



Bakalářská práce

Turistika jako způsob trávení volného času

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Tereza Malíková

Vedoucí práce:

Mgr. Helena Picková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Turistika jako způsob trávení volného času

<i>Jméno a příjmení:</i>	Tereza Malíková
<i>Osobní číslo:</i>	P20000408
<i>Studijní program:</i>	B7505 Vychovatelství
<i>Studijní obor:</i>	Pedagogika volného času
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra pedagogiky a psychologie
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Hlavní cíl:

1) Vytvořit turistické trasy s poznáváním prostředí a krajiny Krkonoš se zařazením aktivit napříč vzdělávacích oblastí.

Metody:

- 1) Analýza publikací k tématu turistiky.
- 2) Anketa vytvořená k evaluaci akce.

Požadavky:

- 1) Nastudovat odbornou literaturu.
- 2) Provést výběr výletů a zajímavostí využitelných v BP.
- 3) Tvorba tras s důrazem na kreativitu a originalitu míst.
- 4) Pilotáž tras, evaluace, návrhy změn.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

BENDL, S., 2015. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4248-9.

DAVID, P., SOUKUP V., 2019. *Krkonoše známé i neznámé*. Praha: Euromedia Group. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-7617-731-4.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-247-1284-0.

PÁVKOVÁ, J., 1999. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.

Vedoucí práce:

Mgr. Helena Picková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

29. dubna 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 26. dubna 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

prof. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 1. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na jeden ze způsobů trávení volného času, a to turistiku v Krkonoších. Zabývá se bezpečným pohybem v horách a rozebírá vhodné vybavení na turistiku. V teoretické části jsou rozpracovány témata týkající se turistiky a volného času. Dále jsou specifikovány druhy turistiky. Tato práce je úzce zaměřena na Krkonoše, proto jsou zde Krkonoše podrobně popsány a také KRNAP. Nedílnou součástí je popis Klubu českých turistů, který má na starost turistické značení. Důraz je kladen hlavně na bezpečnost v horách. Charakterizovány jsou následující pojmy, a to volný čas, druhy turistiky, typy a významy jednotlivých značení a vhodná jaká je vhodná výbava na túry. Praktická část představuje soubor turistických tras, kde je podrobně popsána příprava včetně realizace a reflexe. Vytvořila jsem program na jednotlivé túry a součástí bylo několik aktivit.

Klíčová slova

turistika, Krkonoše, volný čas, KRNAP, mladí dospělí

Abstract

The bachelor thesis focuses on one of the ways of spending leisure time, namely hiking in the Krkonoše Mountains. It deals with safe movement in the mountains and discusses suitable equipment for hiking. In the theoretical part, topics related to hiking and leisure time are elaborated. The types of hiking are also specified. This work is closely focused on the Krkonoše Mountains, so the Krkonoše Mountains are described in detail, as well as the KRNAP. An integral part is a description of the Czech Tourist Club, which is in charge of tourist signs. The emphasis is mainly on safety in the mountains. The following concepts are characterised: leisure time, types of hiking, types and meanings of individual signs and appropriate equipment for hiking. The practical part presents a set of hiking routes, where the preparation is described in detail, including implementation and reflection. I created a programme for each hike and included several activities.

Keywords

hiking, Krkonoše mountains, free time, young adulthood

1	Obsah	
2	Seznam obrázků	10
3	Seznam tabulek	11
4	Seznam použitých zkratk	12
5	Úvod	13
6	Klub českých turistů	14
7	Volný čas	15
8	Turistika	16
8.1	<i>Význam turistiky</i>	16
8.2	<i>Složky turistiky</i>	17
	Pohybová složka	17
	Kulturně poznávací činnost	17
	Odborně technické činnosti	18
8.3	<i>Druhy turistiky</i>	18
	Pěší turistika	18
	Vysokohorská turistika	19
	Cykloturistika	20
9	Krkonoše	21
9.1	<i>KRNAP</i>	21
9.2	<i>Vytíženost Krkonoš</i>	23
9.3	<i>Značení</i>	24
	Pěší značení	24
	Cyklistické značení	24
	Muttichovy značky	25
10	Bezpečnost v horách	28
10.1	<i>Jak se bezpečně připravit do hor</i>	28
	DESATERO	28
	Horská služba	28

Aplikace Záchranka	29
Taktické chování na túře.....	29
10.2 Vybavení na turistiku.....	31
Batohy.....	31
Jak si správně zabalit věci do batohu?	32
Turistika v létě.....	32
Turistika v zimě	33
Trekové hole	33
Lékárnička	34
Stav Flow.....	35
Komfortní zóna	35
11 Cílová skupina	36
11.1 Mladí dospělí.....	36
PRAKTICKÁ ČÁST	39
12 Popis realizace.....	39
13 Túry/trasy	39
13.1 CÍLE jednotlivých túr	40
13.2 Plánované túry	41
Jak jsem plánovala túry?.....	41
13.3 Průběh jednotlivých túr:	43
Aktivity doprovázející túry	45
14 Pilotáže	50
14.1 První výlet 18. 6. 2022	50
Průběh a reflexe:.....	51
14.2 Druhý výlet 13. 8. 2022.....	54
Průběh a reflexe:.....	54
14.3 Třetí zimní výlet 11. 2. 2023	58
Průběh a reflexe:.....	58
15 Hodnocení.....	62
15.1 Sebereflexe	63

16	Závěr	65
17	Seznam zdrojů	66
18	Seznam příloh.....	69
19	Přílohy.....	70

2 Seznam obrázků

- Obrázek 1 Znak KRNAP
- Obrázek 2 Značky pro pěší turistiku
- Obrázek 3 Značky pro cyklistiku
- Obrázek 4 Ukazatel u cykloturistického značení
- Obrázek 5 Návěst vyznačující vedení trasy č. 604 a č. 2023
- Obrázek 6 Muttichova značka v terénu u Lesní boudy
- Obrázek 7 Krkonošské Muttichovy značky
- Obrázek 8 Ukázka vytvořené události pro konkrétní výlet
- Obrázek 9 Informační letáčky k jednotlivým výletům
- Obrázek 10 Křížovka u Labského vodopádu
- Obrázek 11 Hra Klíště v akci
- Obrázek 12 Tři klíšťata
- Obrázek 13 Výhled za hezkého počasí z Kozích hřbetů
- Obrázek 14 Lopata na sjezd dolů připevněná na batohu a úžasný jev – Halo efekt
- Obrázek 15 Výhledy při příznivém počasí, vykoukne i Sněžka

3 Seznam tabulek

Tabulka 1	Harmonogram túr
Tabulka 2	Informace k seznamovací hře s gesty
Tabulka 3	Informace ke hře Asociace
Tabulka 4	Informace ke hře Klíště
Tabulka 5	Informace ke hře Bomba, pštros, povodeň
Tabulka 6	Údaje k prvnímu výletu
Tabulka 7	Údaje ke druhému výletu
Tabulka 8	Údaje ke třetímu výletu

4 Seznam použitých zkratek

AČR	armáda České republiky
HS	horská služba
KČT	Klub českých turistů
KRNAP	Krkonošský národní park
RČS	republika Československá
VOPT	výkonnostní odznak pěší turistiky
VHT	vysokohorská turistika

5 Úvod

V této bakalářské práci se zabývám turistikou, jakožto jedné z možností, jak trávit volný čas. Vytvořila jsem turistický deník s několika návrhy tras v Krkonoších, následovala pilotáž vybraných tras, a to pro specifickou cílovou skupinu mladých dospělých.

V teoretické části vymezím pojem volný čas, jaké jsou druhy turistiky, specifika dané cílové skupiny a jak se bezpečně pohybovat v horách. Nedílnou součástí je popis Klubu českých turistů, který vytváří a spravuje turistické značení. Velkou část práce se zaměřuji na bezpečnost v horách a jaká je vhodná výbava na letní turistiku nebo na zimní turistiku.

V praktické části naleznete soubor turistických tras, kde je podrobně popsána příprava i následná realizace a dozvíte se, jak probíhaly pilotáže vybraných tras.

Toto téma mi je velmi blízké, neboť již od dětství jsem k turistice vedena. Každoročně ujdu několik stovek kilometrů v horách a cítím se v nich jako doma. Většinu mého volného času trávím právě v horách, převážně Krkonoších, proto jsem věděla, že toto téma pro mě bude ideální a ráda bych předávala své postřehy a znalosti i dále, a to jako pedagog volného času. Snažím se předávat mé zkušenosti z hor dál formou různých společných výletů s kamarády a postupně i s neznámými účastníky.

6 Klub českých turistů

Zaměření bakalářské práce je primárně na turistiku jako způsob trávení času napříč populací, je nutné v rámci teoretické části nastínit základní poznatky k tomuto tématu, představit stěžejní organizaci v ČR a význam turistiky pro zdraví každého jedince.

Poslední dobou docela často slýchám, že v ČR je velmi dobře vyznačena jakákoli trasa a cesta. Když někdo přejde hranice a vidí, jak jsou trasy značené v jiných zemích, tak se podivuje a velmi rád se vrací na české trasy.

Prvními náznaky vzniku takového klubu bylo založení tělovýchovné organizace SOKOL (v roce 1862). Sokol vzniknul jako odpor snah ze strany Německa, kdy se zde nacházeli různé německé spolky a šlo jim pouze o přípravu na ozbrojený boj, kdežto Sokol měl úmysl v posilování tělesné i psychické zdatnosti, pro případný střet s nepřítelem. Dále pořádal setkání na různých významných místech, avšak v budoucnu toto všechno nemohl zaštit'ovat sám, proto vznikl další spolek – Národní jednota severočeská – bojující za zachování českého života v severních Čechách. Následně byl založen Klub českých turistů, a to třemi nadšenci – Vilém Kurz (předseda Národní jednoty Pošumavské), František Čížek (předseda Národní jednoty Severočeské), Vratislav Pasovský (architekt). Jedním z prvních počínů KČT bylo pořádání výpravy na světovou výstavu do Paříže, kde se jí účastnilo 363 mužů a žen. Nynější nejvýznamnější akce se pořádají například napříč Prahou, jedná se o celoroční cyklus 52 turistických pochodů „Prahou turistickou.“ Významnou oblastí, kde se zapojují členové KČT, je i při práci s dětmi a mládeží, kde navazují různé spolupráce. Hlavní aktivitou, kterou může mít většina úzce spjatou s KČT je právě turistické značení o které se klub stará. (KČT, dostupné z: <https://kct.cz>)

Klub českých turistů, dále jen KČT, vznikl v 11. června v roce 1888. V průběhu roku vychází časopis Turista, ve kterém se nachází mnoho tipů na atraktivní místa a spoustu dalších informací. (Neuman a kol. 2000, s. 48–51)

V červnu 2023 oslaví KČT 135 let od svého vzniku, proběhnou bujaré oslavy, a to v Prášilech i v Praze. Vše odstartuje na Šumavě v Prášilech již 3. 6. 2023 a pokračovat budou v Praze až do 11. 6. 2023. Budou se konat i nejrůznější pochody např. nad tunelem Blanka nebo pochod do Botanické zahrady. (Jirásko, 2023)

Dnes má KČT již přes 33 tisíc členů po celém Česku. Existuje řada turistických chat, které patří KČT, mnoho se jich nachází právě v Krkonoších např. Brádrerovy boudy, Výrovka,

ale dále i na Šumavě nebo v Beskydech. Chata Výrovka je nejvýše položenou chatou Klubu českých turistů., a zároveň je to nejmladší chata, protože vyhořela.

V rámci KČT lze získávat výkonnostní odznaky, a to jak z pěší turistiky, tak třeba cykloturistiky případně za zimní táboření nebo za nastoupené kilometry do kopce apod. (KČT, dostupné z: <https://kct.cz>)

Vzhledem k tématu předložené bakalářské práce je nutné vymezit pojem volný čas.

7 Volný čas

Doba svobodných činností, kdy si člověk dělá, co chce a ne to, co musí. Tyto činnosti jsou příjemné, přinášejí potěšení a radost. Tyto aktivity přispívají k rekreaci, odpočinku a obnově sil v osobnostním rozvoji. Dané činnosti vykonáváme svobodně a s pocitem uspokojení. (Pávková, 1999)

Velmi podstatnou částí trávení volného času jsou zájmové aktivity. Bohužel do této doby patří i čas strávený na cestě za danou aktivitou, čekání pod. Opakem volného času je tzv. sféra povinnosti, což jsou činnosti, které musíme udělat, a to za jakékoli situace. Patří sem např. péče o rodinu, péče domácnost, zajišťování uspokojování základních biologických potřeb. Tyto dvě sféry nelze vyloženě oddělit, protože i nějaké povinnosti nás mohou provázet nebo naopak volnočasové aktivity přinášejí výsledky například kutilství, a tato oblast je polovolný čas. (Bendl a kolektiv, 2015)

Dle Vážanského (1992) je volný čas vnímán dvěma způsoby, a to jak tím pozitivním, tak negativním. V negativním slova smyslu je volný čas zbývající doba celkového dne. Tato doba se týká jak povinností v domácnosti, tak uspokojování základních biologických potřeb.

„Volný čas je charakterizován jako volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu... Je také dobou, v níž se individuuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu také není podvědomě nucen.“ – Vážanský (1992, s. 11)

8 Turistika

Podle Neuman et al., (2000) je turistika v českém pojetí vnímána jako komplex činností spojený s aktivním pohybem a pobytem v přírodě, který vyžaduje řadu odborných znalostí a dovedností. Je i řada cizích názvů ovšem tyto názvy, např. trekking nebo hiking neznamenají totéž jako termíny v českém jazyce.

„Muži, ženy, osoby každého věku, dvojice, celé rodiny i party. Poznávacím znamením jsou především batohy, chlebníky, krosny či torny různých velikostí a materiálů. Oblečení různorodé – od golfek až po texasky. Na nohách nejčastěji pohorky nebo botasky. I dnes se objeví tak typická hůl v ruce. Vidáme je nejčastěji na nádražích, na zastávkách, o sobotách o nedělích či svátcích. Kdo jsou tito lidé?“ – Moser (1986, s. 7)

Pojem turista se hojně využívá jak v hovorové řeči, tak i u novinářů a označení turista se využívá pro každého účastníka cestovního ruchu. Původně francouzský výraz „touriste“ mezinárodní organizace cestovního ruchu vymezila na osoby, které cestují pro zábavu a na osoby, které cestují na kongresy, dále také na osoby na služebních cestách. Toto označování se nesprávně ztotožňuje s cestovním ruchem. Vzniklo označení „kvalifikovaný turista,“ který ji prováděl velmi aktivním způsobem za využití všech tří základních složek turistiky.

