

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Plánování vodáckého tábora**

Bakalářská práce

Vedoucí Bakalářské práce:

**Mgr. Radka Bačáková, Ph.D.**

Vypracoval:

**Ondřej Appl**

Praha, 2016

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 20. 8. 2016

---

Ondřej Appl

### Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## Poděkování

Děkuji své vedoucí práce Mgr. Radce Bačákové, Ph.D. za vedení a pomoc při psaní mé závěrečné práce. Také bych chtěl poděkovat Českému svazu kanoistů za přístup k jejich literárním zdrojům.

## **Abstrakt**

**Název:** Plánování vodáckého tábora.

**Cíle:** Cílem této práce je sestavit návod pro přípravu a uskutečnění vodáckého tábora i s konkrétním příkladem. Popsat činnost hlavního vedoucího před táborem, během a po táboře.

**Metody:** Předložená práce je neexperimentálního charakteru, nejsou v ní použity žádné výzkumné metody a její struktura není spojena s hypotézami ani s kladením vědeckých otázek. Práce má teoretický charakter, kde se navrhuje a rozvíjí teoretická vysvětlení určité problematiky.

**Klíčová slova:** Vodní turistika, vodácký putovní tábor, kanoe, technika, bezpečnost.

## **Abstract**

**Thesis:** Planning a watersports camp.

**Purpose:** The purpose of this thesis is to create a guide for the preparation and implementation of a watersports camp (with an example) and to describe the activity of the supervisor before, during, and the after the camp.

.

**Method:** This work is of nonexperimental character; no research methods were used, and it's structure isn't based on any hypothesis, nor any scientific questions. It is of a speculative character, where specific theories are suggested and theoretically explained.

**Keywords:** Watersports tourism, watersports camp, canoe, technique, safety.

## Obsah

1 Úvod.....	5
2 Teoretická část .....	6
2.1 Historie vodní turistiky a kanoistiky.....	6
2.2 Typy plavidel .....	10
2.2.1 Kanoé .....	10
2.2.2 Kajak.....	13
2.2.3 Pramice .....	16
2.2.4 Nafukovací plavidla (kajaky, kanoé, rafty) .....	17
2.2.5 Základní vlastnosti lodí.....	18
2.3 Bezpečnost na vodě .....	20
2.3.1 Legislativní pravidla pro organizování vodáckých zájezdů jednotlivců/ skupin a školních vodáckých kurzů .....	21
2.3.2 Příprava školní vodácké akce .....	23
2.3.3 Zásady záchrany a sebezáchrany při převrácení.....	24
2.3.4 Obtížnosti vodních toků.....	25
2.3.5 Umělé překážky na vodě.....	25
2.3.6 Řešení krizových situací na vodě.....	25
2.4 Technika jízdy.....	25
2.5 Vodní turistika .....	33
2.5.1 Charakteristika vodního prostředí s ohledem na využití pro vodácký sport..	35
2.5.2 Vodácké desatero .....	38
2.5.3 Kilometráž .....	39
3 Cíl, úkoly a metodika práce .....	40
3.1 Cíl bakalářské práce.....	40
3.2 Úkoly bakalářské práce.....	40
3.3 Metodika práce .....	40
4 Praktická část .....	41
4.1 Plánování vodáckého tábora .....	41
4.2 První fáze – činnost před táborem .....	41
4.2.1 Presentace akce.....	41
4.2.2 Táborová přihláška .....	41
4.3 Rozdělení vedoucích.....	43

4.4 Povinnosti hlavního vedoucího vůči svým kolegům .....	44
4.5 Plánování tábora .....	44
4.6 Druhá fáze - Hlavní část tábora .....	45
4.7 Třetí fáze – Po ukončení tábora .....	62
5 Závěr .....	64
6 Seznam použité literatury .....	65
7 Přílohy.....	67



## Seznam použitých symbolů a zkratek

ABS – Acryl – Butadien – Styrol

BOZP – Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

C1 – Kánoe pro jednotlivce

C2 – Kánoe pro dvojici

CO<sub>2</sub> – Oxid uhličitý

ČČK – Český červený kříž

ČSČK – Československý červený kříž

ČSK – Český svaz kanoistů

ČSTV – Český svaz tělesné výchovy

ČT – Česká televize

ČÚV - Český ústřední výbor

ČYK – Český yacht klub

DKV – Deutscher Kanuverband

CHKO – Chráněná krajinná oblast

ISO – International Organization for Standardization (Mezinárodní organizace zabývající se tvorbou norem)

K1 – Kajak pro jednotlivce

KČST – Klub československých turistů

KČT – Klub českých turistů

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

NP – Národní park

PE – Polyethylen

PO – Požární ochrana

TV – Tělesná výchova

VT – Vodní turistika

VTJZ – Vodácké turistické jízdy zdatnosti

WW – Wildwasser

# 1 Úvod

Důvodem výběru tématu bylo, že se již přes deset let účastním vodáckého putovního tábora ČT. Na základě této skutečnosti mám mnoho zkušeností, o které bych se prostřednictvím této práce chtěl podělit se širokou veřejností. Tato práce by mohla sloužit k poskytnutí informací pro zakládání vodáckých putovních táborů nebo jiných vodáckých akcí.

O vodní turistiku se během posledních desíti let začalo zajímat rapidně více lidí než v předchozích letech. Na řekách již nejsou pouze praví vodáci, kteří respektují své okolí a vodácká pravidla, ale přibyla i široká veřejnost, která zjistila, že vypůjčení potřebného vybavení není drahou záležitostí, a proto se vydávají na putování po řece ve velkých počtech bez jakéhokoli průvodce a zkušeností.

V práci je přiblížena historie vodní turistiky a kanoistiky na území České republiky. Také bezpečnostní pokyny a rady pro konání vodáckých akcí. V současnosti je možné vidět častější absolvování vodácké akce skupinou vodních turistů, kteří neznají subjektivní a objektivní nebezpečí. Proto je v této práci tématu „bezpečnost na vodáckých akcích“ věnována kapitola.

V naší bakalářské práci, která se zabývá plánováním vodáckého putovního tábora, jsme rozdělili do tří samostatných úseků, které jsou detailně rozebrány a tím chceme seznámit čtenáře s činností hlavního vedoucího a se zásadními informacemi, které musí udělat hlavní vedoucí před táborem, během tábora a po skončení tábora. Co musí udělat rodiče a děti před táborem, aby vůbec bylo možné tábor absolvovat. Budeme se zabývat celkovým programem vodáckého tábora. Jaké funkce mají jednotliví vedoucí, jaké povinnosti a program mají děti. Průběh jednotlivých dnů, ale také celého tábora jako celek. Děti mají dané povinnosti, kterými je myšleno služby ke zpracování dřeva, pomoc v kuchyni, ranní budíček a další důležité činnosti, se kterými vás seznámíme v této bakalářské práci.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Historie vodní turistiky a kanoistiky

Již od prehistorických dob jsou řeka a loď důležitými prostředky komunikace. Lze proto předpokládat, že na našich řekách již v dávných dobách existoval čilý ruch. Plavidla v této době měla pouze užitkové určení. Spadal pod to rybolov, převoznictví a obchod (Kohoutek a kol., 1982).

Avšak již ve středověku jsou doloženy zprávy o jednotlivcích, kteří se plavili po našich řekách i z jiných důvodů. Jedním z nich byl v 15. století český rytíř Zachař z Pašiněvsi. Používal k turistickým účelům a lovení ryb kajak, který si přivezl ze svých cest po Skandinávii. Kajakáře v kajaku dokonce obdržel od českého krále do erbu. Také známý Petr Vok z Rožmberka měl podle dochovaných zpráv sjet na lehkém rybářském člunu Vltavu a většinu jihočeských rybníků. Již od středověku se po Vltavě plavily vory a lodě, na kterých se vozila sůl. Velký podíl na dopravním ruchu na našich řekách měli mlynáři, jednak osobně (většina z nich měla vlastní loď), jednak i tím, že mlýnské jezy do jisté míry regulovaly stav vody a tím i sjízdnost našich řek. Sjízdnosti Vltavy byla věnována pozornost již od dob Karla IV. (Kohoutek a kol., 1982).

Od poloviny 19. století lze mluvit o určitých turistických nebo sportovních snahách na našich řekách. Z těchto dob jsou zachované zprávy o dvou typech lodí. Jednak o tzv. *sandolíně*, lodi podobné pramičce, jež sloužila vedle rybolovu a převozu i ke svátečním vyjížďkám, jednako *maňasu*, lodi jednoduché konstrukce, postavené ze tří prken, jež unesla jen jednu osobu a používala se především jako rekreační, plovárenské plavidlo. Na plavidlech tohoto typu se také v těchto dobách měly uskutečnit závody u pražských plováren (Kohoutek a kol., 1982).

Počátky vodní turistiky jsou v tomto období úzce spjaty s rozvojem veslování a Sokola, který byl založen roku 1862. Již v roce 1860 v Praze vznikl Anglický veslařský kroužek (později klub) a roku 1868 i česko-německý veslařský klub. V 70. letech v Praze i v dalších městech českých zemí vzniklo velké množství dalších veslařských klubů. Většina členů veslařských klubů a Sokola byla průkopníky vodní turistiky. Jezdili na vorech, pramicích a hlavně na veslicích. Již od sedmdesátých let 19. století lze sledovat pravidelné vodní túry. V tomto období se na našich řekách objevily i první kanoje (Kohoutek a kol., 1982).

Zasadili se o to především angličtí obchodníci. V té době je již vodní turistika v Anglii značně populární. A právě v 70. letech pořádají Angličané výlety i na české řeky na původních kanadských a Robroy-kanoích (těžký krytý kajak, postavený na způsob veslařských lodí). V těchto letech je plavba na tomto typu lodi velmi ojedinělá a je viděna především u cizinců. Uvádí se, že roku 1875 sjeli angličtí obchodníci s koňmi (někdy se píše i o Američanech) Stewens a Bradly Malši z Kaplice do Českých Budějovic, Vltavu z Českých Budějovic do Prahy a Labe až do Podmokel. Roku 1876 měl Vltavu z Budějovic sjet anglický žurnalista Pitkairn-Knowles na Robroy-kanoi (Kohoutek a kol., 1982).

I po dalších evropských řekách putovala známá jména, jako je na příklad MacGregor, který vytvořil loď dlouhou 4,57 m a 0,76 m širokou. S touto lodí potom podnikal plavby po evropských řekách. Stal se proto velmi známým a Rittlinger ho nazýval Otcem německého „vodního putování“ (Reinmuth, Strubel, 2014). MacGregor se nechal inspirovat obyvateli Severní Ameriky a postavil kanoi, se kterou cestoval po Evropě (WengFang, 2014).

Podle Josefa Ořovského, jenž má mimořádné zásluhy o vznik řady sportů u nás, již v letech 1876-1890 existovaly ve většině veslařských klubů tzv. „kanoes“, jednalo se však většinou o Robroy-kanoie a podobné typy lodí. Od roku 1884 Josef Rössler-Ořovský se svým bratrem Karlem pravidelně sjížděli na maňásku Berouнку, Tichou Orlici a Labe. Avšak pouze ojediněle (Kohoutek a kol., 1982).

Věrohodně je první kanadská kanoie doložena v Roudnici, kde jí známý sportovec Ferdinand Zinke odkoupil od Stewense a Bradlyho (Kohoutek a kol., 1982).

Pro další rozvoj vodní turistiky a kanoistiky mělo význam vytvoření Českého Yacht klubu roku 1893 Josefem Rösslerem-Ořovským. ČYK (Český Yacht klub) se stal na delší dobu představitelem rozvíjející se vodní turistiky a české kanoistiky (Kohoutek a kol., 1982).

První kanoie byly vytvořeny roku 1905. Štutzig se věnoval četbě americké ilustrované literatury, rozhodl se zavést otevřenou kanadskou kanoi na naše řeky. Vytvořil model a podle něho byla zhotovena první těžká dřevěná kanoi. Začala je vyrábět pražská firma Blecha a Mašek (Kohoutek a kol., 1982).

Protože kanoie české výroby byly velmi těžké a neobratné, zakoupil v roce 1910 Josef Rössler-Ořovský u firmy Kennebeck v Ontariu šest pravých kanadských kanoi,

kteře s velkými obtížemi prodal. Roku 1912 dal svou loď loďaři Řepovi, aby začal kanadský typ loďe vyrábět. Od této doby se kanoistika začala šířit do veslařských a dalších sportovních klubů a definitivně vytlačila veslice a maňasy.

Dalším významným klubem, který byl založen roku 1888, byl Klub českých turistů. Jeho odbory roku 1918 velkou měrou přispěly k šíření vodní turistiky a kanoistiky (Kohoutek a kol., 1982). Dalšími spolky a svazy, které se zasadily o rozvoj vodní turistiky a kanoistiky, byly Vodní skaut a Svaz kanoistů království českého, který vznikl v listopadu 1913 (Kohoutek a kol., 1982).

Jak už jsme předesílali, tak velkou zásluhu o rozvoj kanoistiky u nás měli členové KČST, zvláště když se při odborech KČST začaly vytvářet specializované kroužky vodní turistiky. Jeden z prvních kroužků vodní turistiky se ustavil na schůzi 17. dubna 1925. Kroužek vodních turistů od roku 1927 organizoval zájezdy na splouvání českých a slovenských řek. Roku 1928 vzniká první oficiální tábořiště pro vodáky a turisty na našich řekách na Sejckém ostrově, který se stal později základem pro síť vodáckých tábořišť Svazu kanoistů (Kohoutek a kol., 1982).

V období 2. světové války se vodní turistice moc nedařilo. Turisticky se jezdilo pouze soukromě. Časté prohlídky na řece, zákazy stanování a všeobecná nejistota nebyly pro rozvoj vodní turistiky příznivé. Svaz prakticky přestal pořádat společné zájezdy. V letech 1939-1941 se konaly jako jediné turistické akce svazu první turistické jízdy zdatnosti. Vodní turistice nejvíce uškodilo to, že Němci obsadili celé území mezi Sázavou a Vltavou, také byla obsazena Císařská louka (Kohoutek a kol., 1982).

V poválečné době navázal svaz na přerušenu činnost před válkou. Především se pokoušeli o podchycení sítě tábořišť a stanic a znovu byla vydána publikace ing. Teklého Kilometrůž českých řek (Kohoutek a kol., 1982).

V 50. letech se naprosto změnila výroba loď. Definitivně skončila éra žebrových loď a preferovaly se skořepiny. Zároveň se objevil laminát. U nás se v roce 1955 prováděly pokusy vyrobit laminátovou loď, avšak neúspěšně kvůli vysokým nákladům. Až roku 1957 se začali vyrábět první laminátové loď. Využívali se především k výrobě loď na vodní turistiku a vodní slalom (Kohoutek a kol., 1982).

Roku 1957 vznikl Československý svaz tělesné výchovy a sportu, který nesl tento název až do roku 1990. Poté se přejmenoval na Český svaz tělesné výchovy a

v roce 2013 byl přejmenován na Českou unii sportu. Po celou tu dobu bylo snahou podporovat vodní turistiku a kanoistiku.

V roce 1983 vodní turisté působili i nadále pod Svazem turistiky Českého ústředního výboru ČSTV a to v jeho komisi vodní turistiky. Podíl svazů kanoistiky na činnosti turistů spočíval tenkrát zejména v dotacích na mládežnické akce. K těm především patřily vodácké turistické jízdy zdatnosti (VTJZ), turistické srazy, sjezdy či splutí. V programu vodních turistů byly a stále zůstávají i takové akce, jako odemykání Vltavy, Lužnice, vánoční plavba po Lužnici atd. (Boháč a kol., 1993).

V roce 1989 se Svaz turistů ČÚV ČSTV změnil na Klub českých turistů (KČT). Struktura KČT byla přizpůsobena jiným formám turistiky, zejména pěší turistice. Způsob řízení méně vyhovoval specifikům vodní turistiky. Z toho důvodu se v roce 1990 vodácká komise KČT rozštěpila na tři větve. Na řízení výkonnostní vodní turistiky, metodickou oblast a činnosti komise KČT byla přizpůsobena podmínkám této organizace, zaměřena především na oblast obecné turistiky, značení, výkonnostních tříd apod. (Boháč a kol., 1993).

K hustému „provozu“, který na našich řekách panuje, jsou stále potřebnější bezpečnostní opatření. Tato složka také patří k široké oblasti činností vodních turistů ČSK. Na řekách se začaly označovat nebezpečné sekce, kde se vodáci pohybují. Na velkých tábořištích jsou zavedeny velké informační tabule. Také je vydán text k záchraně na divoké vodě a to formou buď učebního textu, nebo populárními texty pro širokou vodáckou veřejnost (Boháč a kol., 1993).

Tato situace také dala velký popud k vývoji nových materiálů a vodních doplňků. Jde především o plovací vesty, přilby, neoprenové obleky, zástěry „šprycdeky“ a další. Především po roce 1989, po zpřístupnění zahraničních materiálů a možnosti podnikání, se vybavení našich turistů (vodáků) zlepšilo (Boháč a kol., 1993).

Se změnou celého životního stylu naší společnosti se mění i rekreační vodní turistika. Na řekách postupem času vzniká velká síť půjčoven lodí a vodáckého vybavení. Zájemci si vše potřebné vypůjčí a tím nemusí vlastnit žádnou výbavu (Hottmar a kol., 2003).

Postupem času se ve světě lidé snažili zpestřit sjíždění řek tím, že prováděli změnu lodí či jejich tvarů a to především v jejich délce a šířce bez ohledu na to,

z jakého je materiálu. Mluvíme zde o raftingu, rodeu na divoké vodě, kanoepolu, dračích lodích a dalších různých sportech či modifikacích činností na vodě.

Turistické kajaky se z původních čtyř metrů zkrátily podle účelu použití na délku 2–3 m. Rodeové speciály jsou dnes dlouhé pouze 170–180 cm. Se změnou lodí se také změnil i styl jízdy a často i vztah vodáka k plastové lodi, kterou už není nutno tolik chránit před nárazem do kamení či břehu a také jí není nutno tolik opravovat a udržovat. Z náročného sportu v přírodě s nutností spolupráce a zručnosti se zkrátka stala zábava, která byla i předtím, avšak bez nutnosti určitých zkušeností (Ježek a kol., 2013).

Čeští vodáci začali sjíždět známé i neznámé veletoky i potoky po celém světě a určitě patří v expedičním ježdění na vodě ke světové špičce a k průkopníkům na dosud nesjízdných terénech (Ježek a kol., 2013).

Vodní turistika se rozdělila do dvou kategorií a to na poznávací a rekreační VT, na výkonnostní VT v rámci Českého poháru vodáků a na adrenalinové zážitkové a expediční sjíždění divoké vody. Velmi rozšířená a slavná kategorie C2, avšak ze soutěží téměř vymizela (Ježek a kol., 2013).

## **2.2 Typy plavidel**

### **2.2.1 Kanoe**

Kanoe se do Evropy dostala koncem minulého století z Ameriky. Je to velký odkaz, který nám zde zanechali severoameričtí indiáni. Z původních dvou forem, dlouhé s rovným kýlem pro plavbu na jezerech a kratší s prohnutým kýlem a zvednutými špičkami pro proudící vodu, se v současné době vytvořila řada modifikací pro závodní a sportovně rekreační využití (Kračmar a kol., 1998).

V sekci kanoí je několik druhů plavidel. Jsou zde kanoe pro jednotlivce, pro dvojici, pro trojici a více a turistická s otevřenou palubou. Profesionální a soukromí výrobci vytváří kanoe s palubou či bez paluby. Rozeznáváme proto tato uspořádání kanoí: otevřené, uzavřené a polokryté.

- Zcela otevřené jsou nejvíce preferované mezi nejširší vodáckou veřejností. Postrádají palubu, dobře se do nich uskladňují zavazadla, mají velký výtlač. Jejich využití je zejména při vícedenní vodní turistice v oblasti rekreačního



sportu pro všechny. Nevýhodou u těchto lodí je, že zcela postačují pouze při použití do I., respektive lehčího II. stupně obtížnosti.

- Polokryté přední i zadní špičky, respektive luby, jsou pevně kryté. Bývají uzpůsobeny na upevnění krycí zástěry na celý povrch lodě pro jízdu v peřejnaté vodě až do IV. stupně obtížnosti. Také se dá použít při nepříznivém počasí. Bez krycí zástěry s naloženou lodí lze sjíždět menší peřeje až do stupně WW II.
- Celokryté lodě s palubou ze stejného materiálu jako je dno lodí, pouze s méně vrstvami tkaniny, slouží především pro slalom a sjezd a pro náročnější formy vodáckého sportu rekreačního, popřípadě pro expedice. Nedoporučují se pro dlouhé túry (Kračmar a kol., 1998).

