

# Školení turistiky pro vedoucí a instruktory

(jedná se spíše o osnovy toho, co by každý měl vědět)

## 1) Proč musí instruktor/vedoucí rozumět turistice:

- aby byl dětem příkladem a mohl je něco naučit
- kvůli vlastnímu komfortu na akcích STTO
- aby získal u dětí respekt, protože je v něčem opravdu dobrý

## 2) Turistické vybavení

- to základní jsou pohorky + batoh
- samozřejmostí je vybavení odpovídající počasí – sluneční brýle, čepice, láhev s pitím,...
- vybavení pro družinu – mapa, buzola, lékárnička - „svatá trojice“ turistiky; dál věci na vaření, sekerka, lopatka, stan,...

## 3) Vybavení na náročnější aktivity

- vzduchovka – jaké jsou součásti a jak se s ní zachází
- lana - statické (neprotáhne se tolik, v STTO ta delší lana, hůře se uzluje, je jinak značené) – používá se na lanové lávky, slaňování, lanové sjezdy a další atrakce, na kterých se lano nemá prověšovat
  - dynamické (značené dle UIAA, více se protáhne při zátěži, lépe uzlovatelné, v STTO ta kratší lana) – použití na jištění při lezení/slaňování, brzdění sjezdu/pádu, lze i na slaňování
- osma (slaňování, jištění), karabina, kladka (sjezd, doprava materiálu), jumar (stoupání na 1 laně)
- sedák, prsák – jak se obléká
- plynový vaříč + závěťtí
- mapa – měřítko, světové strany, značky
- buzola – kde je sever (ovlivnění kovovými předměty!), co je azimut

## 4) Orientace v terénu

- Pomocí slunce a ručičkových hodinek – namíříme malou ručičku na slunce a rozpůlíme úhel mezi ní a „12“ - v polovině tohoto úhlu je jih (tato metoda má odchylku až 25 stupňů!)
- určení stanoviště z terénu podle mapy – pomocí významných orientačních bodů
- orientace podle lišejníku (na SZ straně stromů) a větví na osamělých stromech (více jich je k jihu)
- Kostely mají oltář na východ (ten v NR ne).
- Mraveniště (pokud není na kraji lesa) má severní svah příkřejší.
- Pařezy osamělých stromů mají na severní straně hustší letokruhy.

## 5) Výlet s dětmi

- Zkontrolujeme vybavení (nestačí, že tvrdí, že to s sebou mají), hlavně pití, pláštěnku, čepici, boty+ ponožky, dle počasí rukavice, šátky,...
- **Úkolem instruktora/vedoucího není splnit všechny úkoly a udělat práci za děti, ale vést je tak, aby to zvládly samy, případně jim pomáhat s problémy.**
- Po 5 minutách pochodu uděláme přestávku, zkontrolujeme batohy, boty, dle teploty děti oblékneme/svlékneme.
- Děti mají ujít za 1 den přibližně 1-1,5 násobek svého věku (8 let – 8-12 km) s malým batohem.
- Rychlost pochodu se řídí nejslabším (nejmladším) členem družiny, případně časově motivovanými úkoly, určeným časem návratu nebo místními podmínkami (padají kroupy – běžíme se schovat). Samozřejmě musíme poznat, zda se nejpomalejší dítě úmyslně neloudá

a nefláká.

- Abychom zrychlili pochod družiny, vymyslíme hry, soutěže, povídání, zpíváme, nebo jinak odvádíme pozornost od chození.
- Při výletu na kolech je nezbytně zkontrolovat dětem kola, helmy a jasně určit, kam a jak pojedeme, kdo pojedede poslední a kdo první atd.
- Pokud budeme přespávat, potřebujeme zajistit místo na spaní – tábořiště, domluva s majitelem louky, nebo nějaké jiné nepříliš exponované místo.
- Stany stavíme v závětrí, na suché místě, kde nehrozí žádné patrné nebezpečí. Můžeme samozřejmě spát i pod širákem, ale může nám pršet.