„Kvalifikovaná turistika ke forma cestování za účelem uspokojování ozdravných, kulturních a emocionálních potřeb, prováděná pro radost a uspokojování z výkonu aktivním zapojením vlastní síly. Umožňuje využitím volného času realizovat samostatně připravenou dobrovolnou a cílevědomě zvolenou návštěvu. Určité oblasti za pomoci získaných znalostí a dovedností.“ – Moser (1986, s. 9)

Turistika je výjimečná tím, že ji lze mohou provádět lidi všech věkových kategorií a je přístupná všem občanům. (Moser, 1986)

8.1 Význam turistiky

Hlavní význam turistiky je převážně zdravotní. Pohyb má hluboký přínos pro zdraví jedince. Jako sekundární význam lze považovat výchovu jedince, a to nejen ke vztahu k přírodě, ale i učení soběstačnosti. Dále se jedná o rozvoj dovedností a posilování schopností. Podle Horáckové (2014) dělíme významy turistiky právě na tyto tři nejvýznamnější:

1. Vzdělávací

- rozvoj pohybových schopností a dovedností
- učení se novým odborně technickým dovednostem, podpora manuální zručnosti

- rozšiřuje kulturní rozhled a znalosti
- dochází k ověřování poznatků při praktické činnosti

2. Výchovný

- působení na osobnost jedince
- rozvoj volních a dalších vlastností, nutné k plánování túr
- turistika a různé formy pobytu v přírodě se používají jako terapie u narušené mládeže
- k upevnění vztahů mezi členy rodiny pomáhají rodinné formy turistiky
- člověk uspokojuje svou potřebu sociálních vztahů
- podporuje navázání citových vztahů k přírodě, kultuře, lidem

3. Zdravotní

- aktivně se spojuje tělesný pohyb s příznivými vlivy přírodního prostředí
- upevnění a rozvíjení vytrvalosti, ta je důležitým prvkem dobré tělesné zdatnosti
- zlepšuje odolnost organismu a otužilost
- pobyt v přírodě uvolňuje psychické napětí
- prodlužuje aktivní stáří
- v přiměřené míře pomáhá při léčení oběhového a dýchacího systému

8.2 Složky turistiky

Existují hned tři významné složky, jimiž je turistika charakterizována.

Pohybová složka

Pohybová složka, jak již název vypovídá, se týká převážně tělesné zdatnosti. Oproti sportovcům mají turisté obecně slabší výkonnost, ale přesto je obecná vytrvalost pro turistiku a zdravý způsob života lepší a podstatnější, než je tomu u sportovců.

V rámci tělesné přípravy je důležité zvládnutí základních dovedností jako je např. chůze, běh, jízda na kole apod. Specificky u mládeže je dobré zařazovat testy zdatnosti, překážkové dráhy, jako kontrolní cvičení. Je nesmírně důležité u nich rozvíjet všechny pohybové schopnosti, a to rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost, pohyblivost.

Kulturně poznávací činnost

Dává turistice jasný smysl a cíl. Učí poznávat přírodu. Do této složky patří také poznávání rostlinstva a ochrana přírody. Velmi často jsou hlavní motivací pro turistickou

činnost právě různé estetické zážitky. Podstatné je vědomé úsilí o poznání a o získání dojmů právě pro poznávací činnost. S ohledem na předchozí vzdělání získá turista nové informace, jež obohacuje citovou stránku osobnosti.

Odborně technické činnosti

Odborně technické činnosti jsou souhrn dovedností, které by měl každý člověk věnující se turistice ovládat. Lze je využít jak při turistice, tak ve sportech v přírodě, a to právě proto, že je potřeba zvládat nějaké nečekané situace a umět je vyřešit.

Například:

- stravování a využití ohně
- stanování a bivakování
- první pomoc
- vědomosti a dovednosti související s ochranou přírody

Tyto činnosti charakterizují jak nácvik daných dovedností, ale i následnou práci s nimi a rozhodování o jejich využití či použití např. orientace v mapě a následný postup při zhoršení počasí v horách. (Horáčková, 2014)

8.3 Druhy turistiky

Mezi nejznámější a také nejrozšířenější druhy turistiky patří pěší turistika, na kterou je zaměřena předložená práce, dále cykloturistika a vysokohorská turistika. (Neuman a kol. 2000, s. 95)

Pěší turistika

Jak již název napovídá využívá chůze jakožto nejpřirozenějšího pohybu, a to převážně v nějakém přírodním prostředí. Je několik forem, které lze praktikovat. Mezi základní formy patří vycházky, výlety, túry, ale i delší turistické pochody či vícedenní putování spojené s nocováním a stravováním v přírodě. Právě v České republice je velmi rozsáhlá síť tras, které jsou přehledně vyznačené, a to jak trasy pro začátečníky, tak pro pokročilé turisty. K dispozici jsou nejrůznější mapy, a to jak v papírové podobě, tak elektronické. Dále existují výkonnostní formy, kam lze zařadit také dálkové pochody či dálkové etapové pochody a přechody horských hřebenů za které lze získávat příslušné odznaky od KČT (VOPT¹). (Neuman a kol. 2000, s. 95)

¹ Výkonnostní odznak pěší turistiky

Vysokohorská turistika

Na rozdíl od pěší turistiky vyžaduje vysokohorská turistika již mnohem více znalostí a dovedností, ale také velmi dobrou tělesnou kondici. Někdy se vysokohorské turistice (VHT) také říká „horská turistika“ nebo „trekking.“ Jedná se o pohyb v horách s prvky horolezectví. Nejčastěji se jedná o formu jednodenní či vícedenní túry, kterou vedou zkušení lektoři. Pro VHT je povinností mít následující vybavení.

- **Přilba**, která musí správně sedět.
- **Kombinovaný úvaz** skládající se ze sedacího a prsního úvazku, případně celotělový úvaz.
- **Plochá smyce** (1,5 m)
- Dále je vhodné využít i následující vybavení, ovšem není nezbytně nutné.
- **Ferratový set** (dříve se lezci jistili pouze pomocí karabiny a smyčky, kam upínali ocelové lano, ovšem při pádu docházelo k velmi tvrdým nárazům) je složen ze dvou karabin a ferratové brzdy
- **Rukavice**, existují přímo ferratové rukavice, ale postačí třeba cyklo rukavice (ocelové lano má občas nějaké závady i kvůli popáleninám je dobré je mít)
- **Smyčka s karabinou**, kterou se lze zajistit, abychom si odpočinuli.
- **Set pro zajištění** může posloužit jako lehká dopomoc, a to jak u dětí, tak dospělých.

V neposlední řadě je dobré znát, jak se pohybovat po takových cestách, ideálně si zkusit nějakou lehčí via ferratu, případně provést nácvik na laně přivázaném mezi stromy. (Dvořák, 2022)

Aklimatizace

Nemělo by se zapomínat na aklimatizaci. Pokud se pohybujeme v nadmořských výškách okolo 2500 metrů, náš organismus se přizpůsobuje. Jakmile se postupuje do vyšších nadmořských výšek, už je nutné postupovat postupně. V případě nedostatečné aklimatizace projevy jsou následovné, a to zvýšení tepové frekvence, bolest hlavy, nechutenství či dušností. Reagujeme na to tak, že se zdržíme ještě jednu noc ve stejné nadmořské výšce nebo klesneme o 400 metrů níž. Jako prevence slouží pozvolný výstup. U hranice 3000 m je doporučeno postupovat dále pouze o 300–500 výškových metrů, tedy na výšku 4000 metrů by si měl dotýčný zvykat 3–6 dnů. (Neuman a kol. 2000, s. 96–100)

Cykloturistika

Jízda na kole má velmi pozitivní vliv na zdraví člověka. Je až neuvěřitelné, že oproti chůzi zvyšuje mobilitu člověka a dále umožňuje intenzivní vnímání okolí. Anglický název „cycling“ má stejný význam jako v češtině cyklistika, tudíž si pod tímto pojmem můžeme představit jak sportovní cyklistiku, tak cyklistiku rekreační či dopravní.

Nedílnou součástí začátků v cyklistice by mělo být správné nastavení sedla, počínaje správnou velikostí rámu. Dalším důležitým aspektem by měla být tzv. jízda zručnosti kdy si osvojíme jízdu na kole, jak reaguje, jak moc mohu zatočit, aby řídítka správně fungovala, a hlavně nám jde o správnou koordinaci pohybů. Jakmile se vydáte do silničního provozu je potřeba znát základní pravidla o pohybu na vozovce, ale zároveň už budete vědět, zda dokážete jednu ruku zvednout a správně ukázat. (Neuman a kol. 2000, s 102–116)

Mezi nejnovější trendy této doby patří singltreky. Jedno středisko, kde se nachází celá řada singltreků od těch lehčích po náročnější nalezneme v Novém Městě pod Smrkem. Blízko centra singltreků, které se nachází přímo u koupaliště, je i možnost ubytování v kempu. Tedy do víru singltreků se lze vydat přímo z postele. Děti zde mohou vyzkoušet pumptrack, aby lépe pochopily, jak se chovat v takovém terénu, ale samozřejmě je tato možnost vhodná i pro dospělé. (Singltrek pod Smrkem, dostupné z: <https://podsmrkem.singltrek.cz>)

9 Krkonoše

„Krkonoše – ostrov tundry uprostřed Evropy – jsou unikátní mozaikou horských ekosystémů.“ – Správa KRNAP, dostupné z: <https://www.krnep.cz>

Krkonoše jsou nejvyšší české pohoří, které zasahuje na území dvou krajů – Libereckého a Královohradeckého. Jsou hercynským pohořím a jsou tedy velmi staré. (David & Soukup, 2009)

9.1 KRNAP

Tato práce je úzce spjata s Krkonošemi, neboť veškerá praktická část a plánované trasy jsou mířené právě do našich nejvyšších hor, do Krkonoš.

Krkonošský národní park založený v roce 1963 bude mít tento rok krásné výročí. Správou je pověřena Správa Krkonošského národního parku se sídlem ve Vrchlabí. Ve znaku se nachází květ hořce. V současné době existují pouze 4 národní parky – Národní park Šumava, Národní park Podyjí, Národní park České Švýcarsko, Krkonošský národní park. Národní parky jsou v zákoně č. 114/1992 Sb., o ochraně přírody a krajiny (část třetí, hlava druhá) definovány jako rozsáhlá území s typickým reliéfem a geologickou stavbou a převažujícím výskytem přirozených nebo člověkem málo pozmeněných ekosystémů, jedinečná a významná v národním měřítku z hlediska ekologického, vědeckého, vzdělávacího nebo osvětového, přičemž veškeré využití národních parků musí být podřízeno zachování jejich ekologicky stabilních přirozených ekosystémů odpovídajících danému stanovišti a dosažení jejich přirozené biologické rozmanitosti a musí být v souladu s cíli ochrany sledovanými jejich vyhlášením. (Ministerstvo životního prostředí, dostupné z: <https://www.mzp.cz>)



Obrázek 1 Znak KRNAP, dostupné z: <https://www.krnep.cz/images/krnap-logo.svg>.

V Krkonoších naleznete téměř vše, od květnatých horských luk přes vysokohorské trávníky, mokřady, lesy, vysokohorské trávníky a lišejníkovou tundru nejvyšších hřebenů. Lesy pokrývají přes 80 % celkové plochy Krkonoš. V submontánním (podhorském, vrchovinném) stupni narazíte na javor mléč, jasan ztepilý, jilm horský, dub letní a zimní, olše lepkavá a šedá, líska obecná. V montánním (horském) stupni jsou to smrk ztepilý, jedle bělokorá, buk lesní, bříza bradavičnatá a pýřitá, jeřáb ptačí, javor klen, vrba jíva. Ve spodním alpínském stupni to jsou borovice kleč, jeřáb ptačí olýsalý, jeřáb sudetský, bříza karpatská, vrba slezská a laponská. (Správa KRNAP, dostupné z: <https://www.krnep.cz>)

Úpské rašeliniště a Pančavské rašeliniště byly v roce 1993 zařazena mezi plochy tzv. Ramsarské konvence², zahrnující nejvýznamnější mokřady světa. Na jaře, když slézá sníh, tak v těchto rašeliništích můžeme pozorovat velké množství žabích vajíček. Koncem května je právě stezka od Luční boudy směr Sněžka v okolí těchto chodníků hodně podmáčená. (Ministerstvo životního prostředí, dostupné z: https://www.mzp.cz/cz/ramsarska_umluva_o_mokradech)

V Krkonoších naleznete hned několik vodopádů. Nejdelší vodopád má 148 metrů a jedná se o Pančavský vodopád. Nejvýznamnějším tokem je Labe, který pramení na Labské louce blízko Labské boudy. V Krkonoších jsou i jezera ledovcového původu a nachází se na polské straně. (David & Soukup, 2009)

Další důležitou součástí Krkonoš jsou klidová území, která musíme my jako turisté respektovat, tudíž se pohybovat pouze po vyznačených turistických cestách. Smyslem těchto klidových území je právě ochrana nejzranitelnějších biotopů a druhů před nadměrnou návštěvností. V KRNAP je celkem osm klidových území. Vyznačena jsou červeným pásovým značením na stojících stromech a smaltovanými cedulemi. (Správa KRNAP, dostupné z: <https://www.krnep.cz>)

² Úmluva o mokřadech, mající mezinárodní význam především jako biotopy vodního ptactva. Poprvé podepsána 2. 2. 1971 v iránském městě Ramsar.

9.2 Vytíženost Krkonoš

Správa KRNAP od roku 2012 monitoruje návštěvnost, a to pomocí automatických sčítacích zařízení. Mezi nejvíce vytížená místa patří pramen Labe, okolí Labské boudy, památník obětem hor, který se nachází mezi Luční boudou a Výrovkou. Dále také Úpské rašeliniště a samozřejmě vrchol Sněžky, kdy v srpnu 2022 na něj zavítalo až deset tisíc lidí.