Tvar lodí, konkrétně jejich příčný a podélný profil, určují jejich jízdní vlastnosti. Podélné prohnutí zkracuje čaru ponoru a tím zmenšuje vodivost a zvyšuje točivost. U délky těchto plavidel se orientujeme v krátkých kanoích, které jsou dlouhé 4–4,5 m, jsou snadno ovladatelné, více otáčivé, ale hůře vedou. Vodáci zde nemají dostatek místa pro zavazadla. Takto dlouhá loď je určena do mírně proudící řeky se zatáčkami. Dalším typem lodí je univerzální, která je dlouhá 4,5–5 m. Je kompromisem mezi točivostí a vodivostí. Je možné sjíždět vodní toky až do obtížnosti WW II. i přejíždět velká jezera. Jsou i kanoe, které jsou dlouhé přes 5 m. Tento typ lodí je určen pro dvě osoby a více, pro dlouhé cesty po hladké hladině a také mají dostatek místa pro zavazadla. Čím širší tyto lodě jsou, tím jsou stabilnější. Stabilní kanoe jsou široké přes 95 cm, 85 cm a méně jsou kanoe úzké, labilní.

Tato plavidla byla dříve vyráběna z laminátu a díky zručnosti českého národa si je mnoho vodáků vyrábělo doma. Tento proces je ve zkrácené formě popsán v následujícím textu.

### **Materiály používané při výrobě laminátových kanoí.**

Materiálů pro výrobu je velké množství. Některé materiály v následujícím textu jsou běžným sortimentem maloobchodní sítě, jiné z nich jsou velmi důležité při výrobě, ale možnost dodávky je omezena na výrobní organizace a družstva. Je přáním mnoha amatérů a domácích kutilů, zabývajících se výrobou ze skelných laminátů pro vlastní potřebu, aby se sortiment maloobchodní sítě rozšířil alespoň ve specializovaných krajských prodejnách. Jedná se o produkty n.p. Barvy a laky, tj. tixotropní pastu pregel

B 2002, polyesterový speciální email B 2030, polyuretanové barvy, laky a emaily, polyesterové tmely a styren (Mik, 1980).

### **Výroba skořepiny.**

Výroba skořepiny je hlavní prací při výrobě lodí. Není vždy časově nejnáročnější, ale měla by se provést velmi pečlivě, aby nedošlo ke ztrátám nebo i úplnému znehodnocení materiálu. Návaznost prací je dále uvedena v pořadí, jaké je vhodné pro začínajícího amatéra. Začíná obstaráním pomůcek, náradí a materiálu, zajištěním pracoviště a forem, pokračuje přípravou výroby, která nemusí být v některých částech prováděna na místě laminování. Teprve potom si upravíme pracoviště a začneme s vlastní výrobou. Informativně se udává, kolik hodin člověk stráví nad výrobou lodí. U C2 to je 30-42 hodin. U C1 je to 21-32 hodin. U K1 je to 18-28 hodin (Mik, 1980).

### **Materiály používané na výrobu plavidel tohoto typu v současné době.**

Dřevo je nejstarším používaným materiálem, v současné době je u kanoí spíše luxusem. Dnešní dřevěné kanoé jsou krásné a lehké. Jejich výroba, údržba a opravy jsou však velmi náročné na zručnost, pečlivost i materiál. Proto patří klasické dřevěné kanoé k nejdražším. Na výrobu kajaků se dnes již dřevo, jako základní materiál, nepoužívá.

Laminát je u nás dosud asi nejrozšířenějším kompozitním materiálem používaným k výrobě lodí. Kompozitní materiály vznikají prosycováním textilií organickými pryskyřicemi, nejčastěji polyesterovými nebo epoxidovými. Jako výztuže se používají nejčastěji skelné tkaniny, Kevlar – zlatavé syntetické vlákno s velkou pevností dražší než sklo a uhlík (Carbon) – lehký, pevný a drahý. Navíc se pevnostní vlastnosti laminátů zlepšují různými sendvičovými materiály s pěnovou nebo voštinovou strukturou. Stěna lodi se tím výrazně zesílí a zpevní, bohužel za cenu ještě větší křehkosti a proto se do turistiky sendviče příliš neprosadily. Hlavními přednostmi skelného laminátu jsou relativně nízká hmotnost a cena při postačující pevnosti. Lze jej snadno opravit. Nevýhodou je křehkost, která závisí na zpracování, celkové gramáži a skladbě výztuží (Bílý a kol, 2000).

Popularita turistických kanoí z polyethylenu u nás rychle roste i přes počáteční nedůvěru a některé omyly českých výrobců. Převážná většina PE lodí je vyráběna rotační technologií, pouze Prijon používá extruzní. Obě metody mají své výhody i nevýhody. PE je velmi houževnatý a pružný materiál, proto mají PE lodě mnohem větší

životnost než laminátové, ale jsou těžší a dražší. Konstrukce lodí z PE využívá k zajištění dostatečné tuhosti různé výztuže nebo speciální tvarování paluby. Ke zpevnění se používají nejčastěji hliníkové trubky nebo dřevo. Někteří výrobci nabízejí též dvouplášťové kanoe, které se již více blíží sit-on-topům a svou hmotností předčí všechny ostatní modely. Ve snaze snížit hmotnost byly vyvinuty tzv. sendvičové PE s pěnovou střední vrstvou materiálu. Hmotnostní rozdíl je však nevýrazný a i ostatní parametry jsou téměř srovnatelné. Hlavní předností pěněných PE je takový, že na rozdíl od jednovrstvých plavou. Nezanedbatelným kladem PE lodí je i jejich recyklovatelnost (Bílý a kol., 2000).

ABS je zkratka pro látky, z nichž je tato hmota složena: Acryl – Butadien – Styrol. Používá se buď samostatně (u nás používá materiál ABS-PC pouze jediný výrobce – Železný), nebo v kombinaci s PUR a vinylem – sendvičové materiály s názvy např.: Royalex, R-light apod. jsou pružné, pevné, a mají tvarovou paměť. PUR jádro je z obou stran vyztuženo ABS folií, jejíž oděruvzdornost je zvýšena vinylovou „kůží“. Odolnost těchto materiálů je mnohem vyšší než u laminátů a jejich hmotnost nižší než u polyethylenu, ale cena je vysoká (Bílý a kol., 2000).

Posledním materiálem je hliník. Hliník je velmi odolný materiál, nenáročný na údržbu, vhodný pro kanoe do divočiny. Prakticky nezničitelné hliníkové lodě mají v oblibě zvláště lovci a cestovatelé v severských zemích. Díky velké hmotnosti se tyto lodě nehodí na cesty, kde hrozí dlouhé obtížné přenášení (Bílý a kol., 2000).

### **Kanoistická pádla.**

Skládají se z hlavičky či hrušky, dříku či žerdi, řepíku, listu. Tato pádla se dříve vyráběla celá ze dřeva s kovovým kováním na konci listu pro delší životnost materiálu a hlavně celého pádla. V současnosti se vyrábějí ze dřeva, plastu, kompozitních materiálů karbon, kevlar, laminát. Dřík či žerd' jsou vyráběny z duralu, hliníku, dřeva či pevných kompozit (Bílý a kol., 2000).

### **2.2.2 Kajak**

Kajak je malá obvykle pádlem poháněná loď původem ze severských oblastí. Eskymáci je používali k lovu a dopravě. K pohánění kajaku se používá kajakářské pádlo - tzv. dvojpádlo. V kajaku se sedí. Uzavřený kajak krytý zástěrou se používá i ke

sjíždění obtížně splavných toků a v některých sportovních disciplínách (Bílý a kol., 2000).

Kajak je vyráběn z několika druhů materiálu. To, z jakého materiálu bude loď vyrobena, záleží na druhu využití lodě. Vyrábí se z plastu, kevlaru, karbonu nebo se kombinují kevlar se skelnými vlákny či tvrzenou pěnou. V neposlední řadě jsou i nafukovací kajaky. (Bílý a kol., 2000).

### **Jaká pádla se používají pro jízdu na kajaku, z jakých jsou materiálů a jak je rozeznat.**

Při rekreační jízdě na mírně tekoucích vodách se používají klasicky tvarované symetrické listy mírně prohnuté pro zlepšení záběru. Sportovněji založení vodáci používají naopak většinou listy asymetrické, pro divokou vodu relativně široké a krátké, podobného poměru stran jako u kanoistických listů, záběrová plocha bývá však menší. Pro klidné vody se lépe hodí více protáhlé a užší listy (poměr délka/šířka bývá 3:1, u mořských pádel se může blížit až 5:1). Na divoké vodě jsou nejčastěji používaná pádla dlouhá okolo 200 cm, jen výjimečně jsou kratší než 195 cm a delší než 205 cm. Pádla pro nafukovací, cestovní a mořské kajaky by měla být delší než 210 cm a mohou se blížit až ke 250 cm. Délku ovlivňuje i styl pádlování – agresivní jezdec s vysokou frekvencí záběrů dá přednost kratšímu, zatímco pomalejší a spíše defenzivní kajakář by měl volit pádlo o několik centimetrů delší (Bílý a kol., 2000).

### **Jak rychle určit kajakářské pádlo.**

Pádlo zdvihneme horizontálně těsně nad hlavu a uchopíme tak, aby paže v loktech svíraly úhel 90°. Tabulka určuje vzdálenost malíkové hrany rukou od začátku (rozšíření) listů: V cm se měří vzdálenost listu od ruky. Pro freestyle by to mělo být 5–10 cm. U WW a extrému 10-15 cm. Pro rekreační jízdu se doporučuje 15–20 cm. Pro rychlostní jízdu a mořský kajak se doporučuje 20 cm a více (Bílý a kol., 2000).

Kajakářská pádla se skládají z dřívku „žerd“ a ze dvou listů. Za dřík se drží, je uprostřed a na každém konci je list. Jsou buď symetrické, pro obtížné terény, nebo asymetrické, pro hlubší a klidnější vody. Dřík se vyrábí z hliníku, duralu, dřeva, či pevného kompozitu. Může být pro závodní či turistická pádla. Pružnější žerd' je používána k rekreačním účelům, šetří klouby při nárazech, pro vyšší výkon je zapotřebí mít žerd' pevnou, tvrdou, která však více namáhá zápěstí. Pro snížení námahy zápěstí byla zkonstruována dvojnásobně zahnutá žerd' – double torque. Pod pravou rukou u

pravého a pak levou u levého pádla má být úchop mírně profilovaný (Kračmar a kol., 1998).

### **Materiál listů.**

Dřevěné listy jsou vyráběny jako lepené, také s dýhováním tvrdou vrstvou. Zůstávají stále v oblibě i přes nástup nových materiálů. Plastové listy bývají nasazeny na duralový dřík. Je to měkčí materiál, díky této vlastnosti může dojít k občasnému praskání. Pořizovací cena je nižší, a proto je mezi vodáky oblíbená (Kračmar a kol., 1998).

Kompozitní listy jsou z laminátu, kevlaru, karbonu. Dvě vrstvy jsou vyplněny tvrzeným pěnovým materiálem nebo dřevem. Vyznačují se vysokou pevností, ale vyšší cenou. Jsou křehčí než předchozí typy. Při záběru neuhýbají, ani se nevlíní. Proti vylomení krajů jsou pádla opatřena vnitřním kováním, v listu je zapuštěn hliníkový profil. Kvůli vysoké ceně se vyskytují hlavně ve sportovním odvětví. Ve vodní turistice pouze ojediněle (Kračmar a kol., 1998).

### **Mořský kajak.**

Mořský kajak je obvykle dlouhý přibližně 5 metrů, úzký a rychlý. Je stabilní a snadno projíždí vlnami. U uzavřených typů se používá krycí zástěra. Často umožňuje uložení zavazadel ve vodotěsných komorách. Na rozdíl od kajaků na divokou vodu se používá i verze pro 2–3 osoby (Bílý a kol, 2000).

### **Kajaky na divokou vodu.**

Kajaky na divokou vodu se obvykle vyrábějí z plastu, který odolává prasknutí i oděru. Jsou vždy uzavřené. Kajaky jsou kratší, od 2 do 3 metrů délky. Dno je ploché nebo oblé. Výtlak mají 100 až 300 litrů. Vnější tvar umožňuje velmi dobrou manévrovací schopnost a snadno se provádějí eskymácké obraty. Nedosahují velkých rychlostí (Bílý a kol, 2000).

### **Creek kajak.**

Kajak „creekovka“ je určený pro sjíždění toků s velkým spádem, často i s vodopády. Je pevnější, má velký výtlak, oblé špičky a podélný profil ve tvaru širokého U. Důležitá je bezpečnost (Bílý a kol, 2000).

### **Rodeo kajak.**

Rodeo kajak neboli „freestyle kajak“ je určený pro ježdění na jednom místě, vlně nebo válci. Umožňuje dělat akrobatické figury, je velmi obratný. Má ploché dno, je velmi krátký s prohnutými palubami, extrémně nízkým výtlakem, ostrými hranami a jsou krátké a ploché a tím dovolují podélné obraty. Vyznačují se velkou manévrovací schopností (Bílý a kol, 2000).

### **Playboat kajak.**

Playboat spojuje vlastnosti creek kajaku a rodeo kajaku. Je určen pro bezpečné sjíždění divokých řek a zachovává si hravost (Bílý a kol, 2000).

### **Slalomový kajak.**

Je určen pro slalom na divoké vodě. Kajaky jsou velmi ploché, obratné a rychlé (Bílý a kol, 2000).

### **Sjezdový kajak.**

Je určen na rychlý sjezd divoké vody. Kajaky jsou lehké, dlouhé, rychlé a méně obratné (Bílý a kol, 2000).

### **Rychlostní kajak.**

Používá se na klidné vodě nebo mírně tekoucí. Rychlostní kajak je sportovní vybavení používané v olympijském sportu nazývaném rychlostní kanoistika. Kajaky jsou jednomístné, dvojmístné a čtyřmístné. Jsou velmi vratké a je obtížné na nich udržet rovnováhu, primárně jsou určeny na dosažení maximální rychlosti na klidné vodě pomocí pádla a vlastní síly (Bílý a kol, 2000).

## **2.2.3 Pramice**

Turistické využití pramice se u nás datuje od konce první světové války. Místo pohonu vesly se začala používat pádla, za účelem plavby v peřejích a v propustcích byly na špičky montovány kryty a zvýšeny boky. Tak vzniklo ojedinělé kanoistické plavidlo na světě vůbec. Sportovní pramice se dvěma špičkami umožňuje kolektivní jízdu v družstvu při poměrně dobré stabilitě a ovladatelnosti. Počet členů posádky bývá lichý (7 nebo 5 osob) podle velikosti plavidla, věku a váhy posádky – většinou dětí a mládeže (Kračmar a kol., 1998).

## **2.2.4 Nafukovací plavidla (kajaky, kanoe, rafty)**

Rozvoj používání nafukovacích plavidel byl způsoben faktem, že doprava složených nafukovacích člunů do méně přístupných míst je snazší. Dalším důvodem rostoucího rozvoje je možnost využití zvláště větších plavidel pro terény, které jsou pro klasické sportovní lodě nesjízdné. Velkých člunů je využíváno rovněž ke komerčním účelům. V Československu byla profesionálně vyráběna vorová nafukovací plavidla pod označením Matylida. Je to vor sestavený ze čtyř velkých a dvou malých nafukovacích válců, se 3–4 příčnými prkny, dvěma trámky s havlinkami – úchyty pro upevnění předního "vrátenského" vesla a zadního vesla "opačiny" (Kračmar a kol., 1998).

### **Nafukovací kajaky.**

Jsou jedno a dvoumístné, mohou být opatřeny krycí dekou pro využití na divoké vodě (Kračmar a kol., 1998).

### **Nafukovací kanoe.**

Jsou dvoumístné, uzpůsobené ke klečení, případně rovněž s krycí dekou. Při dodržení vysokého tlaku ve vzduchových válcích lodě dobře drží tvar a nekopírují vodní terén (Kračmar a kol., 1998).

### **Rafty.**

Rafty jsou nafukovací sportovní plavidla pro čtyři a více jezdců, dnes využívaná velmi často ke komerčním účelům. Rafty uzavřené „dingy“ jsou opatřeny samovylévacím dnem či drenážemi, mají velkou torzní pevnost a jsou určeny pro obtížnější terény. Rafty otevřené jsou bez zadního oblouku. Nafukovací plavidla jsou konstruována z bočních válců (některé jsou dvoukomorové), sedaček, dna, polopaluby, upevňovacích ok a popruhů pro jezdce v lodi a ze záchytných lan. Boční válce slouží jako hlavní nosné části člunu, mají zvednuté obě špičky pro lepší nájezdy do vln a válců. Sedačky slouží jako opora pro posádku a pomáhají udržovat příčný tvar lodi. Mohou být nafukovací, plastové nebo dřevěné. Do člunů se připevňují šněrováním. Dno je řešeno podélnými válci, které jsou pro zlepšení odtoku vody s bočními válci sešněrovány. Samovylévání bývá řešeno drenážními otvory. Oka a záchyty pro posádku vytváří dostatečnou reakci při záběrech a dovolují rychlé opuštění člunu při převržení.

Záchytná lana obepínají celou loď a slouží jako držadla pro plovoucí členy převržené posádky (Kračmar a kol., 1998).

### **Materiály nafukovacích plavidel.**

Vnější vrstva chrání loď před vnějšími vlivy (UV záření, chemikálie rozpuštěné ve vodě, mechanický oděr). Je odolná a pružná. Používají se materiály na bázi PVC. Materiál patentovaný jako Du Pont Hypalon je tuhá syntetická pryž, která odolává UV paprskům, olejům, plísním i extrémním teplotám. Střední vrstva obsahuje silnou tkaninu z polyesterů nebo nylonu. Je nositelkou pevnosti lodi. Vnitřní vrstva lodi zajišťuje vzduchotěsnost člunu a dobře spojené švy. Je tvořena materiály Neopren, Hypalon nebo PVC (Bílý a kol., 2000).

### **2.2.5 Základní vlastnosti lodí**

U každé lodi hodnotíme tři vlastnosti: rychlost, obratnost a stabilitu. Tvar lodě, který tyto vlastnosti výrazně ovlivňuje, je daný délkou, šířkou a podélným a příčným profilem. Pro rychlou loď je nejlepší takový profil, který klade nejmenší čelní odpor, ten se nazývá „V“ profil (Kračmar a kol., 1998).

Pro obratnou loď je rozhodující příčný profil, který má nejmenší odpor při pohybu do stran. Tomuto profilu se říká „U“ profil. Loď určená k turistice klade velký důraz na stabilitu lodi. Tomuto požadavku nejvíce odpovídá obdélníkový nebo téměř obdélníkový profil. Čím je kýl rovnější, tím je loď rychlejší, čím více je prohnutější, tím je loď obratnější, ale zas ztrácí na rychlosti, je pomalá. Loď s prohnutým kýlem se snadno ovládá při přejezdu proudu a při traverzu. Rovný kýl drží lodi přímý směr i při bočních podnětech (vítr, proud). Loď jede rychleji, drží směr a bez pádlování jede déle setrvačností. Pokud jezdec neprovede náklon, tak je loď neobratná. Dynamické vlastnosti lodi, rychlost, obratnost a stabilita, si často navzájem odporují. Delší a užší loď je rychlejší, zato méně obratná a méně stabilní. Loď kratší a širší je obratnější a stabilnější, ale pomalejší (Kračmar a kol., 1998).

### **Stabilita lodě.**

Každá loď má v závislosti na profilu určitou stabilitu a v určitém místě tak zvaný mrtvý bod. Nejstabilnější je profil obdélníkový nebo s plochým dnem. Nejmenší



stabilitu má profil kruhový nebo klínový, jsou to lodě sjezdové a rychlostní (Kračmar a kol., 1998).

### **Obratnost lodě.**

Je míněna nejen její rychlost, s jakou se otáčí kolem svislé osy, ale i pohyb lodě do stran. Uvedeme zde několik poznámek o odporu vodního prostředí limitujícího obratnostní vlastnosti lodi (Kračmar a kol., 1998).

- U přídě i zádi vzniká odpor vody proti bočnému směru pohybu.
- Odpor se zmenšuje tam, kde se příčný profil blíží půlkruhovému profilu.
- Na opačné straně vzniká sání srážející se vodou za lodí, roste s ponořeným profilem /podélným/, zmenšuje se prohnutím kýlu.
- Čím hladší povrch, tím menší odpor (Kračmar a kol., 1998).

### **Rychlost lodě.**

Rychlost lodě se zmenšuje velikostí profilu středního žebra a dalšími nepříznivými podmínkami.

- Na mělké vodě se záď přisává ke dnu, loď táhne větší vlnu.
- Relativní rychlost se zmenšuje na proudící vodě.
- Rychle jedoucí loď v peřejích je brzděna zařezáváním přídě do vln, totéž platí pro jízdu ve vlnách, které jsou kratší než délka lodě.
- Rychlost značně redukuje jízda na klikatých a meandrujících tocích.
- Více zatížené lodě zvětšují ponořenou část čelního profilu a tím se brzdí.
- Jízdu zpomaluje vítr, a to tím více, do čím větší plochy se opírá proti směru jízdy (Kračmar a kol., 1998).

