



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Horolezectví jako volnočasová aktivita dětí a mládeže v Plzni

Autor práce: Jiří Karásek

Vedoucí práce: PhDr. Iva Žlábková, Ph.D.

České Budějovice 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Plzni.....

.....

Jiří Karásek

Poděkování

Především bych chtěl poděkovat PhDr. Ivě Žlábkové, Ph.D. za odborné vedení mé práce, její kvalitní a pravidelné konzultace a také čas, který mi byl z její strany věnován. Dále bych chtěl poděkovat Mgr. Lukáši Královi za výbornou spolupráci a jeho ochotu. Velké díky patří i mé rodině za její toleranci a podporu, kterou mi věnovala.

Bibliografický záznam

Karásek, J., Horolezectví jako volnočasová aktivita dětí a mládeže v Plzni: bakalářská práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, pedagogická fakulta, katedra pedagogiky a psychologie, 2015, 67 s., + CD. Bakalářská práce. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Iva Žlábková, PhD..

Abstrakt

Tato bakalářská práce se v teoretické části zabývá obecnými možnostmi využití volného času, jeho funkcemi a organizací. Popisuje význam některých institucí pro vývoj dítěte a zdůrazňuje důležitost zařazování sportu do režimu dětí. Představuje dějiny horolezectví, popisuje základní horolezecké vybavení, horolezecké disciplíny a prostředí, ve kterém se konají. Podstatnou součástí jsou kvalifikační stupnice, styly lezení a horolezecké organizace. Důležitým bodem teoretické části je bezpečnost dětí při lezeckých aktivitách. Praktická část je rozdělena do tří oblastí. V první jsou zmapované horolezecké možnosti v Plzni. Další část se zabývá případovou studií horolezeckého oddílu, která je podpořena rozhovorem instruktora. Poslední oblastí je dotazníkové šetření.

Klíčová slova: volný čas, děti a mládež, sport, horolezectví, bezpečnost, instituce

Abstract

Theoretical part of this bachelor's thesis deals with free time in general. Possibilities how to spend it, its functions and its organization. Thesis describes the meaning of some institutions for development of children and emphasizes the importance of sports in children's daily activities. Theoretical part also contains a history of a rock climbing, introduction to rock climbing equipment, a rock climbing disciplines and the specific environment. Major part of this thesis describes a grading scales, climbing styles and some rock climbing organizations. Safety of children is

also important chapter in the theoretical part. Practical part of the thesis is divided into three parts. First is the mapping of rock climbing opportunities in Pilsen. Next one is the case study of rock climbing club. This part is supported by an interview with rock climbing instructor. The last part is a questionnaire research.

Keywords: free time, children and young, sport, rock climbing, safety, institution

Obsah

Úvod.....	8
1 Teoretická část	9
1.1 Volný čas.....	9
1.1.1 Funkce volného času.....	11
1.1.2 Aktivity ve volném čase.....	12
1.1.3 Organizace volného času	13
1.1.4 Zařízení pro realizaci volnočasových aktivit	14
1.1.5 Sport a volný čas	15
1.2 Úvod do horolezectví.....	17
1.2.1 Dějiny horolezectví.....	17
1.2.2 Horolezecké disciplíny a prostředí, ve kterých se provozují	19
1.2.3 Základní horolezecké vybavení.....	22
1.2.4 Klasifikační stupnice.....	28
1.2.5 Styly lezení.....	29
1.2.6 Horolezecké organizace	30
1.3 Bezpečnost z hlediska fyziologického	32
2 Praktická část	34
2.1 Zmapování horolezeckého terénu v Plzni	34
2.1.1 Vnitřní horolezecké stěny	34
2.1.2 Venkovní horolezecké stěny	39
2.1.3 Ostatní lezecké možnosti	41
2.2 Případová studie Klubu adrenalinových aktivit V TAHU! z.s.....	47
2.2.1 Historie a současnost	47
2.2.2 Činnosti KAA V TAHU!	48
2.2.3 Financování a reklama KAA V Tahu!	50

2.2.4	Struktura horolezecké hodiny.....	50
2.2.5	Výsledky dotazníkového šetření.....	55
2.2.6	Rozhovor s instruktorem.....	57
3	Závěr.....	59
4	Použitá literatura	61
5	Seznam příloh	63

Úvod

Ve své bakalářské práci se věnuji dětem a mládeži ve spojení s méně obvyklým sportem horolezectví. To vyplývá i z názvu bakalářské práce: *„Horolezectví jako volnočasová aktivita dětí a mládeže v Plzni“*. Město Plzeň jsem si vybral z toho důvodu, že jsem zde sám před čtrnácti lety začínal lézt na umělé stěně. Za tuto dobu jsem získal nemalé zkušenosti, které bych rád předal všem, kteří se pro horolezectví rozhodují. Kontakty na instruktory a lektory, které díky lezení mám, jsem využil na konzultaci převážně praktické části bakalářské práce. Problematika trávení volného času dětí a mládeže je v dnešní době velmi aktuální téma. V současné době se děti a mládež baví především „virtuálním světem“ a právě horolezectví nabízí zajímavou možnost, jak aktivně a zdravě volný čas využít. Věřím, že má bakalářská práce bude přínosem nejen pro pedagogy, ale i rodiče, kteří svým dětem pomáhají najít vhodnou volnočasovou aktivitu.

V teoretické části se věnuji obecné problematice trávení volného času a vyzdvihuji důležitost smysluplného trávení volného času dětí a mládeže. Dále je práce zaměřena na samotný horolezecký sport, kde jsou popsány jednotlivé disciplíny a prostředí, ve kterých se provozují. Samozřejmě je uveden popis základního horolezeckého vybavení a jeho využití. V této práci efektivně a srozumitelně popisuji, co člověk potřebuje k tomu, aby poprvé mohl vylézt své „první metry“. Odborné knihy jsou většinou popsány příliš specializovaně, tudíž pro mladé čtenáře mohou být dlouhé a nezajímavé. V práci je také popsána historie horolezectví a bezpečnost, která patří při lezeckých aktivitách k prioritám zvláště u dětí. Zmiňované jsou horolezecké organizace a nechybí ani základní horolezecká pravidla, styly lezení a hodnocení.

Praktická část je nejprve zaměřena na zmapování možností a dostupnosti horolezectví v Plzni. Plzeňský instruktor Mgr. Lukáš Královec byl ochotný poskytnout rozhovor, který je součástí práce. Dále jsem provedl analýzu zaměřenou na členy oddílu a její výsledky jsem zaznamenal do jedné z kapitol. V praktické části jsem dále podrobně popsal strukturu lezecké hodiny a zpracoval případovou studii horolezeckého oddílu.

1 Teoretická část

Teoretická část vymezuje pojem „volný čas“, zabývá se možnostmi jeho využití, uvádí jeho funkce a popisuje činnost institucí zabývajících se organizací volného času dětí a mládeže.