Do Krkonoš zavítalo i poměrně dost cyklistů. Projevuje se velký nárůst elektrokol, díky kterým se dostanou všichni všude. Bohužel horská služba zaznamenala mnohem více úrazů způsobených pádem z elektrokol nebo plané poplachy, kdy lidé volají na horskou službu, že se jim vybil jejich elektrokolo a ať pro ně dojedou nebo nehody způsobené pády z elektrokol. (Drahný, 2021)

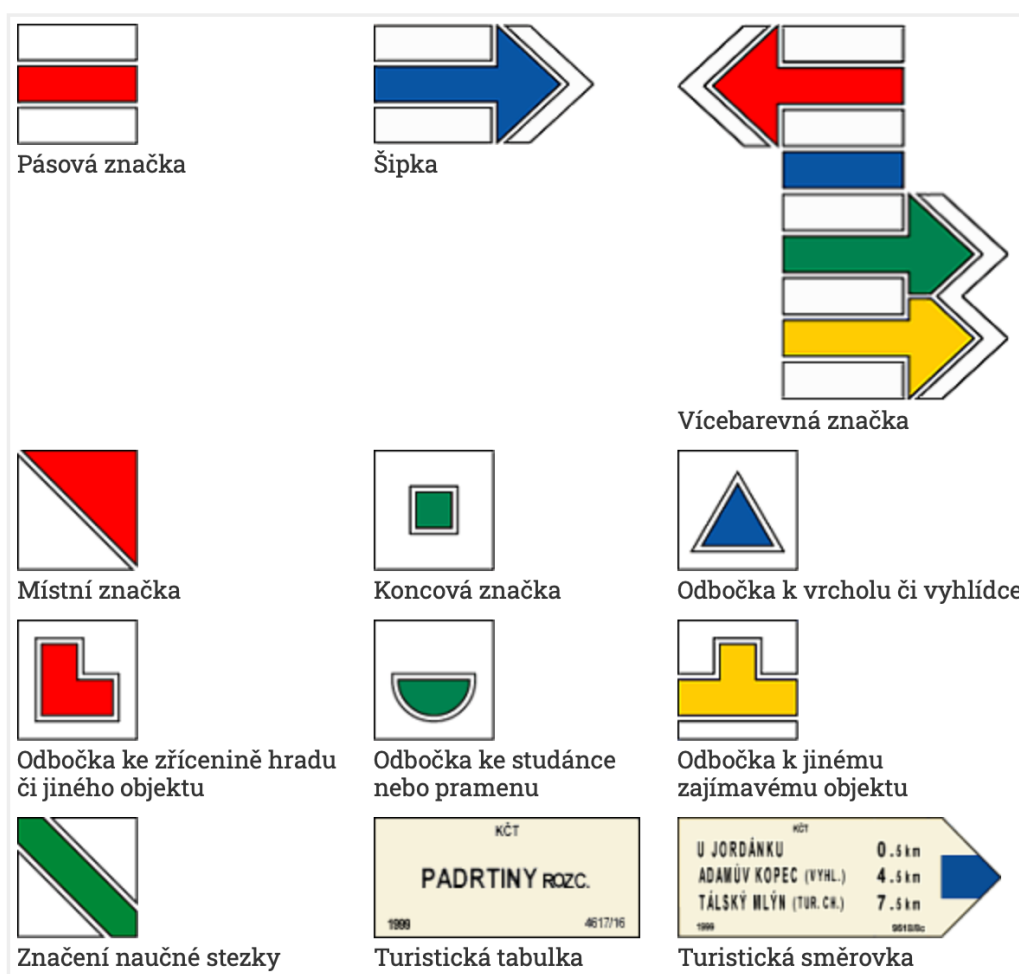
V Krkonoších existuje mnoho významných míst, z nichž jedno je spojeno s tragickým příběhem. Každoročně se zde 24. března shromažďují členové HS a tato událost je již formálně pojmenována jako Den Horské služby. Jedná se o Mohylu Hanče a Vrbaty, která se postavena mezi Vrbatovou boudou a Harrachovými kameny. Zde byl nalezen umrzlý Vrbata, níže se nachází pouze Hančův pomník, kde Emerich Rath objevil Hanče. (David & Soukup, 2019)

„Během prvního prodlouženého prázdninového víkendu vystoupalo na vrchol Sněžky celkem až přes 9 470 osob za den (6. 7. 2021). V posledním červencovém týdnu to bylo přes 8 791 (27. 7. 2021), resp. přes 8 474 (29. 7. 2021) návštěvníků za den. I během srpna vystoupalo v některých dnech na vrchol Sněžky výrazně přes 8 tisíc pěších návštěvníků, a to zejména 7., 21. a 25. srpna. Tato data lze považovat za podhodnocená z důvodu principů fungování monitorační techniky, proto počítáme s tím, že byly reálně překročeny.“ – Správa KRNAP, dostupné z: <https://www.krn timer.cz>

9.3 Značení

Pěší značení

Mezi nejčastější patří turistické značky, které spravuje Klub českých turistů. Pěší trasy se značí pásovými značkami a jsou složeny ze tří vodorovných pásů. Prostřední pás vždy označuje barvu dané trasy, tedy je buď červený, modrý, zelený nebo žlutý. Krajní pásy jsou bílé a jejich hlavním úkolem je značku více zviditelnit. Během výletu můžete narazit různé významové odbočky (např. k vyhlídce, ke zřícenina hradu nebo k jinému zajímavé objektu. V ostrých zatáčkách nebo při odbočení na jinou komunikaci je pásová značka doplněna na šipku.



Obrázek 2 Značky pro pěší turistiku. Dostupné z: <https://kct.cz/system-turistickeho-znacení>

Cyklistické značení

Značení pro cyklistiku má opět svoje vlastní specifické značení, převažuje hlavně silniční, ale existuje i terénní. Silniční značení má žlutou podkladovou barvu a černý rámeček se symbolem kola. Trasy jsou vždy označeny příslušným číslem a značky mohou mít i názvy

cílů a vzdálenost k nim. Naopak terénní značení by se dalo přirovnat k turistickému značení, ovšem jedinou změnou je žlutý podklad, jinak je jejich využití totožné jako u pěší. U terénního značení se také nevyužívá žlutá barva nýbrž bílá.



Obrázek 3 Značení pro cyklistiku (jízda přímo, odbočení vlevo, konec trasy) Dostupné z: <https://kct.cz/system-turistickeho-znaceni>



Obrázek 4 Ukazatele u cykloturistického značení. Dostupné z: <https://kct.cz/system-turistickeho-znaceni>



Obrázek 5 Návěst vyznačující vedení trasy č. 604 a č. 2023 a také je označena piktogramem odbočka vlevo na vlakovou stanici. Dostupné z: <https://kct.cz/system-turistickeho-znaceni>

Muttichovy značky

Dalším význačným značením v Krkonoších, ale již méně známým, jsou Muttichovy němé značky. Tyto značky vznikly za jediným účelem, protože v zimních měsících nejsou tak dobře čitelné turistické značky, často zapadají sněhem a lyžaři je očišťují hůlkami, ovšem to přispívá ke snazšímu poškozování směrůvek. Také letní cesty vedou dost často jinudy než zimní. Muttichovy značky jsou vyrobené ze silného pozinkovaného železného plechu a jsou umístěné na rozcestích krkonošského hřebene na vysokých (čtyřmetrových) tyčích. Znaky,

kteřé jsou na Muttichových značkách, vypracoval člen výboru Svazu lyžařů RČS³ a nadšený lyžař C. O. Muttich⁴. V roce 1924 bylo dokončeno němé značení a znázorňují nejvýznamnější vrcholy, horské boudy, obce či osady. Ukazují pouze směr k danému místu, nikoli údaje o vzdálenosti. Muttichovy značky jsou též viditelné na webovém prohlížeči na zimní mapě v mapy.cz, lze tedy takto prostudovat, jaká značka znamená např. Pec pod Sněžkou apod. Značky jsou velmi dobře viditelné, opravdu jsou dominantou v zimní mapě. Bohužel toto provedení stále není dostupné i v mobilní verzi. (Lindrová, 2020)



Obrázek 6 Muttichova značka v terénu u Lesní boudy, zdroj: vlastní

³ republika Československá

⁴ Kamil Vladislav Muttich vystupoval pod pseudonymem Camil Orfano – Muttich a byl to český akademický malíř a ilustrátor.

KRKONOŠSKÉ NĚMÉ

MUTTICHOVY ZNAČKY



Obrázek 7 Krkonošské Muttichovy značky, dostupné z: https://eshop.krnep.cz/data/Images/eshopproducts/big/pohlednice-muttichovky-1_165459956211.118.jpg

10 Bezpečnost v horách

10.1 Jak se bezpečně připravit do hor.

Nedílnou součástí plánování jakékoli trasy výletu jsou bezpečnostní kritéria a přiměřenost trasy dle věku turistů a jejich zdatnost.

Zde jsou uvedeny základní pilíře bezpečného pohybu v horách, které by měl každý, kdo se chce vydat do hor, znát.

DESATERO

1. Pečlivě naplánovat trasu túry/výletu. Vždy plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.
2. S předstihem si zjistit jaké bude počasí, případně sněhové a lavinové situace.
3. Před odchodem předat informace někomu blízkému, informace o přibližném návratu. Tempo je nutné udávat podle nejslabšího ve skupině.
4. Správně používat mapu a znát druhy značení turistických cest, která jsou specifická pro jednotlivá pohoří.
5. Znát typy výstražných tabulí a jejich význam.
6. Pohybovat se pouze po značených cestách.
7. Mít s sebou lékárničku.
8. Mít vždy nabitý telefon. Znát kontakty na horskou službu a mít nainstalovanou aplikaci záchrana.
9. Znát zásady pro případ bloudění, pádu laviny nebo zřícení v exponovaném terénu.
10. Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat se nezodpovědným chováním do nebezpečí sebe ani ostatní.

Horská služba

Horská služba je spolek a organizuje se v rámci daných oblastí/okrsků. Je hned několik typů členství: čekatel, dobrovolný člen, lékař HS, čestný člen. V případě, že by se kdokoli chtěl připojit k HS, musí splnit hned několik podmínek.

Především provádí záchranné a pátrací akce v horském terénu a samozřejmě poskytuje první pomoc a následný transport. Další důležitou činností je sdělování aktuálního počasí na horách. Tyto informace lze nalézt na jejich webových stránkách, a to jak povětrnostní a sněhové podmínky v Krkonoších, tak i na Šumavě či Krušných horách a dalších pohoří ČR.

Telefonní číslo na horskou službu je 1210. (Horská služba, dostupné z: <https://www.horskaslužba.cz>)

Aplikace Záchranka

Aplikace Záchranka funguje již od roku 2016. Poslední roky se jí dostává větší popularity, a to díky většímu zájmu o túry v horách a lepší informativnosti o této aplikaci.

Úvodní stránka v aplikaci zobrazuje červené kolečko se 155, které přivolá pomoc, pokud jej podržíte po dobu 3 vteřin. V případě mylného vytočení se dá alarm vypnout do 5 vteřin. Poté bude odeslána nouzová zpráva a vytočí se linka 155. Dispečer Vám zavolá zpět a začne pokládat otázky. V případě, že jste alarm spustili omylem, určitě tento hovor přijměte a sdělte, že to byl omyl. Mnoho lidí pak vypíná hovor a nechce jej vzít, protože se zřejmě bojí, co jim řeknou. Mylná vytočení jsou skoro běžná, buď to zvládnou děti nebo se omylem vytočí v kapse.

Ideálně vyplňte Váš osobní profil, kde se nachází jak osobní informace, tak kontakt na blízkou osobu. Dále se zde nachází lokátor, kde naleznete nejbližší stanice horské služby, pohotovosti, defibrilátory apod.

V aplikaci Záchranka v sekci horská služba naleznete tlačítko „Nemohu mluvit,“ poté se zobrazí 4 nejčastější krizové situace: Uvážnutí, zabloudění, pád laviny, zranění v horském terénu. Aplikace ihned vytočí hovor na 1210, což je hovor přímo pro horskou službu a rozjede se akce. Naleznete zde i knihu túr, kam můžete zapisovat, co máte v plánu.

Za rok 2022 proběhlo přes 27 tisíc přivolání pomocí aplikace Záchranka. V případě převozu dětí je doprovází na cestách maskot Kryštůfek. (Záchranka, dostupné z: <https://www.zachrankaapp.cz>)

Taktické chování na túře

Pár doporučení a praktických zkušeností podle Neumana a kol. (2000):

- brzké ranní vstávání (vytěžíme tak čas navíc na případné potíže a nečekané události),
- vhodný výběr trasy a stoupání dle ročních období,
- ranní rosa a mokrá tráva zvyšují riziko při pohybu na travnatém terénu,
- problematické jsou přechody potoků, kde hrozí nebezpečí mokrých a vratkých kamenů,
- pohyb po suti je povolen pouze v případě, že nehrozí sunutí větších kamenů,
- chůze při svitu slunce v oblečení bez ramínek případně do půl těla je nebezpečná, neboť krytí ramena je velmi důležité (subjektivní pocity tepla jsou ovlivňovány i studeným větrem, takže snadno dojde ke spáleninám, a to hlavně v horách, kdy jsme Slunci blíž),

- při výstupech s batohem dochází k pocení a v propocenému oděvu při odpočinku může dojít k nachlazení,
- dochází ke ztrátě tekutin, proto je nutné často pít,
- je velmi důležité brát ohled i na vybavení, kondici a motivaci účastníků.

Přibližná doba trvání přesunů:

- jedinec za 1 hodinu zvládne – 5 km po rovině, 500 m převýšení při výstupu, 800 m převýšení při sestupu,
- skupina turistů ujde za 1 hodinu – 4 km po rovině, 400 m převýšení při výstupu, 500 m převýšení při sestupu.

Lze i vypočítat skutečný čas cesty, a to podle následujícího vzorce. Nejdříve určíme časy pro pohyb po rovině a pro převýšení, tu menší hodnotu dělíme dvěma a poté oba časy sečteme. Příklad pro skupinu: 10 km po rovině ujde za 2,5 hodiny, 1200 m výškových při výstupu ujdeme za 3 hodiny, tedy $3 \text{ h} + (2,5\text{h}/2) = 4,25 \text{ hodiny}$.

U zdatnějších jedinců můžeme počítat s 10 minutami na 100 m převýšení, kdežto u pomalejších nebo u skupiny musíme počítat 12 minut.

Další důležitou součástí jsou přestávky, ideální je zastavit po prvních 10–15 minutách k úpravě výstroje (odložení vrchní vrstvy apod.). První delší pauza na jídlo a pití by měla proběhnout po 2 hodinách. Následující přestávky probíhají po dvouhodinových intervalech na 20–30 minut a řídí se podle posledních členů skupiny. (Neuman a kol. 2000, s. 62–63)

Jeden z citátů, který může sloužit jako motto turisty.

„Ne všichni, kteří se toulají, jsou ztraceni.“ – J. R. R. Tolkien

10.2 Vybavení na turistiku

Již Neuman et al. (2000) mluvil o inovacích, co se týká vybavení na turistiku. Nyní je to dalších dvacet let, kdy pokrok z hlediska výbavy na nocování, chození po horách, cyklistiku apod. je opravdu zřetelný. Co se ale nemění, tak nějaké základní informace k vrstvení.

„Základním principem vhodného oblékání je oblékání do více vrstev.“ – Jan Neuman (2000, s. 64)

Též se můžete setkat s výrazem „Layering“ a u nás se také využívá tzv. cibulový princip. Například péřová bunda se hodí na postávání u stanu, čekání na východ slunce, ale pro pohyb se nehodí. Z hlediska energetického je dobré a velmi efektivní udržovat tělo na spodní hranici tepelného komfortu, to nám umožňuje právě oblékání do více vrstev, kde každá plní svoji funkci.

První vrstva je spodní prádlo a ponožky. Tato vrstva by měla udržovat suchou pokožku, proto není dobré běžné bavlněné prádlo.

Druhá vrstva se nazývá též civilní, patří sem různá trička, roláky a měli by být z rychleschnoucích materiálů.

Třetí vrstva je tepelně-izolační. Dříve se jako tato vrstva využívali různé svetry ovšem dnes už jsou nahrazovány spíše umělými vlákny. Poslední dobou je velmi populární i merino vlna, tedy možná se vrátíme zpět do minulosti, ale pořád je merino bráno spíše jako stylová záležitost. Nejvíce se využívají např. fleecové mikiny, neboť dobře tepelně izoluje, odvádí vlhkost dál od těla, ovšem není odolný proti větru.