## **2.3 Bezpečnost na vodě**

### **Bezpečnost na vodních dřívě a nyní.**

Vývoj vodních sportů a turistiky v osmdesátých letech si vynutil, aby se vodní záchranou zabýval i ČSTV, a proto byl 1. 1. 1984 zahrnut mezi tělovýchovné kádry i vodní záchranář (Mlynařík, 1985).

Kvalifikace vodních záchranářů je podmíněna získáním kvalifikace tělovýchovného zdravotníka. Zdravotníci se v ČSTV dělí do čtyř základních tříd – podle zdravotnického vzdělání, získaného mimo ČSTV. Do čtvrté třídy zdravotníků se řadí absolventi zdravotnického školení ČSČK, do třetí třídy absolventi středních zdravotních škol a zdravotníci s maturitou, do druhé třídy lékaři všech medicínských oborů mimo specializaci tělovýchovného lékařství. Tělovýchovně lékařští odborníci tvoří první třídu dobrovolných zdravotníků (Mlynařík, 1985).

Opravdu zajímavé a zvláštní je, že velká většina poranění postihuje vodáky mimo vodu, při pohybu na břehu, na jezích nebo při práci na opravě lodí, při jejich stavbě, během přípravy jídel na tábořištích a v doplňkových sportech, jako je fotbal, terénní běh apod. (Mlynařík, 1985).

Podle průzkumu v současnosti většina úrazů vzniká v okolí řeky nebo v řece, ale ne v lodi. Velkým problémem u vodní turistiky je požití alkoholu, který velmi ohrožuje bezpečnost vodáků. Lidé nemají potřebu nosit ochranné pomůcky a tím se zvyšuje riziko zranění. Čistota našich řek je aktuálně na velmi nízké úrovni a chování vodáků k přírodě tomu nepomáhá. Tím se zvyšuje riziko poranění.

### **Bezpečnost vedení vodácké akce.**

Vedoucí akce zajistí a zkontroluje vodáckou výzbroj a výstroj.

- Plovací vesty jsou na kurzech povinné bez rozdílu obtížnosti vybrané řeky. Vesta je záchrannou pomůckou, má-li odpovídající nosnost (výtlak podle nosnosti jedince). Vesta musí udržet hlavu a ramena plavce nad hladinou, musí splňovat aktuálně platnou normu ISO. Velkým plusem této pomůcky je, že tepelně izoluje a chrání proti mechanickým nárazům. Vždy je důležité účastníkům kurzu vysvětlit, že sezení na vestě jí akorát ničí. Před každým vyplutím je nutné zkontrolovat dotažení všech popruhů vesty u všech členů plavby. Vedoucí akce by měl mít speciální vestu opatřenou širokým popruhem s okem na zádech a

rychlo vypínací bezpečnostní přezkou. Tato vesta slouží při záchraně tonoucího, kdy upoutaný zachránce je jištěn na laně nebo házečce (Novotný, 2014a).

- Helma je u dětí povinná do 15 let na jezech, dále vždy od stupně obtížnosti řeky WW II. Starším dětem se helma pouze doporučuje. Je zapotřebí, aby helma kryla celou hlavu, seděla pohodlně, nebránila v dobrém rozhledu a bylo v ní slyšet. Helma chrání před úrazem hlavy nejen při zvrhnutí, ale i při samotné jízdě. Použitý materiál musí splňovat normy ISO a být odolný proti prasknutí a proražení. Často jsou používány lezecké helmy, které ale nejsou vhodné (Novotný, 2014a).
- Házečí záchranný pytlík (tzv. házečka) je záchranný pytlík s pevným a plovoucím lanem o délce 10–25 metrů vybavený chytacím okem. Slouží k záchraně plavce, který se orientuje a je při vědomí. Mezi zachránce a plavcem musí být oční kontakt. I házečka má svoji životnost, je tedy nutné ji kontrolovat a v čas vyměnit (Novotný, 2014a).
- Nůž je další důležitou pomůckou instruktora vodáckých akcí. Kdo pracuje s lanem, tak by měl mít i nůž. Malé vodácké nože se zubatým ostřím se dají poměrně snadno otevřít jednou rukou. Nůž nosíme připevněný na vestě karabinou nebo tenkou šňůrkou (Novotný, 2014a).

### **2.3.1 Legislativní pravidla pro organizování vodáckých zájezdů jednotlivců/skupin a školních vodáckých kurzů**

1. **zákon Ministerstva dopravy č.114/1995 Sb.** O vnitrozemské plavbě, která se ve svých § 24, 25, 28 a 29 zabývá otázkou způsobilosti k vedení plavidla a charakteristikou „malých“ plavidel. Malá plavidla rozlišujeme dle délky a následně dle pohonu/bez pohonu či s motorovým pohonem do 20 kW výkonu a vyššího a dle velikosti plachty do 20m<sup>2</sup> či větší plochy a také dle váhy plavidla. K tomuto zákonu vyšla upřesňující vyhláška č. 224/1995 Sb., která v § 10 konkretizuje požadavky na vůdce malých plavidel včetně případů, kdy je či není nutná jeho odborná kvalifikace.

2. **novela Živnostenského zákona z 1. 3. 2000.**

3. **Metodický pokyn MŠMT číslo jednací: 37014/2005-25 z 22. 12. 2005** reaguje specificky na potřeby školních vodáckých akcí.

Pro oblast poskytování tělovýchovných a sportovních služeb jsou základní pravidla dána zněním novely Živnostenského zákona z 1. 3. 2000. Svou přílohou č. 2 a nařízením vlády č. 469/2000 Sb. a č.100/2005 Sb. vymezuje nově živnosti vázané ve vztahu k výuce dovedností příslušného sportovního odvětví a s tím spojené organizování sportovních kurzů či jiných aktivit pro jednotlivce a skupiny, veřejné tělovýchovné a sportovní školy.

Průvodcovská činnost tělovýchovná a sportovní s ohledem na větší bezpečnost klientů, již není vázanou živností! K jejímu využívání je třeba dokladu o kvalifikaci, rekvalifikaci nebo jiného dokladu o odborné způsobilosti vydaného institucí akreditovanou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy nebo jiným ministerstvem, do jehož působnosti patří odvětví, v němž je živnost provozována. Pro nabízený sportovní a tělovýchovný program musí mít pracovník, který vykonává přímou činnost s klientem v průběhu akce, příslušnou tělovýchovnou a sportovní kvalifikaci zejména s ohledem na zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů.

Dle zákona č. 209/2001 bez příslušné kvalifikační způsobilosti nemůžete v tomto oboru podnikat a ani vás nesmí žádná firma zaměstnat jako průvodce nebo instruktora této sportovní disciplíny. Každý, kdo podniká v oboru, musí dle příslušných zákonů zaměstnávat pouze ty osoby, které jsou způsobilé pro výkon této činnosti. Osvědčení o absolvování kurzu se vydá až po úspěšném absolvování určitých výukových bloků u akreditovaných vzdělávacích zařízení v oboru tělesná výchova a se zaměřením na vodní sporty.

Osoba způsobilá je též úspěšný absolvent vyšší odborné či vysoké školy se zaměřením na tělesnou výchovu a sport s příslušnou specializací či absolvent vyšší odborné či vysoké školy se zaměřením na tělesnou výchovu a sport, který prokáže doplnění kvalifikace ve sportovním odvětví.

Pro oblast školních sportovně-vodáckých kurzů je nutno respektovat Metodický pokyn MŠMT, číslo jednací 37014/2005-25 z 22.12 2005, který upravuje podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT.

Pro školské sportovní kurzy je vedle aprobace TV potřebná kvalifikace na úrovni instruktora v příslušném sportovním odvětví.

Článek 16 tohoto nového pokynu rozvádí problematiku sportovně-turistických kurzů.

Odstavec 2, článek 16: sportovní kurzy vedou pedagogičtí pracovníci, kteří zodpovídají za činnost instruktorů, družstvo má max. počet 15 členů, některé činnosti (rizikové sporty, např. rafting) vyžadují i nižší. Počet pedagogických pracovníků nesmí být menší než počet družstev, kurzy do 30 žáků musí doprovázet 3 zletilé osoby, přičemž minimálně jedna musí být pedagogickým pracovníkem.

Odstavec 5, článek 16: Při vodáckém kurzu pedagogický pracovník odpovídá maximálně za 5 kanoí či kajaků nebo 2 pramice či rafty. V obtížnějších podmínkách se počet lodí na jednoho pedagoga snižuje. Žáci jsou vždy vybaveni povinně plovací vestou. Na obtížných propustech od obtížnosti toku WW II vestou a přilbou (děti a mládež).

### **2.3.2 Příprava školní vodácké akce**

Před každou vodáckou akcí je důležité ověřit, zda jsou všichni účastníci plavci. Základem je 200 m volným způsobem a 15 m uplavat pod vodou. Je nutné informovat před akcí studenty a zákonné zástupce o místě, době trvání, finančních podmínkách, celkovém průběhu kurzu, nutném vybavení, oblečení a dalším potřebném materiálu. Dále zjistit zdravotní stav zájemců o vodní akci a vyžádat si kontakty na zákonné zástupce (alespoň na jednoho z nich) (Novotný, Polášková, 2012).

Na pozice vedoucích jsou dosazováni pouze kvalifikovaní a zkušení instruktoři s příslušným osvědčením. V případě, že škola nemá kvalifikované instruktory vodní turistiky, měla by oslovit vodáckou agenturu nebo cestovní kancelář. Pokud agentura není vyzkoušená, je vhodné získat reference například od jiných škol (Novotný, Polášková, 2012).

Řeku je nutné vybírat podle zkušeností posádek, podle optimálního či aktuálního vodního stavu a podle vodácké výzbroje a výstroje, která je k dispozici. Je důležité prostudovat kilometráž a sjízdnost vybraného úseku a aktuální vodní stav, zhodnotit své kompetence a vodáckou zdatnost z hlediska obtížnosti vybrané trasy. Trasu, délku sjížděných úseků a časový rozvrh plavby si připravit předem, podle aktuálního vodního stavu a nepřeceňovat své síly ani síly svých svěřenců. Pro kurzy pořádané v zahraničí se seznámit s pravidly provozování této činnosti v příslušném státě, zajistit vhodnou

vodáckou výzbroj a výstroj z hlediska obtížnosti řeky, klimatických podmínek, věku a zdatnosti účastníků. Helmu musí mít děti do 15 let na jezech a vždy od úrovně obtížnosti řeky WW II. Dětem, kterým je 15 let, se helma doporučuje. Plovací vesty jsou na kurzech povinné bez rozdílu obtížnosti vybrané trasy. Lodě je nutné zabezpečit proti potopení nafukovacími vaky (Novotný, Polášková, 2012).

K základním záchranným pomůckám patří vesty, přilby, házecí pytlíky, příp. lano, karabiny. Vesta je záchrannou pomůckou, má-li odpovídající nosnost (musí splňovat normu ISO). Přilba chrání před úrazem hlavy, zvláště týl a spánky, dále při zvrhnutí. Helma musí pohodlně sedět, nebránit v dobrém rozhledu, musí v ní být slyšet. Materiál helmy musí splňovat normu ISO, tj. být odolný proti prasknutí a proražení. Důležitou záchrannou pomůckou je i vybavená lékárna pro běžná ošetření.

Důležité je si předem zvolit a zajistit způsob dopravy osob a materiálu do místa zahájení plavby (Novotný, Polášková, 2012).

### **2.3.3 Zásady záchrany a sebezáchrany při převrácení**

Základem při převržení lodě je zachovat klid a nepanikařit. Důležité je, se pod hladinou zorientovat. Když člověk panikaří, je větší riziko zranění. Dalším důležitým krokem je se hluboce nadechnout na hladině a tím uvolnit mezižeberní svalstvo reflexně stažené vlivem studené vody. Rozhlédnout se, kde se člověk nachází a stále držet pádlo. Pokud kontakt s pádlem není a je v blízkosti, je potřeba ho zachytit. Je-li pádlo v tekoucí vodě dále než tři metry, tak za ním již neplavat. Když se mluví o sebezáchraně, myslí se tím v peřejích a mělké vodě používat defenzivní způsob plavání na zádech a nohama po proudu. Očima hledat učitele, instruktora či kamaráda, který se snaží podat hlavičku pádla nebo hodit záchranný házecí pytlík. U záchrany házecím pytlíkem, ve kterém je lano, je opravdu důležitý nácvik této techniky záchrany. Na klidnějších úsecích doporučte otočit se na břicho a aktivně plavat k lodi, pokud učitel nedá jiný pokyn. V případě plavání s lodí držet loď za úchyt a vést ji pod sebou směrem po proudu. Žák se nikdy nesmí dostat mezi loď a překážku (Novotný, Polášková, 2012).

Další možností při převrácení je se otočit zpět nad hladinu tím, že je proveden eskymácký obrat. V otevřené kanoi to není možné. Tento typ obratu je uskutečnitelný v uzavřené lodi, na kajaku. Je velmi důležité, aby se tento obrat studenti, vodáci či

účastníci vodácké akce naučili. Eskymácký obrat je obtížný a nácvik trvá déle, ale zvládnutí eskymáckého obratu ušetří spoustu sil (Poff, Stuessy, 2000).

### **2.3.4 Obtížnosti vodních toků**

Jak jsem již v předchozím textu napsal, velmi důležité je vodáckou akci promyslet a připravit tak, aby byla zvládnutelná pro všechny účastníky. Nezapomenout zhodnotit zkušenosti účastníků na kurzu, na vodáckém táboře či školní akci. Jednou z věcí, kterou se vedoucí instruktor musí řídit je, obtížnost vodních toků (viz Příloha 1). Informace o obtížnosti vodních toků se dají dohledat v kilometrāži (Bílý a kol., 2000).

### **2.3.5 Umělé překážky na vodě**

Umělé překážky jsou na vodě stavěny z důvodu regulace. Jedná se o jezy, vodních elektrárny, umělé nádrže, náhony, umělé kanály. Všechny tyto stavby mají svůj účel. Jezy byly postaveny kvůli využití energie k pohánění mlýnů, hamrů atd. Pro vodáky jsou vytvořené propusti pro pokračování v cestě, bez toho aniž by museli přenášet loď. Propusti nejsou na všech jezích. Náhony slouží k nasměrování vody na mlýnské kolo nebo jiné zařízení vytvářející energii. Nádrže slouží pro dlouhodobější udržení většího množství vody a také se u nich často staví vodní elektrárny (Řepa, 1959).

### **2.3.6 Řešení krizových situací na vodě**

Hodně zkušených vodáků utonulo ve snaze co nejrychleji pomoci tonoucímu. Na vodě (stejně jako v životě) platí pro řešení krizových situací několik osvědčených pravidel. Rozhlédnout se a spočítat hlavy! Zamyslet se a posoudit situaci. Reagovat a organizovat vlastní provedení záchrany (Novotný, Polášková, 2012).

## **2.4 Technika jízdy**

Ve vodní turistice jsou nejčastějšími plavidly kánoe. Z tohoto důvodu je zaměřen popis na techniku jízdy na kanoi.

Technika jízdy na kanoi, kterou by měl každý vodák projít, zahrnuje: přímý záběr, zasazení, tažení, vytažení a přenos, záběr vpřed se slalomovým ulomením, záběr vpřed s přitažením zádě, přitažení, široký záběr vzad, široký záběr od přídi, závěs a záběr vzad (Novotný, 2014b).

### **Záběr vpřed.**

Záběr vpřed je základní a jeden z nejdůležitějších záběrů. Technicky správně provedený záběr pohání loď vpřed, udržuje ji v rychlosti a tím usnadňuje její pohyb. K dosažení účinného záběru vpřed je nutné zapojení velkých zádových svalů. Největší síla vychází ze svalů ležících podél páteře vzpřimovačů, trapézového svalu a svalů deltových. Svaly paží jsou využívány pro různé řídicí záběry, pro dokončení záběru vpřed, vytažení a přenos pádla.

Fáze záběru:

- Zasazení,
- tažení,
- vytažení a přenos.

### **Zasazení.**

Při zasazení listu pádla do vody je trup mírně předkloněn a natočen, aby spodní paže mohla zahájit záběr co nejvíce vpředu. Spodní paže je napjatá, horní je v loketním kloubu ve flexi asi 30°. Pádlo je drženo pevně, nikoliv však křečovitě. Trup je mírně předkloněn, hlava je držena zpříma. Pádlo je nutné zasadit do vody měkce. Při nedostatečném zasazení a předčasném tažení dochází často k tzv. roztržení vody a tím k velmi neúčinnému záběru (Kračmar a kol., 1998).

### **Tažení.**

První hnací silou je využití švihů po fázi přenosu a narovnání trupu se současnou zpětnou rotací do základní polohy. Horní paže určuje postavení pádla ve vodě po dobu záběru. Loket horní paže musí být dostatečně vysoko. V opačném případě dochází k tomu, že pádlo není taženo kolmo k vodě a záběr je opět neúčinný. Navíc může docházet k roztočení lodě. Spodní paže je co nejdéle napjatá, čímž je umožněn přenos síly ze zad a svaly paže se tak rychle neunaví. Záběr je ukončen v okamžiku, kdy spodní ruka míjí trup, který je na konci záběru ve vzpřímené poloze (Kračmar a kol., 1998).

### **Vytažení a přenos.**



Pokrčením paží se dostává dřík pádla k hrudníku a současně se začíná pádlo vyťahovat z vody plynulým obloukem. Pádlo je přenášeno vpřed vzdálenější hranou listu, plochou listu rovnoběžně s hladinou (Kračmar a kol., 1998).

### **Záběr vpřed se slalomovým ulomením.**

Při jízdě na kanoi musí zadák provádět korekci směru. Jednou z variant korekce je slalomové ulomení na konci záběru. Zadák provádí záběr vpřed. Po dosažení úrovně boků začíná přetáčet list ve vodě tak, že přikládá jeho záběrovou plochu k lodi. Spodní ruka dotahuje list za tělo, horní ruka stlačuje žerď dopředu a dolů. Příčná osa pádla je kolmá na hladinu a podélná rovnoběžná s osou kanoe. Žerď směřuje šikmo vzad. List v této poloze pádla vytváří kormidlo lodi. Spodní ruka přitlačí žerď k boku lodi. V případě, že se loď stáčí na opačnou stranu, než pádluje zadák (říkáme, že se stáčí zadákovi z ruky), horní ruka zatažením (zapáčením) hlavice dovnitř lodi stáčí loď do opačného směru (Kračmar a kol., 1998).

### **Záběr vpřed s přitažením zádě.**

Má-li kanoe tendenci se stáčet na stranu zadáka (do ruky), horní ruka naopak tlačí hlavici ven z lodi. Pro větší účinnost se záběr vede více od boku lodi a na jeho konci se provádí přitažení zádě (Kračmar a kol., 1998).

### **Záběr vpřed s rychlostním ulomením.**

Zadák přetáčí v konci záběru záběrovou plochu listu od lodi a současně tlačí hlavici pádla dopředu a dolů. Tento pohyb je prováděn hlavně v zápěstích (tzv. ubírání plynu). Poloha pádla je stejná jako u slalomového ulomení - příčná osa listu je kolmá k hladině, žerď pádla směřuje šikmo vzad, ale záběrová plocha listu směřuje od lodě. Při tomto způsobu řízení provádí list korekci směru již při natáčení ve vodě. Záběr je proto rychlejší než při ulomení slalomovém. Tento způsob je namáhavý zejména pro zápěstí a nedovoluje velkou korekci směru jízdy. Používá se proto hlavně při pádlování na hladké vodě, když se loď pravidelně stáčí z ruky zadáka. Řídící záběry na kanoi se většinou musí provádět po každém záběru vpřed. Celý záběr proto trvá zadákovi déle než háčkovi. Je proto nutné, aby háček počkal se zahájením záběru na zadáka (Kračmar a kol., 1998).

### **Široký záběr od přídě.**

Široký záběr od přídě, nazývaný též obloukový, otáčí nebo roztáčí kanoi do požadovaného směru. Dále je jím možné provádět korekci směru jízdy. Výchozí poloha k zasazení listu je mírně předkloněný trup, spodní paže je natažena, horní pokrčena těsně před trupem, ramena mírně vytočena na stranu záběru. List je zasazen co nejvíce vpředu a u špičky lodi, žerď je držena co nejnižší. Při vlastním záběru dochází k rotaci trupu, dráha listu je vedena po celou dobu záběru napjatou spodní paží. Záběr bývá ukončen za tělem. Pro zvýšení účinnosti se často provádí přehmátnutí spodní ruky výše na dřívku pádla, dále je možné provést mírný pohyb trupu ve směru předozadním. V tomto případě je nutné dbát na to, aby nedošlo k rozhoupání lodě ve směru předozadním. Rovněž výrazné přenesení váhy na stranu záběru může kanoi naklonit ve směru bočním, což bývá nevýhodné pro plynulost jízdy (Kračmar a kol., 1998).