1.1 Volný čas

V této kapitole se zaměřím na volný čas, který bude popsán z pohledu různých autorů. Dále zde nastíním důležitost smysluplného využití volného času a to i ve spojení se sportem, což má pozitivní dopad na vývoj dítěte. U dětí, které pravidelně sportují, výrazně klesá riziko onemocnění obezitou a diabetem, které jsou v dnešní době často a hojně skloňovány dětskými odborníky v médiích. Nebudou chybět popsání instituce, které se podílejí a napomáhají dětem a mládeži využít volného času. Celkově zařazení sportu mezi své volnočasové aktivity působí preventivně proti patologickým jevům nezletilých.

Autoři J. Pávková, B. Hájek a B. Hofbauer uvedli, že volný čas je doba, ve které nemáme žádné povinnosti a můžeme si s ním nakládat podle svého uvážení. To znamená, že čas se dá rozdělit na sféru povinností a sféru volného času. Mezi sféru povinností patří například školní docházka, psaní domácích úkolů, spánek nebo jídlo. Naopak volný čas zahrnuje odpočinek, zábavu, rekreaci nebo zájmové činnosti.¹

Irena Slepíčková ve své publikaci napsala, že „*Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.*“²

Břetislav Hofbauer ve své knize uvedl, „*Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.*“³

Podle Úmluvy o právech dítěte je za dítě považována osoba mladší 18 let a mládež je věková skupina od 18 do 26 let. Děti potřebují z nedostatku zkušeností

¹ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, s. 13.

² SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, s. 14.

³ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, s. 13.

v oblasti volného času odborné vedení. Je velice důležité, aby dítě mělo možnost vybrat si z široké škály zajímavých aktivit, aby si svojí činnost vybralo samo a bez nucení nebo tlačení k nějaké konkrétní. Velice důležité je také prostředí, ve kterém bude dítě volný čas trávit. Prostedí může být domov, instituce jako jsou domovy dětí a mládeže nebo například škola. Problém nastane, když se rodiče nezajímají o to, kde a jakým způsobem jejich děti tráví volný čas. Prostedím trávení volného času se může stát ulice, což má neblahý vliv na výchovu a současně na jejich bezpečnost.

Náhled na problematiku volného času je dle autorů možný několika způsoby, sem patří například **ekonomické hledisko**. To je spojeno s investicí společnosti do zařízení pro volný čas a návratností těchto nákladů. Volný čas je v současnosti odvětví, které je využíváno pro výchovnou a vzdělávací činnost, ale také komerčně. Problém je, že průmysl volného času spíše hledí na finanční prosperitu a zapomíná na vzdělávací cíle a kultivaci osobnosti.

Sociologické a sociálně-psychologické hledisko se zabývá, jakým způsobem činnosti ve volném čase napomáhají tvořit a upevňovat vztahy mezi lidmi. Na výběr volnočasové aktivity a prostředí má významnou roli rodina. Jestliže rodiče nesplní svojí výchovnou funkci, školy a výchovná zařízení mohou tento nedostatek do značné míry kompenzovat.

Mezi další patří **hromadné sdělovací prostředky**. Sledování televize u dětí má do jisté míry svůj význam ve vývoji, avšak nevhodné zvolení pořadů a několikahodinové vysedávání před obrazovkou nepřináší nic pozitivního. Prakticky odvádí děti od aktivního využívání volného času k pasivnímu a nemají potřebu ani tendenci aktivity vyhledávat. Totéž můžeme sledovat i u dětí, které mimo vysedávání u televize tráví čas u počítače a žijí tak ve „virtuálním světě“.

Z **hlediska politického** můžeme mluvit o tom, že stát má velký vliv na trávení volného času dětí a mládeže. Je to například investováním do zařízení pro volný čas, také podporou a budováním nových míst pro pedagogy volného času nebo nastavenou školskou politikou. Stát má velký podíl na tom, jaké jsou možnosti trávení volného času ve městech a obcích.

Zdravotně-hygienický pohled je zaměřen na to, jakým způsobem je možné podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj jedince. Odborníci se zaměřují na skladbu denního režimu, hygienu duševního života nebo sociálních vztahů. Člověk, který dobře využívá svůj volný čas, pozitivně posiluje svojí zdravotní stránku.

Pedagogická a psychologická hlediska. Každý jedinec má své specifické potřeby ve využívání volného času a pedagog by měl tyto potřeby respektovat.⁴

1.1.1 Funkce volného času

Irena Slepíčková⁵ ve své publikaci rozděluje funkci volného času do tří skupin. Jako první uvádí ***funkci instrumentální***, která se začala rozmáhat v 19. století u pracujících lidí. Důraz je kladen na odpočinek po práci, kdy nabírají síly na další pracovní den, aby jejich pracovní výkon byl co nejproduktivnější. Volný čas nebyl využíván jen pro pracovní záležitosti, ale i jako zábava ve sportovní oblasti.

Další uvádí ***humanizační funkci***, která se zaměřuje na volný čas z hlediska výchovného, vzdělávacího a socializačního. Vzdělávání a vývoj osobnosti se prolíná všemi historickými etapami. Může se jednat o lidové zvyky, slavnosti, návyky a další možnosti volného času, které napomáhají k určité socializaci.

Poslední je ***funkce zábavná***, která má především ulevit od všedních starostí a povinností. Každý jedinec si zvolí takovou činnost, která mu přináší pocit uspokojení a radosti. Někteří se mohou setkat s negativním způsobem trávení volného času, který je ovlivňován současným konzumním životem.

J. Pávková, B. Hájek a B. Hofbauer⁶ ve své publikaci uvádějí funkci volného času ve čtyřech oblastech. První oblast, na kterou je kladen obzvláště velký důraz, je ***funkce výchovně-vzdělávací***. Řadí se sem instituce, které se podílejí na rozvoji dětí a mládeže, jejich potřeb, zájmů uspokojování atd. Dle jejich možností mají vliv na děti k získání novým vědomostem, dovednostem, návykům, motivují a radí dětem, jak mohou smysluplně využívat svůj volný čas. Úspěchem každé instituce je spokojená mládež, která dokáže mít vlastní názor a náhled na svět.

Mezi další uvádějí ***funkci zdravotní***. U této funkce se instituce zaměřují, jak si vytvořit zdravý životní styl. Spočívá především o střídání aktivit rozdílného charakteru. To je důvod, proč se většina institucí snaží po několikahodinovém sezení ve třídě zařazovat především pohybové a sportovní činnosti na čerstvém vzduchu. V některých zařízeních mají možnost se učit ke správné životosprávě a dodržování hygieny. Aby byla zdravotní funkce plněna, je pro děti důležité mít okolo sebe

⁴ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, s. 13-17.

⁵ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, s. 21-22.

⁶ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, s. 39-42.

příjemné prostředí a kolektiv. Důležitou součástí je bezpečnost, která je u dětí prioritou.