Čtvrtá vrstva nás chrání před větrem. Tato vrstva by měla být dostatečně volná, protože ji oblékáme na předchozí tři vrstvy. Ideální jsou nějaké lehké větrovky, které můžeme sbalit do malého balíčku a kdykoli si ji pohodlně navléct.

Pátá vrstva je nepromokavá. Měla by být vodě nepropustná, avšak prodyšná. Někdo stále využívá levnější variantu v podobě klasických pláštěnek, ovšem zde platí to, že jsou absolutně neprodyšné, tudíž se v nich lehce zapaříte. Mezi nejznámější nepromokavé materiály patří Gore-tex. (Neuman a kol. 2000, s. 64–71)

Batohy

Existuje několik typů batohů. Nyní se vyrábí celá řada batohů na turistiku, ale i na jiné účely. Dále například na skialpy, horolezení či běhání.

Nejčastější kategorie jsou následující, a to podle velikosti, podle způsobu využití, podle druhu uživatelů. Méně známější kategorizace jsou podle zádového systému, podle počtu kapes, podle hmotnosti apod.

Dle velikosti rozdělujeme batohy na malé (do 30 litrů), střední (30–50 litrů) a velké (50–90 litrů). Malé batohy jsou vhodné na nenáročné výlety či procházky, obecně na jednodenní výlet. Střední batohy jsou zaměřené již na vícedenní turistiku nebo specializované činnosti (horolezecký batoh, skialpový batoh apod., kam musí kromě běžných věcí dát i další vybavení např. helmu, lano, ...). Velké batohy jsou uzpůsobeny na větší expedice a putování.

Podle způsobů využití lze najít batohy do hor, na výlety, běžecké, cyklistické apod. Ovšem neplatí pravidlo, že batoh na skialpy si nemůžeme vzít na túru, pouze jsou přizpůsobené dané specializaci.

Ideální je, pokud si batoh můžete vyzkoušet osobně i se zátěží. Poté je nutné dbát na to, jak Vám sedí, zda někde netlačí apod. při výběru se především zaměřte na dostatečně polstrované ramenní popruhy, nastavitelný hrudní pás a bederní pás. (Kujan, 2022)

Jak si správně zabalit věci do batohu?

Při túrách třeba s nocováním je dobré mít těžiště batohu co nejbližší horní části zad. Na dno je vhodné umístit např. spacák, poté karimatku a nějaký obal s oblečením. Následuje balení těžších věcí, a to např. voda. Mnoho batohů v dnešní době disponuje kapsami na hydrovaky, tedy vyřešíte tak část těžších věcí. Ideální je nejdříve naplnit hydrovak vodou, umístit jej do kapsy a poté plnit ostatními věcmi. Úplně na vrch batohu je vhodné umístit oblečení, které potřebujete mít po ruce např. pěřová bunda. Do víka je ideální dávat lékárničku, většina batohů na ni má uzpůsobenou kapsu. Dále je dobré si umístit do dobře přístupné kapsy nějakou svačinu v podobě tyčinek, ale i hlavní jídlo na večer. (Neuman a kol. 2000, 71–73)

Tipy podle Romana Pospíchala (2021):

- Vždy si stáhněte kompresní popruhy.
- Je vhodné mít zvenku připevněný plecháček, pro případ, že narazíte na studánku, ale dejte si pozor na cinkání.
- Nenakládejte si víc než 20–25 % vaší váhy.
- Do hydrovaku si dávejte pouze vodu.

Turistika v létě

Každé roční období má svá specifika a je nutné dodržovat pár základních pravidel a držet se doporučení.

- Dbát na pitný režim a doplňovat dostatek tekutin.
- Chránit se před UV zářením (používat silný faktor opalovacího krému).
- Mít pokrývku hlavy.
- Nepřeceňovat své síly a trasu volit přiměřenou.

Turistika v zimě

Zimní turistika má svá úskalí a je dobré nepodceňovat zimní hory. Nutnou výbavou každého turistu v zimě by měly být právě nesmečky. Třeba na zdolání Sněžky by to snad měla být povinnost.

- Správné naplánování akce (prozkoumat předpověď počasí, najít místa k případnému odpočinku)
- Vhodné oblečení.
- Výbava v batohu – pro případ nouze čelovka, termoska s čajem, nesmečky, návleky, trekové hole, náhradní oblečení

Zimní oblečení nemusí být nutně pouze o klasických zateplených lyžařských kalhotách, nýbrž se jedná o správné vrstvení. Postačí softshellové kalhoty s případnými merino legínami jako spodní vrstvu. Za slunečného počasí je velká pravděpodobnost, že bundu většinou nebudete potřebovat a půjdete pouze v mikině, proto je lepší se nepařit a svléknout horní vrstvu. Velmi dobrým pomocníkem v zimě jsou právě nesmečky, které Vás podrží na zledovatělém povrchu. Vhodné jsou i návleky na boty, a to v případě, že čerstvě napadl sníh nebo v ten den sněží. Dobrou pomůckou mohou být i sněžnice, se kterými se můžete dostat do míst, kde ještě nikdo pře vámi nešel. (Jandová, 2022)

Trekové hole

Hůlky odlehčují kloubům, svalům a také redukuje možnosti zranění se. Jedná se také o velmi komplexní pohyb a díky hůlkám se do chůze zapojují i ruce a ramena. V létě při vyšších teplotách opuchají horní končetiny, a právě díky hůlkám tomu můžete předcházet.

Při výběru trekových holí byste měli dbát na jejich hmotnost, protože při chůzi byste je neměli téměř vnímat. Nejčastějším typem jsou teleskopické hůlky, které si lze nastavit vždy podle výšky. Prakticky správná výška hůlek je, když stojíte narovnaní a uchopíte hůlku, tak by úhel měl být zhruba v 90°. Případně lze výšku holí vypočítat, a to $0,68 \times$ vaše výška, poté

tolerance +/- 5 cm. Pro rekreační sportování jsou lepší kratší hole, ale pro kondiční jsou lepší zase o něco delší hole. (Vystrčil, 2014)

Lékárnička

Každý, kdo se vydává do hor by měl mít s sebou aspoň základní lékárničku. Minimálně jedna lékárnička ve skupině by měla být. K dispozici máte hned několik variant. Základní lékárnička, která Vám postačí se prodává v jakémkoli obchodě se sportovními potřebami. Je dobré zkontrolovat obsah a případně doplnit o např. Betadine kožní roztok či jinou dezinfekci, dále se hodí izotermická folie či turniket (škrtidlo). Dobré je mít s sebou nějaký hroznový cukr, který lze využít při nějaké krizové situaci a potřebě rychlé energie.

Základní zdravotnický materiál, který by měl být součástí:

- Latexové rukavice
- Obvazy
- Obinadla
- Zavírací špendlík
- Izotermická folie
- Náplasti
- Škrtidlo

Samozřejmě záleží, kde se pohybujete a jak náročné terény plánujete zdolávat, ale většinou Vám postačí aspoň náplasti na puchýře. (Honzík, 2022)

Vzhledem k tématu bakalářské práce je nutné vysvětlit následující pojmy se kterými budu pracovat v rámci praktické části.

Stav Flow

Jedna z nejvýznamnějších a nejpřesnějších definicí flow je podle Csikszentmihalyi to, že se jedná o stav vědomí, v němž se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného.

Mezi nejběžnější činnosti, při kterých se člověk dostává do flow, jsou považovány sex, sport, stravování a účast na sociálních interakcích. Tyto činnosti souvisí se základními biologickými potřebami, jak již definoval Abraham Maslow v jeho pyramidě potřeb. Obecně je nutné ale o flow vědět to, že abychom se do flow vůbec dostali, je nutné, aby nám dané činnosti dávaly smysl. (Blažej & Kostolanská, 2020)

Vycházela jsem i z konceptu zkušenosti, kdy podle Jarvise je zkušenost souhrn způsobů, jimiž lidé vnímají svět a vytvářejí význam toho, co vnímají. Nejvíce zkušenost můžeme vnímat právě, když prožíváme stav flow, kdy se soustředíme na konkrétní činnosti. Jarvis formuloval tzv. epizodickou zkušenost, kdy tyto zkušenosti trvají určitou dobu, mají nějaký interval, rozhodně to není jeden bod v čase. (Nehyba, 2012)

Komfortní zóna

Pan doktor Jelínek (2018) ve svém kurzu motivace tvrdí, že v dnešní době blahobytu se nám rozšiřuje komfortní zóna a zóna stresu, zaniká tak zóna učení, která je nezbytná pro vznik emoční vazby k činnosti. Je vhodné vytvářet podmínky pro výstupy z komfortní zóny. V zóně komfortu se totiž nic neučíme, nevznikají žádné nové zkušenosti a nemůže vzniknout ani emoční vazba. Aby mohla vzniknout emoční vazba, musíme překročit do zóny učení. Pokud dojde k emoční vazbě, tak daného jedince začne činnost bavit. (Jelínek, 2018, dostupné z: <https://www.sportmentor.cz/motivace/vstup/>)

Komfortní zóna je místo, kde je nám dobře, takový mentální gauč, kdy mozek, vůle, disciplína, motivace i další mentální schopnosti odpočívají. Vše je stabilní a je velmi pohodlné nevystupovat z této komfortní zóny, ovšem časem si tělo zvykne a zpohodlní. Proto je nutný výstup z této zóny, ideálně za nějakým konkrétním cílem, např. chtít se podívat na nějaké konkrétní místo, ale ten den má pršet. (Odbor operační psychologie AČR, dostupné z: https://psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/komfortni_zona.pdf)

11 Cílová skupina

Převážně se budu v této bakalářské práci a na plánovaných výletech zabývat cílovou skupinou mladých dospělých. Je to specifická skupina a každý z autorů na ni nahlíží jinak.

11.1 Mladí dospělí

Časná dospělost nebo také mladá dospělost se uvádí zhruba od 20 o 25–30 let. Je to takové přechodné období mezi adolescencí a plnou dospělostí. Dospělost se vymezuje s přihlédnutím ke třem kritériím: k věku, k převzetí určitých vývojových úkolů a k dosažení určitého stupně zralosti. Zralý člověk je ten, který začíná být ekonomicky nezávislý, přijímá odpovědnost a připravuje se na rodinný život.

„Úkolem časně dospělosti je najít si ne-li definitivní, tedy alespoň z dlouhodobé zcela konkrétní cíle a nastartovat svou životní dráhu v samostatném životě.“ (Langmeier & Krejčířová 2006, s. 172)

Lidé v období časně dospělosti většinou střídají zaměstnání, protože nejsou příliš spokojeni a nejsou dostatečně finančně ohodnoceni, proto často mění zaměstnání a poté hledají vhodné činnosti ve volném čase, kde se mohou dále rozvíjet. Volný čas je v adolescenci a po celý dospělý věk velmi významný a má vliv na vývoj osobnosti. To, co si jedinec zvolí, že by chtěl dělat ve volném čase už ale nezávisí na věku, ale spíše na osobních vlastnostech.

Mladí lidé v tomto období snadněji navazují nové sociální vztahy a většinou mívají v tomto období největší počet přátel (i když mají pocit, že na ně není čas) a také přátelství uzavřená v této době jsou často trvalá a zůstanou oporou po celý život člověka. (Langmeier & Krejčířová, 2006)

Kolem 20. roku života se upevní identita dospělého, dále také upřesníme nějaké osobní cíle a hledáme životního partnera. Také se pokouší o nezávislost na rodičích a pomalu zakládání vlastní rodiny.

V časně dospělosti bychom měli dosáhnout osobní zralosti, ovšem všechny tyto znaky tvoří spíše ideál, kterému se každý z nás více či méně přiblíží.

„Zralý člověk má být nezávislý na svých rodičích, ale má si k nim podržet kladný vztah, má umět najít hluboké a trvalé pouto k partnerovi, s nímž se rozhodl nést po celý život to dobré a zlé, a přitom má být schopen zachovat si i širší přátelské vztahy, popřípadě je navazovat.“ (Langmeier & Krejčířová 2006, s. 170)

Tato věta vystihuje význam slova zralost, poté samozřejmě záleží a vždy se najdou výjimky. Je možné, že díky okolnostem nebude moci spousta lidí dosáhnout zralosti (převážně

kvůli nezávislosti na rodičích), protože by to jinak finančně nezvládli. Dále pan Langmeier zmiňuje, že různí lidé dosahují různé míry zralosti v různém čase a různým tempem.

Mladá dospělost je podle Vágnerové (2007) v rozmezí 20–40 let. V tomto období již tělesné změny neovlivňují tolik lidskou psychiku (kromě těhotenství a porodu) jako tomu je třeba v pubertě. Nová schopnost uvažovat abstraktně, vychází z toho, že jedinec stále nemá dost svých zkušeností. Nové zkušenosti ovlivňují rozvoj myšlení. Adolescenti si také mysleli, že vždy existuje pouze jedno řešení, ale mladé dospělosti tato mylná představa mizí, právě díky novým zkušenostem a novým prožitým situacím. Chápe tedy mnohoznačnost jednotlivých situací.

Toto období prochází intenzivním rozvojem, kdy jedinec má dosáhnout žádoucího uplatnění a také emočního přijetí, tedy najít si partnera. Je zde několik mezníků – profesní postavení, manželství, rodičovství. Narůstá význam práce a rodiny a klesá hodnota volného času. Což dnešní doba nevyklučuje, neboť je mnoho vhodných prostředků a míst přesně takových, aby nikdo nestrádal. Ano, změní se priority, ale lze si užívat volného času i s dítětem. Dále jsou zde dvě fáze, první fáze intimity, kdy budujeme vztah a druhá fáze generativity, kdy nám jde o vytvoření čehosi a zanechat po sobě odkaz.

V této fázi života se redukuje četnost kontaktů a narůstá jejich kvalita. Dle zkušeností můžeme toto pozorovat například v takovém mezidobí, a to při přechodu ze střední školy na vysokou školu. Většina spolužáků a kamarádů se rozuteče do jiných měst a už je pak těžké zůstat i nadále v intenzivním kontaktu. (Vágnerová, 2007)

Dle zkušeností se lze v rámci mé práce přiklonit k Vágnerové (2007), kdy má vymezenou mladou dospělost na 20 let, což v dnešní době odpovídá více.

Typické pro mladou dospělost je právě osobní zralost, která se může projevat podle Maslowa právě v seberealizaci. S. Freud řekl zajímavou větu: „Zralý člověk má umět milovat a pracovat.“ Další důležitou věcí, kterou by měl zralý člověk ovládat je umět říct „ne“ a také vědět, kdy si dát pauzu a věnovat se vlastnímu volnému času.

