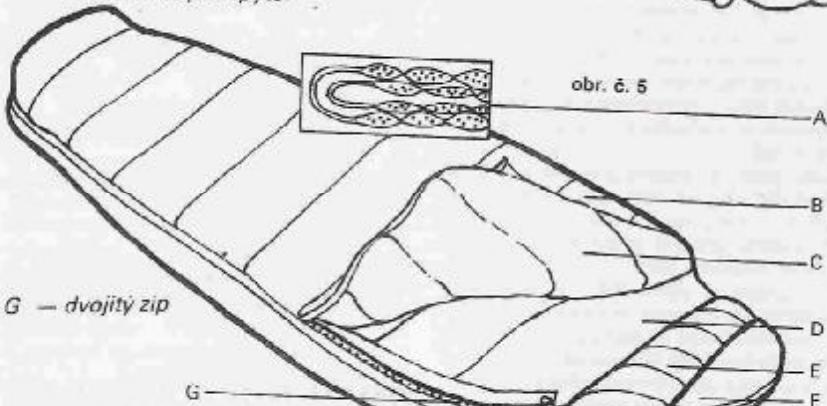
zectví. Tvar přibližně kopiruje tvar těla. Spodní část je rozšířena pro nohy. Horní část je tvarována jako podhlavník.

Kolem ramen má být zesílená izolační vrstva, tzv. „salám“. Podhlavník se dá zatáhnout do přiléhavé kapuce zdrhovací šňůrou opatřenou tankou (speciální svorka používaná na šňůru uzavírající spací pytle, batchy, kapuci atd.). Kvalita spaciho pytle je ovlivněna materiálem použitým na potah a vnitřek spaciho pytle, dále náplni a hlavně způsobem šití. Kvalitní spaci pytle jsou plněny jemným draným perím (nikoliv sekáným, které poškozuje vnitřní i vnější potah), nejkvalitnější pak perím mořských ptáků — kajky, albatros atd., a jsou šity komorovým stehem bez studených švů (steh není prošit skrz naskrz, ale je šit na střední vrstvu, vrstvy se střídavě překládají). Používá se buď dvojitých zipů, které jsou přesazeny do stran, nebo se všebe vynechávají. Spaci pytle plněné umělými střížemi se nešíjí komorově. Vrstvy stříže (holofill) se překládají šindelovitě. Na vlak se používá nylon nebo Gore-Tex. Tímto způsobem vyrobený spaci pytel umožnuje překonat noc i při  $-35^{\circ}\text{C}$  a zachovat tepelný komfort, tj. teplotu, při které můžeme spát bez probuzení chladem. U nás se dají objednat komorové šité spaci pytle na zakázku v Javozu Jablonec, Fatranu Ružomberok, Kožedělném podniku Praha, Textilkombinátu Liberec a Drutěvě Brno.

- A — komorový steh
- B — vrchní potah z nylonu 2 OZ nebo Gore-Texu
- C — náplň horní části je peří
- D — vnitřní potah je z tazlanu
- E — náplň spodní části tvoří „thinsulát C“ nebo holofill
- F — podhlavník, který jde stáhnout a tím uzavřít spaci pytel
- G — dvojitý zip



obr. č. 6



obr. č. 5

#### BATOHY — KROSNY

Batohy jsou neodmyslitelnou součástí turistické výzbroje. Na krátké túry či vycházky používáme ledvinky, chlebníky nebo malé kletry naší výroby (Gala Prostějov, Opus Praha). Na dlouhé putování či náročné přechody hor volíme velké kletry nebo krosny (vyrábí Opus Praha, Metasport Ostrava).

Moderní batohy se šíjí ze syntetických materiálů. Kopirují prohnutí zad a směrem nahoru se rozšiřují, což zajišťuje lepší rozložení hmotnosti nákladu, takže i s plně naloženým batohem jdeme vzhůru. Velkou výhodou je promy-

šlený systém nosných a bederních popruhů, který se dá různě upravovat i za chůze. To poskytuje pohodlí i při těžkém nákladu či náročné pohybové činnosti.

Přechodem mezi batohy a krosny jsou batohy s vnitřní anatomicky tvarovanou konstrukcí, která slouží k udržení správného tvaru batohu a zároveň napomáhá rovnoměrnému zatížení všech popruhů. V zádové části je použito několik vrstev prodyšné bavlněné látky, sloužící k udržení správné funkce větrání zad. Jsou opatřeny širokým be-

derním popruhem, který umožnuje rozložení váhy na oblast pánev a dojde tak k odlehčení ramenních popruhů a celé páteře. Za pozornost stojí i různé technické detaily, které se ocení hlavně v zimě nebo za zhoršeného počasí. Jedná se zejména o svorky „tanky“ nahrazující uzel na zdrhovací šňůře batohu. Nebo samosvorné rychlopřezky na popruzech nosných či zapínacích.

Krosny jsou stále ve velké oblibě. Vyrábějí se z duralových trubek nebo pláštů. Anatomické tvarování přizpůsobené zakřivení páteře je využito díky důmyslnému systému zavěšení nosných popruhů přizpůsobených tělesným proporcím. Výborné jsou sovětské krosny Jermak, které splňují dnešní požadavky kladené na krosnu. U nás jsou k dostání krosny různých typů průměrné úrovni.