Třetí oblastí je v publikaci uvedena **funkce sociální**. Výchovně vzdělávací zařízení mají důležitou funkci v době, když jsou rodiče dětí v zaměstnání nebo mají jiné povinnosti. V té době se snaží vyrovnávat rozdíly mezi různými typy dětí, které pocházejí například z konfliktní nebo chudé rodiny nebo na druhou stranu rodiny příliš bohaté. Odlišnou sociální funkci plní zařízení, které pracují s předškolními dětmi, například mateřské školy nebo dětské domovy. Tyto instituce plní trvale funkci rodinné výchovy, kam patří komunikativní dovednosti, sociální rozvoj a společenské chování.

Poslední funkcí je **preventivní a rozvojové zaměření výchovy**. J. Pávková a kol. chápou prevenci ve třech rovinách a to prevenci primární, sekundární a terciární. Tato funkce se zaměřuje na zabraňování kriminality, usiluje o léčení a prevenci recidivistů. Zabývá se problematikou drog, záškoláctví, šikany, rasismu a negativních společenských jevů.

Horolezectví plní základní funkce volného času. Děti stráví volný čas v přirozeném venkovním prostředí, naučí se zábavnou formou novým věcem a jsou v kontaktu se svými vrstevníky. Také se naučí, jak se chovat k přírodě.

1.1.2 Aktivity ve volném čase

Aktivity můžeme rozdělovat například dle časového trvání činnosti, jeho obsahu nebo společenské hodnoty. Stále častěji jsou dětmi navštěvovány **zájmové činnosti společenskovední**, kde se děti zajímají nejenom o společenské dění, ale i znalost mateřského jazyka, sběratelství, jazykovědy a jiné.

Zájmové činnosti pracovní-technické, u této činnosti se děti zdokonalují v manuálních pracích, rozšiřují si vědomosti o technické poznatky, které by mohly použít v běžném životě. Zájem o tuto aktivitu ovlivňuje rozvoj technických oborů jako je kybernetika, elektronika nebo výpočetní technika.

Zájmové činnosti přírodovědné, tuto aktivitu navštěvují žáci, kteří mají dobrý vztah k přírodě, chtějí se obohatit o dění a mají kladný vztah k její ochraně. Mimo jiné se sem řadí i pěstitelství a chovatelství. Starší děti si mohou vybrat i ze specializované činnosti jako je rybářství, včelařství, chov dobytka a podobně.

Zájmové činnosti estetickovýchovné, zde se tvoří nejen estetický vztah dětí k přírodě, ale také ke společnosti a kulturním hodnotám. Děti navštěvují mimo přírodu i umělecké výstavy, hudební koncerty a dramatická vystoupení.

Zájmové činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření, ke správnému vývoji dítěte je důležitá fyzická zdatnost a psychická odolnost. Proto činnosti tělovýchovného zaměření pomáhají řešit problém klesající pohybové dovednosti dětí a mládeže. Nedílnou součástí tohoto zaměření je i poznávat různé druhy sportu a vést děti k tomu, aby se pohyb stal součástí jejich života. Ze zdravotního hlediska je i velmi důležitá pohybová všestrannost, proto se činnosti zaměřují na různé prvky z atletiky, turistiky, gymnastiky, bruslení, lyžování a dalších mnoha sportů. V dnešní době jsou velmi populární i netradiční druhy sportů jako je horolezectví, aikido, lakros nebo squash. Některé aktivity jako je právě horolezectví jsou závislé na spolupráci se sportovními a zájmovými kroužky.⁷

Z výše uvedených aktivit lze horolezectví zařadit do činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření. Tento sport má příznivý vliv na fyzickou i psychickou kondici dětí a mladistvých. Pozitivní vliv na zdraví má i pobyt v přírodě, kde je tento sport vykonáván.

1.1.3 Organizace volného času

Irena Slepíčková vnímá volný čas jako svobodnou volbu. Trávení volného času rozděluje na dva způsoby a to na *spontánní* a *organizovaný*. Rozdíl spočívá v tom, že při spontánním trávení volného času si aktivitu vybere dítě nebo mladistvý sám oproti organizovanému, kdy si jedinec volí z určité nabídky, kterou mu dává vnější prostředí. Totožné pro oba způsoby je, že si jedinec vybírá aktivitu, která vyhovuje jeho potřebám. Organizovaná forma aktivity nese určité výhody, především v časových možnostech a odborném dohledu kvalifikovaných osob.⁸

Podobné rozdělení organizace volného času má ve své publikaci Břetislav Hofbauer. Ten uvádí jako první možný způsob:

Činnost spontánní, tyto aktivity nemají stanovený přesný časový harmonogram. Ve většině případů není přítomen pedagogický dozor, a když už tomu

⁷ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, s. 92-97.

⁸ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, s. 22-23.

tak je, tak v roli rádce nebo ošetřovatele. Jedná se o aktivity na hřištích, v klubovnách nebo knihovnách.

Činnost příležitostná zahrnuje aktivity, které mají svůj řád a jsou svým způsobem organizovány, ale ztrácí pravidelnost. Přítomný dohled už nemá funkci pouze jako rádce a ošetřovatele, ale má za úkol nabídnout i kvalifikovanou pomoc. B. Hofbauer mezi takové aktivity řadí exkurze, tábory, výlety, sportovní turnaje, divadelní představení nebo turistické aktivity.

Činnost pravidelná, jedná se o aktivity, které se uskutečňují v pravidelných intervalech minimálně jednou týdně po určitou dobu. Veškeré aktivity jsou pod odborným vedením, které dohlíží na správnost, efektivitu a bezpečnost. Dovednosti, které se během kroužků děti naučily, předvádějí svým rodičům a veřejnosti na pořádaných sportovních akcích, malířských výstav či hudebních koncertech.⁹

Závěrem se dá říci, že horolezectví je sport, který je činností spontánní, příležitostnou i pravidelnou. Je možné ho provozovat organizovaně v rámci oddílů, či samostatně s kamarády. Jestliže se jedinec věnuje tomuto sportu hlouběji a v pravidelných intervalech, kdy je například členem oddílu nebo kurzu, jedná o činnost pravidelnou. S tímto sportem se můžeme setkat i příležitostně, kdy v rámci tělesné přípravy ve škole navštíví pedagog se studenty lezecké centrum. U spontánní činnosti si jedinec například v rámci procházky vybere objekt, na kterém bude trénovat lezeckou techniku.

1.1.4 Zařízení pro realizaci volnočasových aktivit

Školní družina je instituce, která pracuje s dětmi prvního stupně základní školy. Má funkci výchovnou, zdravotní a především sociální, a to převážně z důvodu, že zajišťuje péči dětí v době, kdy jsou rodiče v práci.

Školní kluby, sem dochází žáci druhého stupně základní školy a starší. Jelikož je věková kategorie vyšší, více se pracuje se samostatností, už jsou zde specializovanější zájmové aktivity. Školní kluby jsou na rozdíl od školních družin na dobrovolnosti, tudíž funkce sociální ustupuje do pozadí.

Střediska pro volný čas dětí a mládeže, i v těchto zařízeních se zaměřují na specializované zájmové činnosti. Mimo pravidelných kroužků pořádají

⁹ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, s. 21.

prázdninové tábory, dětské dny na hřištích i v hernách pod odborným pedagogickým dohledem.