V roce 2003 pan Cohen a jeho spolupracovníci provedli studii, kde se zapojilo 240 mladých lidí a tato studie potvrdila velikánskou variabilitu cest k dospělosti. Lidé, kteří podstoupili tuto studii byli ve věku 17–27 let. (Langmeier & Krejčířová 2006, s. 170)

Z hlediska kognitivního vývoje, tak postupně po 30. roce života probíhá pokles intelektových schopností. V emoční rovině se začínají plně věnovat realizaci životní cesty. Nastupuje také realismus a extroverze. Jako takovou nutností je dostatečná sebejistota, která je jednou z podmínek navázání skutečného hlubokého partnerského vztahu, kdy se jedinec dokáže

plně otevřít a partnerovi ve všem důvěřovat a v intimním vztahu regredovat k infantilní hravosti a závislosti. (Langmeier & Krejčířová, 2006)

U kognitivního vývoje můžeme zaznamenat po 30. roce života pokles intelektových schopností.

V sociálním vývoji začínají vykonávat trvalou pracovní činnost pro kterou se připravoval na základě dřívější volby, a to buď střední školy nebo později vysoké školy. Mladý dospělý si teprve ověřuje své schopnosti a znalosti, a to často již na částečném či brigádnickém poměru. Často kombinují práci s doplňkovým studiem, které umožní získat v budoucnosti lepší status i finanční zajištění. V počátku bývají mladí dospělí svou prací méně zaujati, častěji mění zaměstnání a obecně bývají nespokojeni se svou prací. V práci hledají více prostoru pro rozvoj.

Emoční vývoj bývá již pozvolný. Člověk začíná v plné míře věnovat realizaci zvolené životní cesty. U každého jedince se emoční prožívání liší, ale obecně je tato doba charakterizována jako nástup realismu a extroverze. Méně sní a ve svém jednání bývají spíše střízliví a pragmatičtí. Dostatečná sebejistota je jednou z podmínek navázání skutečného hlubokého partnerského vztahu, dokáže se plně otevřít, partnerovi ve všem důvěřovat a v intimním vztahu regredovat k infantilní hravosti a závislosti.

Co se týká senzomotorického vývoje, tak mladí dospělí mají již plně vyvinutou jak jemnou motoriku, tak hrubou motoriku. (Vágnerová, 2006)

Mladí lidé mají motivaci spojenou právě s výkonem v pracovní profesi. Starší lidé už mají motivaci spojenou s trávením volného času a později ve vyšším věku jde převážně o uspokojování vyšších potřeb. (Beneš, 2014)

„Potřeba učení vzniká tam, kde se tráví čas.“ (Beneš 2014, s. 107)

PRAKTICKÁ ČÁST

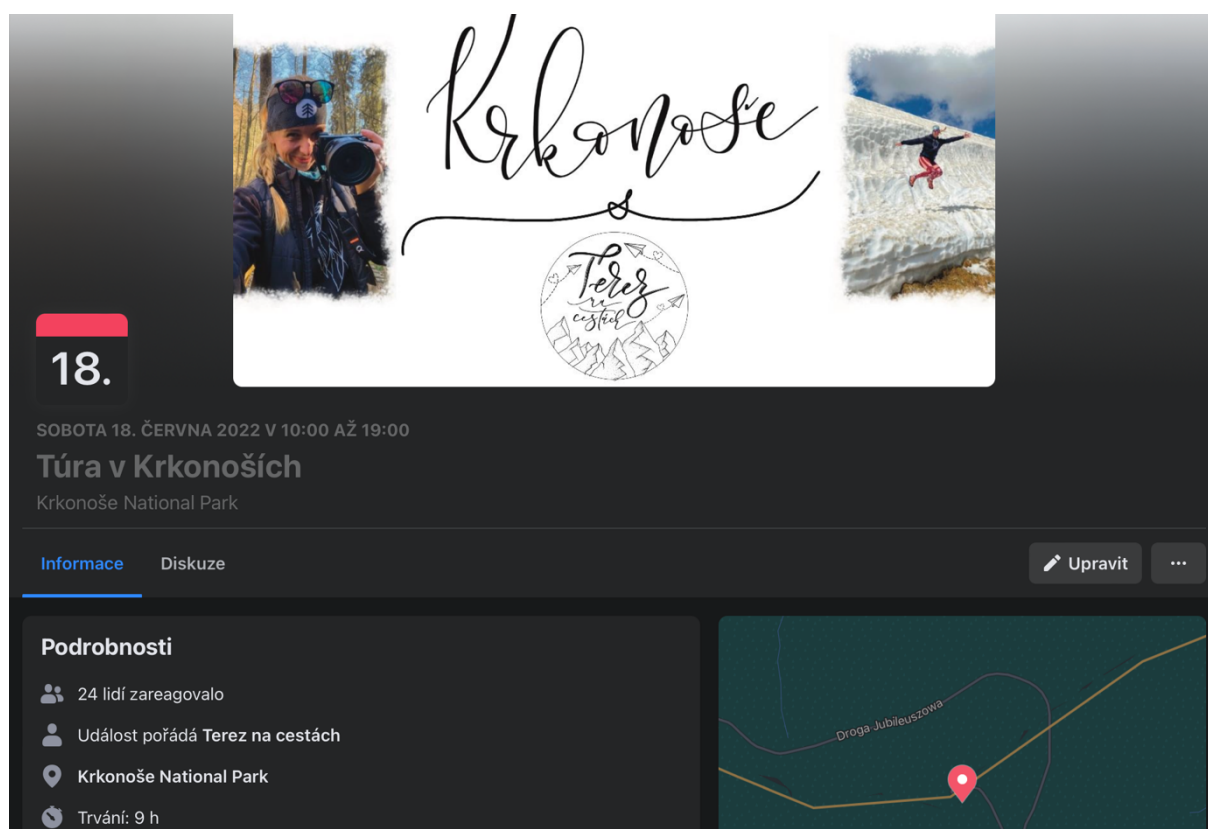
Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření tzv. turistického deníku s návrhem tras pro specifickou cílovou skupinu a s následnou pilotáží vytvořených tras.

Cílovou skupinu tvořili mladí dospělí v méně početných skupinách.

Hlavní lokací byly naše nejvyšší hory – Krkonoše.

12 Popis realizace

V roce 2022 proběhlo hned několik túr, které jsem navrhla a realizovala. Začala jsem návrhem několik tras. Jako cílovou skupinu jsem si stanovila mladé dospělé.



Obrázek 8 Ukázka vytvořené události pro konkrétní výlet, zdroj: vlastní

13 Túry/trasy

Způsobů, jak trávit volný čas je mnoho, jedním z nich právě může být turistika. Za posledních pár let se tu hodně rozmohla. Lidé mladší generace vyráží do hor, ovšem jejich účel bývá jiný, než si myslí většina z nás. Jedná se o nešvar sociálních sítí, kdy dotyční uvidí nějakou

fotku a dané místo se jim velmi líbí, tak tam vyrazí bez dalšího zkoumání terénu nebo počasí. Často tyto akce končí zásahem horské služby.

Jelikož se často pohybuji v horách, a je to moje určitá náplň života a životní styl, tak jsem zvolila různé typy dle náročnosti. Vycházím z mých zkušeností a několika různých publikací a tyto informace jsem předávala účastníkům. Dále jsem upozornila na časté chyby a také na to, že se neustále Krkonoš dost podceňují, např. na jaře, kdy dole v údolí už je jarní počasí a teplo, ale na vrcholcích hor je pořád dost sněhu, tedy vyrazit v teniskách není optimální.

Vždy je nutné zdůrazňovat výbavu při túrách v zimě, kdy se počasí mění z minuty na minutu, ale i v létě, kdy není dobré nemít sebou dostatek tekutin. Tyto situace jsou často velmi podceňované, a proto se většina lidí dostane do potíží, protože neznají základy pro bezpečný pohyb v horách, viz kapitola Bezpečnost v horách.

13.1 CÍLE jednotlivých túr

Jeden z mých hlavních cílů každého výletu, bylo předat účastníkům informace, aby byli dostatečně připraveni po všech stránkách na jakékoli počasí v jakoukoli roční dobu. Každé roční období má svá úskalí, proto je dobré být na ně připraven. Většinou se jedná o nezkušenost pobytu v horách a nedostatku výbavy a oblečení. V zimním období by nedílnou součástí výbavy každého turisty měly být právě nesmeky. V letním období je zase potřeba dbát na pitný režim a doplňovat pravidelně příjem tekutin. Nikdy nepřeceňovat vlastní síly.

Vzdělávací

- poznat lépe specifika Krkonoš a faunu či flóru (samotná túra)
- seznámit účastníky se základní výbavou, která by měla být pokaždé součástí našich batohů
- v rámci křížovky je seznámit s něčím novým případně neznámým, např. Muttichovy němé značky
- sociální oblast – komunikace mezi účastníky, seznamování s novými lidmi

Neméně důležitým cíle je, že se potkají lidé, kteří jsou stejní nadšenci jako ostatní, mohou se seznámit a získat tak nového tzv. parťáka na další dobrodružství. Další cíl se týká poznávání nových známých i neznámých míst. Důležité je, aby si všichni daný program užili a odnesli si i něco nového v podobě zajímavých informací.

Dílčím cílem tohoto programu je překonání sebe sama, dále také porozumění problematice v Krkonoších např. bezpečný pohyb v horách apod. Překonávání sebe sama je určitě dlouhodobější cíl, tudíž já jim dám spíš důvod, proč je dobré vyrazit do hor, i když mrholí a nesvítí slunce. Je to převážně o vykročení ze své komfortní zóny. Dílčími cíli jednotlivých túr jsou seznámení s aplikací záchranka, naučit se orientovat a číst v mapě a zvládnout si stáhnout mapy offline a používat je. Dále také cíl sociální, protože spolupráce je velmi důležitá a většinou do hor chodíme s někým, ideálně s partou lidí, kteří mají stejné zájmy.

Cíl pro mě jako lektora je předávání lásky k horám a k této formě trávení volného času s důrazem na bezpečnost pobytu v horách a s respektem a pokorou k nim.

13.2 Plánované túry

Jak jsem plánovala túry?

Nejdříve jsem vytvořila turistický deník, který sloužil jako hlavní podklad pro plánované túry. Vybrala jsem z několika mně dobře známých tras. Vždy bylo důležité mít i jinou alternativní trasu, pokud by bylo nepříznivé počasí, případně pokud by někdo nebyl v tak dobré fyzické kondici.

Naplánovala jsem túru, kterou jsme šli poklidným tempem. Každý půjde tak, jak mu to bude vyhovovat. Já osobně se držela více vzadu se slabšími jedinci, ale většinou jsme šli všichni pospolu, za což jsem byla velmi ráda. Je důležité, aby se parta netrhala a zůstali jsme při sobě, protože právě takovéto akce se řídí podle nejslabšího jedince. V průběhu celého dne probíhal program, od seznamovacích her, přes vědomostní kvízy či křížovky. Nikam jsme nespěchali a každý si tedy našel to své.

Na každý výlet jsem si prostudovala místa, kudy půjdeme, a to i u alternativních tras. K významnějším místům jsem si pročetla nějaké zajímavé informace, abych je poté mohla sdělit účastníkům.

Cílovou skupinu jsem si jasně vymezila. Za prvé se bude jednat o skupinu mladých dospělých, což jsou také lidé, které mám nejčastěji v okolí a věděla jsem, že se přidají. Za druhé bylo nutné, aby tito lidé buď začínali s turistikou, ale byli nějak jinak aktivní nebo chodí párkrát do roka a chtěli se dozvědět více informací o výbavě, případně si vyjasnit nějaké nesrovnalosti. Bylo nutné, aby si oni samotní zodpověděli, zda zvládnou ujít cca 700 výškových metrů či nikoli. Díky tomu se také vytřídili zájemci o túry. Mohou to být lidé, kteří prošli nemilou zkušeností, a právě je překvapilo např. zimní horské počasí nebo naopak jarní náročná túra či letní zmáhané vedro. Většinou se jedná o podcenění situace a nedostatku výbavy. V zimním

období by měly být nedílnou součástí výbavy každého turistu právě nesmeky. V letním období je zase potřeba dbát na pitný režim a nepřeceňovat své síly. V mém okolí se pohybují převážně studenti, avšak na túry dorazili spíše pracující lidé.

V období mladé dospělosti má většina lidí tendenci považovat své jednání za správné a věří, že existuje pouze jedna správná varianta. Pokud se naučí špatný model chování a budou ho opakovat, mohou nastat problémy. Já osobně se o všem předem informuji a vzdělávám, ale většina lidí vyrazí v únoru na Sněžku na východ slunce a skončí to tak, že po nich pak pátrá horská služba a jde jim o život, protože se nedostatečně připravili.

Jelikož je období mladé dospělosti velmi rozsáhlé, rozdělila bych to ještě na dvě podskupiny. První skupinou jsou lidé, kteří pokračují ve studiu, jsou tedy na navazujícím studiu na vysoké škole a teprve se připravují na vzdělání nebo pracují na částečný úvazek. Druhou skupinu tvoří pracující, kteří jsou již pár let v pracovním procesu. Sice mohou být tyto skupiny velmi podobné, ale také dost rozlišné. Pracující lidé často dospějí dříve než ti jedinci, kteří ještě studují, ale samozřejmě vždy najdeme výjimky. Většina studentů je často dost nerozvážná a myslí, že zvládnou všechno, proto bych apelovala právě na zimní horskou turistiku, která může být zrádná.

Důležité body programu u společných výletů:

- První pomoc, diskuze na toto téma a vysvětlení, co je dobré mít v batohu s sebou na každý výlet.
- Efektivní balení batohu (co vše si sbalit, jak ukládat věci apod.).
- Výbava (zimní, letní).
- Lékárnička.
- Vychytávky (v podobě offline map v mobilu, aplikace záchranka apod).
- Zodpovězení dotazů od účastníků.

Viz teoretická část a její kapitoly Bezpečnost v horách a Vybavení.

13.3 Průběh jednotlivých túr:

Tabulka 1 Harmonogram túr

9:00	Sraz na parkovišti P2 Hromovka ve Špindlerově Mlýně
9:10	Seznamovací aktivity, vysvětlení pravidel celého výletu
9:40	Vyrazíme směr náš hlavní cíl
10:00–10:05	První krátká pauza na svlékání, případné oblékání
11:30–12:00	První delší pauza na menší svačinu
13:00	Pauza na vyplnění křížovky
13:30–14:30	Pauza na oběd (jídlo možné v nějaké Boudě případně vlastní)
16:00	Společná fotka
17:00	Poslední delší pauza
19:00	Rozloučení a odjezd

- Jasně stanovené místo, kde jsme se všichni sešli a následně proběhly seznamovací aktivity.
- První záchytný bod, což byla většinou nějaká Bouda. Tempo bylo uzpůsobeno vždy tomu tzv. nejslabšímu (většinou jsem chodila já vzadu, abych vše měla pod kontrolou).
- Vyplnění křížovky, která nebyla nikdy tak jednoduchá, aby ji hned vyplnili a nemuseli se zamýšlet. Naopak jsem musela přidávat nápovědy.
- Účastníky jsem seznámila s **aplikací Záchranka**, někteří totiž vůbec netušili, jak funguje, a tak jsem si toto všechno vysvětlili. Aplikace Záchranka totiž nemusí být připojená k internetu, funguje na bázi tísňového volání a záchranáři či horská služba mohou dohledat naši polohu.
- Další zajímavostí pro všechny byly **němé značky** nebo také řečené Muttichovy značky, které jsou rozprostřené po celých Krkonoších. Ovšem málokdo si jich všimne nebo vůbec netuší, co znamenají. Každá bouda nebo město má vlastní značku. Většinou se nachází na rozcestích u rozcestníků, jsou to asi 30 cm velké plechové červené značky.
- Seznámení s významnými místy v Krkonoších, např. Mohyla Hanče a Vrbaty.