### **Široký záběr vzad.**

Používá se k otočení lodě při náhlé změně směru, při nájezdech a výjezdech z proudu, většinou na místě zadáka. List se zasazuje co nejblíže k zádi lodi, spodní paže je napjatá, horní mírně pokrčená, ramena jsou vytočena na stranu záběru. Žerď je téměř ve vodorovné poloze vzhledem k boku lodi, obě ruce jsou nad vodou. List je pokládán na hladinu nezáběrovou plochou, přední hrana směřuje mírně vzhůru. Trup je mírně zakloněn. Vlastní záběr vychází z rotace zad, spodní paže je po celou dobu záběru natažená. Dráha listu je vedena co nejdále od boku lodi. Záběr lze provést bez vyklonění i s vykloněním trupu z lodi. V druhém případě kanoista přenáší váhu těla na stranu záběru a silně se opírá o nataženou spodní paži po celou dobu záběru (Kračmar a kol., 1998).

### **Vylehnutí na pádlo.**

Slouží k otáčení lodi při nájezdech a výjezdech z proudu na místě zadáka, zejména v těch případech, kdy kanoie najíždí ve velké rychlosti na silný proud. Trup je mírně zakloněn a vytočen na stranu otáčení, těžiště těla je přeneseno k boku lodi. Spodní paže je napjatá, horní pokrčená, obě ruce jsou nad vodou. List se pokládá na vodu nezáběrovou plochou, vzdálenějším okrajem vpřed a šikmo vzad. Místo, kde se pádlo položí na hladinu, je bod, kolem kterého se loď otáčí. Voda tlačí zespodu na list, proto může být opora o pádlo velmi důrazná (Kračmar a kol., 1998).

### **Přitažení.**

Přitažení lodi se používá k malé korekci směru jízdy. Je to záběr, který lod' nepohání, ale pouze ji otáčí nebo natáčí. Rozlišují se tři základní způsoby provedení:

- přitažení u špičky,
- přitažení vedle sebe,
- přitažení za sebou.

Při zasazení listu do vody je trup ve vzpřímené poloze a vykloněn ven z lodi, spodní paže je natažená nebo v mírné flexi v loketním kloubu, horní paže je ohnutá v lokti, ruka je nad hlavou nebo vedle hlavy směrem ven na stranu přitažení, loket směřuje dopředu a dolů. Při základním provedení by měl být list zasazen v rovině trupu, rovnoběžně s bokem lodi a samozřejmě co nejdále od lodi, natočení listu je prováděno zápěstími. Při vlastním přitažení spodní paže přitahuje lod' k místu zasazení listu. Při zasazení listu vedle sebe dochází k bočnímu posunu lodi, při zasazení před sebou (háček) nebo za sebou (zadák) dochází k otáčení nebo natáčení lodi (Kračmar a kol., 1998).

### **Závěs.**

Nejčastěji se závěs používá k otáčení kanoe při nájezdech a výjezdech z proudu. Závěs zahajujeme ve vzpřímené poloze trupu, těžiště těla je přeneseno na stranu závěsu, trup je vykloněn ven z lodi. Spodní paže je mírně natažena, horní je ve flexi v loketním kloubu asi 90 stupňů, loket směřuje dopředu a dolů, ruka horní paže je nad hlavou, nebo těsně u hlavy směrem ven z lodi na stranu záběru. Záběrová plocha listu směřuje do směru jízdy. Polohu listu určují zápěstí. Místo, kde je zasazené pádlo, je bod, kolem kterého se kanoe otáčí. Závěs je dokončen plynulým pohybem spodní paže po obloukovité dráze dopředu ke špičce lodi a může být spojen se záběrem vpřed (Kračmar a kol., 1998).

### **Záběr vzad.**

Záběr vzad slouží při jízdě na kanoi k zastavení a rozjetí lodě vzad. Na počátku záběru je trup vzpřímený, ramena jsou vytočena na stranu záběru. Spodní a horní paže jsou mírně pokrčené. List se zasazuje za tělem nezáběrovou plochou vpřed. Záběr se zahajuje rotací trupu do výchozí polohy pro záběr vpřed.

### **Technika a taktika jízda na kanoi v proudící vodě.**

- Přímá jízda,
- nájezdy do proudu a výjezdy z proudu,

- přejezdy proudu
- průjezd válce,
- přejezd válce,
- traverz (Kračmar a kol., 1998).

### **Přímá jízda.**

Pro plynulou přímou jízdu na kanoi je důležitá spolupráce obou kanoistů. Je důležité, aby háček i zadák zasahovali do vody současně nebo téměř současně. Loď by měla mít neustále směr vpřed (špičkou po proudu), její cesta by neměla být klikatá. U dlouholetých kanoistů by řízení lodi v přímé jízdě mělo být záležitostí zadáka. Jak již bylo uvedeno výše, je zde několik řídicích záběrů. Při správné technice pádlování, přibližně stejné váze členů posádky a přibližně stejných silových parametrech používá zadák řídicí záběr s krátkým slalomovým ulomením nebo řídicí záběr s rychlostním ulomením. Zkušený vodák používá většinou záběru vpřed s rychlostním ulomením s tím, že ještě navíc vede záběr více pod loď, což mu napomáhá k udržení přímého směru a ulomení může být velmi krátké. V případě, že kanoe zatačí z nějakého důvodu do ruky zadáka (těžší nebo silnější háček, změna proudění apod.), zadák provádí přímý záběr zakončený přitažením zádě nebo široký záběr od přídě. Háček pomáhá v řízení lodě při přímé jízdě jen ve výjimečných případech přitažením špičky, širokým záběrem od přídě, slabším nebo silnějším záběrem. Při jízdě ve vlnách je třeba začínat záběr za vrcholem vlny, v tomto případě je záběr účinný a je využíváno k záběru síly vody (Kračmar a kol., 1998).

### **Nájezd do proudu na stranu zadáka.**

Nájezd do proudu na stranu zadáka v tomto případě znamená, že následné otáčení lodě je prováděno na tu stranu, kde zadák pádluje. Posádka rozjíždí loď v protiproudu a vede ji šikmo směrem k rozhraní proudu. Při nájezdu do proudu je nutné provádět náklon lodi tak, aby dno směřovalo proti proudu. Náklon je tím větší, čím je větší rozhraní. Naklonění lodě provádí zadák tím, že přenese váhu těla na svou stranu a záběr vede co nejdále od boku lodi s výrazným vykloněním trupu nad vodu. Úhel nájezdu závisí na situaci, provádí se většinou v rozmezí od 40 do 70 stupňů. V okamžiku, kdy háček vjíždí na proud, provádí široký záběr od špičky lodě nebo závěs v přesahu, zadák dle situace používá široký záběr od zádě, vylehnutí nebo závěs. Po celou dobu je nutné udržovat náklon lodi. Zrušení náklonu se provádí v momentu, kdy špička

lodi směřuje po proudu a ruší se většinou záběrem vpřed. Je výhodné naučit se provádět záběr vpřed (po širokém záběru nebo po závěsu) bez vytažení pádla z vody, protože v tomto případě má zadák loď neustále pod kontrolou (Kračmar a kol., 1998).

### **Nájezd do proudu na stranu háčka.**

Úhel nájezdu je stejný jako v předešlém případě. Náklon lodi provádí a určuje háček, zadák mu v náklonu pomáhá vykloněním trupu. V okamžiku nájezdu do proudu provádí zadák široký záběr od přídě, tím loď roztáčí a připravuje háčkovi pozici pro závěs. Háček zahajuje závěs v tu chvíli, kdy se dostává svým těžištěm nad proud. Závěs by měl být proveden tak, aby po jeho dokončení již kanoje směřovala špičkou po proudu. Je výhodné provádět závěs aktivně s jeho ukončením u špičky lodě a navazovat ihned záběr vpřed bez vytažení listu z vody. Záběrem vpřed ruší háček náklon lodi (Kračmar a kol., 1998).

### **Výjezd z proudu na stranu zadáka.**

Loď je třeba navést v dostatečné rychlosti v ostrém úhlu k rozhraní proudu. Pokud se tak nestane, loď nemá dostatek rychlosti a proud řeky loď nepustí. V okamžiku přejetí rozhraní provádí zadák náklon lodi, který se postupně zvětšuje v závislosti na rozdílech proudů. Háček provádí široký záběr od přídě. Záběr je výhodné zasazovat až do vratného proudu, jinak hrozí předtočení lodě (předjetí zádě) a může dojít k jízdě vzad po proudu nebo točení lodi na rozhraní proudu. Zadák provádí široký záběr od zádě, vylehnutí nebo závěs (Kračmar a kol., 1998).

### **Výjezd z proudu na stranu háčka.**

Kanoisté navádí loď v ostrém úhlu k rozhraní. V okamžiku, kdy háček dosedá do protiproudu a naklání se dle velikosti rozhraní kanoi a provádí závěs. Zadák používá v případě nevelkého rozhraní široký záběr od přídě nebo přímý záběr. Přímého záběru použije zadák všude tam, kde je velký rozdíl proudů a kde hrozí při použití širokého záběru předtočení lodě. Háček ukončí závěs záběrem vpřed a ruší náklon (Kračmar a kol., 1998).

### **Přejezdy proudu.**

Přejezdem proudu se v našem případě rozumí překonání řeky od jednoho břehu k druhému bez otáčení lodi. Posádka navádí loď v ostrém úhlu k rozhraní.

V místě rozhraní je nutné provést náklon lodi (náklon určuje ten z členů posádky, který to má tzv. na ruku). Při dosednutí přídě na proud je tlak vody na přední část lodě největší, proto musí zadák v této chvíli mít pádlo ve vodě a držet zád' buď na přitažení, nebo ulomení (tlak proudu bude tím vyšší, čím bude úhel nájezdu větší). Při optimálně zvoleném úhlu nájezdu, rychlosti a náklonu lodě, bude kanoe lehce přejíždět na druhou stranu řeky špičkou proti proudu. Tento pohyb bude výslednicí rychlosti lodi vůči proudu, rychlosti proudu a úhlu, který svírá loď s proudem (Kračmar a kol., 1998).

### **Vodní válce.**

Vodní válce na řece vždy skýtají určitá rizika. Pokud je to možné, je lepší se takovým místům vyhnout. V případě projíždění je nutné zajistit záchranu a překonávat jen takové válce, kde voda odtéká spodem a po stranách válce je místo na vyjetí (Kračmar a kol., 1998).

### **Průjezd válce.**

Válec se nejčastěji překonává z přímé jízdy. Posádka navádí loď co nejkolměji na válec a těsně před ním zrychluje jízdu. Na hraně válce se provádí dlouhý tzv. naskakovací záběr podél lodi, s mírným zakloněním háčka z důvodu odlehčení špičky. Háček projíždí válec s pádlem vpředu, připraveným na záběr. Jakmile se dostává přes válec, předklání se a provádí silný záběr vpřed. Zadák se snaží zasadit záběr za korunu válce (Kračmar a kol., 1998).

### **Přejezd válce.**

Přejezdem válce se v tomto případě rozumí boční přejezd válcem z jedné strany na druhou. Tato situace může nastat při špatném navedení lodě na směr válce, při pomalé rychlosti nebo samozřejmě cíleně při výcviku a tréninku. Při nácvičku posádka najíždí do válce se silně nakloněnou lodí směrem po proudu. Při nájezdu na ruku zadáka, provádí zadák opakovaně a bez vytažení pádla z lodi závěs s protažením a krátkým záběrem vpřed. Závěs se záběrem se provádí před tělem a co nejdále od boku lodi. Háček provádí záběr vpřed na hraně válce se silným vykloněním na stranu zadáka nebo, což je častější a bezpečnější, závěs se záběrem v přesahu. Při nájezdu na ruku háčka, provádí háček závěs se záběrem a zadák nejčastěji také závěs v přesahu. Nájezd do válce na ruku háčka je velmi obtížný manévr a vyžaduje již velmi dobrou technickou vybavenost. Může nastat situace, kdy na konci válce je rozhraní mezi válcem a proudem příliš vysoko a loď nemůže vyjet ven, v tom případě je nutné se pokusit vycouvat na

opačný koniec válce. Zpětný záběr provádí ten kanoista, který má záběr na ruku. Záběr zasazuje co nejdále od boku lodi (Kračmar a kol., 1998).

### **Traverz.**

Traverz je založen na stejných principech jako přejezd řeky, avšak špička lodě směřuje po proudu. Traverz se při jízdě na kanoi používá nejčastěji pro obeplutí překážky. Posádka musí loď zpětnými záběry zpomalit až zastavit a natočit se zády do směru traverzu. Současně s natočením lodě je nutné provést náklon lodi. Při správně zvoleném úhlu kanoe k proudu a dostatečně silných zpětných záběrech kanoe přejíždí proud bez ztráty výšky. Řídící úlohu přebírá háček, který většinou používá široký záběr od záďe nebo přímý zpětný záběr s ulomením (Kračmar a kol., 1998).

## **2.5 Vodní turistika**

*„Vodní turistiku chápeme v nejšířších souvislostech jako formu turistiky spjatou se specifickým, zde vodním prostředím, které z ní vytváří jednu z nejatraktivnějších pohybově rekreačních aktivit, dobře dostupnou pro většinu celé populace. Přírodní prostředí (voda, sluneční záření, klimatické změny) má výrazný rekreační efekt“ (Bílý a kol., 2000).*

### **Vodní turistiku tvoří tři složky:**

1. Vlastní pohyb na vodě – technika jízdy, ovládání lodě.
2. Kulturně poznávací činnost spojená s poznáním bezprostředního okolí řeky.
3. Odborně – technické dovednosti pro nejnnutnější opravy, zajištění lodě, táboření, vaření (Bílý a kol., 2000).

### **Vodní turistika je tradičně rozdělována na formy krátkodobé a dlouhodobé:**

1. Krátkodobou formou rozumíme vodáckou akci nepřesahující rámec víkendu, resp. dvou dnů. Obsahem bývá sjíždění takových vybraných úseků vodních toků, které mají optimální vodní stav a svou technickou náročností jsou přiměřené pro účastníky akce. Na území ČR jsou využívána období jarního tání sněhu, přívalových vod při průtržích či vysokého vodního stavu v potocích a říčkách při podzimním vypouštění

rybníků. Je důležité mít připravenou náhradní variantu pro případ změny vodního stavu. Při krátkodobé formě mohou být sjety úseky s vyšším stupněm obtížnosti. Je nutné zajistit zdárný průběh akce a její bezpečnost. Na toky s vyšší obtížností je nevhodné vjíždět jako jednotlivec. Při převrnutí lodě nastává stav deprese a chybí loď, která by mohla poskytnout v případě potřeby pomoc (Bílý a kol., 2000).

2. Dlouhodobými formami vodní turistiky jsou vodácké akce převážně v době dovolených a prázdnin, velmi často se jedná o rodinnou dovolenou. Jsou náročnější než formy krátkodobé při plánování, přípravě i při vlastní realizaci akce. Vspělost účastníků v kanoistice bývá menší, jedná se o rekreanty či účastníky dětských putovních táborů. Tábořiště a kempy bývají v letních měsících přeplněné, vznikají potíže v dopravě a v zásobování, někdy i při vlastní plavbě. Zajištění ubytování, dopravy, stravy apod. v době soustředěného rekreačního provozu vyžaduje dlouhodobější plánování, zahrnuje organizační zajištění tábora či dovolené a bezpodmínečně vyžaduje vhodný výběr řeky, rámcový program vybudovaný na základě zkušeností, u putovního tábora výběr účastníků (plavci) a vedoucích (odborná licence), materiální zajištění. Na českých řekách vznikají úseky s omezením počtu proplutých lidí na den. Jeden z nich se nachází na Vltavě. Od roku 2013 jsou stanoveny podmínky pro splouvání mezi úseky Lenora – Soumarský most a Soumarský Most – Pěkná. Je to kvůli ochraně životního prostředí (Bílý a kol., 2000).

**Vodní turistika zahrnuje vedle ovládní lodě a znalosti záběrů také:**

#### **Táboření.**

Při putovních akcích využíváme kempů a tábořišť v okolí řeky. Volné táboření je ve střední Evropě natolik omezeno vyhláškami, že je nepovažujeme za reálné (na rozdíl od skandinávských zemí). Při plánování akce s početnější skupinou je vhodné táboření předem objednat. Je nutné zajistit ostrahu či uložení materiálu před zcizením (Bílý a kol., 2000).

#### **Stravování.**

Při vodní turistice se klade hlavní důraz na snídani a večere. Na dobu jízdy je nutné připravit jednu nebo více menších svačin, sestávající z trvanlivých potravin. Pitný režim by měl odpovídat celodennímu fyzickému výkonu, pobytu na vzduchu a slunci. Hlavním jídlem bývá večere, buď jako součást programu uvařená vlastními prostředky nebo jako stravování v restauracích. U dětských vodáckých táborů se stravování



organizuje společně, odpovídá tomu i vybavení na vaření a způsob zásobování (nutno zajistit předem) (Bílý a kol., 2000).

### **Režim plavby a vedení akce.**

Organizace plavby vychází z všeobecných zásad pro vodácké akce. Při dětských táborech je nutné dbát na specifika a věkové zvláštnosti účastníků. Časová kalkulace proto vychází z cestovní rychlosti (spád řeky, vodní stav, rychlost proudu, překážky, počasí, směr a síla větru, velikost a vyspělost skupiny, typy lodí) tu nelze přesně určit – na tekoucí vodě se může pohybovat od 4 do 12 km za hodinu. Maximální pobyt na řece i s přestávkami předpokládáme v rozmezí 8:30 – 17:00 hodin. Je nutné počítat s časovou rezervou (úraz, opravy, poznávací činnost apod.) (Bílý a kol., 2000).

Pro splouvání Vltavy v úseku Lenora – Soumarský Most – most u Pěkné se stanovuje minimální stav vody, který je vyznačen na nástupním místě Soumarský Most na vodočetné lati červenou ryskou o šíři 2 cm u pravého mostního pilíře. Horní hrana červené rysky odpovídá minimálnímu požadovanému stavu vody. Úsek Lenora – Soumarský Most je 45 cm. Úsek Soumarský Most – Pěkná je 50 cm (NP ŠUMAVA CHKO, 2013).

### **2.5.1 Charakteristika vodního prostředí s ohledem na využití pro vodácký sport**

Patří mezi ně: stojaté vody, proudící vody, morfologie řeky, podélný profil, příčný profil řečiště, vodní stavby, zjišťování stavu vody, klasifikace vodních toků z hlediska vodácké obtížnosti (Kračmar a kol., 1998).

#### **Stojaté vody.**

Stojaté vody jsou uměle vytvořené vodní nádrže, údolní přehrady, rybníky, zatopená šterkoviště a lomy. I u stojatých vod se setkáváme s prouděním, avšak na provozování vodních sportů nemá význam. Je způsobeno vlivem počasí a větru. Na vodách o větší ploše může dojít k rozvlnění hladiny tak, že se vlny stávají nebezpečné pro otevřené lodě (Bílý a kol., 2000).

#### **Proudící vody.**

Pod pojmem proudící vody chápeme potoky, řeky, náhony a plavební kanály. Vodní toky ČR, které náležejí oderskému říčnímu typu, mají nejvíce vody v době jarního tání. V nížinách v období únor a březen. V oblastech středního a horního toku duben a květen. Nejnížší průtoky, které omezují provádění kanoistiky a vodní turistiky jsou na našich řekách od srpna do nástupu sněhové pokrývky. Nejdůležitější faktory, které ovlivňují průtok a vodní stav:

#### **Zvýšení průtoku:**

- Velké množství srážek,
- nasycené podloží,
- podloží z nepropustných vrstev,
- málo vegetačního porostu,
- nízká teplota při dešti,
- vysoká teplota při sněžení,
- velká intenzita srážek,
- velký spád řečiště,
- vějířovité a kruhovitě.

#### **Snížení průtoku:**

- nízký úhrn dešťových srážek
- vyschlá půda
- propustné podloží
- hustá vegetace
- teplo při dešti
- chladno při sněžení
- drobný pomalý déšť
- rovinný charakter území
- protáhlé povodí řeky (Bílý a kol., 2000).

#### **Morfologie řeky.**

Každé části koryta řeky odpovídá určité území, z kterého je voda korytem odváděna. Určitá část řeky je nazývána uzávěrovým profilem náležející příslušnému povodí. Každé řece odpovídá dané povodí. Z povodí řeky, které je územím, stéká

všechna voda do této řeky. Povodí jsou rozdělena pomyslnými hranicemi, které probíhají po nejvyšších bodech okolí a nazývají se rozvodnicí (Bílý a kol., 2000).