Domovy mládeže, jedná se o ubytování a stravování žáků středních škol, kteří kvůli vzdálenosti bydliště nemohou denně dojíždět. Domovy mládeže zajišťují i výchovnou funkci, sebeobsluhu a dozor nad správným využitím volného času žáka.

Dětské domovy, zde jsou umístěvané děti od tří let do dospělosti. Vedle ústavní výchovy mají za úkol pedagogové naučit děti využívat volný čas stejným způsobem, jako děti žijící v rodinách.

Základní umělecké školy, jedná se o institut, který má specifické zařazení jako je hudební, výtvarný, literárně dramatický, pohybový, keramický obor a další. Výhodou těchto institucí je, že je mohou navštěvovat děti od první třídy až po dospělé.

Jazykové školy se zaměřují vyloženě na vzdělání cizích jazyků.

Mimo zařízení, která jsou uváděna, mají vliv na trávení volného času dětí a mládeže různá občanská sdružení, tělovýchovné a sportovní organizace, sdružení dětí a mládeže, kulturní organizace, církevní a náboženská společenství a další.¹⁰

Horolezecké stěny bývají součástí středisek pro volný čas dětí a mládeže, kde se mimo jiné pořádají lezecké kroužky. Lezeckou stěnu navštěvují i děti z dětských domovů nebo školních klubů. Mohou si vyzkoušet novou aktivitu, které se mohou věnovat pravidelně, poznat nové kamarády a získat zajímavé zkušenosti. Tyto instituce plní také funkci preventivní, kdy se snaží eliminovat u dětí a mládeže nepříznivé vlivy z okolí, jako je kriminalita, užívání návykových látek a špatné začlenění mezi své vrstevníky.

1.1.5 Sport a volný čas

Možností, jak naplnit svůj volný čas je velmi mnoho, a proto má sport velkou konkurenci. Není proto samozřejmostí, že se každý bude věnovat aktivitě, která má alespoň něco málo společného se sportem či pohybem. Velkým konkurentem pohybových aktivit je televize, kde si pouze sledováním sportovních pořadů navozují pocit účasti na sportovišti. Tím pádem nemají tendenci se aktivně začleňovat. Mnoho dospělých, ale i mládeže se vymlouvá na nedostatek volného času, kdy by mohli

¹⁰ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, s. 39-42.

sport provozovat. Ale jak je uvedeno v publikaci, lidé kteří jsou více vytíženi v práci a mají vyšší vzdělání, dokážou ke svému volnému času přistupovat daleko efektivněji a sport mají zařazený ve svém harmonogramu.¹¹

Existuje mnoho důvodů, proč sport zařadit do každodenní činnosti a opomeneme-li udržování fyzické kondice, je sport prospěšný k naplnění svých hodnot. Autorka dělí sport na elitní, soutěžní klubový, rekreační, fitness, požitkářský, kosmetický a rizikový a dobrodružný.

Elitní sport, jedná se o vrcholové sportovce, kteří dosahují maximálních výkonů. Tito lidé se sportu věnují více jak ve volném času. Sport je jejich zaměstnání.

Soutěžní klubový sport, takto zaměření sportovci mají potřebu po maximálním osobním výkonu, vzrušení ze soutěže a sociálních výkonů.

Rekreační sport, nabídka těchto sportů je velice pestrá, mohou využít komerční sektor, oddíly nebo kluby, které provozují města. Prioritou je zdraví, aktivní odpočinek a společenské kontakty.

Fitness sport, lidé navštěvující tato zařízení usilují o zlepšení fyzické kondice. Nemusí se jednat pouze o soukromý sektor, ale dá se provozovat i individuálně, např. běh či cyklistika.

Požitkářský sport, lidé, kteří očekávají prožití výjimečné situace a snaží se dosáhnout zábavy. S tímto druhem se můžeme nejčastěji setkat v komerční sféře, která je ve spojitosti s cestovním ruchem.

Kosmetický sport, cílem je být atraktivní a mít dokonalý vzhled a perfektní postavu. V soukromém komerčním sektoru je velká nabídka těchto zařízení. Zařízení jsou rozšířené o kosmetické služby, tudíž je možno využít například masáže nebo solárium.

Rizikový a dobrodružný sport, dobrodružství a psychické prožitky jsou hlavním motivem tohoto druhu sportu. Patří mezi ně horolezectví, parašutismus, potápění, rafting nebo skateboarding.¹²

Na první pohled se horolezectví jeví jako rizikový a dobrodružný sport. Není pochyb, že tomu tak je, ale míra rizika se dá snížit na minimum. Prolíná se ale i s ostatními sporty. Lezci často navštěvují fitness, kde si zvyšují fyzickou kondici,

¹¹ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, s. 19-20.

¹² Tamtéž, s. 32-33.

kteřá nepochybně patří k dosahování vyšších lezeckých výkonů. Každý jedinec pojme lezení po svém, někdo požitkářsky, rekreačně a ti soutěživý mohou své výkony změřit s ostatními na soutěžích. Ti nejlepší se lezení věnují profesionálně – nazýváme je elitními sportovci.

1.2 Úvod do horolezectví

Horolezectví je jedním z nejrychleji se rozvíjejících sportů na světě. Jeho obliba každým rokem stále roste. Někteří lidé pojmu lezení rekreačně, někteří sportovně a pro mnoho lidí se stane životním stylem. Horolezectví není jen sportovní výkon, ale je spojen s cestováním, poznáváním přírody, kultury a také sama sebe. Každý člověk má jinou představu o tom, jak horolezectví pojme a jaké disciplíně se chce věnovat. Vzhledem k rozdílným povahám každého člověka se rozlišují i cíle každého z nich. Někdo upřednostňuje pohyb na umělé stěně a nevyhledává vyšší míru adrenalinu, kterou by zažil při dobývání Himálajských velikánů nebo týdnů stráveném v kilometrové stěně za extrémního počasí. Definovat horolezectví není jednoduché. Je mnoho disciplín, odvětví a novodobých interdisciplín, při kterých se různé sporty s horolezectvím prolínají a všechny spojuje jen jedno, a to je pohyb ve „vertikálním světě“. Lezení se věnují všechny věkové kategorie a mladí lezci tak mohou přebírat nezbytné zkušenosti od zkušenějších kolegů. Díky umělým lezeckým stěnám už lezení není jen záležitost venkovního prostředí a tudíž sezónní aktivity. Lezecké stěny se budují i na základních školách, kde se děti s tímto sportem seznámí a lezení tak bývá součástí tělesné výchovy. Děti tak přirozenou cestou rozvíjí nejen pohybovou soustavu a fyzickou zdatnost. Vzhledem k tomu, že základní horolezecká výbava se dá zakoupit za příznivou cenu, nadšence finanční stránka neodradí. Ovšem musím říci, že při pokročilém lezení, kdy se skalní terén změní v horský, je zapotřebí pomůcek, které stojí nemalé peníze. Začínajícího lezce, kterého tento sport osloví, čekají ojedinělé zážitky v krásné přírodě s přátelskými lidmi.