Obrázek 9 Informační letáčky k jednotlivým výletům

Na túry jsem zvala lidi z mého blízkého okolí, ale také lidi ze sociálních sítí, kdy jsem vytvořila různé události či plakátky viz obrázek 8.

Aktivity doprovázející túry

Seznamovací hry:

⇒ SEZNAMOVACÍ HRA S GESTY

Tabulka 2 Informace k seznamovací hře s gesty

Fyzická zátěž	2
Psychická zátěž	3
Čas na přípravu	5 minut
Počet instruktorů na přípravu	1
Čas na hru	30 minut
Počet instruktorů na hru	1
Počet hráčů	5 a více hráčů
Věková kategorie	12+
Prostředí	kdekoli (venku, uvnitř)
Denní doba	den
Roční období	jaro, léto, podzim, zima

Popis:

Usadíme/Postavíme se do kolečka a začnu já jako vedoucí. Uvedu to, jako seznamovací hru, kdy každý řekne své jméno a udělá k tomu patřičné gesto, např. Terez – tlesknutí. Poté jedou takhle všichni, ale každý musí zopakovat gesta, která předcházela. Terez – tlesknutí, Pavla – dřep, Ondra – lusknutí. A takto se pokračuje, dokud nebude poslední v kolečku. Poslední by měl zopakovat celé kolečko (většinou to opakuje vedoucí, aby si zapamatoval jména). Je až neskutečné, jak tato aktivita pomůže k zapamatování jmen.

⇒ ASOCIACE

Tabulka 3 Informace ke hře Asociace

Fyzická zátěž	1
Psychická zátěž	3
Čas na přípravu	5 minut
Počet instruktorů na přípravu	1
Čas na hru	20 minut
Počet instruktorů na hru	1
Počet hráčů	5 a více hráčů
Věková kategorie	8+
Prostředí	kdekoli (venku, uvnitř)
Denní doba	den
Roční období	jaro, léto, podzim, zima

Popis:

Další skvělou seznamovací hrou jsou právě asociace. Postavíme/posadíme se do kolečka. Nejdříve řeknu zadání následující aktivity, aby všichni měli čas si chvilku promyslet, co řeknou. Každý ke svému jménu musí vymyslet asociaci, tedy např. „trpělivá Terez.“ Záleží na zadání, můžeme jako vedoucí říct, že musí vymyslet jakékoli slovo na jejich počáteční písmeno, případně dáme konkrétní zadání např. vymyslete přídavné jméno na Vaše počáteční písmeno apod. Pro děti je lepší zvolit jednodušší variantu, tedy ať vymyslí cokoli na jejich počáteční písmeno např. motor Matěj, veverka Verča apod. Nejdříve dotyčný řekne asociace všech předchozích a na závěr prozradí vlastní asociaci. Část kola může vypadat například takto trpělivá Terez – motor Matěj – uspěchaná Uršula – veverka Verča. Na závěr si vedoucí zopakuje celé kolo pro lepší pamatování všech účastníků.

Doprovodné aktivity:

⇒ HRA KLÍŠTĚ

Tabulka 4 Informace ke hře Klíště

Fyzická zátěž	2
Psychická zátěž	3
Čas na přípravu	5 minut
Počet instruktorů na přípravu	1
Čas na hru	1 až 15 hodin (klidně několik dní)
Počet instruktorů na hru	1
Počet hráčů	5 a více hráčů
Věková kategorie	5+
Prostředí	ideálně venku
Denní doba	den
Roční období	jaro, léto, podzim
Materiál	Kolíček, ale spíše více kolíčků (záleží na počtu účastníků)

Popis:

V hlavní roli kolíček jako klíště.

Ostatní jsou človíčky, kteří nesmějí být zakousnutí klíštětem.

Klíště nepozorovaně putuje. V případě, kdy si dotyčný všimne, že mu chce dát klíště, musí si ho nechat a pokusit se předat někomu jinému. Klíště může putovat pouze po oblečení, které má dotyčný na sobě.

⇒ HRA BOMBA, PŠTROS, POVODEŇ

(Tuto hru jsem hrála pouze s jednou partičkou, protože jsem potřebovala maličko znát dotyčné, zda jim nebude vadit si lehnout z něčeho nic na zem apod.)

Tabulka 5 Informace ke hře Bomba, pštros, povodeň

Fyzická zátěž	4
Psychická zátěž	3
Čas na přípravu	5 minut
Počet instruktorů na přípravu	1
Čas na hru	1 až 15 hodin (klidně několik dní)
Počet instruktorů na hru	1
Počet hráčů	5 a více hráčů
Věková kategorie	5+
Prostředí	ideálně venku
Denní doba	den
Roční období	léto
Materiál	pouze vlastní tělo

Popis:

Každý (případně pár vybraných, záleží na počtu) má na jeden den možnost říct jednou **PŠTROS**, jednou **BOMBA**, jednou **POVODEŇ**.

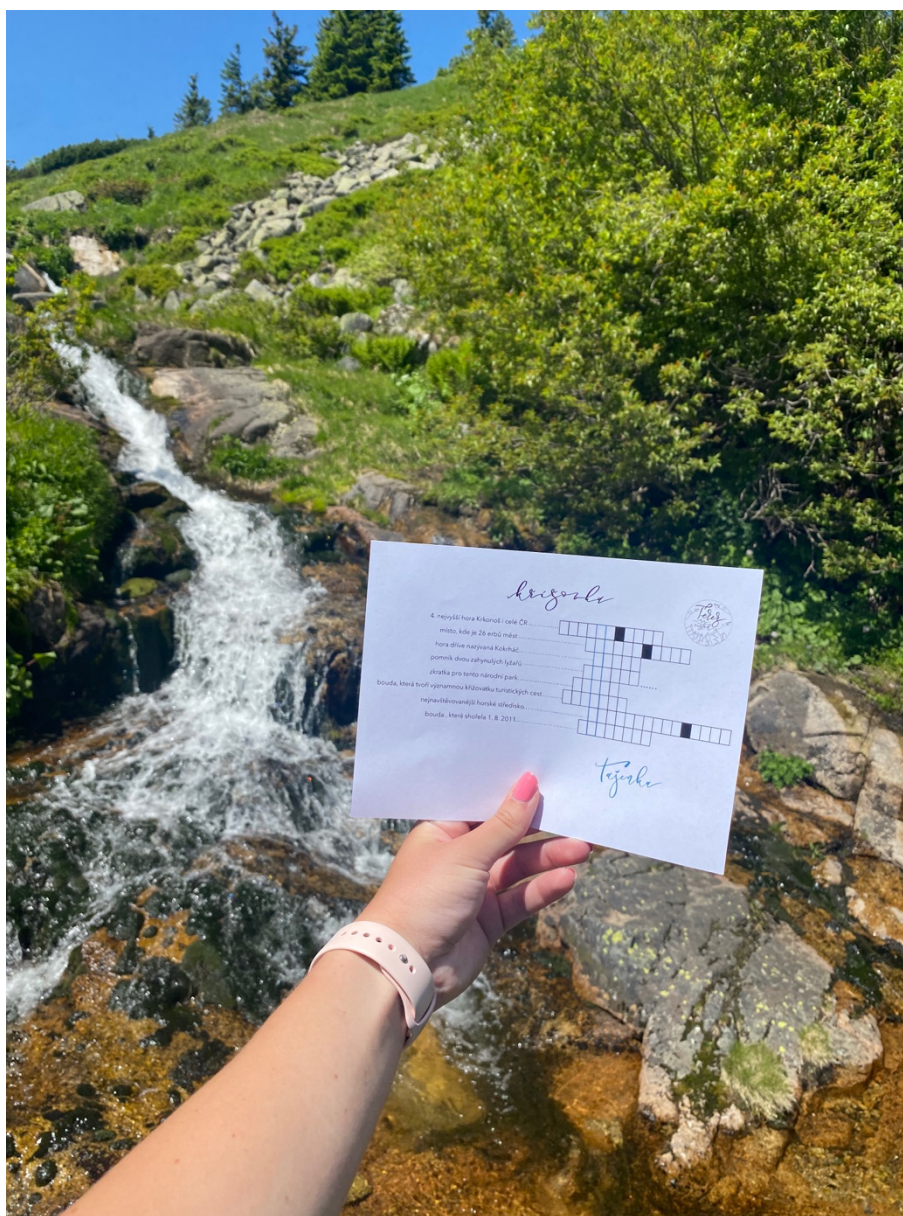
Ten, který zařve počítá do 5 a také plní daný úkol.

- PŠTROS – musíš se schovat někomu pod tričko
- BOMBA – lehnout co nejdřív na zem
- POVODEŇ – vylézt na nějakou věc a nebýt na zemi

Každý, kdo může zvolat tato tři slova může promýšlet takticky, přeci jen pokud bude široko daleko jeden pařez, tak je výhoda zavolat povodeň a jít na pařez, kam se třeba ostatní nebudou vejít. Je možné se domluvit na nějakých trestech.

⇒ VĚDOMOSTNÍ AKTIVITY

V turistické deníku se nachází dvě křížovky a osmisměrka. Původní záměr byl, že křížovka poslouží jako neformální vzdělání pro děti, ale zjistila jsem, že i dospělé tyto činnosti baví, a navíc se kolikrát dozví i nové informace. Pro děti je toto pouze forma zábavy a pro dospělé má tato aktivita i hlubší smysl.



Obrázek 10 Křížovka u Labského vodopádu, zdroj: vlastní

Účel této aktivity byl splněn, jednalo se o osvětlení a uvědomění si, že Krkonoše nejsou jen „kopce“ a je dobré se zamýšlet nad výbavou, počasím před každým výletem a také znát významy daných značek, a to nejen těch turistických.

14 Pilotáže

Všechny trasy již znám dokonale, proto bylo dobré, že jsem mohla variovat a vymýšlet jiné trasy v případě nepřízně počasí. U velké většiny tras se dá zastavit někde na občerstvení a bývá to takový hlavní bod výletu, kam se mířilo. Pro některé je to dobrá motivace, pro druhé příjemné zpestření.

Většina lidí, kteří se účastnili výletů byli již v pracovním procesu. Maximálně někdo pracoval a k tomu studoval, ale třeba jen studenti se neúčastnili ani jednou.

Jako památku na tyto výlety jsme na každém výletu udělali fotku ve výskoku viz Přílohy.

14.1 První výlet 18. 6. 2022

Tabulka 6 Údaje k prvnímu výletu

Trasa:	Špindlerův Mlýn – po Harrachově cestě – Labská Bouda – Pančavský vodopád – Vrbatova bouda – Horní Mísečky – Harrachova skála – Špindlerův Mlýn
Délka:	21 km
Časová náročnost:	8 hodin
Převýšení:	785 m

Lze spočítat i reálný čas výletu (bez přestávek), a to pomocí jednoduchého vzorce od pana Neumana, kde údaje naleznete v mapách.

Výstup:

12,3 km – 3,1 hod.

736 m – 1,84 hod.

Sestup:

8,1 km – 2 hod.

736 m – 1,47 hod.

$3,1 + (1,84/2) = 4,02$ hod. = 4 hod. a 1 minut nahoru

$2 + (1,47/2) = 2,735$ hod. = 2 hod. a 44 minut dolů

Celkem 6 hodin a 45 minut bez přestávek.

Průběh a reflexe:

První organizovaný výlet, kde se nás nakonec sešlo 7 lidí a dva psi. Jelikož byl parný den, zvolila jsem jinou trasu, než byla původně v plánu. Jedna slečna měla s sebou dva psy, takže jsme odsouhlasili na místě trasu, která povede víc stínem a mezi stromy a bude tu i zdroj vody.

Náš výlet začal seznamovací hrou, já většinu lidí znala, ale ostatní se mezi sebou neznali, proto jsem zvolila menší icebreaker, a to seznamovací hru s gesty. Všichni se bez problémů zapojovali do veškerých aktivit. Nikdo nebyl v nekomfortu, v případě, že by se někdo něčeho nechtěl účastnit, nenutila bych ho. V této skupině byli všichni dobře motivováni, a proto veškeré aktivity proběhly v naprostém pořádku.

Dále jsem vysvětlila, jak bude probíhat výlet. Také, jsem sdělila, že nezbytnou součástí budou pauzy, kterých bude dostatek. Dále, že mám připravené aktivity, a to jak na začátek výletu, tak v průběhu.

Celou cestu jsme hráli hru klíště, která měla obrovský úspěch a měli jsme tak o zábavu postaráno. Tentokrát jsme měli v oběhu 3 kolíčky, nejdříve jsem chtěla nechat jen jeden, ale přišlo mi to málo, tak jsem jich dala více. V této skupině lidí se našel pouze jeden jedinec, který byl zřejmě příliš soutěživý a bál se závěrečného úkolu, protože pořád sledoval, zda se k němu někdo neblíží nebo zda už nemá náhodou kolíček. Ostatní se náramně bavili, v jednu chvíli měl jeden člověk všechny tři kolíčky a ten to bral velmi sportovně a bavil se u toho.



Obrázek 11 Hra Klíště v akci, zdroj: vlastní

Jednu z prvních pauz jsme udělali u vody, kousek za Dívčími lávkami, kde si pár nadšenců smočilo nohy, drobně občerstvilo a vyrazilo se na Labskou Boudu, kde nás čekala

větší pauza. Zde je možné si dát lehké občerstvení a sednou si venku, případně klasický oběd a sednout si uvnitř v restauraci. U Labského vodopádu si vyluštili křížovku. S křížovkou měli účastníci problém, jelikož třeba neznali veškeré názvy, proto jsem měla připravené i lehké nápovědy. Rozhodně pro ně nebylo snadné ji vyluštit, ale to byl i účel.

Poté jsme pokračovali přes Pančavský vodopád na Vrbatovu boudu, kde nás ovšem zklamalo, že v hlavní sezóně měli pouze do 16 hodin. Tak jsme dali menší pauzu před cestou až na Horních Mísečkách na Jilemnické Boudě, kde jsme si dali úžasné lívance s borůvkami. Poté jsem se vydali na naši poslední zastávku, a to na Harrachovu skálu, kde se Vám objeví celý Špindlerův Mlýn.

Na závěr při loučení mi všichni poděkovali za skvělý výlet i organizaci.