### **Podélný profil řečiště.**

Rozhodujícím prvkem pro charakter řeky je především spád. Na většině toků se dají najít tři odlišné spádové úseky. V horním úseku je spád největší, eroze bývá nejsilnější, řeka výrazně modeluje okolí. Střední tok mívá spád menší a přenáší erodovaný materiál řečiště do oblasti dolního toku, kde díky pomalejšímu proudění horniny většinou sedimentují. Říční proud vytváří v místě těchto geologických změn a rozhraní různé útvary. Výrazný výškový rozdíl řeka překonává vodopády. Pohyb vody je téměř nebo úplně svislý. Kaskáda je typem nižších vodopádů spojených v různě dlouhou soustavu. Velký spád řeky v balvanitých úsecích, který je méně výrazný než kaskáda, tvoří katarakt, na tocích s velkým průtokem pak slap. Výraznější spád bez stupňovitého charakteru tvoří peřeje (Bílý a kol., 2000).

### **Příčný profil řečiště.**

Proudění vody v příčném profilu řeky tvoří v přírodním prostředí charakteristický tvar. Koryto řeky, které je sestaveno ze dna a břehu, tvoří typickou rýhu v nejnižší části údolí a bývá do různé úrovně vyplněno proudící vodou. Údolí řeky mívají převažující tvar písmena „U“ a „V“. V prvním případě se jedná o typ údolí, utvořeného především činností ledovců, v případě druhém pak především erozní činností řeky (Bílý a kol., 2000).

### **Vodní stavby.**

Podmínky pro provozování kanoistiky a vodní turistiky jsou do značné míry ovlivňovány umělými vodními stavbami, sloužící především vodohospodářským a energetickým účelům. Úpravy toků jako jsou kanály, stupně, jezy a přehradby, řadíme mezi takové stavby (Bílý a kol., 2000).

### **Zjišťování stavu vody.**

Nejčastějším zjišťováním vodního stavu jsou tzv. vodočty anebo limnigrafy. Vodočty jsou smaltovaná či plastová měřidla uložená svisle nebo šikmo na břehu vodního toku. Umožňují odečítání výšky hladiny po dvou centimetrech. Limnigrafy jsou otáčející se válce, na které se zapisuje stav a kolísání vodní hladiny v průběhu 24 hodin. Pro vodáckou společnost jsou nejdůležitější pevné vodočty. V jednotlivých

kilometrůžích řek jsou uváděny minimální údaje o sjízdnosti na vybraných tocích (Bílý a kol., 2000).

### **Klasifikace vodních toků z hlediska vodácké obtížnosti.**

Obtížnost vodních toků, či jeho úseku, bývá určena celou řadou faktorů, které nám udávají, zda je popisovaný terén sjízdný či nesjízdný. Pro daný úsek je pak rozhodující úroveň vodáka, který splouvá daný úsek, minimální vybavenost pro daný úsek z hlediska výzbroje a výstroje vodáka, stupeň použití zabezpečujících pomůcek a taktika jízdy. Nejdůležitější faktory jsou spád řeky, který se měří v promilích, průtok vody, který se měří v metrech krychlových za sekundu a charakter koryta řeky (Bílý a kol., 2000).

#### **2.5.2 Vodácké desatero**

1. Před vyplutím na vodu si zjistí co nejvíc informací o řece v kilometrůžích, na vodáckých webech zejména o nebezpečných místech, neboj se zeptat. Výprava by měla mít minimálně tři lodě. Nejezdi sám.
2. Zvaž splutí za zvýšeného stavu vody v řece, neboť obtížnost může být ve skutečnosti až o dva stupně vyšší.
3. Na vodě nesmíš jezdit pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek.
4. Před sjetím jezů anebo nebezpečných míst si napřed tato místa prohlédni. V případě jakékoliv pochybnosti NEJEZDI.
5. Doporučené vybavení na vodu: Házečka s karabinou, lékárna, náhradní pádlo, mobil v obalu, plovací vesta a helma. Při jízdě používej vhodné oblečení a vhodné pevné uzavřené boty.
6. U dětí do 15 let doporučujeme plovací vestu vždy a helmu na jezích a od WW2 výše, u dospělých plovací vestu a helmu od WW2 výše.
7. Na vodě si urči ve skupině první a poslední loď. První nikdo ze skupiny nepředjíždí, za poslední nesmí nikdo zůstat. Nevidíš li loď za sebou, zastav a zjisti, co se stalo. Nevidíš-li loď před sebou, zrychli.
8. V případě vzniku krizové situace (tonutí ve válci atd.) ihned volej záchranáře. Je lepší, pokud přijedou zbytečně, nežli pozdě. Čísla jsou: 150, 155, 112.

9. Pokud se rozhodneš zachraňovat, tak se napřed zamysli, a zachraňuj s chladnou hlavou. Skok pro zachraňovaného je krajní řešení, riskuješ svůj život! Při záchraně použij dostupné prostředky – házečku, házecí podkovu, navázanou plovací vestu, tyč, větev, nebo kanystr na provaze atd.

10. Obecnou odpovědnost vůdce malého plavidla řeší vodní zákon 254/2001, Řád plavební bezpečnosti 114/1995 a vyhlášky 224/1995, 295/2005 a 333/2008 (Hydromagazin, 2012).

### 2.5.3 Kilometráž

Nebo také popis řek, který by měl pomoci při přípravě vodáckého putovního tábora nebo vodácké akce, by měla být svým charakterem pracovním materiálem i při sjíždění řeky. Protože se musí každoročně počítat se změnami (stavební úpravy jezů, stavba malých elektráren, stavba čističek aj.), je nutné prověřit vždy každou překážku, jez vlastníma očima a nespoléhat se pouze na příručku či rutinu. Na charakter jezů má velký vliv pouhá změna stavu vody, mění se možnosti i způsoby sjíždění (Špaček a kol., 1990).

Kilometráže přinášejí závažné informace o vodních tocích dané oblasti z pohledu vodáka. Jsou zpracovány v různých formách a poskytují množství informací o vodním toku a o bezprostředně navazujícím okolí. Množství a kvalita informací závisí na pečlivosti zpracování tématu. V kilometrážích můžeme najít obvykle tyto údaje a popisy:

- situační náčrtek, popisující daný úsek, či tok;
- stručný popis řeky;
- kilometrový údaj důležitých orientačních bodů (mosty, osady, jezy, komunikace);
- stupně obtížnosti jednotlivých úseků;
- umístění vodočtů s údajem minimálního vodního stavu sjízdnosti;
- výraznější překážky (jezy, vodní stavby), obtížnější místa s určením směru jízdy či místa přenášení;
- nadmořskou výšku orientačních bodů pro příp. výpočet spádu;
- tábořiště, kempy, ubytování, zásobování;
- doporučená místa startu a ukončení plavby;

- stručné údaje pro kulturně-poznávací činnost;
- a další (Bílý a kol., 2000).

### **3 Cíl, úkoly a metodika práce**

#### **3.1 Cíl bakalářské práce**

Cílem této práce je sestavit návod pro přípravu a uskutečnění vodáckého tábora i s konkrétním příkladem. Popsat činnost hlavního vedoucího před táborem, během a po táboře.

#### **3.2 Úkoly bakalářské práce**

- Vyhledat literaturu o vodní turistice a její historii.
- Zpracovat získanou literaturu.
- Shromáždit informace o vodáckém táboře.
- Utřídit a přehledně sepsat nasbírané poznatky.
- Sepsání získaných informací do předložené práce.

#### **3.3 Metodika práce**

Jedná se o bakalářskou práci neexperimentálního charakteru, ve které nejsou použity žádné výzkumné metody a její struktura není spojena s hypotézami ani s kladením vědeckých otázek. Práce má teoretický charakter, kde se navrhuje a rozvíjí teoretická vysvětlení určité problematiky. Jejím základem je prostudování mnoha literárních zdrojů. V tomto případě se jedná o literární zdroje se zaměřením na vodní turistiku, organizaci vodáckých akcí a na techniku pádlování, vjezdu do proudu, výjezdu z proudu a traverzu. Čerpal jsem z odborných knih a publikací z knihoven a internetových zdrojů a literárních zdrojů Českého svazu kanoistů. Dalším zdrojem pro mne byly mé vlastní zkušenosti.

## **4 Praktická část**

V teoretické části jsme se zabývali informacemi, které jsou nezbytné znát při absolvování vodácké akce. V praktické části se již budeme zabývat konkrétním příkladem, jak by mohl vodácký putovní tábor vypadat, jaké jsou důležité aspekty při plánování před samotným táborem v průběhu tábora a jaké po ukončení.

### **4.1 Plánování vodáckého tábora**

Práce se zaobírá vodáckého tábora a to konkrétně vodáckého putovního tábora České Televize. Plánování akce je rozděleno do tří samostatných úseků, které jsou detailně rozebrány a tím seznamuji s činnostmi a hlavními informacemi, které musí udělat hlavní vedoucí před táborem, během tábora a po táboře.

První část obsahuje povinnosti rodičů a dětí, které jsou nezbytné pro účast na vodáckém táboře. Ve druhé části je zařazen program celého vodáckého tábora, pracovní náplň hlavního vedoucího a ostatních vedoucích, úkoly samotných dětí během celého tábora a celkový průběh dní, kdy se přejíždí na další stanoviště a kdy se zůstává na stejném tábořišti. Třetí část je zaměřena na činnosti hlavního vedoucího po ukončení tábora.

### **4.2 První fáze – činnost před táborem**

#### **4.2.1 Prezentace akce**

Nezbytnou skutečností je správná propagace vodáckého tábora, díky které jsou získáváni noví členové do táborového vodáckého kolektivu. Tento tábor je přednostně určen pro děti (11-17 let) zaměstnanců České televize, ale pro doplnění počtu účastníků je tábor nabídnut i široké veřejnosti formou letáků, webových stránek, inzerátů, apod. Další variantou je, že stále a nadšené děti osloví své kamarády a ti se zúčastní tábora s nimi. Důležitou informací pro rodiče je finanční stránka tábora, která činí 4500 Kč.

#### **4.2.2 Táborová přihláška**

Po rozhodnutí zúčastnit se VPT ČT je prvním krokem rodičů své dítě či děti na tábor přihlásit a to na webových stránkách [www.cago.cz](http://www.cago.cz). Tam si vyhledají

elektronickou přihlášku, kterou vyplní a odešlou. Tuto přihlášku obdrží hlavní vedoucí a také pořadatel tábora – Česká televize. Na základě elektronických přihlášek a emailů uvedených v nich odešle hlavní vedoucí soubor s pěti dokumenty, které rodiče dětí vyplní ručně a odešlou na danou adresu nebo předají osobně při předtáborových setkáních. Důvodem, proč nestačí pouze elektronická přihláška, je, že v České republice nejsou povoleny elektronické přihlášky pro přihlašování dětí na jakékoli akce a tudíž není možné online přihlášení.

Pět dokumentů, které rodiče obdrží a vyplní pro účast dítěte na vodáckém táboře:

První dokument je Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akce (viz Příloha 2).

Druhý dokument (viz Příloha 3) je Prohlášení rodičů. U tohoto dokumentu je důležité, aby jeho fotokopii i s kopií průkazu zdravotní pojišťovny přinesli rodiče k odjezdu na vodácký tábor a odevzdali osobě hlavnímu vedoucímu.

Třetí dokumentem je přihláška (**viz** Příloha 4), která je vygenerovaná ze systému z elektronického přihlášení. Je již vyplněna a úkolem rodičů je pouze doplnit určité informace. Důležitými informacemi jsou zdravotní stav dítěte, zda není alergické (jídlo, léky, rostliny), jestli bere pravidelně léky, apod. Rodiče musí informovat zdravotníka o denních dávkách léků, které pravidelně či nepravidelně užívá a předat léky zdravotníkovi.

Čtvrtým dokumentem je Žádost o srážku ze mzdy. Tento dokument se uplatňuje těm rodičům, kteří pracují v České televizi. Na základě toho si mohou strhnout danou částku ze mzdy.

Pátým dokumentem jsou Informace o táboře (viz Příloha 5). Obsahují důležité údaje jako čas a místo odjezdu, adresu pro korespondenci, seznam potřebných a doporučených věcí a také kontakty na hlavní vedoucí.

Hudební nástroje doporučujeme pouze levné a malých rozměrů (flétnu, foukací harmoniku apod.) nedoporučujeme kytaru. Rodiče zabalí pouze nezbytné věci do igelitového pytle.

Důležité je, aby měli děti zabalené věci do velkého igelitového pytle, který je poté umístěn do lodního pytle při cestování po řece, proto je doporučeno, aby s sebou



děti neměli žádné věci na víc. Také je vhodné mít v lodi připravený záchranný balíček první pomoci, který obsahuje suché věci na převlečení. Balíček první pomoci by měl obsahovat spodní prádlo, triko, tepláky či lehké kalhoty. Stany a vodácké vybavení (plovací vesty, přilby, lodní pytle, lodě a pádla) jsou dětem zapůjčeny při zahájení tábora.

Bude-li dítě hrubě porušovat kázeň (např. kouřením, požíváním návykových látek, alkoholu, hrubým chováním k ostatním dětem, krádeží, poškozováním cizího majetku, opuštěním tábora bez vědomí vedoucího apod.), bude na náklady rodičů posláno domů. Rodiče zodpovídají za dostatečné vybavení svých dětí a škody způsobené dětmi na zapůjčených věcech.

### **4.3 Rozdělení vedoucích**

Hlavní vedoucí organizuje chod tábora. Provádí rozpočet tábora, rozděluje funkce ostatním vedoucím. Je nejdůležitějším článkem tábora a je zodpovědný za děti, ostatní vedoucí a praktikanty.

Zástupce hlavního vedoucího přebírá funkce a jeho kompetence hlavního vedoucího, pokud není v táboře přítomen.

Řidič je nezbytným článkem pro převoz jídla a materiálu, které se již nemohou převážet v lodích. Jeho náplní práce je také nákup jídla, obstarávání pitné vody v případě jejího nedostatku v místě tábořiště, vozí děti do nemocnice.

Kuchař má za úkol obstarání pravidelné stravy. Každý, kdo manipuluje s jídlem, musí vlastnit potravinářský průkaz.

Zdravotník musí absolvovat kurz první pomoci, aby mohl vykonávat tuto pozici. Svůj platný certifikát zkopíruje a jeho kopii předá hlavnímu vedoucímu. Úkolem zdravotníka je znát plán trasy, mít přehled nemocnic, ordinací a lékáren, kam by mohl v případě zranění či nemoci jet. Patří k tomu i opatření jmen a telefonních čísel doktorů a oddělení v nemocnici. Zdravotník si vede lékařský deník, do kterého zaznamenává každé zranění, nemoc, zdravotní problémy. Měl by mít přehled o obsahu lékárny.

Herní vedoucí organizují program pro děti celé dva týdny. Organizují hry, přednášky o první pomoci, uzlech, vodáckém vybavení.

Praktikanti jsou pomocnou silou všem vedoucím.

#### **4.4 Povinnosti hlavního vedoucího vůči svým kolegům**

Hlavním úkolem je připravit své zaměstnance na danou akci. Vedoucí a praktikanti se musí proškolit na základy první pomoci a na bezpečnost a ochranu zdraví při práci (BOZP), víc Příloha 6. Hlavní vedoucí musí uskutečnit písemný záznam o absolvování školení. Písemný záznam musí obsahovat jméno vedoucího a vlastnoruční podpis daného vedoucího.

Hlavní vedoucí potřebuje prohlášení o zdravotní způsobilosti všech vedoucích a praktikantů a také vyplněnou a podepsanou pracovní smlouvu. Od zdravotníka získat kopii certifikátu o úspěšném ukončení školení zdravotníka zotavovacích akcí. Všichni kdo pracují s potravinami, musí vlastnit potravinářský průkaz.

#### **4.5 Plánování tábora**

Prvním bodem plánování je cesta (trasa). Povinností je nahlásit trasu České televizi. Maximální počet dětí je třicet a na základě této skutečnosti není třeba hlásit akci vyšším orgánům. Naplánování trasy spočívá v přesném popsání dnů, kdy se zůstává v tábořišti a kdy se přejíždí na další tábořiště.

V tábořištích, ve kterých se stanuje, je třeba zajistit pitnou vodu. Některé kempy totiž nemusí disponovat pitnou vodou, ale spíše užitkovou. Tím se předchází zdravotním potížím dětí i vedoucích.

Je důležité mít zjištěné informace o dostupnosti míst, ve kterých se táboří, z důvodu příjezdu zásobovacího automobilu, v nejhorším případě i záchranné služby.

Některá tábořiště sídlí na soukromých pozemcích, proto je nezbytné si opatřit potvrzení od majitelů pozemků. Hlavní vedoucí musí vytvořit objednávky na daná tábořiště.

V některých případech se nelze do dalšího tábořiště dopravit pomocí lodí. V našem případě je to přesun z Lipna nad Vltavou do Vyššího brodu. Využíváme k tomuto přesunu vlak. Se skupinou se musí vždy vypravit hlavní vedoucí nebo jeho zástupce a zdravotník.

U každého tábora je potřeba vést účetnictví. Hlavní vedoucí vytvoří plán rozpočtu pro základní věci, které jsou potřeba pro chod celého tábora. Jídlo, vybavení lékárny, potřebné věci pro hry, pro nákup a opravu materiálu.

Posledním krokem je zajištění materiálu pro děti a vedoucí. Děti musí být na vodě chráněny před subjektivním ohrožením, kterému napomáhají vesty a helmy. Lodní pytle zajišťují, aby věci byli v suchu během putování na řece. Další jsou lodě, pádla, stany a erární spací pytle. Materiální zajištění se týká také vybavení kuchyně.

Po absolvování vodáckého tábora je třeba zhodnotit stav materiálu, opravit jej anebo úplně vyloučit a zakoupit nový.

#### **4.6 Druhá fáze - Hlavní část tábora**

Délka tábora je čtrnáct dní. Všechny důležité předpoklady pro uskutečnění tábora se začínají zařizovat několik měsíců před odjezdem

Druhá část plánování se zaměřuje na průběh a organizaci tábora na dva týdny. Připravuje se plán pro děti, který zahrnuje různé typy her (fyzické, úpolové, naučné, strategické apod.), naučné přednášky (teoretické i praktické), ale také i samotné činnosti a práce dětí v táboře.

Důležité je zařízení dopravy dětí, vedoucích a veškerého materiálu z Prahy a zpět do Prahy.

### **1. den**

- Sraz v 5:30 vedoucí, v 6:30 rodiče s dětmi na místě, které je určené na přihlášce.
  - Povinností rodiče u předání dítěte hlavnímu vedoucímu je předat prohlášení rodičů a kopii kartičky pojištěnce.
  - Rodiče musí předat léky, pokud je dítě užívá pravidelně/nepřavidelně, zdravotníkovi a informovat jej, zda byly zdravotní či jiné problémy několik dní před odjezdem.
  - Každé dítě dostane lodní pytel, do kterého si umístí předem zabalené oblečení v igelitovém pytli. Pokud má dítě svůj lodní pytel, je samozřejmostí, že si zabalí věci do svého lodního pytle.
  - Vyzvednout materiál a vybavení ze skladu.
  - V autobuse se s dětmi postupně seznámit, abychom si ušetřili čas na tábořišti na jiné činnosti.

- Příjezd na první místo, na kterém se několik dní zůstává a nepřemísťuje se. Na co se zaměřit:
  - Prvním krokem je vyložení autobusu. Rozdělit materiál a výbavu na hromady (Pokud první turnus odjížděl na konci tábora za nepříznivého počasí, musí se dohlédnout na to, aby se daný materiál vysušil, pokud je to možné).
  - Druhý krok se týká ubytování pro děti. Celé dva týdny jsme všichni ubytováni ve stanech. Děti se musí naučit stavět stany tak, aby je při stavění nezničili. My se tím chráníme, protože chceme, aby stany byly použitelné na několik let.
  - Tuto činnost provádí dva vedoucí, ostatní vedoucí a praktikanti se starají o postavení kuchyně a hlavního zázemí pro vedoucí, ve kterém dochází ke schůzkám, poradám apod.
  - Třetím krokem je obstarání dřeva, jelikož se po dobu tábora vaří na ohni. Obstarání dřeva je velmi podstatnou částí. Tím je myšleno sbírání odřezků, popadaných větví, spadlé stromy, nikoliv však kácení stromů. Děti si musí obléct tak, aby se nezranili, především je důležitá pevná obuv. Dohlíží na to vedoucí.
- Oběd.
- Děti si v odpolední pauze vybalí a nafasují materiál. Vesta, helma, pádlo, špricdeka, lodní pytel.
- Hry jsou prvním den zaměřené na seznámení s dětmi a dětí navzájem. A také na zjištění, jak jsou na tom děti po fyzické stránce. Na základě toho se děti rozdělují do skupin.
- Svačina.
- Křest.
  - Seznámení s „Čochtanem“.
  - Děti dostanou Vltavěnku (Kožený přívěšek na krk, podle kterého je jasné, že patří děti k našemu táboru).
  - K vltavěnkám patří i frčky. Celkem jich je pět a každá má svou vlastnost (odvaha, práce v táboře, vodní, frčka úfrčka).
- Večeře.
- První večerní nástup.