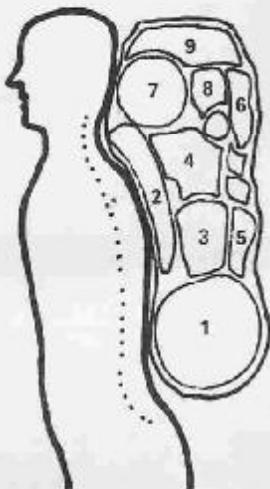
Ve světě je novinkou americká krosna Peak-1 Ramflex (výrobce Coleman USA). Je vyrobena z jednoho kusu kvalitního plastu, anatomicky tvarovaná, pružná, což přispívá k dobrému rozložení hmotnosti a pohodlnému nošení. Výhodou je také individuální možnost uchycení nosných popruhů a nákladu a především její velmi nízká hmotnost.

obr. č. 6

- A — balanční dotahovací popruhy
- B — ramenní popruh z edritu
- C — vnitřní anatomická konstrukce batohu
- D — vnitřní strana popruhu je bavlněná, vnětěk zmékčený pěnovým plástem s otevřenými pory
- E — rákosová vycpávka zad — tkaná rohož
- F — široký bederní popruh pro rozložení hmotnosti
- G — rychloupínací přezka

Zásady správného balení batohu či krosny

obr. č. 7



- 1 — spací pytel
- 2 — tepláková souprava, svetr, vesta
- 3 — náhradní oblečení
- 4 — potraviny, vařič, jídelní nádoby
- 5 — mapy, průvodce, zápisník, busola
- 6 — doklady, štíty atd.
- 7 — stan, tyče a koliky
- 8 — přístřešek
- 9 — fotoaparát, filmy, hygienické potřeby

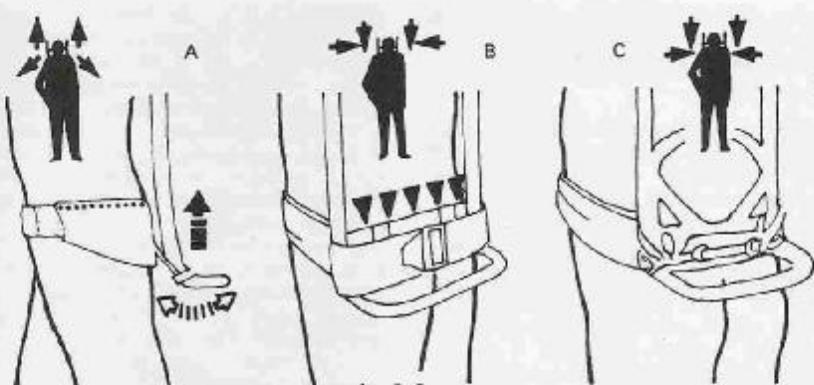
Při balení je třeba dbát těchto zásad:

- předem si rozložit věci, abychom měli přehled, co budeme do zavazadla balit,
- věci, které se mohou namočit, zabalime do igelitových sáčků,
- při balení postupujeme odspodu směrem nahoru,
- musíme zachovat těžiště zavazadla,
- těžké věci ukládáme co nejvýše a nejbliže k páteři,
- snažíme se, aby zavazadlo vypadalo esteticky.

#### Volba správné velikosti krosny

obr. č. 8

- A — poslední krční obratel
- B — bederní popruh
- C — kyčelní kost
- D — tělo turisty
- E — páska vymezující počátek uchytení bederního popruhu
- F — vzdálenost mezi ramenními popruhy a dolní hranou bederního popruhu
- G — vzdálenost určující místa k uchytení ramenních popruhů



obr. č. 9

#### Správné použití bederního popruhu:

obr. č. 9

- A — krosna dobře sedí ve vertikální poloze, špatně v horizontální
- B — krosna dobře sedí ve vertikální i horizontální poloze, ale příliš zatežuje oblast bader
- C — správně posazená krosna, váha je rozložena rovnoměrně

#### STANY

Patří buď k vybavení jednotlivce, nebo kolektivu. Musí být dostatečně velké, skladné a lehké. Stany vyráběně z klasických materiálů mají výhodu v dobré prodyšnosti, jsou však dosti těžké. Syntetické materiály jsou lehčí, ale většinou neprodyšné, a tak stany z nich vyrobené i přes různé větraci otvory trpí srážením vodních par na vnitřní straně stanu.

Z celkového pohledu je zřejmé, že i stany se nevyhnuly modernizaci. Řada výrobců dokazuje, jak i na starých osvědčených principech se dá vyrobit stan opravdu moderní. Např. stan je hlanovitého typu Termo Expedition švédské firmy Fjallraven je pro čtyři osoby, má hmotnost pouze 2,5 kg, plochu podlážky 4,8 m<sup>2</sup> a dvě střechy. Vnější je z nepromokavé tkaniny Aluflex, vnitřní prodyšná z tazianu.

Známé stany typu „A“ byly částečně

přepracovány a spí se v nich napříč. Vchodysou na obou stranách a z vnější střechy vybíhají apsydy pro bagáz a vaření. Ze stanu typu „A“ byla odvozena celá řada jiných stánů tunelovitého tvaru, kdy konstrukci tvoří 2–3 pružné oblouky. U nás se stany vyrábějí na Slovensku ve Fatranu Ružomberok.