Reflexe:

První organizovaný výlet se dle reakcí ostatních povedl na maximum. Očekávala jsem větší účast, ale i přesto se sešla dobrá skupina.

Jelikož byl horký letní den, apelovala jsem na dodržování přestávek na doplnění tekutin. Zastavovali jsme mnohem častěji, než kdyby bylo pod mrakem. Sdělila jsem účastníkům, že velmi vhodnou pomůckou na letní túry může být hydrovak, který naplníte vodou a z batohu vede hadička s pítkem. Může se pít i v průběhu cesty a v případě náročného terénu je hydrovak vhodnější alternativou než láhev.

Veškeré aktivity, které jsem si připravila sklidili úspěch. Musím říct, že možná dospělí mají ze hry Klíště ještě větší legraci než děti, i když vždy se najde někdo, kdo se nechce úplně zapojovat apod. Všechny tyto aktivity fungují na principu dobrovolnosti, nikoho nechci ani nemůžu nutit, aby se zapojoval.

Pro mě jako organizátora bylo nejnáročnější vše správně naplánovat, vymyslet alternativní trasy, a to se v tomto případě vyplatilo. Dále jsem musela udržovat příjemnou a přátelskou atmosféru. Do příštího výletu jsem si stanovila menší cíl pro sebe, a to abych si více nastudovala o tzv. Muttichovkách. V tajence tento výlet totiž vyšlo „Krkonoše,“ ovšem na další výlet jsem měla připravenou další variantu křížovky s jinou tajenkou.

Účastníci měli možnost poznat lépe specifika Krkonoš, a to jak faunu, tak flóru, neboť nám počasí přálo. Jelikož se pohybujeme ve vyšších nadmořských výškách, kde je sluneční záření mnohem intenzivnější, upozorňovala jsem účastníky, že je vhodné aplikovat opalovací krém s vysokým faktorem.

Od některých účastníků jsem věděla, že nejsou v komfortu ve větší skupině. Z počátku jsem se bála, že někdo bude více odtržený od skupiny, ovšem to se nestalo, naopak hned v úvodu při seznamovací aktivitě z nich opadl veškerý stres a byli uvolnění.

Při větší pauze jsme diskutovali o povinné výbavě, kterou je vhodné mít v batohu na každou túru. Hovořili jsme i o zimní výbavě, neboť to některé jedince zajímalo.

14.2 Druhý výlet 13. 8. 2022

Tento výlet se musel přesunout z července, jelikož ten den byla silná bouřka.

Tabulka 7 Údaje ke druhému výletu

Trasa:	Špindlerův Mlýn – po Judeichově cestě – vyhlídka Krakonoš (Kozí hřbety) – Luční Bouda – údolí Bílého Labe – Čertova strouha – Špindlerův Mlýn
Délka:	19,5 km
Časová náročnost:	7 hodin
Převýšení:	739 m

Výpočet dle pana Neumana viz níže:

Výstup:

5,5 km – 1,375 hod.

805 m – 2,01 hod.

Sestup:

13,7 km – 3,425 hod.

805 m – 1,61 hod.

$2,01 + (1,375/2) = 2,7$ hod. = 2 hod. a 42 minut nahoru

$3,425 + (1,61/2) = 4,23$ hod. = 4 hod. a 14 minut dolů

Celkem 6 hodin a 58 minut bez přestávek.

Průběh a reflexe:

Na druhý výlet se sešli opravdu jen tzv. nadšenci, předpověď nám nehlásila nějaké extra pěkné počasí, což mne mrzelo, protože už jednou se tento výlet posouval. Rozhodla jsem se už nechat tento termín, a výlet by se konal za jakéhokoli počasí.

Původně se měl jít největší a nejnáročnější okruh, ale byla opravdu hustá mlha a velmi vlezlé počasí, takže jsem trasu zkrátila a ukázala jsem účastníkům zas jiné kouty Krkonoš.

Na ten nejtěžší okruh bohužel v rámci plánovaných výletů nedošlo, ale je zahrnutý v turistickém deníku, kde je trasa znázorněna.

Opět jsme měli sraz na parkovišti ve Špindlerově Mlýně, kde se nás sešlo celkem šest a jelikož jsme se mezi sebou moc neznali, tak jsme si dali hru asociace. Zábavné bylo, jak se

přezdívkou uchytily a využívali jsme je až do konce výletu, např. lekává Lúca. Hra se u všech účastníků ujala velmi dobře a zapojili se bez problémů. Pro ostatní bylo mnohem snazší si zapamatovat jména, protože jsme je v rámci hry několikrát zopakovali.

Celou cestu jsme hráli hru klíště, která měla opět obrovský úspěch a bylo tak o zábavu postaráno. Co jsem zatím vyzkoušela, tak že obvykle je jeden člověk, který jej má nejčastěji, protože se mu klíště dobře předává na určitá místa, aniž by si toho všiml.



Obrázek 12 Tři klíšťata, zdroj: vlastní

Po aktivitách jsem nadnesla dva návrhy tras, které přicházejí v úvahu. Jelikož se všichni těšili na Kozí hřbety, tak jsme vybrali trasu s nimi, a nakonec je úspěšně zdolali. V údolí nebyla tak hustá mlha a nevlídno, ale na vyhlídce Krakonoš už začalo být kritické počasí. Všichni jsme se oblékli a vydali jsme se na Luční Boudu. Zde jsme se občerstvili a pořešili další kroky. Shodli jsme se, že v tomto počasí nemá smysl chodit dalších 20 km a že si tuto trasu ponecháme na příště a nebudeme ji absolvovat dnes. Aby to účastníkům nebylo líto, vzala jsem je na méně známá místa, abych vykompenzovala to zkracování trasy. S žádnou aktivitou neměli účastníci problém, byli velmi odhodláni, proto jsem si s nimi troufla vyrazit na tak náročnou trasu v horších podmínkách.



Obrázek 13 Výhled za hezkého počasí z Kozích hřbetů, zdroj: vlastní

Křížovku jsem účastníkům dala v útulně u Bílého Labe a při menší svačině ji vyplnili. Opět to nebyla vůbec lehká křížovka a musela jsem využít nápovědy. Účastníci se dostali do stavu flow, což znamená, že se plně ponořili do dané aktivity. Je to také stav, při kterém věnujete plnou pozornost vykonávané činnosti. Bylo skvělé pozorovat to, jak jsou zaujati a jak je baví vyplňovat a zjišťovat nové informace.

Reflexe:

Tento výlet byl celkem výzva, jelikož se již jednou přesouval, kvůli bouři, a tentokrát nehlásili o moc lepší počasí. Proto mi bylo jasné, že nedorazí mnoho účastníků. Musela jsem vymyslet víc alternativních tras a sledovat počasí. Musela jsem využívat i improvizaci, ale jelikož jsem měla vše nastudované předem a Krkonoše znám velmi dobře, nebyl to pro mě žádný problém.

I přes nepřízeň počasí odjízděli účastníci nadšení. Během výletu poznali nová místa, o kterých předtím neměli ani tušení. V rámci křížovky zjistili, že mohou na svých cestách potkávat němé značky, o kterých nemají žádné informace a nevědí, co přesně znamenají.

Tato trasa ukázala všem účastníkům, jak všichni musí být díky nepřízni počasí obezřetní a dodržovat zásady bezpečného pobytu v horách včetně kvalitního funkčního oblečení. I já jako vedoucí akce jsem musela zvažovat rizika různých náročných tras s důrazem na zdatnost skupiny,

kteřou jsem teprve poznávala. Musela jsem mít připraveno hned několik variant na trasy a znát případné zkratky, kde by se dalo celý výlet zkrátit, v případě velké nepřízně počasí.

Každý, kdo se účastnil tohoto výletu vystoupil ze své komfortní zóny, mohl si otestovat, jak kvalitní má oblečení a obuv, a jak silné má pouto k horám. Za hezkého počasí jsou nám odměnou právě výhledy, ovšem za mlhavého počasí to může být, např. dobrý pocit.

14.3 Třetí zimní výlet 11. 2. 2023

Tabulka 8 Údaje ke třetímu výletu

Trasa:	Špindlerův Mlýn – Davidovy boudy– Petrovka – Dívčí kameny – Martinova Bouda – Špindlerův Mlýn
Délka:	18 km
Časová náročnost:	7 hodin
Převýšení:	775 m

Výpočet dle pana Neumana viz níže:

Výstup:

7,9 km – 2 hod.

697 m – 1,8 hod.

Sestup pěšky:

9,2 km – 2,3 hod.

697 m – 1,39 hod.

$2 + (1,8/2) = 2,9$ hod. = 2 hod. a 54 minut nahoru

$2,3 + (1,39/2) = 2,995$ hod. = 2 hod. a 59,7 minut = 3 hodiny dolů

Celkem pěšky 5 hodin a 54 minut bez přestávek.

Sestup s bobem/sáněmi/lopatou (tedy 3,4 km a 430 m se jede na bobu):

5,8 km – 1,45 hod.

267 m – 0,534 hod.

$2 + (1,8/2) = 2,9$ hod. = 2 hod. a 54 minut nahoru

$1,45 + (0,534/2) = 1,717$ hod. = 1 hod. a 43 minut dolů + nějaký čas jízdy, ale rozhodně Vám to ušetří čas i kroky, a hlavně zažijete spoustu zábavy, protože smích je zaručený

Celkem 4 hodiny a 37 minut bez přestávek (s jízdou cca 5 hodin).

Průběh a reflexe:

Zimní výlety mají svá specifika, ale to i ty letní. V létě si můžete sednout téměř kdykoli a kdekoli, užívat si pohodu a výhledů, naopak v zimě je dobré naplánovat místa, kde se občerstvíte, případně ohřejete.



Obrázek 14 Lopata na sjezd dolů připevněná na batohu a úžasný jev – Halo efekt, zdroj: vlastní

Naše trasa započala ve Špindlerově Mlýně na parkovišti P2 Hromovka. Měli jsme hned několik možností a jelikož se sešla parta lidí, kterou dobře znám, tak jsem se nebála navrhnout tato řešení. První možnost vyrazit na Špindlerovu Boudu autobusem a poté si spíše vychutnat hřebenovou túru nebo druhá možnost vyrazit směr Davidovy boudy a jelikož bylo dobré počasí, tak jsme zvolili trasu pěšky. Vzhledem k tomu, že jsme se všichni, až na jednu dívku znali, nebylo potřeba provádět seznamovací hry.

Cestou jsme měli několik mezizastávek na odpočinek či focení, ale první větší pauza náš čekala na Petrovce. Dodržovali jsme zdravotní přestávky a tempo se udávalo podle nejslabšího. Existují dvě varianty, kudy se můžeme dále vydat, a my si zvolili hřebenovou trasu přes Dívčí a Mužské kameny. Jelikož jsme měli dost času, tak nás čekala poté i zastávka na Martinově Boudě. Na hřebenech dost foukalo a občas nám to přifouklo mlhu, takže bylo nutné se držet v blízkosti, abychom se neztratili. Upozornila jsem, že v zimě je lepší nosit výraznější oblečení, neboť je lépe vidět než nějaké šedé či černé. Účastníky tento důvod překvapil, protože si mysleli, že je to pouze módní, ale tato varianta je nenapadla.

Před jízdou dolů jsme hovořili o úskalích, která by mohla nastat při sjezdu. Probrali jsme bezpečnost, a také pravidla, která jsou nutná dodržovat. Nevzala bych účastníky na nebezpečné úseky, kde by sjezd vyžadoval velkou dávku úsilí, naopak jsem zvolila širokou

cestu, kde se nikomu nemohlo nic stát. Museli jsme dodržovat bezpečné rozestupy, jet přiměřenou rychlostí, abychom měli stále pod kontrolou kudy jedeme a zároveň mít neustále v podvědomí, kde se kdo nachází, abychom se měli všichni pod kontrolou.

Následovala už jen jízda dolů. Všichni jsme měli saně nebo boby, na kterých jsme mohli jet, tudíž jsme dole byli opravdu rychle. Nejlepší na sjezd jsou sánky, ale nejlépe a také nejrychleji se jezdí na lopatách či ježdíkách, jak je zvykem říkat na severu Čech. Řekla bych, že tohle byl asi nejdelší výlet, který jsem absolvovala, a to z hlediska času, jelikož jsme vyrazili brzo ráno a vraceli se skoro za tmy.

Zimní výlety obnáší takové zpestření, a to právě když zvolíte dobrou trasu a cestou zpět Vás čeká dlouhý kopec, tak je ideální jej využít právě ke sjezdu. Projeví se Vaše vnitřní já, psychicky si odpočnete a dochází ke kompletnímu uvolnění. Nicméně, jak jsem již zmiňovala dříve, je nutné v horách stále dbát na bezpečnost a vědět, že při jízdě dolů se nemohu dostat do neřešitelné situace (např. sráz, konec cesty, příkré klesání...).



Obrázek 15 Výhledy při příznivém počasí, vykoukne i Sněžka, zdroj: vlastní

Reflexe:

Se zimními výlety jsem začala sama a po ověření, že na pár tras mohu vzít i někoho jiného, tak jsem vytvořila poslední událost na společný výlet. Na tento výlet byla stanovena

jediná podmínka, a to, aby si sehnali něco, na čem by mohli sjíždět dolů, např. sánky, boby nebo lopaty.

V průběhu tohoto výletu se nám vystřídalo hned několik druhů počasí, včetně sněžení, větrného počasí, chvílku svítilo slunce a následovala hustá mlha. Na problematiku týkající se změny počasí je potřeba neustále upozorňovat a zdůrazňovat bezpečnost. Zavzpomínali jsme na tragický osud dvou lyžařů, které překvapila náhlá změna počasí.

Zimní výlety mohou sloužit jako příjemné obohacení každodenní rutiny a mohou vést k vytvoření nezapomenutelných zážitků. Je ale nezbytně nutné si uvědomit, že se k horám musí přistupovat s respektem.

Tato trasa ukázala všem účastníkům, jak všichni musí být v zimních horách obezřetní a dodržovat zásady bezpečného pohybu včetně kvalitního funkčního oblečení. V zimě je nezbytné mít na mysli hned několik aspektů. V případě slunečného počasí si přibalit opalovací krém, naopak při vydatném sněžení myslet na náhradní oblečení, které si přibalíte do batohu (např. náhradní ponožky, mikina apod.).

V průběhu celého výletu jsme stihli prodiskutovat několik témat, např. výbava. V zimě bychom měli mít v batohu powerbanku jako nezbytnou součást výbavy, protože v extrémních mrazivých podmínkách může dojít k vybití mobilního zařízení a je také vhodné mít stažené mapy v telefonu a přepnout je na zimní režim. Pokud něco účastníky zajímalo, ihned jsem se snažila jim sdělit své postřehy případně zkušenosti.