- Seznámit děti s pravidly tábora. Co je dovoleno, co je zakázáno. Jak se mají chovat v průběhu celého tábora.
- Vysvětlit, že je každý den budíček a večerka. Budíček není každý den stejný, čas buzení se mění podle toho, jaký je plán na druhý den, zda se zůstává v tábořišti nebo se přejíždí na jiné stanoviště.
- Na každý den je zvolena služba, která je určena pro pomoc v kuchyni. Vstávají o půl hodiny dříve než ostatní a budí v daný čas ostatní děti i vedoucí.
- Úkoly a služby se dělí na tři části. Ráno, poledne a večer. Mezi tím také ohlašují akce, a jaké oblečení by na tu akci mělo být. Ohlašují nástupy.
- Rozdělování ohně na první snídani přenecháme dětem, které s tím už mají zkušenosti z minulých let. Ostatní děti, které nemají zkušenosti s rozdělováním ohně, naučíme hned druhý den tábora.
- Děti, které mají v ten den službu, musí ráno rozdělat oheň a dát vařit vodu na čaj. Vzbudit kuchařku. Udělat budíček a informovat o rozsvičce. Pomoc v kuchyni, pokud je to potřeba a po snídani umýt nádobí. V poledne pomoci s přípravou oběda, po obědě umýt nádobí. Večer pomáhají s přípravou večere.
  - Vedoucí se znovu představí dětem a vysvětlí jim, jaké funkce a postavení v táboře mají.
  - Upozornit, aby si dávali pozor na věci, pokud jsme v kempu, ve kterém jsou i další táborníci.
  - Zdravotník shrne vše, na co by si děti měli dávat pozor.
    - Pokud svítí sluce nosit čepice a používat opalovací krém.
    - Upozornit na klíš'ata. Je důležité přijít za zdravotníkem.
    - Nechodit bosí po tábořišti i ve vodě.
    - Pokud mají zdravotní problém, tak přijít za zdravotníkem a nahlásit to.
    - Jídlo, které dostali od rodičů k obědu, tak sníst nebo vyhodit do druhého dne.
    - Základy hygieny v přírodních podmínkách.
- Po nástupu je program následující.
  - Hraní na kytary, zpívání.
  - Hygiena.

- Večerka.

## 2. den

- Budíček pro službu (každý večer služba dostává budík).
  - Rozdělání ohně.
  - Příprava čaje.
  - Budíček pro ostatní (děti i vedoucí).
- Ranní rozevička.
  - Běh, protažení, koupání (pokud je to možné a není nepříznivé počasí, tak se každé ráno provádí ranní hygiena v řece).
- Snídaně.
- Dopolodní program.
  - První sjezd. Z Pěkné do Nové Pece. Dříve se začínalo na Soumarském mostě, avšak v současné době je to velmi omezeno. Důvodem je, že se velmi omezil průjezd ze Soumarského mostu na Lipno a projíždí se přes Národní park Šumava. Toto omezení pravidly je od 1.5.2013. Převezeme loď pomocí vleku na Pěknou. Děti s vedoucími jedou vlakem nebo autobusem, který přes noc zůstal u tábořiště.
  - Děti si do lodi berou záchranný balíček, ve kterém je pláštěnka, suché věci na převlečení, patří k tomu i láhev s vodou a opalovací krém.
  - Na místě se rozdělují posádky.
  - Svačina před vyplutím.
  - Vyplouvá se. Určí se první a poslední loď. Vždy to tvoří posádka vedoucích, nikdy ne děti.
  - Děti si opakují záběry.
  - Vedoucí si zjišťují, kde jsou nedostatky, abychom je mohli opravit či odstranit, než se pojedou i s věcmi.
  - Během cesty je přestávka na svačinu.
  - Hry se vyskytují podle počasí. Pokud je dostatek vody, tak se na Lipně skáče z mostu.
  - Příjezd na místo.

- Oběd.
- Odpolední program.
  - Odpolední klid.
  - Vedoucí ukáže dětem, jak rozdělovat oheň.
    - Základem je připravit si dřevo. Od hoblinek až po silnější polínka. Jaký by měl vypadat základ a jak by se měli o samotný oheň starat.
  - Hry (zatím to nejsou celo táborové hry, jedná se o různé honičky, hry s míčem, úpolové hry).
  - Pokud je příznivé počasí, děti jdou plavat do vody.
  - Večeře.
  - Večerní nástup.
    - Shrnutí dne. Vedoucí kladou otázky dětem na průběh den – první přejezd, hry, budíček, rozsvička apod. Jedná se o zjištění zpětné vazby od dětí.
    - Hlavní vedoucí vždy shrne den ze stránky chodu tábora.
    - Herní vedoucí představí, celo táborovou hru. Může to být scénka, legenda, příběh. Je důležité děti zasvětit do hry správným způsobem, aby je bavila a chtěli se jí zúčastnit.
    - Vyhlášení výsledků her, které se ten den odehrály.
    - Zdravotník apeluje na to, co řekl na prvním nástupu. Nosit čepice a také připomenout, že se mělo vyhodit jídlo od rodičů (svačina na cestu). Mohl by to být nepříjemný začátek pro děti hned na zpočátku tábora.
    - Určení služby na další den. Vždy se jedná o děti v jednom stanu.
- Večerní program
  - Hraní na kytary, zpěv.
  - Hygiena.
  - Večerka.
  - Večerní hra v lese. Majáky nebo zvířátka.

### 3. den

Den, kdy se poprvé odjíždí na další tábořiště s plnou lodí. Přejíždí se polovina Lipna.

- Budíček pro službu.
  - Rozdělání ohně.
  - Příprava čaje.
  - Budíček pro ostatní děti i vedoucí.
- Ranní rozcvička.
- Běh, protažení, koupání.
- Snídaně.
- Dopolodní program.
  - Ukázka balení do lodního pytle (lod'ák)
    - Pokud nemáte nafukovací karimatku, tak se karimatka vloží do lodního pytle. Z karimatky se vytvoří široký tunel (karimatka se roztáhne po obvodu lodního pytle). Docílí se toho, že lodní pytel má stálý tvar.
    - Do spodu lodního pytle se vloží holinky a sandále.
    - Dovnitř se vloží prázdný igelitový pytel.
    - Dovnitř igelitového pytle je vložen jako první spacák (tím je vytvořena silná základní část a zajistíme tím, aby lodní pytel stál.
    - Poté naskládáme složené věci dovnitř. Nemusí být v dalších menších pytlích. (U dětí je největší problém ten, že po prvním vybalení z domova si již některé děti nejsou schopny srovnat věci tak, aby úsporně využívaly prostoru při balení. Proto se stává, že je jejich lodní pytel větší, než je třeba. V tomto případě nám pomáhají děti tzv. mazáky, které na tábor jezdí již několik let a pomáhají ostatním.
    - Z baterky pro jistotu vyndat baterky. Mnohokrát se stane, že se uvnitř rozsvítí a vybije se.
    - Ostré předměty si zabalíme do středu lodního pytle. Je to kvůli tomu, aby se neporušil povrch plastového pytle. Tím je myšleno části ešusu, příbory, kapesní nůž.
  - Ukázka balení stanu.



- Jako při ukázce stavění stanu, chceme předejít špatnému balení, které snižuje životnost stanu.
  - Balení stanů.
- Balení kuchyně.
- Všechny věci, které se nevezou v lodích, jsou umístěny do automobilu a jsou převezeny ni místo automobilem.
- Oběd.
- Umýt nádobí službou.
- Odpolední program.
  - Nakládání lodí.
  - Uklízení tábořiště.
  - Vyplutí na další tábořiště.
  - Hrají se různé hry na řece (např: závody k bójím).
  - Svačina, která je vždy v polovině cesty.
  - Příjezd na místo dalšího tábořiště.
  - Vykládání lodí.
  - Děti se převléknou do suchého oblečení.
  - Jelikož je to tábořiště, kde jsme pouze my a jednou za rok, je třeba si vytvořit podmínky pro postavení stanů (uválet trávu).
  - Vyložit auto.
  - Postavit tábor.
  - Obstarat dřevo.
    - Zařizují jen pár vedoucích.
    - Děti si vybalují se věci.
    - Ostatní vedoucí, kteří zůstali v táboře, hrají hry s dětmi hry.
- Večeře.
- Služba umyje nádobí po večeři.
- Večerní program.
  - Děti se převléknou a přizpůsobí se aktuálnímu počasí.
  - Večerní nástup.
    - Hlavní vedoucí i ostatní vedoucí kladou otázky pro zjištění pocitů dětí o zažitém dnu. Jak děti prožívali první balení a nakládání do lodí a posléze z lodí. Jak se líbil dětem prostor pro táboření, ve kterém

nejsou žádní jiní táborníci. Tím je zjištěna zpětná vazba od dětí a je možné na ni vedoucími reagovat.

- Nové tábořiště přináší i nová pravidla.
  - Na tomto místě nejsou toalety a ani umývárny.
  - Vedoucí pomocí scénky dětem předvedou, jak se v přírodě chodí na toaletu, za pomocí lopatičky a rýče.
  - Je třeba děti upozornit, že musí být obezřetní před zvířaty (hady, slimáky, pavouky, krávy). Např: Je třeba si zavírat stany, aby nepřišla zvířecí neočekávaná návštěva.
  - Herní vedoucí vyhlásí výsledky her z téhož dne.
  - Určí se nová služba na další den.
- Posezení u ohně.
  - Hraní na kytaru a zpívání.
  - Večerní hygiena v řece.
  - Večerka.

## 4. den

Pádlovat na stojaté vodě „voleji“ je pro děti i vedoucí velmi obtížné. Z toho důvodu se po první polovině Lipna provádí denní přestávka. Děti tím naberou nové síly a energii na druhý přejezd, který je obtížnější a delší. V polovině Lipna se stráví dvě noci.

- Budíček pro děti, které mají službu.
  - Rozdělat oheň.
  - Připravit vodu na čaj.
  - Budíček pro ostatní děti a vedoucí.
- Ranní rozcvička.
- Běh, protažení a koupání.
- Snídaně.
- Dopolodní program.
  - Hraní her, které nejsou tolik zaměřeny na fyzickou stránku dětí. Využití jezera Lipna pro hraní her ve vodě, které se nedají hrát na mělké vodě. Např. Lodní polo. Nošení toaletního papíru, děti ho musí přepravit suchý okolo

bóje ve vodě, zhruba 30 m od břehu a předat dalšímu z týmu. A další různé štafetové hry v týmech.

- Příprava oběda.
- Zpracování dřeva.
- Oběd.
- Odpolední program.
  - Polední klid.
  - Kurz první pomoci pro děti – snahou je dětem vysvětlit, jak by měli v daných situacích reagovat a jak pomoci druhým. Pro upřesnění se provádí ukázky na různých příkladech.
  - Hry na souši.
  - Ukázka a vysvětlení základní manipulace s buzolou a mapou. Důvodem je, že hry se konají i orientační, u kterých je potřeba ovládat buzolu a mapu. Např: hry v lese, stavění přírodních domků, hledání kartiček apod.
  - Cestou do tábora se nasbírání dřeva pro večerní oheň.
  - Příprava večere.
  - Večere.
- Večerní program
  - Čtvrtý večer se liší od všech ostatních. Důvodem je, že druhý den ráno se stává velmi brzo. Vedoucí vstávají v 5 ráno a děti v 6 ráno.
  - Vstává se tak brzo kvůli přejezdu z poloviny Lipna k přehradě a následně do Vyššího Brodu. Brzo ráno se vyplouvá proto, že později by bylo riziko proti větru a odvanutí do zátoky „blbů.“
  - Přesun od přehrady do Vyššího brodu je vlakem.
  - Nástup je kratší a dříve je i večerka pro děti.
  - Děti si zabalí věci, které již ten den a ráno nebudou potřebovat.
  - Uklízení a balení kuchyně. Nakládá věci do automobilu, které již nebudou potřeba.
  - Vedoucí se schází u ohně na organizační schůzce a hlavní vedoucí rozdělí úkoly na následující den.

## 5. den

Je dnem nejdelšího a nejnáročnějšího přejezdu. Odjezd je z poloviny Lipna z Valtrova až k přehradě. Posléze vlakem ze zastávky Lipno nad Vltavou do Vyššího Brodu.

- Služba je pro tento den pro všechny děti i vedoucí.
- Vedoucí se ujmou budičku a přípravy snídaně.
  - Vše se musí udělat velmi rychle a poté pomáhat ostatním, hlavně malým dětem.
- Rozcvička je spojena s ranním koupáním.
- Snídaně.
- Umýt nádobí.
- Zabalení stanů a složení kuchyně.
- Příprava lodí pro naložení věcí a následné vyplutí na řeku.
- Nakládání lodí.
  - Nutné je, aby si děti dali záchrannou vestu tak, aby na ní mohli co nejrychleji dosáhnout a obléct. Jeden úsek, kterým se proplouvá, je natolik úzký, že při převržení lodě je vesta důležitým článkem bezpečnosti dětí.
    - Pokud by se stalo to, že se převrhne loď na otevřeném prostoru či dokonce na přehradě, kde je několik metrů hloubka, tak nikdy loď neobracet zpět. Je nutné nechat loď dnem vzhůru. Obrátit ji je možné v případě dalších dvou lodí a zkušené posádky. V případě obrácení bez pomoci druhých, je pravděpodobné ponoření lodí s věcmi na dno vody.
  - Tábořiště se musí uklidit natolik, aby nebyly poznat dva týdny po opuštění tábořiště známky kempování. Vyčistit ohniště a zakopat díru po ohništi.
  - Jelikož je cesta náročná, provádí se několik zastávek. Svačina, toaletu a odpočinek.
- Odpolední program.
  - Oběd se koná ve Frymburku.
  - Cesta je dlouhá zhruba 20 km. Nejrychlejší čas jízdy byl zatím 5 hodin. Optimální čas je kolem 6 hodin, nejvíce ale záleží na počasí.

- Příjezd k hrázy.
  - Děti se převléknou do suchého a správného oblečení (pevná obuv)
  - Naloží se loď, lodní pytle, helmy a vesty.
  - Vyráží se na vlakové nádraží směr Vyšší Brod.
- Vedoucí, kteří jeli do tábora dříve, musí postavit tábor ve Vyšším Brodě.
- Rozmístit stany, kuchyň a vykopat ohniště.
- Děti s ostatními vedoucími přijdou do tábora.
  - Postaví stany, vybalí si věci a převléknou se na večerní program.
- Pro ulehčení sil se nakládá připravené dřevo z Valtrova do automobilu, aby bylo možné po příjezdu na nové tábořiště hned rozdělát oheň a nezaobírat se přípravou dřeva.
- Večeře.
- Večerní program.
  - Večerní nástup.
  - Zhodnocení dne. Pocity a názory dětí na dlouhý a velmi náročný přejezd.
  - Hlavní vedoucí nastaví nová pravidla, která se týkají nového místa.
    - Tábořiště je na spodním toku, kde je více vodáků. Je zde větší riziko odcizení věcí, proto je důležité si dávat na své věci velký pozor.
    - Dávat pozor kdo se pohybuje po tábořišti.
    - Tábořiště je vždy stavěno do kruhu. Důvodem je udržení soukromí i v přírodních podmínkách, aby skrz tábořiště nechodili cizí lidé.
    - V případě, že přijede za někým návštěva, děti mají dovoleno je házet do vody. Snahou je nezvanou návštěvu postrašit.
  - Zdravotník se ujistí, že jsou všichni v pořádku.
  - Hraje se na kytary a zpívá se.
  - Hygiena je ve Vyšším Brodě o dost snadnější. Je zde k dispozici sociální zařízení. Záchody, sprchy a umyvadla.
  - Večerka.

## 6. den

- Budíček pro službu.
  - Rozdělat oheň.
  - Připravit vodu na čaj.
  - Budíček pro ostatní děti a vedoucí.
- Ranní rozcvička.
- Běh, protažení, koupání.
- Snídaně.
- Dopolnední program.
  - Dopolnedne jezdí většina vodáků z kempu, proto se trénink sjíždění šlajсны bokem a přejíždění proudu pod šlajsnou nechává až na odpoledne.
  - Přednáška a praktická ukázka uzlů a následně vlastní pokusy dětí.
  - Hry – Na Valtrově byla výuka orientace s mapou a práce s buzolou. Připraví se „azimuták“ s tím, že u každého azimutu se nachází obrázek, nebo slovo, které děti musí nakreslit.
  - Příprava oběda.
- Oběd.
- Odpolední klid.
- Odpolední program.
  - Školení o tom jak by se člověk měl chovat v okolí jezu. Jak by se měl reagovat, pokud do něj spadne, jak by měl postupovat při záchraně druhého, který je uvězněn v jezu. Jaké aspekty je možné vidět na řece (zpětný proud „vracák“, peřeje, různé druhy vodních staveb). Jelikož se bude sjíždět šlajсна, tak je důležité zmínit, jak se bude postupovat při jíždě šlajsnou. Bude se přejíždět proud (traverzovat) pod šlajsnou.
  - Po teoretické části se přistoupí k praktické části.
    - Připraví se dvě lodě a každé dítě si vezme své pádlo.
    - Každé dítě musí mít zapnutou vestu a helmu „plembák“.
    - Nad jezem, kde je větší hloubka si děti vyzkouší vylézt z lodi v případě cvaknutí (obrácení lodi). Děti v lodi klečí a nohy mají pod lavičkou, důvodem je větší stabilita. Proto se provádí tento nácvik cvičení.

- Jako první se sjíždí šlajсна bokem. Děti se střídají po posádkách.
  - Následně se provádí traverzy pod šlajskou proti proudu.
  - Sjíždění šlajсны po vestách. Není to povinností, pouze kdo chce.
  - Převléci se do suchého oblečení.
- Svačina.
- Hry.
- Příprava večeře.
- Večeře.
- Večerní program.
  - Zpětná vazba od dětí na prožitý den.
  - Zhodnocení dne hlavním vedoucím a herních vedoucích, kteří vyhláší výsledky z uplynulého dne.

## 7. den

- Ranní program se neliší od předešlých dnů, až na pátý den.
- V tento den se přejíždí z Vyššího Brodu do Rožmberka nad Vltavou.
- Dopolnední program.
  - Celkové balení tábora. Děti si balí věci do lodních pytlů a poté sklízují stany. Vedoucí po úklidu vlastních věcí začínají uklízet a rozebírat kuchyň a následně se vše naskládá do automobilu pro přejezd.
  - Lodě se rozmístí a připraví pro naložení věcí.
  - Úklid odpadků po tábořišti.
  - Svačina před odjezdem.
  - Odjezd z Vyššího Brodu.
  - Během trasy je několik zastávek. V případě tepla pro vykoupání a také na svačinu.
  - Na této cestě je již několik jezů. Důležité je, aby byli připraveni vedoucí pod šlajskou pro záchranu dětí. Děti se vypouští postupně. Jeden z vedoucích má tento úkol na starost.
- Odpolední program.
  - Při příjezdu na místo nového táboření je důležité najít vhodný prostor pro postavení tábora.

- Vyklizení lodí a využití lodí k převozu věcí z automobilu na tábořiště, jelikož nelze automobilem zajed na místo táboření.
- Postaví se tábor, děti se převléknou do suchých a dlouhých věcí. Vykope se ohniště, a jelikož je tábořiště v lese, je třeba mít v blízkosti nádobu s vodou.
- Příprava večeře.
- Večeře.
- Večerní program.
  - Je sedmý den tábora a to se koná půlení tábora. Pro děti to znamená, že není večerka.
  - Nástup se neliší od ostatních nástupů.
  - Večerní hra – V posádkách se musí držet označené cesty, na které jsou rozmístěni vedoucí a cílem je dojít až k hradu Rožmberk. Po příchodu všech se hraje se na kytary a zpívá.

## 8. den

- Ranní program se neliší od předešlých dnů, až na pátý den a rozcvičku.
- Rozcvička.
  - Děti se obléknou vesty a helmy a provádí se běh lesem, zhruba čtyři sta metrů proti proudu, možností také je sjet řeku po vestách.
- Dopolodní program je založen na hraní her všech možných typů. Jelikož se tábořiště nachází v lese, hry jsou zaměřeny na lesní prostředí a využívá se ho. Používají se lana pro vytvoření lanových překážek. Na hraní těchto typů her si děti berou v rámci bezpečnosti helmy a vesty.
  - U lanových překážek je důležité dodržovat pravidla natahování těchto překážek. Například používání kousků koberců okolo stromů, aby se lano nezařezávalo do stromu. Také je možné použít i karton.
- Oběd a odpolední klid.
- Odpolední program.
  - Je přistoupeno ke hře s názvem Pašeráci. Úkolem v této hře je pronést co nejvíce papírků do tábora který je ohraničen lanem a to položeném na zemi a okolo tohoto kruhu jsou rozmístěni vedoucí, na vnější straně, kteří mají za



úkol zadržet pašeráky a zabránit jim v pronesení. Hra je dlouhá šedesát minut.