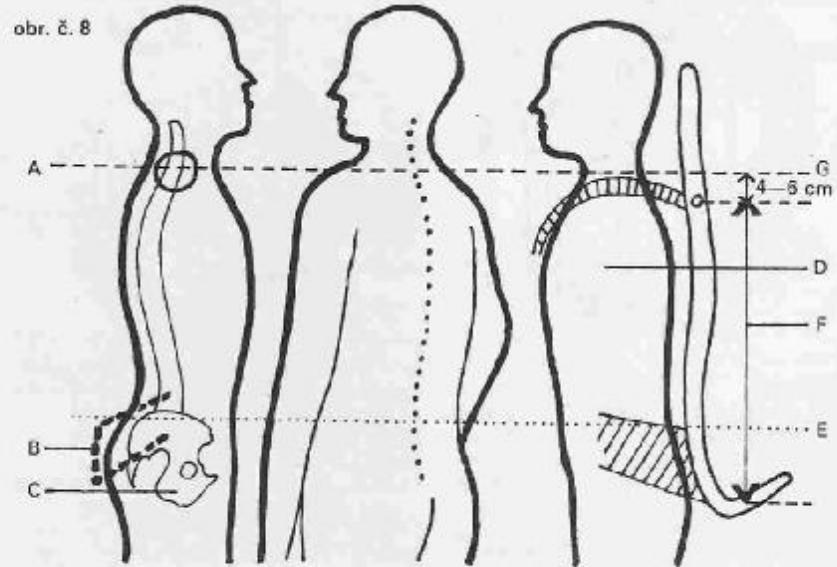
Jako nejlepší se ukazují stany kupolovitého tvaru. Nejjednodušší verzi tohoto typu tvoří stany se dvěma zkříženými oblouky z pružných duralových trubiček nad čtvercovou nebo obdélníkovou základnou. Tyto typy stánů nemusíme kotvit koliky. Jsou samonosné, stabilní ve větru, vysoce pevné a prostorné. Dvě střechy zajistují vysokou tepelně izolační schopnost za nepříznivých povětrnostních podmínek.

V současné době se vyrábějí stany z Gore-Texu. Tim se přechází od dvoji střechy zpět k jednoduché.

#### POTRAVINY

Vzhledem k tomu, že největší podíl hmotnosti potravin tvoří voda, prosazuje se tzv. potraviny Camping food, to jsou potraviny téměř úplně zbavené vody. Jsou bud vysušeny nebo vymrazeny, to je vysušeny ve vakuu za nízkých teplot. Takovéto potraviny jsou velice lehké a údajně jsou v nich zachovány všechny biologické hodnoty i chuťové vlastnosti. Tyto potraviny stačí zalít určitým množstvím vody,

obr. č. 8



a tím se dosáhne původního stavu jako před úpravou. Balí se do obalů z různých plastů, které slouží více účelům.

#### NÁDOBÍ

U nás se již standardně používají „ešusy“ a kotliky vyrobené ze slitiny hliníku. Odpovídají velikosti, hmotnosti, tvarem i kvalitou současným požadavkům. Ve světě vývoj stále více směřuje k využívání plastů (termolahve na tektiny, praktické „kuksy“ atd.) nebo k různým kombinacím vařiče s nádobím.

#### NOŽE

Stále více se osvědčují zavírací nože s pojistkou. U nás se vyrábějí v Lověně. Jsou vysoko kvalitní, z podchlazené nerez oceli a splňují veškeré požadavky.

#### BATERKA

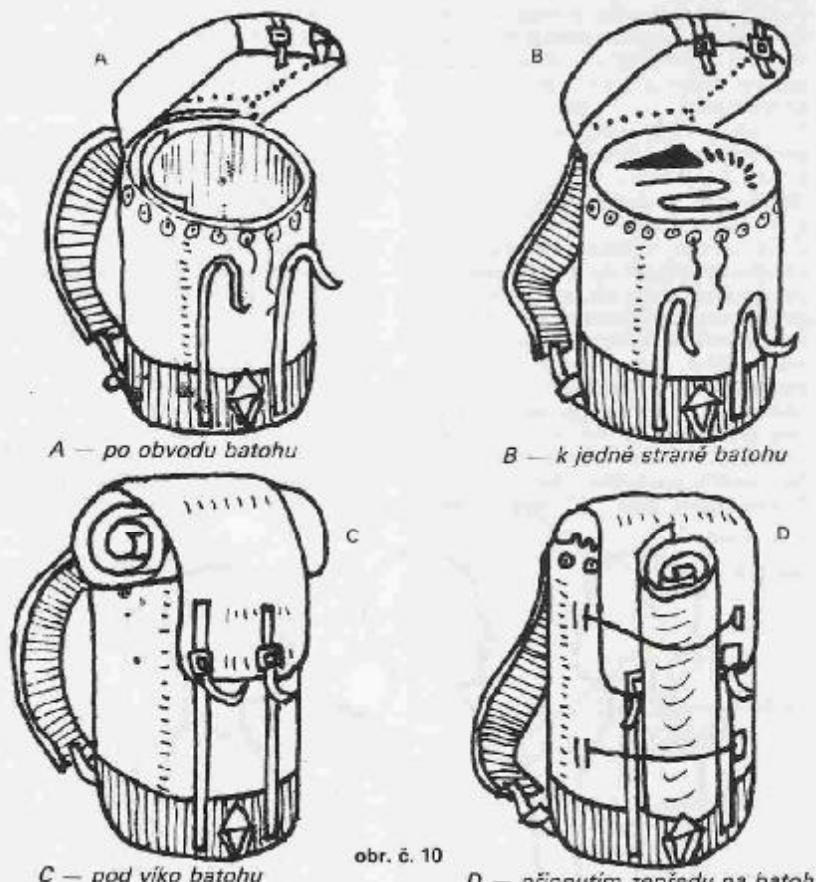
Používá se různých typů. Nejlépe se osvědčila tzv. „čelovka“, kterou nemusíme držet, a tak máme obě ruce volné, což oceníme hlavně v těžším terénu nebo při různých pracovních činnostech. Čelovou baterku si můžeme nechat přivezt ze zahraničí nebo si vyrobit sami.