1.2.1 Dějiny horolezectví

Úplné počátky horolezectví nelze nijak časově datovat. Je známo, že výpravy do terénu podnikali horolezci již od středověku. První dochovaná zmínka o horolezeckém výstupu je z roku 1492 k počtě vládce Karla VIII. výstupem na

francouzskou horu Mont Aguille. Další vývoj už specializovaných lezeckých technik je dochován v dokumentech z 16. století v Evropě. Důvodem byl velký rozmach lovu kamzíků nebo sběr minerálů. V té době vznikla první metodická příručka pro horolezce „O těžkostech cestování v Alpách“ od J. Simlera. Sportovní ambice do hor přineslo až devatenácté století a v té době se také zrodil termín „alpinismus“. V roce 1865 se uskutečnil dramatický prvovýstup na alpskou horu Matternhorn horolezci M. Crozem a E. Whymperem. Skupinu tvořilo více lezců, ale ne všichni sestup z hory přežili. I přes jejich prvovýstup je za otce horolezectví považován Walter Parry Haskett – Smith, který je znám především díky sólovému výstupu na Napes Needle. Mezi další úspěšné horolezce 19. století patří němci Siegfried Herford a Georg Sansom, kteří při výstupu hory Scafell použili ramen spolulezce jako opěrných bodů, kdy je tato technika v současnosti známá jako taktika kombinovaná. Krátce na to aktivitu sportovních horolezců ukončila první světová válka. Zanedlouho se horolezecké standardy rychle zvyšovaly přispěním vynálezu speciálních horolezeckých bot Pierrem Allainem. První dochované záznamy o lezení na stěnách jsou z roku 1922, kdy saští horolezci slézali těžké stěny. V padesátých letech minulého století se horolezectví stalo uznávaným sportem po celém světě. Každým rokem se v různých státech horolezectví posunovalo kupředu. Důkazem toho jsou například tyto události z Itálie, USA a Británie:

- Itálie - 1955 - výstup na jihozápadní pilíř Petit Dru
- USA - Roial Robins a Warren Harding přešli dvě stěny na známé hoře El Capitan v Yosemiteckém národním parku
- Británie - 1968 - výstup Toma Proctora na Our Father.

Musíme se zmínit i o vynikajících lezcích z Československé republiky jako je Radovan Kuchař, Arno Puškáš či Ivan Gálfy. V sedmdesátých letech se díky systematickému tréninku podařilo vylézt na cesty, jako je Roight Wall a Footless Crow. V roce 1975 vnesli do horolezectví nový standard Američané Ron Kauk, John Long a John Bachar svým redpointovým přelezem horolezecké cesty Astroman. Historie horolezectví má mnoho významných osobností, které se podílely na vývoji a postupu v horolezeckém sportu.¹³

¹³ LONG, S. *Průvodce lezením*. Brno: Computer Press, c2010, s. 8-11.

1.2.2 Horolezecké disciplíny a prostředí, ve kterých se provozují

V této kapitole si řekneme, jaké horolezecké disciplíny existují, vysvětlíme si jejich specifika a zaměříme se i na prostředí, kde se konkrétní disciplíny provozují.

Skalní horolezectví - v minulosti bylo skalní lezení jakousi cvičnou formou k trénování na zdolání vysokých hor. Lezci si tak mohli nacvičit techniku a dovednosti v lehce přístupném terénu, tedy na skalách. Termín cvičné skály, který se používá do současné doby, pochází z minulosti. Horolezecké směry se postupem času rozrůstaly a skalní horolezectví se stalo samostatnou disciplínou, která je v současnosti jedna z nejvyhledávanější a nejrozšířenější disciplínou vůbec. U skalního lezení používáme základní horolezecké vybavení a není potřeba speciálních pomůcek, které jsou typické například pro big wall.¹⁴

Pískovcové horolezectví - lezení po pískovcových skalách má dlouhou tradici. Jak už z názvu vyplývá, leze se po pískovci. Pískovcové skály a celá „pískovcová města“ můžeme najít především v severních Čechách a Sasku. Velice se liší od klasického lezení pravidly, technikou a psychickou náročností. Pískovec je měkký a křehký materiál, tudíž je zakázáno lézt při nebo po dešti. Další odlišností je způsob jištění. Například na žulové skále lezec může použít různých pomůcek, které slouží jako přídatné postupové jištění. Lezení se stává bezpečnějším a psychicky méně náročným. Na pískovcových skalách je postupové jištění tvořeno kruhy a je zakázáno používat kovové pomůcky. Proto s sebou lezci mají smyčky, jimiž provazují hodiny, váží speciální uzly, které dřevěným kolíkem zastrkují do spár anebo smyčkami omotávají skalní výčnělky.¹⁵

Horské horolezectví - horské horolezectví se provozuje v horách, jako jsou Dolomity, Alpy nebo Vysoké Tatry, proto je tato disciplína odlišná od skalního horolezectví už tím, že terén není tak lehce přístupný, horské klimatické podmínky jsou náročnější a v případě zranění je záchrana komplikovaná. Lezení v horách je také časově náročnější, lezou se zpravidla dlouhé úseky, je zapotřebí mít dostatek lezeckého materiálu, jídla a vhodné oblečení. Při lezení v horách si lezec zakládá vlastní postupové jištění a leze s batohem. Tato disciplína vyžaduje orientaci v horském terénu, rozhodnost a dobré naplánování.¹⁶

¹⁴ KLESLO, M. *Klasické horolezectví*. Vyd. 1. Havířov: Highasia, [2012?], s. 7.

¹⁵ FRANK, T. a T. KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, s. 168.

¹⁶ KLESLO, M. *Klasické horolezectví*. Vyd. 1. Havířov: Highasia, [2012?], s. 26.

Big wall - jedná se o vícedélkové lezení, při kterém se využívá speciální taktika a prostředky. Při tomto lezení se zdolávají velmi vysoké stěny po celém světě. Tato disciplína vznikla v Yosemiteckém národním parku v Americe, kde stěny dosahují výšky jednoho kilometru. I v Evropě jsou možnosti big wall lezení. Lze je provozovat v Norsku nebo v Alpách. Ve stěně horolezci stráví i několik dnů, proto je nezbytné mít závěsná lůžka, jídlo nebo vybavení na vaření. Vzhledem k náročnosti a nutné dovednosti je tato disciplína určena jen pro zkušené horolezce.