## 6) Rozdělování ohně v přírodě

- Vybereme vhodné místo (mělo by být 50 metrů od lesa, ale to v praxi často nejde) – často můžeme použít již hotové ohniště. Pokud ohniště nemáme, tak ho uděláme – okolo suché kameny/cihly, vyhrabeme jámu v zemi. Pokud děláme oheň na sněhu, tak máme dvě možnosti – odhrabat sníh až na zem, nebo udělat ze dřeva rošt a rozdělat oheň na něm.
- Oheň rozděláváme v závětrí, pokud to nejde, tak si závětrí sami vybudujeme – z batohů, lidí, dřeva,...
- Pokud budeme vařit, tak připravíme závěs. Nejlepší, ale také nejpracnější se závěs ve vzduchu – neomezuje přikládání na oheň. Dá se vařit i přímo v ohništi, nebo na dvou kamenech.
- Používáme nejlépe suché jehličnaté dřevo. U vzrostlých jehličnanů můžeme vždy najít suché větve ve spodní části kmene. Na rozdělávání ohně se hodí chraští nebo březová kůra.
- Pokud je dřevo mokré, tak ho průběžně u ohně sušíme (nejdřív oklepeme).

## 7) Nebezpečné situace

- Dáváme pozor, aby děti nesnědli nic jedovatého – houby z lesa vůbec ne, pozor na záměnu vraního oka s borůvkami, rulík atd
- V Čechách nás může poranit jen pár zvířat, nejnebezpečnější jsou divoká prasata s mláďaty a toulaví psi (vzteklina se u lišek a dalších zvířat v ČR již dlouho neobjevila).
- Pokud se ztratíme, tak zásada číslo 1 je nepanikařit! Děti se o tom vůbec nemusí dozvědět, často si toho samy nevšimnou.
- Nejlepší je prevence – sledovat cestu/značku, mít s sebou mapu a buzolu, nebo se ptát místních, zda opravdu jdeme dobře.
- Pokud to je možné, tak se vrátíme zpět na poslední známé místo a pak pokračujeme dál.
- Pokud to nejde, je několik možností. Můžeme vylézt na kopec a rozhlédnout se po známých/významných bodech. Nebo sejdem dolů do údolí a pokračujeme podél vody až k nejbližší osadě. Pokud někoho potkáme, tak se zeptáme. Pokud jsme na vyprahlé rovině, odbočujeme vždy na větší a větší cestu, než dorazíme do civilizace. Můžeme také zkusit zastavit projíždějící auto (opatrně).
- Pokud se zpozdíme s příchodem, vždy to ohlásíme vedoucímu akce. Ten nám také může poradit, nebo dokonce zajistit odvoz (v krajním případě).
- V extrémních podmínkách voláme Horskou službu, nebo 112 (lze i bez SIM karty, v jakékoliv síti). Pokud to nejde, vysíláme nouzový signál – světlem, nebo zvukem 6x za minutu, pak minutu čekáme. Odpověď je signál 3x za minutu, opět s minutovou pauzou.
- Abychom ve vánici, nebo příšerné mlze neztratili děti, necháme je jít za ruce, nebo se držet jednoho provazu (svázané uzlovačky).

## 8) Počasí

- V horách se může velmi rychle změnit.
- Se 100 m nadmořské výšky klesá teplota přibližně o 0,6-0,7 stupně.
- Důležitý je fenomén „wind chill“ - vítr značně snižuje vnímanou teplotu: +10 stupňů při větru 15 m/s (na horách v ČR běžná rychlost) bude pro nás -2 stupně.

- Na hřebenech více fouká vítr, naopak v údolí (zvláště u vody) bývá větší zima a déle se tam drží sníh. Sníh také zůstává déle v lesa a obecně kdekoliv ve stínu.

### **9) Co dál?**

- Je důležité pracovat na vlastních slabinách (neumím s mapou, tak se to naučím).
- Zlepšovat fyzickou kondici – instruktor/vedoucí občas musí dlouho a rychle běžet, nést velkou zátěž,...

Součástí školení na NR by měla být ukázka vybavení ze sekce 3), cvičné rozdělávání ohně na sněhu a malý večerní výsadek se stavbou přístřechu.

Tomy, 7.4.2008