#### PODLOŽKY NA SPANÍ

Všeobecně se nazývají podle výrobce „karrimatky“. Slouží jako izolace proti vlhkmu a zimě. Vyrábějí se z pěnových plastů s uzavřenými pory. Materiály s otevřenými pory typu molitan se nedoporučují, protože sají vlhkost. Nafukovací matrace jsou těžké a neskladné. U nás se bohužel žádný typ kvalitní podložky nevyrábí, a proto je nutno si ji přivézt ze zahraničí.

V současné době je novinkou Calipak — nafukovací matrace, která je založena na zcela odlišném principu než „karrimatky“. Calipak kombinuje v jednom funkčním celku pěnovou a nafukovací matraci. Kus pěnového materiálu s otevřenými pory je uzavřen do neprodrysného obalu z velmi houževnatého ovrstveného nylonu. Švy jsou svařeny, v jednom rohu je ventil na nafukování. Matrace se po rozbalení a otevření ventilu sama nafukne. Calipak je polohodlnější (dáno tloušťkou matrace), má lepší izolační vlastnosti než podložky typu karrimat. Má však poněkud vyšší váhu a další nevýhodu je možnost „pichnout“ (pláště je však velmi odolný proti průrazu). Matrace váží 1,08 kg a je velmi skladná.

Různé způsoby balení izolační podložky



obr. č. 10

#### VAŘIČE

Při všeobecném zákazu rozdělávání ohňů se stále více do popředu dostává kvalitní a spolehlivý vařič.

Vařiče dělíme na: benzinové, petrolejové, lihové a plynové.

Nejvykonnější jsou benzinové vařiče. Jejich určitou nevýhodou byla výbuš-

nost par, která se v dnešní době podařila odstranit kvalitním pojistným ventilem. Pro nás jsou nejdostupnější vařiče z NDR JUWEL a ze SSSR PRIMUS a ŠNEL 2. Je výhodné, že jsou zabudovány do praktického pouzdra, které slouží zároveň jako ochrana proti větru, a mají samočisticí trysku. Úplnou

„jedničkou“ v těchto vařičích je americký Peak 1, který přivede k varu 1 litr vody za 3,5 minuty.

Z lihových vařičů se u nás používají dva typy. Vařič na tekutý lih a skládací krabička na pevný lih. Mají nízký výkon, špatně hoří ve větru, ale jsou bezpečné. Nejlepším vařičem tohoto typu je švédský TRONGIA, který se prodává i s celou sadou nádobí velmi kvalitně řešenou, co se týká prostorového uskladnění a hmotnosti.

Plynové vařiče mají výhodu především ve velké pohotovosti, není třeba je roztažit. Výkon má nižší než benzínové. Naše vařiče typu Butar však nesplňují požadavky kladené na tento typ vařiče, především pro svoji nespolehlivost a poměrně vysokou hmotnost.

Nejlepším plynovým vařičem stále zůstává francouzský Bluet, ke kterému se poslední dobou přidávají i západoněmecký Husch, který má proti Bluetu výhodu v možnosti výměny plynových nádrží.

#### DOPLŇKY VÝSTROJE V TURISTICE

ČEPICE — patří do základního vybavení turistiky jak v zimě, tak i v létě. V létě nosíme tenší vlněnou nebo bavlněnou čepici, může být i populární „kšiltovka“ nebo „hučka“. V zimě volíme silnou vlněnou čepici, která musí chránit proti větru i mrazu.

RUKAVICE — patří také do základního vybavení turisty. V létě nosíme slabší, prstové (při túrách ve vyšších polohách) a v zimě silně vlněné a raději několik páru — prstové vlněné, palčáky vlněné a silikonové ochranné, plněné péřovou nebo střížovou náplní. U palčáků je výhodou, když mají samostatný (volný) ukazováček. Ulehčí nám to manipulaci s ostatní výstrojí či vyzbrojení při špatných povětrnostních podmínkách.

ŠATEK — chrání nám krk před chladem, větrem a deštěm. V nouzi je ho možno použít jako obvaz, závěs apod.

ŠLE — jsou také důležitou součástí výstroje. Zabraňují shrnování nebo padání kalhot (pásek dře), a tak chrání křížovou oblast před prochladnutím.

BRÝLE — chrání oči před intenzivním slunečním zářením jednak v létě, jednak i v zimě. Vyrábějí se buď z klasického skla (dnes již z nerozbitného skla s méně se intenzitou zbarvení), nebo z vrstvených plastů. Výhodou je, když mají po stranách kožené krytky proti vnikání světla ze stran a šnůrku, která zabránil případné ztrátě při prudkých pohybech hlavy.

V článku se nesnažíme podat vyčerpávající informaci, ale poskytnout instruktorem, ale i zájemcům o turistiku alespoň částečný přehled o současném vývoji v turistické výstroji a výzbroji a tím pomoci při výběru a nákupu kvalitních turistických potřeb, a to jak na vnitřním trhu, tak i v zahraničí. Vždyť kvalita vhodného turistického vybavení je bezesporu jedním z faktorií, který ve větší míře ovlivňuje prožitkovou sféru v turistických činnostech.