Bouldering - provozuje se na „velkých kamenech“, skalách i umělých stěnách. V této disciplíně se nepoužívá jištění a leze se do výšky 2-5 metrů. Lezci si při této disciplíně trénují těžké kroky. Vzhledem k malé výšce při pádu nebo odskočení většinou nehrozí závažné zranění. Leze se buď okolo kamenů, skály, ale také na jejich vrchol. Dodržují se zde přísná pravidla, stupy a chyty jsou předem určeny. V boulderingu se často pořádají závody převážně na umělých stěnách.¹⁷

Umělé stěny - lezecké stěny byly vyvinuté z důvodu lezení při nepříznivém počasí, a také možnosti trénování techniky i v období mimo lezeckou sezónu. Výkonnostní lezci potřebují trénovat celoročně a umělá stěna je prostředek, kde toho mohou docílit. Tento druh lezení se stal velice oblíbeným a stala se z něho samostatná disciplína. Na umělých stěnách se pořádají soutěže, které mají svá pravidla, rozhodčí a pro nejlepší nechybí stupně vítězů.¹⁸

Zajištěné cesty - relativně nová horolezecká disciplína, která je v dnešní době velmi populární. Podstata spočívá v tom, že se kovové lano umístí na skálu a na tomto lanu je lezec jištěn. Tato disciplína je určena i pro turisty, kteří nemají hlubší zkušenosti s lezením. Prostřednictvím jištění, které je většinou po celou dobu výstupu, se dostanou na méně dostupná místa. V exponovaných místech, kde nejsou stupy, vede cesta velmi často přes žebříky nebo se stupy nahrazují kramlemi. Název zajištěná cesta se v českém jazyce málo používá, setkáme se spíše s italským termínem „Via ferrata“, který se používá i ve francouzštině i angličtině nebo německým termínem „Klettersteig“.¹⁹

Skialpinismus - dříve byl skialpinismus spojen s horským výstupem a následným sjezdem nebo s horským přechodem na lyžích. V současné době jsou za skialpinismus považovány veškeré horolezecké aktivity spojené s lyžemi.

¹⁷ FRANK, T. a T. KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, s. 168, 170.

¹⁸ KLESLO, M. *Klasické horolezectví*. Vyd. 1. Havířov: Highasia, [2012?], s. 168.

¹⁹ SCHUBERT, P. *Bezpečnost a riziko na skále a ledu*. 1. vyd. Praha: Freytag & Berndt, 2002, s. 57.

Ledové horolezectví - tato disciplína je velmi náročná po fyzické, technické, ale i psychické stránce. Jde o zdolávání ledového terénu, například zamrzlé vodopády nebo horské štíty. Zamrzlý terén se překonává pomocí cepínů určených pro tento druh lezení a stoupacích želez. Mixové lezení je novodobá disciplína, při které horolezec překonává ledové úseky spojené se skalním terénem.²⁰

Vysokohorská turistika - vysokohorská turistika není jen zdolávání vrcholů, ale je také spojena s cestováním a poznáváním horského prostředí. Vysokohorská turistika je tradiční a nejpůvodnější forma horolezectví. I přes nezbytné zkušenosti s pohybem v horském terénu a zacházení s horolezeckým vybavením terén nepřesahuje III. stupeň UIAA.²¹

Výškové a expediční horolezectví - charakteristickým znakem pro tuto disciplínu je pohyb ve vysokých nadmořských výškách, používání základního horolezeckého vybavení a dlouhodobý pobyt mimo civilizaci. Typické prostředí jsou destinace jako Kavkaz, Pamír nebo Himaláje, velehory nadmořské výšky nad 5000 mnm. Tato disciplína je velmi náročná, viz níže.²²

„Klade nároky na celkovou zdatnost, zdraví, psychickou odolnost a připravenost. Schopnost dlouhodobě snášet zimu, nepohodlí, vlhko, pobyt ve velkých nadmořských výškách, spát ve špatných a nepohodlných místech, jíst špatné jídlo – to vše jsou faktory, které nelze natrénovat v tělocvičně či na umělé stěně. Toto se lze naučit pouze časem, dlouhodobým získávání zkušeností z podobných výprav.“²³

Ideální věk pro zdolávání horských velikánů je mezi čtyřicátým a padesátým rokem života. Za tuto dobu horolezec nasbírá velké množství zkušeností nezbytné pro dosažení vrcholu a bezpečný návrat. Dobývání vrcholů lze dvěma způsoby - *alpským* a *expedičním* stylem. *Alpský styl* je velice uznávaný a je to nejčistší forma výstupu. Horolezci si do batohu sbalí nejnútnejší vybavení, které si sami nesou bez pomoci nosičů. Stoupají přímo a nebudují výškové tábory. Naopak *expediční styl* bývá komerční způsob dobývání vrcholů. Velká skupina, cca 10-30 účastníků má organizátora, který za všechno zodpovídá. Tento vedoucí rozděljuje úkoly, rozhoduje o postupu či sestupu, sleduje zdravotní stav účastníků, komunikuje se základním

²⁰ FRANK, T. a T. KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, s. 169, 170.

²¹ Tamtéž, s. 170.

²² KLESLO, M. *Klasické horolezectví*. Vyd. 1. Havířov: Highasia, [2012?], s. 69.

²³ Tamtéž.

táborem. Během dne se budují fixní jištění a výškové tábory, kam se na přespání vracejí. Expediční styl není tak náročný a uznávaný jako styl alpský.²⁴

Horolezeckých disciplín je mnoho a nové stále přibývají. V této práci jsou uvedeny i takové disciplíny, kterým se prozatím nemohou děti a mladiství věnovat, ale prostřednictvím skalního lezení a lezení na umělé stěně mohou docílit potřebných zkušeností a techniky k tomu, aby se těmto disciplínám mohli věnovat.

1.2.3 Základní horolezecké vybavení

Jak už jsem se zmiňoval v předešlé kapitole, horolezeckých odvětví a disciplín je velké množství. Každé odvětví má své specifické potřeby ohledně materiálového vybavení. Vzhledem k jeho rozsáhlému množství popíši pouze základní vybavení pro lezení na skalách a na umělé stěně. Proto se v této kapitole zaměřím na vybavení, se kterým děti nejčastěji přichází do styku.

Lano - je prostředek, který spojuje dva lezce. Používá se k jištění, zachycení pádu, k sestupům, ale je i součástí při záchranné akci, kdy se například pomocí kladkostroje vytahuje osoba, která spadla do ledovcové trhliny. Lano se skládá z jádra, tzv. duše a opletu. Oplet je ochranná vrstva jádra a nepřesahuje 30 až 50 procent pevnosti lana. Oplet chrání jádro před UV- zářením, vlhkostí nebo mechanickému poškození, kterému se lze jen částečně ubránit. Vyrábí se z polyamidových i polyesterových vláken. Lana se rozdělují z hledisek materiálu, vlastností při zatížení a konstrukce na dva základní druhy, a to *dynamická* a *statická*.

Dynamické lano je pružné, jeho průtažnost je 5 – 15 procent. Pád lezce zastavuje pozvolna jeho natažením. Na laně je označen počet pádů, které lano bezpečně vydrží. Jedná se o normové pády.²⁵

„Na dynamická lana určená pro lezecké účely se vztahuje závazná evropská norma EN 892 (v ČR platí „harmonizovaná“ norma ČSN EN 892). V některých detailech přísnější norma UIAA (Union Internationale des Associations d’Alpinisme – mezinárodní unie horolezeckých svazů se sídlem ve Švýcarsku) je pro výrobců

²⁴ KLESLO, M. *Klasické horolezectví*. Vyd. 1. Havířov: Highasia, [2012?], s. 69,70.