15 Hodnocení

DISKUZE

Největším přínosem pro účastníky bylo naučení se pohybu v přírodě bez jejího narušování, chovat se s respektem k přírodě a také navazování sociálních vazeb s ostatními účastníky. Většina lidí vyrazí do hor odpočinout si od každodenních starostí a pracovního napětí. Rádi se vrací díky čistému ovzduší a úchvatné přírodě, která je v každém ročním období zcela jiná, tudíž je neustále atraktivní vracet se i na stejná místa.

První velké zjištění, které považuji za negativní, je to, že mladí dospělí by sice asi nějaký zájem o turistiku měli, ale nic pro to nechtějí dělat, neumí se překonat a zvítězí jejich pohodlnost. Najednou v den výletu zruší účast nebo se vymluví na počasí a ve finále tedy nejdou na společný výlet. Na dva výlety mi vyšlo velmi extrémní počasí. Jeden výlet pražilo celý den slunce a druhý výlet zas hlásili menší přeháňky, ale spíš na nás čekala na vrcholcích hustá mlha a poté i silné mrholení. Ovšem ať slunce nebo naopak zataženo, ani jedno počasí nebylo dobré a šli se opravdu jen příznivci a nadšenci. Byli jsme taková komorní skupina, kteří vyhledávají tento způsob trávení volného času.

U mladých dospělých není tak extrémní rozmach s Instagramem a obecně sociálními sítěmi, ale i přesto dochází k velkému vlivu na ně. Existuje řada tzv. instagramových míst, kam se lidi chodí jen vyfotit a pak jdou hned pryč.

Dalším zajímavým faktem je to, že lidé, kteří bydlí blízko hor, tak se neodhodlají vyrazit na túru, pokud nebude počasí přesně podle jejich představ. Naopak lidé, kteří pochází z daleka, klidně i z okolí Prahy, tak přijedou za každého počasí, pokud si to naplánují. Ti, kteří bydlí blízko hor, tak je to pro ně běžná záležitost vyrazit do hor, naopak lidé, kteří jsou z větších dálek, tak to vnímají jako vzácnou příležitost.

Ověřila jsem si, že jakmile není tak pěkné počasí, tak opravdu výlet netrvá celý den, ale proces je takový rychlejší a obecně je nejdůležitějším faktorem pro účast lidí na výletě počasí.

Jednou měla dorazit i rodina s dětmi, ovšem nakonec se tak nestalo. Každopádně jsme individuálně řešili, zda budou děti schopné ujít danou trasu a vymyslela jsem to tak, aby se šla trasa, kterou by s námi bez problémů zdovaly. Ideální pro takovéto typy akcí je lepší znát cílovou skupinu, protože dokážete variovat a předpokládat nějaký vývoj, kdežto pokud dorazí cizí lidé, kteří jsou méně zdatní, tak bude túra mnohem komplikovanější pro všechny, neboť by se muselo neustále čekat a případně operovat s alternativními trasami.

Dle závěrečných reflexí po každém výletu mohu tvrdit, že všichni byli nadšení a spokojení. Obdivovali úkoly navíc (křížovku) a program se jim velmi líbil. Ocenili seznamovací hry i aktivity v průběhu celého výletu. U luštění křížovky účastníci dosáhli stavu flow, což je ideální stav pro tvorbu a souvisí s vysokým prožíváním.

Každá túra pomáhá posouvat komfortní zónu, protože při ní turista musí překonávat různé překážky, jako jsou extrémní počasí, nošení těžkých batohů, délka trasy či převýšení. Dostávat se z naší komfortní zóny je efektivní, protože se tím zvyšuje naše odolnost vůči okolním vlivům. Umíme se vypořádat lépe s problémovými situacemi.

Pro někoho je pobyt v přírodě jistou formou meditace, kdy se věnuje jen sám sobě, musí spoléhat sám na sebe a naslouchá zvukům přírody. Někdo vyráží na túry do hor vyloženě kvůli sportu, protože je baví se toulat po horách a určovat si náročnější tempo a zdolávat větší převýšení. Někdo doslova utíká do přírody, protože žije ve znečištěném městě a lépe se mu dýchá a oceňuje krásy přírody, hory a příroda jsou nástrojem jeho psychohygieny.

15.1 Sebereflexe

Jedním z důležitých aspektů, kterým musím v budoucnu více rozmýšlet, je pevné stanovení termínů výletů. Často se stávalo, že lidé odmítali účast na jednotlivých termínech a výsledkem byly zbytečné přesuny a složitější hledání termínu pro skupinu. Stanovením závazného termínu se sice zredukuje účast, ale zjednoduší plánování, protože komunikace s menší skupinou je transparentnější.

Po zkušenostech z realizovaných výletů bych v budoucnu ponechala seznamovací aktivity na začátek, které jsou nedílnou součástí jakýkoliv společných akcí. Přidala více dílčích aktivit do průběhu výletu, např. křížovky, osmisměrky, kvízy apod. týkající se lokality a přírody daného výletu, abych nenásilnou formou začlenila do volnočasových aktivit i vzdělávací. Aktivity, které se mi osvědčily, budu i nadále využívat.

Mezi mé silné stránky patří, jak orientační smysl, cit pro detail a organizační schopnosti, což se mi potvrdilo právě při plánování jednotlivých tras. Jsem schopná nejen precizně naplánovat akci, která sklídí úspěch, ale zařadit do ní prvky zážitkové pedagogiky. Dle neformálních rozhovorů s účastníky jsem si uvědomila, že umím pracovat hlavně s touto věkovou skupinou mladých dospělých, vzhledem k podobnému věku. Umím je motivovat, povzbuzovat, ocenit, porozumět jejich případným problémům. Díky této práci a realizaci představených výletů jsem se naučila přistupovat k lidem bez předsudku s porozuměním jejich

individuálních osobností. Dále jsem se naučila být trpělivější a empatičtější. Do budoucna musím zapracovat na lepší komunikaci s účastníky již před plánovaným výletem.

Součástí vyhodnocení každé túry byla anketa pro účastníky, která sloužila pro mě jako zpětná vazba a snažila jsem se z postřehů účastníků v rámci ankety při plánování dalších výletů. Anketu mi vyplnilo celkem 20 lidí.

Ukázka vyplněné ankety

Nejčastější důvody, proč chodí do hor:

- Nové zážitky
- Dobrý pocit
- Relax
- Poznání nových lidí/navázání nových kontaktů
- Pohyb v přírodě
- „Miluju kopce! Miluju výhledy a dobrý parťáky na kopcích (čtyřnohý i dvounohý).“
- Vyčištění hlavy
- „Miluju výhledy, pro ně bych vyšlápla snad úplně všechno :) Miluju ten pocit, když dojdou na vrchol – když do kopce funím jako blázen a nemůžu popadnout dech, ale pak dojdou do cíle a všechno je to pryč a já mám ze sebe takovou radost a jsem najednou zase jako zázrakem plná energie :).“

Je pro tebe přínosné se dozvídat nové informace o místech, kde se pohybuješ? A to buď pomocí křížovky nebo mluveného slova.

- Ano, oceňuji to. – 19 lidí (95 %)
- Tak nějak mi to je jedno. – 0 lidí (0 %)
- Ani ne, stejně všechno zapomenu. – 1 člověk (5 %)

Vzkazy:

„Terez tvoje nápady, výlety jsou úžasný, inspirativní, promyšlený, naprostá pohádka! Pokračuj v tom, co děláš.“ – Markét

„Terezko, výlet s tebou byl skvělejší, a ač jsem spíš introvert a trochu asociál, tenhle výlet v partě byl boží. Je na tobě vidět, jak hory a celkově přírodu miluješ, takže ani mlha, déšť, zima a pošmournost ti nesmažou úsměv ze rtů a to nadšení z túry a tak to má být! :)“ – Kačka

„Těším se na příště.“ – Michal

„Kdy zase vyrazíme?“ – Petr

16 Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření turistického deníku s návrhy tras, a to jak letních tras, tak zimních. Následovala pilotáž několika vybraných výletů, které se konaly v Krkonoších, a to s danou cílovou skupinou mladých dospělých.

Obecným problémem je nepropojenost lidí v tomto koníčku. Existuje mnoho skupin na sociálních sítích, ovšem každý nemá čas hledat a brouzdat několik hodin na sítích. Tyto túry vytvořily nejedno nové přátelství, seznámili se další nadšenci turistiky, kteří už plánují další akce.

I přesto, že jsem zjistila, že na tento druh aktivity není stále tolik lidí připraveno, jsem relativně spokojená s výsledky. Túry proběhly v pořádku a účastníci reagovali pozitivně na program.

Nazvala jsem tento typ akcí „Krkonoše s Terez na cestách“ a myslím, že takové túry mají do budoucna velký potenciál. Věřím, že existuje mnoho lidí, kteří neradi plánují výlety nebo nechtějí jezdit sami, a proto je pro ně výhodné se připojit k partě lidí. Pro mne jako lektora bylo velmi důležité zkusit si zorganizovat jednotlivé túry. Víím, že jdu dobrým směrem, ale jsem si vědoma, že program túr musím přizpůsobovat různým skupinám účastníků a mít v zásobě různé aktivity nejen pro různou věkovou skupinu, ale i pro nezkušené účastníky při pobytu v horách. Zároveň chci co nejvíce předávat lásku k horám a k této formě trávení volného času.

Mým mottem je:

„Člověk, který cestuje s touhou dozvědět se, cestuje přes všechny dálky, hlavně k sobě samému...“ – Jan Werich

17 Seznam zdrojů

1. BENDL, S., 2015. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4248-9.
2. BENEŠ, M. 2014. *Andragogika*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4824-5.
3. BLAŽEJ, A., KOSTOLANSKÁ K., 2020. *Flow ve sportu: o budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1392-7.
4. DAVID, P., SOUKUP V., 2019. *Krkonoše známé i neznámé*. Praha: Euromedia Group. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-7617-731-4.
5. DAVID, P., SOUKUP V., 2009. *Velká turistická encyklopedie*. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-242-2454-1.
6. DRAHNÝ, R., 2021. *Ohlédnutí za letní turistickou sezonou* [online]. [vid 12. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.krkonose.eu/sites/default/files/docs/tz-spravy-krnapp-ohladni-za-letni-turistickou-sezonou.pdf>.
7. DVOŘÁK, V., 2022. *Nejlepší vybavení na via ferraty: Výběr testerů ze světa outdooru* [online]. [vid 12. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.svetoutdooru.cz/nejlepsi-vybaveni-na-via-ferraty/>.
8. HONZÍK, M., 2022. *Outdoorová a cestovní lékárnička – co má obsahovat?* [online]. [vid 12. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.hudy.cz/zakladni-outdoor-vybaveni-lekarnicka>.
9. HŘEBÍČKOVÁ, S., 2014. *Turistika a sporty v přírodě* [online]. [vid 20. 9. 2022]. ISBN 978-80-210-7265-7. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/book?id=519>
10. JANDOVÁ, T., 2022. *Co si sbalit na hory v zimě* [online]. [vid 20. 9. 2022]. Dostupné z: <https://www.hudy.cz/co-si-sbalit-na-hory-v-zime>.
11. JELÍNEK, M., 2018. *Kurz motivace* [online]. [vid 17. 4. 2023]. Dostupné z: <https://www.sportmentor.cz/motivace/vstup/>.
12. JIRÁSKO, L., 2023. *Časopis Turista* [online]. **2023**(3) 64–69 [vid 6. 1. 2023]. Dostupné z: <https://casopisturista.cz>.
13. KČT – KLUB ČESKÝCH TURISTŮ, nedat. *KČT – Klub českých turistů* [online]. Copyright © Klub českých turistů [vid 10. 3. 2023]. Dostupné z: <https://kct.cz>.
14. KUJAN, R., 2022. *Co si sbalit na hory v zimě*. [online]. [vid 10. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.hudy.cz/co-si-sbalit-na-hory-v-zime>.

15. HORSKÁ SLUŽBA, nedatováno. *Horská služba*. [online]. Dostupné z: <https://www.horskasluzba.cz>.
16. KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
17. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-247-1284-0.
18. LINDROVÁ, T., 2020. *Sto let krkonošských němých značek*. Krkonoše-Jizerské hory [online]. **2020**(12), 13–15 [vid 20. 9. 2022]. Dostupné z: http://krkonose.krnapp.cz/apex/f?p=104:4:::NO:RP,4:P4_ID,P4_CP:2020-12-14,2.
19. MOSER, F., 1986. *Pěší turistika*. 2. dopl. vyd. Praha: Olympia. Kondice.
20. NEHYBA, J. 2012. *Tři inspirace od Petera Jarvise*. *Studia Paedagogica*, 17(1), 37-58.
21. ODBOR OPERAČNÍ PSYCHOLOGIE AČR, nedatováno. *Komfortní zóna* [online]. [vid 17. 4. 2023]. Dostupné z: https://psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/komfortni_zona.pdf
22. PÁVKOVÁ, J., 1999. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.
23. POSPÍCHAL, R. 2021. *Jak si správně sbalit batoh* [online]. [vid 20. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.hudy.cz/jak-spravne-sbalit-batoh>.
24. SINGLTREK POD SMRKEM, nedatováno. *Singltrek pod Smrkem* [online]. Dostupné z: <https://podsmrkem.singltrek.cz>.
25. SPRÁVA KRMAP, nedatováno. *Krnapp* [online]. Dostupné z: <https://www.krnapp.cz>.
26. MINISTERSTVO ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ, nedatováno. *Ramsarská úmluva o mokřadech* [online]. [vid 12. 2. 2023]. Dostupné z: https://www.mzp.cz/cz/ramsarska_umluva_o_mokradech
27. VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
28. VÁŽANSKÝ, M., 1992. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0428-2.
29. VYSTRČIL, M., 2014. *Jak vybrat správné hole na turistiku a nordic walking* [online]. [vid 20. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.hudy.cz/jak-vybrat-spravne-hole-na-turistiku-a-nordic-walking>.

30. ZÁCHRANKA, nedatováno. *Záchranka* [online]. Dostupné z: <https://www.zachrankaapp.cz>.

18 Seznam příloh

- Obrázek 16 Luštění křížovky u Labského vodopádu
- Obrázek 17 Společná fotka z prvního výletu
- Obrázek 18 Společná fotka z druhého výletu na méně známém místě
- Obrázek 19 Společná fotka ve výskoku, druhý výlet
- Obrázek 20 Hustá mlha na druhém výletu a pokořený rekord výšlapu na Kozí hřbety
- Obrázek 21 Společná fotka ze zimního výletu

19 Přílohy



Obrázek 16 Luštění křížovky u Labského vodopádu, zdroj: vlastní



Obrázek 17 Společná fotka z prvního výletu, zdroj: vlastní



Obrázek 18 Společná fotka z druhého výletu na méně známém místě, zdroj: vlastní



Obrázek 19 Společná fotka ve výskoku, druhý výlet, zdroj: vlastní



Obrázek 20 Hustá mlha na druhém výletu a pokořený rekord výšlapu na Koží hřbety, zdroj: vlastní



Obrázek 21 Společná fotka ze zimního výletu, tentokrát nemohla být ve výšoku, protože dost foukalo, zdroj: vlastní