JIRÍ TRNKA

# KÁTHMÁNDSKÁ DEKLARACE O LIDSKÉ ČINNOSTI V HORÁCH

V polovině října 1982 zasedala v nepálském hlavním městě Káthmándu Mezinárodní horolezecká federace (UIAA), aby oslavila 50. výročí založení této organizace. Mezi účastníky byly velké postavy horolezeckého sportu, jako např. sir Hunt, Reinhold Messner nebo Japonka Džunko Tai bel, která jako první žena na světě stanula na vrcholu Mount Everestu. 135 delegátů z 26 zemí světa si vyměnili názory a zkušenosti na různé problémy spojené s horolezeckou činností. Výsledkem zasedání je přijetí „Káthmánské deklarace o lidské činnosti v horách“ — slavnostní prohlášení, které se obraci nejen k horolezeckým svazům, ale i k vládám a institucím a v deseti bodech shrnuje zásady, jež by pomohly zachovat velehorské prostředí budoucím generacím. Protože mnoho bodů deklarace se týká i vysokohorské turistiky, otiskujeme ji v plném znění.

1. Účinně chránit horské prostředí a krajину se stalo naléhavou potřebou lidstva.
  2. Květena, zvířena a všechny druhy přírodních zdrojů vyžadují okamžitý zájem, péči a pozornost.
  - 3: Akce směřující k omezení negativního lidského působení v horském prostředí musí být podporovány.
  4. Kulturní dědictví a vážnost místního obyvatelstva jsou nedotknutelné.
  5. Je nutné rozvíjet různé druhy činnosti směřující k obnově původního stavu horského světa.
  6. Kontakty mezi horolezci z rozdílných oblastí a různých zemí musí být stále více rozvíjeny v duchu přátelství, vzájemné úcty a mirového soužití.
  7. Informace a vzdělávání podporující vztahy mezi člověkem a jeho životním prostředím musí být dostupné stále většímu okruhu společnosti.
  8. Používání přiměřených technologií energetických zdrojů a vhodné odstraňování odpadků v horských oblastech je záležitostí vyžadující okamžitou pozornost.
  9. Mezinárodní organizace a vlády vyspělých států by měly pomoci rozvojovým zemím při řešení ochrany životního prostředí v horách.
  10. Zpřístupňování horských oblastí za účelem jejich poznávání a studia by mělo být oproštěno od politických úvah.

**DOBRÁ MAPA  
DO KAŽDÉHO BATOHU!**

r û z n é

(informace o mapách)

Správný turista se bez mapy neobejdě. V Československu je dnes většina oblastí cestovního ruchu dobře zmapována a turistické mapy v měřítku 1:100 000 lze snadno zakoupit v síti prodejen n. p. Kniha, Poštovní novinové služby či dalších obchodních zařízeních. Pokud však potřebujeme mapu území, které na turistických mapách není, nebo potřebujeme mapy podrobnější, je možno zakoupit „Hospodářské mapy ČSSR“ vydávané n. p. Geodézie v měřítkách 1:200 000, 1:100 000, 1:50 000, 1:25 000. „Pětadvacítky“ jsou vynikající a bohaté postačí. Pro pobytové účely je možno zakoupit mapy ještě podrobnější.

Hospodářské mapy jsou ovšem k dispozici pouze socialistickým organizacím a může si je tedy objednat jen svazčák organizace či télovýchovná jednota, nikoliv jednotlivce. V sítí níže uvedených prodejen je nutné objednat nejdříve „klad listů“ a podle něj pak konkrétní listy.

Odbytová služba n. p. Geodézie:  
180 00 PRAHA 8, Šaldova 5, tel.:  
226504  
370 00 ČESKÉ BUDĚJOVICE, Lidická  
27, tel.: 35241  
530 02 PARDUBICE, Havlíčkova 1000,  
tel.: 21685  
400 00 USTÍ n. L., Bedřichova 59, tel.:  
22976  
301 31 PLZEŇ, Bezručova 20, tel.: 34077  
601 68 BRNO, Malinovského nám. 3,  
tel.: 25537  
746 27 OPAVA, Praskova 11, tel.: 4033  
827 00 BRATISLAVA, Pekná cesta 17,  
tel.: 81001  
040 00 KOŠICE, Košíkova 27, tel.: 20207  
080 00 PREŠOV, Konstantinova 6, tel.:  
25126  
978 00 BANSKÁ BYSTRICA, Partizánská cesta, tel.: 23182



## PŘEČETLI JSME ZA VÁS

*Že pro nabytí umění, práv a ustanovení lidských nejvíce světa putování napomáhá, v tom množství národů obyčejové a správy znat se mohou, obzvláště pak v radách zemských historie a staré paměti známost velice potřebná jest.*

*Sumou putování největší užitkové v tomto se nachází:*

*Předn salus civitatis, to jest obecné neb obec dobré, protože když obyvatelé putují, docházejí rad, obyčejově a sily cizích aneb národů poznání, podle čehož opatřiti se mohou.*

*Sanctitas morum, neboť poznajíc obyčeje a mramy cizí, opatrnejší bývají. Cultus artium, milost k umění, protože vtíp se ostří, a tím se umění zlepšuje.*

*Podle čehož byly nesčisní všech věků muži, vyššího i nižšího stavu, učení i neučení, kteří, aby tak napovídáním způsobem vlasti, obci či potomkům prospěli, neohlédají se na mnohá nebezpečenství, náklady, času i věku strávení, opouštějí vlast, přátele, přibuzné, rozkoše, aby projdouc množstvím zemí, věci hodné, paměti užitečné poznámenávali a je potomkům zanechali.*

KRYŠTOF HARANT  
z Polžic a Bezdružic

Z knihy Cesta z království českého do Benátek, odtud do svaté země a dále do Egypta... podle vydání z roku 1854.