- Po hře se jdou všichni povinně vykoupat. Děvčata a chlapci odděleně. Předejde se riziku toho, že by se děti za dva týdny nemyli mýdlem.
- Další hry s menší fyzickou námahou a následně je zbytek dne určen pro odpočinek.
- Příprava večeře.
- Večeře.
- Večerní program.
  - Nástup se neliší od ostatních dní.
- Za příznivého počasí je tento večer věnován různým scénkám a pantomimám.

## **9. den**

- Začátek dne je shodný jako u ostatních dnů.
- V tento den se přejíždí z Rožmberka nad Vltavou do Českého Krumlova (kousek za Český Krumlov na louku s názvem Slon vraný. Cesta je dlouhá cca 28 km.
- Po cestě je šest jezů s propustí. Všechny jezy se sjíždějí. Je velké riziko, že se děti převrhnou, proto je důležité dbát na bezpečnost a předcházet tomu tím, aby si správně zabalili, správně najíždět na jez, klečet v lodi, nedržet se lodi během sjezdu jezu apod.
- Zbytek dne je shodný jako u ostatních dnů, kdy se přejíždí z místa na místo.
- Za příznivých podmínek se večer uskuteční noční hra.

## **10. den**

- Začátek dne je shodný jako u ostatních dnů.
- Dopolední program je zaměřen na hraní her.
- Příprava oběda.
- Oběd.
- Tento den je pro děti významný a odlišný tím, že po obědě jdou spolu s některými vedoucími na prohlídku města.

- Herní vedoucí vymýšlí hru na cestu do města. Příklad jedné hry s měněním věcí: Děti dostávají jednu krabičku sirek a jejich úkolem je přinést do tábora co nejvíce získaných věcí z výměny za krabičku sirek.
- Rozchod ve městě je zhruba na tři hodiny.
- Zdravotník upozorní na možná rizika nebezpečí, zranění apod.
- Hlavní vedoucí upozorní na pravidla. Například: pít alkohol, kouřit, chodit někam s cizími lidmi.
- Musí chodit minimálně po trojicích.
- Po příchodu do tábora se konají další hry.
- Večeře.
- Při večerním nástupu děti vypráví, jak se dostali k získaným věcem. Vedoucí pak vyhodnotí, jaké družstvo bylo nejlepší.
- Zbytek večera je shodný jako předešlé večery.
- Pokud je hezky a děti mají zájem o spaní venku, tak spolu s vedoucím či praktikantem připraví prostory pro přenocování pod širým nebem.

## **11. den**

- Přejezd z Českého Krumlova na Dívčí kámen, který je dlouhý 27 Km. Vyplouvá se v dopoledních hodinách.
- Zbytek dne je pak totožný s ostatními dny.

## **12. den**

- Na poslední dva dny se tábor přesouvá a zůstává na Dívčím kameni. Zde je velký prostor pro hraní her, které jsou i náročné na prostor.
- Začátek dne je shodný jako u ostatních dnů.
- Dopolední program.
  - Hry typu orientačních běhů v posádkách, míčové hry, ale i různé honičky.
  - Příprava oběda.
- Oběd.

- Odpolední program.
  - Odpolední klid.
  - Jelikož na tomto místě tábor končí a poslední večer se provádí závěrečný oheň (slavnostní oheň) je důležité zajistit dřevo a smůlu (stromovou mizu) na pochodně.
  - Hry.
- Zbytek dne se neliší od ostatních dní.

## 13. den

- Tábor se blíží ke konci a tento den je věnován hrám. Koná se finále celo-táborové hry, družstva mohou posbírat poslední body. Celý den se také pracuje na závěrečném ohni. Přípravují se klády a děti s vedoucím vyráží do lesa, aby nasbírali podpalové dřevo (chroští).
- Dopolední program.
  - Na programu je závěrečná hra. Děti ve svých posádkách vyrážejí na vytyčenou trasu s jedním pádlem, s buzolou, s alespoň jednou láhví vody, papírem a tužkou. Po celé trase je rozmístěno několik úkolů. Děti na každém stanovišti musí předvést, co se za dva týdny naučili, anebo vyhledat informace na informační tabuli. Po trase jsou rozmístěni vedoucí, u kterých jsou další úkoly. Délka hry je několik hodin. Na jednom ze stanovišť je čas na svačinu pro děti, oběd se koná po konci hry a doběhnutí do tábora. Oběd
- Odpolední klid.
- Stavění slavnostního ohně.
- Vedoucí připravují diplomy pro děti, které dostanou při závěrečném ohni.
- Večeře je slavnostního rázu ve formě grilování maso.
- Po večeři se na ohni roztaví smůla a nanese se na pochodně (jedná se o silnější klacky, které jsou alespoň půl metru dlouhé a na konci jsou obaleny toaletním papírem či obvazem). Na to se nanese smůla a nechá se zatvrdnout, tyto úkony provádí vedoucí.
- Původní oheň se uhasí a na místo toho se postaví slavnostní oheň.
- Určují se čtyři jednotlivci, kteří zapálí oheň.

- V průběhu hoření ohně se rozdávají diplomy a také se zpívají kvákalky. Každé družstvo i vedoucí měli za úkol složit píseň, která by vystihovala průběh celého tábora.
- Herní vedoucí, vyhláší výsledky jednotlivých her a celo-táborové hry. Odměnou jsou dorty a dětské šampaňské.
- V průběhu večera se zpívá a koná se tombola.
- Večerka pro děti není určena.

## 14. den

- Poslední den putování je charakterizován přesunem z Dívčího kamene do Boršova.
- Ráno probíhá stejně jako všechna ostatní rána.
- Vše se musí důkladně umýt a uklidit. Stany se musí zkontrolovat předtím, než se zabalí. Každá vada se musí napsat na lísteček u obalu stanu. Aby se mohla opravit v průběhu roku, před dalším odjezdem na tábor.
- Děti si zabalí věci, naloží lodě a může se vyplout na poslední cestu.
- Trasa není dlouhá ani obtížná.
- Při příjezdu na místo se vyklidí a vyčistí lodě.
- Děti se převléknou do suchého oblečení, vyndají si věci z lodních pytlů. Vrátí zapůjčený materiál, lodní pytle, vesty, helmy, které se dají na oddělené hromady.
- Odchází se do restaurace na oběd.
- Vedoucí nakládají lodě na vlek.
- Po obědě se vyráží do Prahy. Čas příjezdu je plánován mezi šestou a sedmou hodinou.
- Rodičům jsou předány děti se záznamem od zdravotníka o klíšťatech.

### 4.7 Třetí fáze – Po ukončení tábora

Hlavní vedoucí musí vytvořit závěrečnou zprávu o průběhu celého tábora. Zpráva obsahuje základní údaje o vodáckém putovním táboru české televize. Zaznamenává se přesný program, kde se tábor nacházel a v jaký čas. Zpráva také musí obsahovat jídelní lístek, záznam o školení BOZP, vyúčtování, přiložené účty, přiložený

originál zdravotnického deníku. V závěrečné zprávě je také zpracován celkový rozpočet tábora.

Po skončení tábora je potřeba vše uklidit, pokud poslední den přelo, tak se musí postavit stany a všechny věci nechat vysušit a předcházet tím možnému zničení.

## 5 Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na podrobné rozepsání, jak pořádat vodácký putovní tábor. Pohled na detailní chod všech dnů. Zaměřil jsem se na důležité činnosti, které vodácký putovní tábor provází. Na vodáckých akcích je jedna z hlavních částí bezpečnost a první pomoc, proto jím byly věnovány kapitoly v práci. Praktická část se zaměřuje na popis sjezdu Vltavy z Nové pece přes vodní nádrž Lipno a z Vyššího Brodu do Boršova.

V praktické části jsem pracoval ze svých poznatků, které jsem získal během 11 let mého působení na vodáckém putovním táboře. Hlavně z posledních pěti let, kdy se tohoto tábora účastním jako vedoucí. Hodně informací je získáno ze samotné praxe. Samotnou praktickou část jsme rozdělili do tří sekcí. Činnost před táborem, v průběhu tábora a po táboře.

Na základě získaných informací jsme popsali, jak správa Národního parku Šumava omezila a přesně stanovila pravidla sjíždění řeky z Lenory do Soumarského mostu a ze Soumarského Mostu do Pěkné. V dalších teoretických kapitolách jsme se zabývali bezpečností na vodáckých akcích. Snažili jsme se v této obsáhlé kapitole popsat správnou záchranu a sebezáchranu a také desatero, které je důležité pro bezpečné splouvání řek.

Všechny úkoly a cíl práce jsme se snažili splnit. Vytvořili jsme detailní pohled na chod celého vodáckého tábora ze strany vedoucích. Činnost hlavního vedoucího před táborem, během tábora a po táboře. Na toto téma není velké množství literatury a tak jsme byli potěšení, když jsme mohli nahlédnout do interní sbírky literatury Svazu českých kanoistů. Tato návštěva byla pro naši práci velkým přínosem.

## 6 Seznam použité literatury

1. BÍLÝ, M., KRAČMAR, B., NOVOTNÝ, P. *Kanoistika: technika jízdy, rafting, extrémní terény*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9050-5.
2. BÍLÝ, M., KRAČMAR, B., NOVOTNÝ, P. *Kanoistika*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0071-4.
3. BOHÁČ, J., HYPŠ, M., ŠKRANC, J., ŠULC, J., ŠUP, J. *80. Léta kanoistiky v Českých zemích*. Praha: Český svaz kanoistů, 1993.
4. HOTTMAR, P., ŠKRANC, J., ŠTEMPORK, K. *90. Léta kanoistiky v Českých zemích*. Praha: Český svaz kanoistů, 2003.
5. Hydromagazin. [online] c 2012. *Vodácké desatero*. [cit. 2016-4-5]. Dostupné: <http://www.padler.cz/turistika/15593-vodacke-desatero/>
6. KRAČMAR, B., BÍLÝ, M., NOVOTNÝ, P. *Základy kanoistiky*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-637-6.
7. KOHOUTEK, F., KÖSSL, J., ŠULC, J., VACEK, V. *70. Výročí založení organizované kanoistiky v ČSSR*. Praha: Český svaz kanoistiky ČÚV ČSTV, 1982.
8. Lékárničky shop [online] c 2010. *Zdravotní zajištění tábora*. [cit. 2016-25-3]. Dostupné: [http://lekarnicky-shop.cz/info\\_zdravotni\\_zajisteni\\_tabora.php](http://lekarnicky-shop.cz/info_zdravotni_zajisteni_tabora.php)
9. MICHALÁČ, J. *Vodná turistika*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1988. Ako začať.
10. MIK, P. *Amatérská výroba laminátových kánoí a kajaků*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980.
11. NOVOTNÝ, P. Bezpečné pořádání vodácké akce (II. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2014a, 80(2), 38-41.
12. NOVOTNÝ, P., POLÁŠKOVÁ, M. Bezpečnostní standarty při organizaci školní vodácké akce. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2012, 78(3), 21-24.
13. NOVOTNÝ, P. Technika jízdy na kánoi. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2014b, 80(3), 29-36. 9783937743400
14. POFF, R., STUESSY, T. *Whitewater instruction: Skills and Techniques*. Oxford, Ohio, 2000.
15. REINMUTH, D., STRUBEL, O. *100 Jahre für den Kanusport*. Deutscher Kanu-Verband, 2014.
16. ŘEPA, J., TEKLÝ, V., KUBIŠ, K. *S pádlem na vodu*. 1. vyd. Praha: STN, 1959.

17. NP Šumava [online] c 2013. *Vodácké trasy*. [cit. 2016-25-3]. Dostupné:  
<http://www.npsumava.cz/cz/1059/1800/clanek/>
18. ŠPAČEK, O., VÍT, Z., MRZENA, V. *Jedeme na vodu: kilometráž Vltavy, Lužnice a Otavy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1990. Volný čas (Mladá fronta). ISBN 80-204-0095-8.
19. *100 let kanoistiky v českých zemích*. 1. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2013. ISBN 978-80-7376-354-1.
20. WENFANG, L. *Extreme sports*. Philadelphia: Mason Crest, 2014. ISBN 978-1-4222-1789-0.



## 7 Přílohy

### Příloha 1

Stupeň obtížnosti	Charakter toku	Nároky na vodáka a jeho vybavení	Příklad úseku
ZW	Klidný, mírně proudící tok bez překážek a peřejí.	Základní znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení, děti a neplavci vesty.	Berounka při průtoku 10 m <sup>3</sup> /s v Plzni.
WW I	Lehký tok s občasnými peřejemi.	Znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení, vhodné vesty a helmy, znalost sebezáchrany.	Lužnice z Tábora do Dobronice při průtoku 10 m <sup>3</sup> /s v Bechyni.
WW II	Řeka s peřejemi a vlnami, dobře čitelné a viditelné; úzké toky s rychlejším proudem a občasnými návaly proudu na břeh a s možností překážek dobře viditelných.	Dobrá znalost ovládnání lodí, umění rychle zastavit, trénovanost a zkušenosti vhodné; loď zajištěná proti potopení, vhodné uzavřené nebo samovylévací loď, vesta a helma, znalost sebezáchrany, doporučená znalost záchrany jiných.	Sázava z Krhanic při průtoku 15 m <sup>3</sup> /s v Nespekách.
WW III	Těžký tok s nepravidelnými vlnami a občasným válcem, někdy zablokované, nečekané překážky; u úzkých toků nepřehledná místa s peřejemi v meandrech s náhlými překážkami.	Velmi dobrá znalost ovládnání lodě a taktiky jízdy na rychlé a divoké vodě, uzavřené loď nebo rafty, znalost sebezáchrany a záchrany jiných, vesta, helma, neopren, záchranné vybavení, je možná jízda bez prohlížení celého úseku.	Labe od přehrady po Kukačku při průtoku 20 m <sup>3</sup> /s.
WW IV	Velmi těžký tok s velkými peřejemi, válce, silná rozhraní, návaly vody, zablokované s úzkými průjezdy a stupni.	dtto. WW III, velmi dobré znalosti záchrany, psychická odolnost a trénovanost, rychlá rozhodnutí, úsek předem prohlédnout.	Kamenice z Plavů do Návarova při průtoku 10 m <sup>3</sup> /s.
WW V	Extrémně těžký tok, velmi zablokované a nepřehledné, neustálé peřeje s málo místy na zastavení, vysoké kaskády a stupně, rychlý proud.	Velmi rychlá rozhodnutí pod psychickým tlakem, velká zkušenost, velmi dobře seštrhané skupinky s praxí v záchrane a velmi dobrým vybavením.	Jizera z Mýta při průtoku nad 40 m <sup>3</sup> /s v Jablonci.
WW VI	Hranice sjízdnosti, kdy tok může být sjízdný v kombinaci s vhodným stavem vody a dalšími podmínkami.	dtto. WW V	Vydra za velké vody.

<b>POSUDEK</b>		
<b>O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI DÍTĚTE K ÚČASTI NA ZOTAVOVACÍ AKCI</b>		
<i>Jméno a příjmení:</i>	<i>Datum narození:</i>	
<b>«JMENO» «PRIJMENI»</b>	<b>«DAT_NAR»</b>	
<i>Ulice a číslo domu trvalého bydliště:</i>	<i>Obec, město:</i>	<i>PSC:</i>
<b>«ULICE» «CIS_DOMU»</b>	<b>«MESTO»</b>	<b>«PSC»</b>
<b>Část A</b>		
V souladu se zdravotními předpisy, že do hromadných zotavovacích zařízení mohou být zařazovány pouze děti zdravé nevyžadující zvláštní péči, rozhoduji závazně, že dítě *):		
a) je zdravotně způsobilé		
b) není zdravotně způsobilé		
c) je zdravotně způsobilé za podmínky – s omezením: .....		
.....		
.....		
Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.		
<b>Část B</b>		
Potvrzuji, že posuzované dítě:		
a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním: ANO / NE		
b) je proti nákaze imunní (typ/druh) : .....		
.....		
c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh): .....		
.....		
d) je alergické na: .....		

.....  
e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka) : .....

.....  
Datum vydání posudku: ..... .....

Jméno, příjmení, podpis a razítko lékaře

**Poučení:**

Proti části A tohoto posudku je možné podat podle ustanovení § 77 odst.2 zákona č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů, návrh na jeho přezkoumání do 15 dnů ode dne, kdy se oprávněné osoby dozvěděly o jeho obsahu. Návrh se podává písemně vedoucímu zdravotnického zařízení (popř. lékaři provozujícímu zdravotnické zařízení vlastním jménem), které posudek vydalo. Pokud vedoucí zdravotnického zařízení (popř. lékař provozující zdravotnické zařízení vlastním jménem) návrhu nevyhoví, předloží jej jako odvolání odvolacímu orgánu.

\* Nehodící se škrtněte

<b>PROHLÁŠENÍ RODIČŮ</b>		
<i>Jméno a příjmení dítěte:</i>		<i>Datum narození:</i>
<i>Ulice a číslo domu trvalého bydliště:</i>	<i>Obec, město:</i>	<i>PSC:</i>
<p>1/ V souladu se zákonem č.101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění prohlašuji, že souhlasím se zpracováním a uchováním veškerých osobních a citlivých údajů mého dítěte, které poskytnu organizátorovi dětských táborů. Tyto údaje poskytnu výhradně za účelem bezproblémové přípravy a průběhu tábora.</p> <p>2/ Prohlašuji, že ošetřující lékař nenařídil mému dítěti změnu režimu, dítě nejeví známky onemocnění (průjem, teplota,...) a hygienik ani ošetřující lékař mu nenařídil karanténní opatření. Není mi známo, že v posledních dvou týdnech přišlo dítě do styku s osobami, které onemocněly přenosnou nemocí.</p> <p>Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto mé prohlášení bylo nepravdivé.</p> <p>V..... dne ..... Podpis rodičů .....</p>		
<b><u>Poznámky:</u></b>		
<p>Toto prohlášení a fotokopii průkazu zdravotní pojišťovny <b>na papíře formátu A5</b> odevzdejte prosím při odjezdu vedoucímu.</p> <p>(Průkaz pojišťovny vložte do kopírky, zkopírujte – není potřeba žádné zvětšování - a kopii ustříhnete na formát A5 tj. 148 x 210 mm, nebo přesně polovina tohoto listu).</p>		
<p><b>KONTAKTNÍ údaje rodičů (zákonných zástupců)</b></p> <p><b>dosažitelných v době konání DT pro případ nenadálé situace</b></p>		

Jméno, příjmení, adresa a telefon zákonného zástupce:

(uved'te, prosíme, telefony, na které se Vám v případě potřeby skutečně dovoláme)

<h2>Přihláška na dětský tábor</h2> <p><b>POUZE ŘÁDNĚ A ÚPLNĚ VYPLNĚNÉ PŘIHLÁŠKY BUDOU PŘIJATY !!!</b></p>				
<i>Název tábora:</i>			<i>Termín tábora:</i>	
<b>OSOBNÍ ÚDAJE ÚČASTNÍKA DĚTSKÉHO TÁBORA</b>				
<p>ČT zpracovává a chrání, v souladu se zákonem č.101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů v platném znění, osobní údaje z této přihlášky v rozsahu potřebném pro veškeré činnosti, které souvisejí s pořádáním dětského tábora.</p>				
Jméno a příjmení:			Datum narození:	
Ulice a číslo domu trvalého bydliště:		Obec, město:		PSČ:
<b>ÚDAJE JEDNOHO Z RODIČŮ</b>				
Jméno, příjmení a titul matky /otce:				
Telefon:			Kontaktní e-mail:	
Trvalé bydliště matky/otce (je-li odlišné od adresy dítěte):				
U zaměstnanců	Číslo střediska	Osobní číslo:	Telefonní linka	Člen NOO
České televize:				
<b>STORNO POPLATKY</b>				
20-11 dní před zahájením turnusu – 20% z celkové ceny				
10-4 dní před zahájením turnusu – 40% z celkové ceny				
3-0 dní před zahájením turnusu – 70% z celkové ceny				
<b>Upozornění pro zaměstnance ČT:</b>				

Při stanovení výše storno poplatku se nezohledňuje příspěvek ze sociálních nákladů.

#### UPOZORNĚNÍ PRO RODIČE

**Upozorňujeme rodiče, že děti jedoucí na tábor nebudou ČT hromadně pojištěny. Záleží jen na Vás, zda své dítě pojistíte individuálně. Prosíme Vás, abyste uvedli, zda je Vaše dítě pojištěno a jaký typ pojištění máte sjednán.**

Pojištění: **ANO - NE** Typ pojištění:

.....

#### PROHLÁŠENÍ RODIČE

**1/** Přihlašuji své dítě závazně na dětský tábor. Budu respektovat instrukce pořadatele. Jsem si vědom, že bez odevzdání řádně vyplněné „Přihlášky na dětský tábor“, „Posudku o zdravotní způsobilosti dítěte“ a „Prohlášení rodičů“ či včasného zaplacení ceny za dětský tábor nebude účastník do dětského tábora přijat.

**2/** Potvrzuji, že dítě je dobrý plavec (tj. je schopno samostatně uplavat alespoň 50 metrů).

**3/** Prohlašuji, že beru na vědomí odpovědnost za škody, které způsobí moje dítě v době trvání tábora. Zavazuji se uhradit náklady na opravu těchto škod.