²⁵ FRANK, T. a T. KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, s. 19, 20, 22.

*dobrovolná., chtějí-li však označit lano prestižní známkou UIAA, musejí lana zkoušet podle normy UIAA 101.*²⁶

Statické lano se používá ve speleologii, pro výškové práce nebo záchranářství. Jeho průtažnost by neměla přesáhnout 5 procent. Jsou spletena tak, aby byla co nejpevnější a neměla velkou pružnost, která je ve většině případů u tohoto typu lana nežádoucí.

Lana dělíme i podle průměru a použití na *jednoduchá, poloviční a dvojitá*.

Jednoduchá lano jsou o průměru 10 mm až 11 mm. Dají se nazvat samonosnými. Jednoduché lano se používá bez použití dalšího lana. Používá se u sportovního lezení, kde nehrozí veliké nebezpečí přetržení přes ostrou hranu. Označují se jako číslice 1 v kruhu.

Poloviční lano (půlky) se používají dvě a jejich průměr je 8,5 mm nebo 9 mm. Využití tohoto typu lan najdeme ve velehorách nebo v terénu, kde je vysoké riziko poškození lana o ostrou hranu. Důležité je, aby k tomuto typu lana byl takový jistící prostředek, kterým je možné manipulovat s každým pramenem zvlášť. Při výstupu se každé lano „cvaká“ do postupového jistění zvlášť. Poloviční lano se označují zlomkem ½ v kruhu.

Dvojitá lano (dvojčata) slouží k lezení v horském terénu. Je tvořeno ze dvou samostatných pramenů o průměru cca 8 mm. Používají se hlavně v nerovném terénu, kde je větší hrozba pádu kamení nebo přerážnutí o ostrou hranu. Nejčastěji se jedná o sportovní více délkové lezení. Dvojitá lano se „cvakají“ do postupového jistění najednou. Také mohou být v jednom jistícím prostředku, který je určen k jistění dvojitých lan. Označují se jako dva spojené kruhy.²⁷

Úvazy - další nezbytnou součástí horolezeckého vybavení je úvazek. Jedná se o postroj, který lezce spojuje s lanem, a který také slouží k uchycení lezeckého vybavení. Úvazy dělíme na *sedací, hrudní (prsni) a celotělový*.

Sedací úvaz je nejpoužívanější. Mezi lezci se běžně nazývá „sedák“. Složen je z bederního opasku, nohaviček a oka, kterému se říká jistící nebo slaňovací. Bederní opasek je nastavitelný. Na sedáku jsou také závěsná poutka, která slouží na připínání expresek, karabin, vklíněnců apod. Na sedáku slouží nosná část pouze opasek a

²⁶ FRANK, T. a T. KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: EPOCH, 2007, s. 22.

²⁷ Tamtéž, s. 22-24.

slaňovací oko. V zadní části jsou dva gumové pásy z důvodu stability nohaviček. Použití sedacího úvazu je nejbezpečnější společně s užitím úvazu prsního. Tato kombinace je ideální pro případ dlouhého nebo nekontrolovatelného pádu lezce, kde hrozí jeho přetočení.

Hrudní úvaz bývá délkově nastavitelný, používá se pouze v kombinaci s úvazem sedacím. Nikdy ne samostatně. Při visu lezce pouze na hrudním úvazu hrozí zaškrvení tepen a následný kolaps krevního oběhového systému.

Celotělový úvaz se používá zpravidla u dětí, u kterých se tímto zabrání možnému vyklouznutí ze sedacího úvazu. Tento úvaz se používá z toho důvodu, že těžiště je v horní polovině těla a v případě pádu dítě visí vpolosedě.

Každá lezecká disciplína má jiné nároky z hlediska materiálového vybavení. Na trhu jsou speciální sedací úvazy pro speleologii, také pracovní nebo skialpinistické. Například při výstupu na vysokou horu, ve které strávíme šest hodin lezení, budeme potřebovat pohodlný sedák. Naopak při lezení na umělé stěně, která je vysoká jen několik metrů použijeme lehký sedací úvaz, který nepotřebuje mít nastavitelné nohavičky. Vybavení se liší pevností, hmotností a objemem.²⁸

„Mladší děti mají těžiště těla výše a při pádu hrozí přetočení hlavou dolů. U jedinců z úzkou pávní a obézních nemusí sedací úvazek držet. Z našich zkušeností doporučujeme používat celotělové úvazky u dětí do 8-10 let věku, přibližně do hmotnosti 40 kg.“²⁹

Přilba - patří mezi nejdůležitější ochranné pomůcky horolezce. Lezec může být jakkoliv opatrný, a přesto je jeho hlava ve stálém nebezpečí. Mohou za to například padající kameny nebo pád lezce. I přesto na skalách vidíme mnoho lezců, kteří bez přilby lezou. Přilby se dělí na dva základní typy a to na *horské* a *odlehčené*.

Horská přilba se skládá ze skořepiny, polstrování, obvodového pásu a podbradního pásku. Obvodový pás bývá nastavitelný. Podbradní páska má přezku na zapínání. Většina přileb má poutka na lepší uchycení svítilny (čelovky). Tento doplněk je velice praktický, protože poutka zamezují sklouznutí svítilny. Na přilbě jsou také otvory pro větrání. Její váha je o něco větší než u přilby odlehčené. Je to

²⁸ KLESLO, M. *Klasické horolezectví*. Vyd. 1. Havířov: Highasia, [2012?], s. 9.

²⁹ BALÁŠ, J., B. STREJCOVÁ a L. VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 29.

proto, že horská přilba je robustnější a odolnější kvůli tvrdším podmínkám v horách, kde hrozí riziko padajících kamenů nebo lavin.

Odlehčená přilba se vyrábí z tvrzeného polystyrenu. Je konstrukčně jednoduchá, vnější povrch je z tenkého laminátu. Zapínací systém je také jednoduchý. Její využití najdeme při lezeckých aktivitách, kde nehrozí příliš velké riziko dlouhého pádu. O těchto přilbách se mluví jako o přilbách na jedno použití. V případě nárazu praskne.

Na trhu můžeme vidět i robustní odlehčené přilby. I přes jejich vyšší odolnost oproti odlehčeným přilbám se nedoporučují užívat v horském prostředí.³⁰

Lezečky - speciální obuv určená pro lezení po skalách, umělých stěnách, ale využití najde i ve velehorském terénu. Dělí podle obutí na nazouvací, šněrovací a suchý zip. Podrážku tvoří přilnavá guma. Její tvrdost se vybírá podle horniny, na které se bude lézt. Svršek je tvořen z kůže nebo syntetické náhrady. Lezečka je navržena tak, aby byla stabilní i na velmi malých odstupech, lištách a výčnělcích. Lezci, kteří lezou vysoké obtížnosti, potřebují lezečky, kde ucítí i extrémně malé nerovnosti. Proto si je kupují o jedno i dvě čísla menší oproti klasické velikosti bot.