Sociálně psychologický výcvik, Soňa Hermochová, Univerzita Karlova, Praha 1982, 210 stran, 11 Kčs

Jak hlaší podtitulek, jde o příspěvek sociální psychologie k metodice práce s přírozenou skupinou. Je to příspěvek hutný a rozhodně potřebný. Středem pozornosti je tu tzv. sociálně psychologický výcvik, kterého se v psychologii užívá k ovlivnění skupinových procesů a skupinového chování. Rozberány jsou jeho teoretické aspekty, ale výrazná pozornost je věnována konkrétním technikám sociálně psychologického výcviku: navozujícím uvolnění a volnou expresi, zaměřeným na prohloubení poznání druhých a sebeopoznání, na výcvik dovednosti v sociálních interakcích, na výcvik komunikativních dovedností a na výcvik v kooperaci. Publikace je natolik podnětná, že ji může bez obav číst i ten nejzkušenější instruktor, který má co do činění s mladými lidmi. /G/

Dokončení ze str. 9

možno hrát tábora utkání. Při sestavování této metodické pomůcky jsme vycházel z faktu, že čtenář (budoucí učitel softbalu na Prázdninové škole) zvládá softbalová pravidla v rozsahu uvedeném v Metodických lístech 1/1983, že má se softballem jisté zkušenosť. Tento metodický postup by tedy neměl sloužit k pochopení a zvládnutí hry jednotlivcem, který přistupuje k softbalu jako ke sportu zcela novému, ale měl by pomoci utřít již ziskané poznatky, měl by sjednotit různé druhy vysvětlování a předvádění softbalové problematiky. Jak jsme již uvedli na začátku, postup je to osvědčený, několikrát vyzkoušený a všechno doporučujeme zkoušet naučit podle něj účastníky Prázdninové školy softbal už tohle léto!

## Hlavní úkoly Společných programů

### rozvoje TV a sportu v ČSR na rok 1984

#### a metodické pokyny pro jejich realizaci

*echo*

#### JIŘÍ TRNKA

Významným prostředkem integrovaného postupu všech složek tělovýchovného hnutí jsou Společné programy rozvoje tělesné výchovy a sportu (dále TVS), které dávají možnost v jednotlivých okresech, městech a střediskových obcích plánovat a koordinovaně zabezpečovat masový rozvoj tělesné výchovy, v duchu usnesení vlády ČSR č. 101, z r. 1981 Úkoly národních výborů v rozvoji TVS.

Společné programy rozvoje TVS obsahují širokou nabídku tělovýchovných, sportovních, turistických a zájmově branných činností přístupných pro jednotlivé věkové a sociální skupiny mladých lidí. Zahrnují neorganizované aktivity i organizované soustavné tělovýchovné činnosti, které připravují jednotlivé organizace a instituce. Integraru činnost jednotlivých partnerů tělovýchovného hnutí v duchu jejich jednotného výchovného působení na děti a mládež, doplňá a vyjednává způsob realizace jednotlivých TVB činností.

Základní přístupy ke zpracování Společných programů rozvoje TVS projednávají komise pro mládež a tělesnou výchovu příslušného NV, jeho návrh zpracovává příslušný orgán ČSTV v úzké součinnosti s ostatními složkami TV hnutí, zejména se Svazarmem, SSM, ROH a orgány školství. V souladu se Zásadami pro tvorbu společných programů rozvoje TVS i v souvislosti s Hlavními směry kulturně výchovné činnosti pro rok 1984 jsou vytvořeny následující hlavní úkoly:

I. Prostřednictvím tělovýchovných, sportovních a branně sportovních činností naplňovat socialistický charakter tělesné výchovy a sportu, usilovat o výraznější podíl organizací a institucí tělovýchovného hnutí při vytváření socialistického způsobu života našich občanů, zejména dětí a mládeže. V tom smyslu orientovat pozornost tělovýchovného hnutí ke zvýšení účinnosti tělovýchovného a branně sportovního procesu a k tomu využít i posjezdového období ČSTV a Svazarmu.

II. Využít příprav Československé spartakiády 1985 k prohlubování politickovýchovného působení na cvičence, sportovce i turisty. V zájmu kvalitního průběhu všech částí ČSS 1985 je třeba především:

1. zajistit kvalitní přípravu a nácvik hromadných vystoupení; do nácviku zapojit co největší počet cvičitelů, instruktorů, organizátorů i učitelů, koordinovanou propagandou získat co nejvíce množství cvičenců i z řad široké veřejnosti;

2. připravit a organizovat sportovní a branně sportovní soutěže a akce tak, aby jejich uspořádání a přitažlivost umožnila dosáhnout co nejpočetnějšího zapojení především dětí a mládeže;

3. rozvíjet turistické akce a soutěže se zaměřením na pravidelnou a organizovanou činnost i s orientací na branné prvky;
4. využívat tradiční i nové formy programu hnutí Pohybem ke zdraví k zapojování jednotlivců, rodin i pracovních kolktivů do spartakiádní aktivity.

III. Vedle cílevědomých příprav ČSS 1985 by měly, v návaznosti na minulou letu, Společné programy obsahovat úkoly týkající se:

1. rozšíření počtu dětí v základním plaveckém výcviku; využívání přiznivých podmínek ke zdokonalovacímu a brannému plavání; speciální výuky branou neplavců;
2. působnost s budování středisek odznaku zdatnosti; soutěže středních škol Zlatá mládež; plnění rozšiřujících podmínek Odznaku branné připravenosti;
3. rozvíjení tělocvičných, sportovních, turistických činností starších občanů.