**4/** Souhlasím s tím, že v průběhu tábora bude pořadatel provádět fotografickou dokumentaci průběhu tábora a vytvořené fotografie zveřejní pro reportážní, propagační a jiné účely související s činností a posláním pořadatele.

.....

Podpis rodičů

**Přihlášku a posudek o zdravotní způsobilosti odevzdejte co nejdříve vedoucímu tábora. Vyplňte pečlivě obě strany přihlášky.**

**INFORMACE RODIČŮ PRO VEDOUCÍ**

*Jméno a příjmení dítěte :*

Dítě je na táboře poprvé: **ANO - NE**

Zdravotní pojišťovna dítěte:

.....

Po skončení tábora žádám vrácení „Posudku o zdravotní způsobilosti“: **ANO - NE**

**Informace o zdravotním stavu účastníka a jiné důležité informace pro vedení tábora**

(uveďte prosím takové údaje, na které bychom měli brát ohled při plánování programu tábora, např. omezení v běhu, zdravotní komplikace, strach z výšek, a pod.).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dítě je alergické na tyto léky, potraviny a pod.:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dítě musí užívat tyto léky (uvedte název léků včetně dávkování):

## I N F O R M A C E

pro rodiče dětí, které se zúčastní II. turnusu vodáckého putovního tábora „ V L T A V A 2015.,

Sraz před odjezdem: sobota 18.7 v 7,00 hod. na Kavčích horách - v ulici Na Klaudiánce pod spojovacím mostem u vjezdu do garáží přenosové techniky

Návrat: pátek 31.7. mezi 20,30 a 21,30 hod. - jižní (nákladní) vrátnice ČT

Adresa: Jméno dítěte

VPT České televize

POSTE RESTANTE

381 01 Český Krumlov

Prosíme rodiče, aby napsali dětem na tuto adresu včas. Pošta bude vyzvednuta naposled 28. července. Děti vždy potěší dopisy z domova. Dopis či pohlednice je určitě vhodnější než denní dotazy mobilním telefonem, zda se Pepičkovi nestýská po babičce a jestli neprší.

Vodácký putovní tábor má specifickou sportovní náplň. Proto pořádáme základní vodácký výcvik, který je nedílnou součástí tábora stejně jako ověření plavecké zdatnosti přihlášených dětí.

Plavání se uskuteční v pondělí 27.4. v 16,30 hod - sraz u pokladny plaveckého stadionu v Podolí. S sebou: plavky, mýdlo, ručník, peníze na vstupné.

Další schůzky budou v loděnici TJ Kotva Braník - U Ledáren 1557/55 Praha 4 – Braník (Tramvajová zastávka „Nádraží Braník“ a dále ulicí U kempinku k řece) vždy v pondělí v termínech 11.5.; 25.5.; 8.6.; 22.6.

Všechny schůzky začínají v 16,15 hod. a potrvají přibližně do 18,30 hod.

Pokaždé s sebou děti potřebují plavky, tepláky, plátěnou obuv na přezutí a ručník.

Pokud se potřebujete na něco zeptat či vedoucím něco sdělit, můžete tak učinit osobně vždy před výcvikem v loděnici nebo prostřednictvím e-mailu či telefonu.

Prosíme Vás, pokud je to možné, použijte jako hlavní komunikační kanál e-mail či osobní návštěvu loděnice, telefon jen v případě nutnosti. Pořádání tábora není naše

hlavní zaměstnání a ne vždy se můžeme Vašim dotazům plně věnovat. Naopak v termínech výcviku jsme připraveni se plně věnovat právě Vám a Vaším dětem.

První jídlo je oběd, proto dejte dětem pouze svačinu na cestu.

Před odjezdem autobusu je nutno odevzdat vedoucím:

- písemné prohlášení rodičů o bezinfekčnosti dítěte a jeho okolí, adresu rodičů po dobu konání tábora a telefony na oba rodiče domů i do zaměstnání

- fotokopii průkazu zdravotní pojišťovny dítěte na papíře formátu A5

- nahlásit případné zdravotní potíže, užívání léků a další potřebné informace.

Děti je nutno předat i převzít po putovním táboře osobně rodiči !!!!!

Pokyny k platbě:

Zaměstnanci – odevzdáním vyplněného formuláře „Žádost o srážku ze mzdy / příspěvek z osobního konta zaměstnance“.

Ostatní – převodem příslušné částky (4 500,- Kč) na účet č. 360583/0300; v.s. 335125; k.s. 0379; zpráva pro příjemce: „Vltava II.- Jméno dítěte“. (Stejně údaje použijte v případě platby prostřednictvím poštovní poukázky).

Prosíme, zaplat'te včas, částka by měla být připsána na účet ČT nejpozději 19.6.2015.

### Seznam potřebných věcí:

#### Oblečení:

- 1x dlouhé kalhoty (do města)
- dlouhé kalhoty (k ohni)
- 1 x lehké bavlněné kalhoty do lodě
- 2 x krátké kalhoty
- 4 x tričko s krátkým rukávem
- 3 x košile nebo tričko s dlouhým rukávem
- 2 x mikina
- 1 x souprava na spaní
- 1 x tenká tepláková souprava
- 1 x větrovka
- 1 x pláštěnka
- 1 x teplá čepice

#### Ostatní:

- 1 x jídelní nádobí - třídílný ešus
- 1 x lžíce polévková
- 1 x lžička kávová
- 1 x lahev na pití - um. hmota
- karimatka a spací pytel**
- 3 x igelitové sáčky na věci
- 1 x igelitový pytel na spacák
- 1 x velký igelitový pytel na všechny věci
- gumy na stažení igelitu
- 1x chlebník („žebadlo“) nebo malý (skladný) batůžek

#### Hygienické potřeby:

1 x plátěná čepice

1 x šátek na hlavu

2 x plavky

### Prádlo:

spodní prádlo na 14 dní

tenké ponožky na 14 dní

3 x teplé ponožky

### Obuv:

1 x botasky

1 x sandály s pevnou patou

1 x boty do vody (plátěné „kecky“, **zavazovací** – nikoli suchý zip a/nebo nazouvací pantofle!)

1 x gumové holínky (nebo obdobná nepromokavá obuv)

Dále doporučujeme nákoleníky - nejlépe zahradnické.

2 x ručník

kapesníky

toaletní potřeby:

mýdlo

kartáček a pasta na zuby

toaletní papír

hřeben

krém na opalování a repelent

psací potřeby, dopisní papír ...

1 x hadr 50 x 50 cm !!!

1 x baterka a náhradní baterie

1 x kapesní nůž zavírací

## Příloha 6

### **BOZP**

Péče o bezpečnost a ochranu zdraví při práci a stálé zlepšování pracovního prostředí je rovnocennou a neoddělitelnou součástí plnění pracovních úkolů a ČT je v rozsahu své působnosti povinna vytvářet podmínky pro bezpečnou a zdraví neohrožující práci v souladu s předpisy a bezpečnosti práce, bezpečnosti technických zařízení a ochraně zdraví při práci.

Za plnění úkolů v péči o BOZP odpovídají vedoucí táborů a oddílů na všech stupních řízení a v rozsahu svých funkcí. Zaměstnanci dětských táborů budou seznámeni s následujícími předpisy:

- Provozním řádem č.2/2003 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci – s odpovídajícími články
- Pracovním řádem ČT (rok vydání 2008) – s odpovídajícími články

a dále s níže uvedeným.

Platí **ZÁKAZ KOŘENÍ** v prostorách shromažďování osob, při práci s dětmi a v prostoru označením bezpečnostní tabulkou „Zákaz kouření“. Toto platí i při stravování, při přípravě pokrmů a v dopravních prostředcích.

Zaměstnanci **jsou povinni:**

- dodržovat předpisy a pokyny k zajištění BOZP, s nimiž byli řádně seznámeni;
- dodržovat **ZÁKAZ POUŽÍVÁNÍ ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ A JINÝCH OMAMNÝCH PROSTŘEDKŮ** během práce s dětmi či související s během tábora;
- podrobit vyšetření na zjištění alkoholu a to státním kontrolním orgánům, vedoucím tábora a technikovi bezpečnosti práce;
- oznamovat svému nadřízenému nebo odborně způsobilému zaměstnanci BOZP – technikovi bezpečnosti práce nedostatky a závady na pracovišti, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo zdraví při práci a podle svých možností se účastnit na jejich odstraňování.
- Používat osobní ochranné pracovní prostředky, pokud to jejich činnost vyžaduje;

- Oznamovat zjištěné závady (např. elektronického zařízení) nadřízenému hlavnímu vedoucímu a správci objektu a v rozsahu své kvalifikace zajišťovat jejich odstranění;
- Seznámit se s riziky práce, které budou vykonávat s ohledem na nebezpečí úrazu či ohrožení dětí při rekreační zájmové činnosti během provozu tábora (např. drobné opravy, příprava dřeva sportovní činnost, závody, přesuny na výletech apod.).
- oznámit každý úraz, který se stal při výkonu práce během tábora a v přímé souvislosti s ním (záznam do Knihy úrazů eventuelně do Zdravotnického deníku) a při pracovní neschopnosti sepsat Záznam o úrazu a oznámit jej hlavnímu bezpečnostnímu technikovi;
- dodržovat ustanovení vyhlášky č.185/1990 Sb., o zotavovacích a jiných podobných akcích pro děti a dorost, ve znění pozdějších předpisů;
- při zjištění nebezpečí bezprostředního ohrožení zdraví či života přerušit prováděnou činnost a zajistit bezpečné místo pro děti a ostatní zaměstnance do odstranění hrubé závady.

Zaměstnanci byli seznámeni a poučeni o:

- poskytnutí první pomoci při úrazu;
- zacházení s elektrickými spotřebiči při práci v průběhu tábora
- s umístěním lékárniček první pomoci

Zaměstnanec(kyně) svým podpisem v záznamu o školení potvrzuje, že byl(a) řádně seznámen(a) s předpisy a zásadami BOZP a ostatními předpisy k zajištění BOZP pro konání dětských táborů ČT a že si je vědom důsledků v případě nedodržování předpisů k zajištění BOZP.

## **Požární ochrana**

### **I. Úvod**

Požární ochrana (PO) je rovnocennou a neoddělitelnou součástí každého občana. Organizaci, řízení, kontrolu, odpovědnost, povinnosti a úkoly v požární ochraně v ČR stanoví zákon o požární ochraně, v ČT Provozní řád č. 3 – Organizace zabezpečení PO v ČT. Učební texty jsou stručnou informací zpracovanou na základě těchto předpisů.

### **II. Odpovědnost za požární ochranu**

Za PO na dětského tábora odpovídá hlavní vedoucí tábora. Ostatní vedoucí odpovídají za PO v rámci určených úkolů. Odpovědnost za PO je nepřenosná z hlavního vedoucího na vedoucího oddílu, zdravotníka apod.

### **III. Základní opatření požární ochrany**

**Kouření** je povoleno pouze na místech tomu vyhrazených; ve všech ostatních prostorách platí zákaz kouření.

**Manipulace s otevřeným ohněm** je zakázána ve všech prostorách objektů; rozdělávání táborových ohňů, ohňostroje apod. je povoleno provádět pouze se souhlasem majitele nebo správce objektu a musí být předem nahlášeno územně příslušnému hasičskému záchrannému sboru. Po skončení musí být oheň uhašen a ohniště hlídáno 8 hodin po skončení akce.

### **IV. Základní hasební prostředky**

K lokalizaci a likvidaci požáru zjištěných v počáteční fázi hoření jsou určeny přenosné hasící přístroje.

#### **Vodní přenosné hasící přístroje**

Přístroje dobře hasí všechny organické látky, které žhnou nebo hoří plamenem jako např. dřevo, papír, textilie, guma, plastické hmoty apod.

Nesmějí se používat k hašení elektronického zařízení pod napětím, hořlavých kapalin, které se nemísí s vodou a hořlavých kovů.

#### **Práškové přenosné hasící přístroje**

Použití těchto přístrojů je téměř univerzální – hasí všechny organické látky, které žhnou nebo hoří plamenem, hořlavé kapaliny, elektrická zařízení pod napětím. Nejsou vhodné pro hašení přístrojů jemné mechaniky, neboť prášek se špatně odstraňuje.

#### **Přenosné hasící přístroje CO<sub>2</sub>**

Použití těchto přístrojů je rovněž téměř univerzální. Navíc jsou vhodné pro hašení přístrojů a zařízení jemné mechaniky.

Nesmějí se použít k hašení sypkých hmot a organických prachů.

Nástěnné požární hydranty jsou vybaveny vývodem požárního vodovodu zakončeného kohoutem nebo pákovým ventilem, hadicí a proudnicí. Výjimku tvoří tzv. stálotvaré hadice, které může obsluhovat jedna osoba. Dostřik požárního vodovodu je 10 m, délka hadice je 20 m.

Nesmějí se použít k hašení elektrického zařízení pod napětím, hořlavých kapalin, které se nemísí s vodou a hořlavých kovů.

### **První pomoc**

Velice důležitou součástí přípravy zotavovací akce je poučení všech účastníků o tom jak se zachovat v případě onemocnění nebo úrazu. V přiměřeném rozsahu by měli všichni zvládat zásady první pomoci a ovládat je i prakticky – děti i dospělí.

První pomoc je soubor jednoduchých a účelných opatření s rychlou pomocí pro záchranu holého života, s improvizací – pracujeme holýma rukama nebo se zdravotnickým materiálem. První pomoc poskytujeme u úrazů nebo u náhlého zhoršení chronického či akutního zdravotního stavu.

Nejdříve na místě zajistíme postiženému technickou první pomoc, která předchází první pomoci zdravotnické a jde o odstranění příčin, které zavinili danou situaci, a to o vyproštění či přenesení postiženého na bezpečné a chráněné místo, uhašení ohně, vypojení elektrické energie. Zachránce také musí dbát na bezpečí svého zdraví. Jeho úkolem není se poranit, ale pomoci druhému. Je důležité použít ochranné pomůcky pro ochranu vlastního zdraví. Jsou tím myšleny gumové rukavice. Po poskytnutí technické první pomoci přistupujeme k první pomoci zdravotnické, které poskytujeme buď standardním zdravotnickým materiálem, nebo s improvizovaným materiálem. Nejdříve na daném místě provedeme vytrídění zraněných podle naléhavosti ošetření. Třídění provedeme pomocí vyšetření postižených pohledem, poslechem, pohmatem a čichem.

1. Pohledem provádíme hned při příchodu k postiženému, sledujeme stav základních životních funkcí, tj. stav vědomí, jak vypadá, jak se chová, jakou má barvu kůže, pohyb očí, zda krvácí.
2. Poslechem zjišťujeme stav základních životních funkcí dechové a oběhové činnosti, zjišťujeme, kde postižený udává bolest.



3. Pohmatem zjišťujeme stav základních životních funkcí, tj, pulzace na krčních tepnách, dech přiložením ruky na břicho nebo hrudník a ucha k dutině ústní postiženého.
4. Čichem pátráme po jakémkoli zápachu, např. alkohol, plyn.

Při volání **rychlé záchranné pomoci** můžeme využít všech telefonních čísel záchranného integrovaného systému (112 Tísňová linka, 150 Hasičský sbor, 155 Rychlá zdravotnická pomoc, 158 Policie české republiky, 156 Městská policie, u radio stanice č.9.

Přivolání první pomoci vypadá následovně:

1. Představíme se;
2. sdělíme číslo telefonu, ze kterého voláme pro možnost zpětného dotazu
3. sdělíme co nejpřesnější místo nehody (ulice, číslo domu atd.);
4. sdělíme počet zraněných osob, charakter zranění nebo příznaky choroby;
5. charakter nehody, zda potřebuje někoho vyprostit. Telefon pokládáme jako poslední z důvodů odpovědi na možný zpětný dotaz.

S čím se můžeme setkat

### Bezvědomí

Neodpovídá-li poraněný na slovní výzvu ani na jiné podněty, jde o bezvědomí. To může mít různou hloubku a postiženému při něm hrozí smrt z udušení. První pomoc: Postiženému v bezvědomí především zakloníte hlavu (tím uvolníte dýchací cesty) a pak pokračujte v trojitém manévru: předsunutí dolní čelisti; otevření úst; tím postiženému uvolníte dýchací cesty a zjistíte, zda nemá v ústech překážku (umělý chrup, zvratky, zapadlý jazyk). V pozitivním případě toto odstraníte (ukazovákem a prostředníkem, omotaným kapesníkem apod.)

### Šok

Šok je reakcí organismu člověka na zátěž, kterou může být zranění s bolestí a krevní ztrátou. Také může jít o reakci člověka na cizorodou látku (alergickou, tj. anafylaktický šok), na akutní infekci nebo popálení. Je také doprovodným jevem u akutního infarktu myokardu.

Na táboře jsou nejčastější poranění škrábance, mělké řezné rány. Bohužel se vyskytují i horší zranění, ale těch se vyskytuje opravdu málo. Naštěstí.

K těm nejhorším se dá zařadit, poranění hlavy, páteře, horních končetin, dolních končetin. Jedno z nejhorších poranění, které na táboře může nastat, jsou popáleniny. Většinou je to od polítky horkého čaje. Člověk při tomto poranění musí zachovat chladnou hlavu a vědět jak si s tím poradit.

#### Poranění hlavy a páteře

K poraněním hlavy dochází při nárazech na tvrdé překážky v automobilu (dveře, přístrojová deska apod.), nebo při vypadnutí z vozu, pádem z výšky nebo pádem předmětů na hlavu. Poranění hlavy bývají doprovázena bezvědomím, kdy zraněnému hrozí zapadnutí jazyka nebo i krvácení a zvracení, čímž dojde k obstrukci dýchacích cest. Zraněným v bezvědomí nikdy nepodkládejte hlavu!

K poraněním páteře dochází při dopravních nehodách, kdy deceleračním mechanismem dochází ke zranění především v oblasti krční páteře, také mechanismem vypadnutí z vozu, pádem na motocyklu, pádem na záda z výšky apod.

U zraněných, kteří jsou v bezvědomí a kterým poskytujete první pomoc, je z mechanismu úrazu nutno myslet na poranění páteře a šetrně s nimi pohybovat a šetrně je přenášet s držením hlavy v ose těla. Šetrné zacházení platí i při vyprošťování, ukládání do stabilizované polohy, při kardiopulmonální resuscitaci.

Z lehčího repertoáru se tedy na táboře vyskytuje

- Bodnutí hmyzem a alergické projevy
- Poranění oka cizím tělesem
- Úžeh – sluneční úpal
- Poranění teplem, popáleniny
- Žaludeční potíže
- Střevní potíže
- Ošetření ran a hlubších oděrek

Zásady při první pomoci:

- Do ran a hlubších oděrek nikdy nic nelijte a nesypte. Nejsou-li rány příliš hluboké, můžete je vypláchnout peroxidem vodíku (kyslíčnickem) a pak je překryjte čistým obvazem.

- Na hlubší rány přiložte jen obvaz s polštářkem a odešlete postiženého k odbornému ošetření.
- Je-li v ráně cizí těleso, které pevně lpí, neodstraňujte ho (vyjma např. skla od toxické chemikálie), obložte ránu mulem, obvažte a odešlete postiženého k odbornému ošetření.

#### Minimální rozsah vybavení lékárničky na tábor

##### 1. Léčivé přípravky (pouze ty, které dostaneme bez předpisu)

- tablety nebo čípky proti bolestem hlavy, zubů (analgetika)
- tablety nebo čípky ke snížení zvýšené teploty (antipyretika)
- tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika)
- živočišné uhlí
- nosní kapky na uvolnění nosních dýchacích průchodů (otorinolaryngologika)
- kapky, roztok (sirup) nebo tablety proti kašli (antitusika, expektorancia)
- kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hltanu (stomatologika)
- mast nebo sprej urychlující hojení, např. popálenin (dexpanthenolový sprej)
- oční kapky nebo oční mast s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika)
- mast nebo gel při poštípání hmyzem (lokální antihistaminika)
- tablety při systémové alergické reakci (celková antihistaminika)
- přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran
- dezinfekční prostředek na okolí rány
- inertní mast nebo vazelína

##### 2. Obvazový a jiný zdravotnický materiál

- gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry
- náplast na cívce, různé rozměry
- rychloobvaz na rány, různé rozměry

- obinadlo elastické, různé rozměry
- obvaz sterilní, různé rozměry
- obinadlo škrťací pryžové
- šátek trojcípý
- vata obvazová a buničitá
- teploměr lékařský
- rouška resuscitační
- pinzeta anatomická
- pinzeta chirurgická rovná
- lopatky lékařské dřevěné
- lékařské rukavice pryžové
- rouška PVC 45 x 55 cm
- dlahy pro fixaci, různé rozměry

### 3. Různé

- nůžky
- zavírací špendlíky, různé velikosti
- záznamník s tužkou
- svítilna / baterka včetně zdroje (Lékarničky shop, 2010).