IV. Pro zajištění těchto hlavních úkolů je třeba vytvářet „odpovídající podmínky zejména tím, že je třeba:

1. využít všech forem kulturně výchovného působení a propagandy, zejména hromadných sdělovacích prostředků, v okresech a městech k prohloubení informovanosti i zájmu občanů;
2. zajistit dostatečné prostory pro nácvik hromadných vystoupení, zejména v zimním období 1984—85;
3. budovat nenáročná tělovýchovná i branně sportovní zařízení, především na sídlištích, střediskových obcích a v městech soustředěné rekreace; v souvislosti s tím vyhledávat a zřizovat nová táborařství pro organizovaný rozvoj turistiky především dětí a mládeže.

Ve smyslu uvedených Zásad je nezbytnou podmínkou účinnosti Společných programů rozvoje TVS jejich pravidelné vyhodnocování, a to nejen v orgánech národního výboru, ale i v ostatních organizacích a institucích, kde jsou součástí jejich plánů.

#### Sportovní, tělovýchovné, turistické a zájmově branné akce a soutěže

Na úrovni ČUV SSM:

a) zpracuje podíl ČUV SSM na ČSS 1985 a vydá pro potřeby KV a OV SSM metodické pokyny k zajištění podílu SSM a PO SSM na ČSS 85.

b) ve spolupráci s ČUV ČSTV zpracoval a rozeslat na KV a OV SSM přehledný seznam středisek pro plnění OZ;

- c) obsahově, organizačně a finančně zajistit národní finále soutěží vyhlášených ČUV SSM;
- d) zajistit vydání metodických pokynů pro založení kroužků PV a turistiky a jejich vedení.

#### **Na úrovni KV SSM:**

- a) obsahově, organizačně a finančně zajistit krajská kola v malé kopané, odbíjené, nohejbalu, BMFS, stolním tenisu, líném míči;
- b) podílet se na přípravě a nácviku skladeb hromadných vystoupení ČSS 1985 a do nácviku zapojit maximální počet instruktorů a organizátorů TBV SSM;
- c) zaměřit se na masové zapojení dětí a mládeže do soutěží organizovaných v rámci Okresních spartakiádnych spor-tovních dnů;
- d) zařadit plnění OZ na všechna školení instruktorů TBV SSM;
- e) formou konkrétních dohod prohlubovat spolupráci s ostatními složkami TV hnutí (ČSTV, Svazarm, ROH, školství) při organizačním i materiálním zajišťování tělovýchovných, sportovních, turistických a branně sportovních akcí;
- f) zajistit propagaci nových turistických akcí masového charakteru — Putování mým krajem;
- g) v rámci týdne tělesné výchovy zajistit krajské kolo přehlídky skladeb PV a výběr soutěžních družstev do republikových soutěží;
- h) podílet se na obsahovém a organizačním zajištění krajského kola SZBZ a DZBZ;
- i) zajistit podíl na propagaci plnění Tělovýchovného minima branné zdánlosti a Odborové technického minima bran-né zdatnosti.

#### **Na úrovni OV SSM:**

- a) poskytnout metodickou pomoc organizacím, které úrovni TV/S zaostávají nebo ji vůbec neprovozují;
- b) podílet se na přípravě a nácviku skladeb hromadných vystoupení ČSS 1985 a do nácviku zapojit maximální počet instruktorů a organizátorů TBV SSM;
- c) zaměřit se na masové zapojení dětí a mládeže do soutěží organizovaných v rámci Okresních spartakiádnych spor-tovních dnů;
- d) podílet se na organizování okresního finále OZ;
- e) zařadit plnění OZ na všechna školení organizátorů a instruktorů TBV SSM;
- f) obsahově, organizačně a finančně zajistit okresní kolo BMFS, nohejbalu, odbíjené, stolního tenisu, malé kopané a dalších sportů dle podmínek a zájmu mládeži lidí;
- g) zajistit a organizovat Dny TV a sportu v okrese;
- h) zajistit realizaci nových turistických akcí masového charakteru Putování mým krajem v ZO SSM;
- i) organizačně se podílet na zajištění okresních kol DZBZ a SZBZ.

**Akce propagující tělesnou a brannou výchovu, hlavně organizované a dlouhodobé formy přibližující mládeži význam aktivního provádění TVS a získávající ji k trvalému provádění**

#### **Na úrovni ČUV SSM:**

- a) účinněji spolupracovat s odd. SŠ při přípravě letních středoškolských táborů a výškolování aktivity, který se bude podílet na vedení těchto táborů;

- b) zajistit pravidelnou publikaci činnost v oblasti TVS v časopisech ČUV SSM (MS, MF, ML, ZM apod.);
- c) zvýraznit podíl ČUV SSM na TVS akcích pořádaných ve spolupráci s MS nebo organizacemi NF (divní kopaná, softbal, orientační běh, pozemní hokej dorostenec atd.).

#### **Na úrovni KV SSM:**

- a) zajistit zodpovědný výběr účastníků kur-sů PŠ SSM;
- b) pořádat tábory pro středoškoláky s využi-tím moderních forem pobytu v přírodě;
- c) po obsahové stránce a organizační stránce připravit a realizovat branně spor-tovní tábory SSM.

#### **Na úrovni OV SSM:**

- a.) provést výběr aktivistů, kteří budou vy-skoleni prostřednictvím PŠ SSM pro vedení letních středoškolských táborů;
- b) vytvořit systém (okresních) soutěží pro ZO SSM, který bude ukončen v okresním finále;
- c) zapojit se do rozvíjení sportovních tělo-výchovných aktivit typu Kufrování s Dominem, 1000 × 1000 m apod.;
- d) zajistit podíl při zabezpečení štafety Dukla – Praha, procházející vsemi okresy ČSSR s využitím všech přesu-nových turistických prostředků, které ponosou prsf z dukelského bojistě a symbolické závazky na počest 40. vý-ročí osvobození.

### **Příprava a doškolování kádrů**

#### **Na úrovni ČUV SSM:**

- a) podílet se na vypracování obsahu učebnic novelizované JTBK SSM;
- b) zajistit pravidelné školení a další formy vzdělávání instruktorských sborů KV SSM;
- c) zajistit školení cvičitelů ČSTV III. třídy pro potřeby SSM ve dvou vybraných kvalifikacích;
- d) podílet se na přípravě a realizaci semináře k výměně zkušeností ze školení kádrů TV získání nových odborných po-znatků;
- e) Prazdninovou školu SSM orientovat k vý-chově kádrů TBV ZO, OV, KV SSM.

#### **Na úrovni KV SSM:**

- a) zkvalitnit výběr a přípravu instruktorů jednotlivých odborností a proveřit jejich využívání v práci;
- b) doplnit dobrovolný aktiv pracující při komisích a sekciach TBV o aktivní instruk-tory z TBV OV SSM;
- c) ve spolupráci se Svazarmem KV ČSTV, ROH a na základě uzavřených dohod využít možnosti společné přípravy a využívání TV kádrů (cvičitelů a rozhod-dých).

#### **Na úrovni OV SSM:**

- a) vyškolit dostatečný počet organizátorů TBV jako základních kádrů řízení TBV v ZO SSM;
- b) využívat absolventy školení instruktorek a organizátorů TBV v SSM a PŠ SSM při přípravě a organizaci akcí masového charakteru;
- c) věnovat zvýšenou pozornost výběru a odpovědnosti účastníků na školení organizátorů a instruktorek TBV OV, KV SSM;
- d) spolupracovat s OV ČSTV a OV Svazar-mu a ROH při přípravě kádrů TBV (cvičitelů a rozhod-dých) a při vzájemném jejich využívání.

### **Výstavba a modernizace tělovýchovných zařízení**

#### **Na úrovni ČUV SSM:**

- a) zajistit brigádnickou pomoc při dostavbě střediska UV SSM na Lipnici.

#### **Na úrovni KV a OV SSM:**

- a) po dohodě s ČSTV a ostatními partnery TV hnutí se podílet na údržbě, moderni-zaci a výstavbě TV zařízení, branných středisek a turistických zařízení v konkrétních podmínkách kraje, okresu a města bydlíště — zejména na sídlištích a ve střediskových obcích, stanovit termíny akcí a konkrétní pomoc KV, OV SSM ;
- b) zajistit společně s ostatními partnerskými organizacemi (ČSTV, Svazarm, školy) zpřístupnění TV zařízení široké za-kladně dětí a mládeže;
- c) zapojit se do akce Banka táboriště a v této souvislosti vyhledávat i nová vhodná místa pro táboreni.

### **Koordinované využívání TV zařízení**

Na jednotlivých stupních řízení TBV SSM:

- podílet se na zpracování koordino-vaného návrhu využívání TV zařízení v daném územním celku,
- kontrola a realizace Společných programů.

Na jednotlivých stupních řízení TBV SSM:

- schválit v orgánech KV, OV SSM konkrétní podíl všech partnerů v TV hnutí na organizačním, materiálním a finančním, kádrovém zabezpečení obsahu Společných programů rozvoje TVS.

### **Časový plán**

1. Schválení metodických pokynů pro reali-zaci hlavních úkolů Společných progra-mů rozvoje TVS v S – ČUV SSM.  
T: 30. 5. 1983
2. Seznámení s metodickými pokyny a schválení rozpracování hlavních úko-lů Společných programů rozvoje TVS v krajích do konkrétních podmínek.  
T: 30. 8. 1983
3. Schválení Společných programů rozvoje TVS v okresech a rozpracování meto-dických pokynů pro jejich realizaci do konkrétních podmínek okresu.  
T: 30. 12. 1983
4. Schválení Společných programů rozvoje TVS v obvodech, městech a středisko-vých obcích a rozpracování metodických pokynů pro jejich realizaci do konkrétních podmínek práce ZO SSM.
5. Vyhodnotit plnění Společných programů rozvoje TVS v r. 1984 v orgánech ČUV SSM, KV SSM, OV SSM.  
T: 15. 12. 1984

#### **Poznámka:**

Při zahespečování hlavních úkolů Společných programů rozvoje TVS v podmírkách SSM je nutné vycházet z Kalendáře tělovýchovných, turistických a branných akcí SSM v roce 1984, vydaného odd. TBV UV SSM v květnu 1983.

#### **Závěr:**

Organizace a orgány SSM projednávají návrh Společných programů rozvoje TVS na své úrovni a schválí svůj podíl na jejich realizaci, zpracují konkrétní opatření vyplývající z podílu na realizaci Společných progra-mů rozvoje TVS v oblastech přípravy kádrů, metodické péče, propagace i materiálně technického zabezpečení naznačených předcházejícím textem.