Karabiny - fungují jako spojovací článek více částí jistícího řetězce. Karabina se skládá ze samostatného těla a západky, která se nazývá zámek. Zámek je buď drátěný, nebo klasický plný. Zavírá se samovolně pomocí pera. Výhoda drátěného zámku je v lehkosti a větším rozvoru karabiny. Díky lehkosti nedochází k otevření zámku při nárazu do skály. Součástí zámku bývá pojistka, která je buď šroubovací, nebo otočná a plní funkci proti nechtěnému otevření karabiny. Na karabině je označena její pevnost, která se značí v kN. Také je na ní vyznačen výrobce a výrobní číslo. Karabiny musí splňovat pevnostní požadavky, které jsou značeny normou ČSN EN 12275.³¹

Karabina šroubovací tzv. HMS je jedna z nejpoužívanějších karabin. Má hruškovitý tvar a používá se například ke spojení jistícího prostředku se sedákem, jištění pomocí polovičního lodního uzlu nebo pro zhotovení kladkového stroje.

³⁰ <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/vystroj-a-vyzbroj/prilba>

³¹ FRANK, T. a T. KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, s. 67, 89, 90.

Karabina se šroubovacím zámkem – tzv. „majlonka“ je oválného tvaru, vyrobena z oceli a vybavena převlečenou maticí. Její použití najdeme při osazování slaňovacích bodů.

Karabina na zajištěné cesty (klettersteig, via ferrata) má vždy automatickou pojistkou zámku. Její rozvor je větší než 21 mm. Jsou konstruovány tak, aby byly odolné jak na tah, tak i zkrut.

Expreska je tvořena ze dvou karabin a krátké smyčky. Používá se jako postupové jištění, kdy se jedna karabina „zacvakne“ do pevného bodu na skále a do druhé karabiny se „zacvakne“ lano.³²

Jistící pomůcky - jsou úzce spjaté s historickým vývojem horolezectví. V samém počátku lezení se používalo pouze lano, jen druholezec byl zajištěn. Postupové jištění bylo tvořeno z omotání lana kolem výčnělků, odvážní lezci si při výstupu lano sundali, provlékli ho otvorem a po navázání postupovali ve výstupu. Dříve platilo pravidlo, že lezci nepadají. Z tohoto důvodu byly některé terény a lezecké cesty nepřístupné. Novější metody, způsoby jištění a lepší jistící materiály otevřely dveře obtížnějším cestám.³³

Slaňovací osma je určena převážně ke slaňování a její obsluha je jednoduchá. Lezci si ji velmi oblíbili a používají jí ve velkém rozsahu k jištění. Při její použití dochází v osmě jen malé tření oproti jiným jistícím prostředkům, a proto je nevhodná při jištění váhově rozdílného lezce. S osmou lze jistit druholezce pouze s horním jištěním tzv. „na rybu“ (top rope).

Kyblík je velice oblíbená a nejpoužívanější jistící pomůcka. V kyblíku jsou dva otvory pro vedení jednoho nebo dvou pramenů lana, například pro lana dvojitá, tudíž je vhodný pro jištění na skalách i v horách dvojitým lanem. Výhoda je v jednoduchosti ovládní. Přes kyblík je možný sestup pomocí slanění.

Grigri je moderní jistící prostředek, který funguje na bázi samočinné blokace. Výhoda spočívá v tom, že při nepozornosti jističe a pádu lezce se grigri samovolně zablokuje a nedojde k jeho pádu. Grigri má složitější obsluhu.

Reverso, Toucan jsou jistící prostředky, které mají samo blokující mechanismus. Fungují na principu kyblíku, kdy jsou navíc upraveny spodním okem tak, aby se mohly bezpečně použít při jištění druholezce shora. V tomto případě je

³² <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/vystroj-a-vyzbroj/karabiny>

³³ HATTINGH, G. *Horolezectví*. České vyd. 1. Praha: Svojtka & Co., 1999, s. 78.

velice důležité mít karabinu nebo smyčku, která slouží k povolení zablokované jistící pomůcky při zatížení.

HMS karabina slouží i jako prostředek, přes který lze velmi jednoduše jistit i slanit. Princip je založen na provlečení polovičního lodního uzlu karabinou. Tento způsob jištění je doporučen metodikou UIAA.³⁴

Frendy jsou účinné jistící prostředky, které mají ve většině případů tři až čtyři mechanické výstředníky, které se vloží do spáry a poté se protisměrně rozevrou. Při zatížení se frend rozevře a nedojde k jeho vypadnutí. Jsou různých velikostí, pro spáry široké od jednoho do třiceti centimetrů.

Vklíněnce mají klínovitý tvar, tato část se nazývá hlava a ta se vkládá do spáry. Z hlavy také vede ocelové lanko, do kterého se připne karabina. Důležité je, aby byla co největší plocha po jeho založení v kontaktu se skálou. Ideální tvar spáry je klíčové dírky, kdy po založení do spáry vklíněncem posuneme níže do užší spáry, a tím pádem zamezíme riziku jeho vypadnutí.

Smyčky mají široké využití, rozdělujeme je na ploché, kulaté, volné nebo sešité. Dají se použít k postupovému jištění, kde se omotávají kolem skalních výčnělků. Také se jimi prodlužuje pevné jištění umístěné ve skále.³⁵

Pytlík na magnesium - je různých velikostí a s nejrůznějšími motivy. Magnézium je uhličitan hořečnatý, jde o práškovitou látku bílé barvy. Magnézium vstřebává vlhkost a díky tomuto dochází k vysoušení rukou a tudíž ke zpevnění uchycení. Používá se téměř u všech disciplín a mezi lezci se běžně nazývá „křída“.³⁶

V této práci je popsáno pouze základní horolezecké vybavení. Na závěr se dá říci, že u dětí je nezbytné použít veškeré dostupné ochranné vybavení a to především celotělový sedací úvaz a přilbu. Z hlediska praktického je lepší pro mladší lezce, aby použili vhodnou délku lana ke zvolenému terénu. To znamená, že při použití padesátimetrového lana na sedmimetrové skále bude zbytečně dlouhé. Lano je těžké a manipulace s ním je obzvláště pro mladší jedince obtížná. Ohledně jistících prostředků je vhodné zvolit takový, aby měl samo blokující účinek.

³⁴ KLESLO, M. *Klasické horolezectví*. Vyd. 1. Havířov: Highasia, [2012?], s. 10-11.

³⁵ LONG, S. *Průvodce lezením*. Brno: Computer Press, c2010, s. 43, 82, 85.

³⁶ HATTINGH, G. *Horolezectví*. České vyd. 1. Praha: Svojtka & Co., 1999, s. 67.

1.2.4 Klasifikační stupnice

Náročnost lezecké cesty se hodnotí stupnicí. V Austrálii, USA, Francii nebo Británii se obtížnost značí jinak. Také každá horolezecká disciplína má jiné značení, např. ledové lezení, technické lezení nebo bouldering). Zaměřím se na stupnici podle mezinárodní horolezecké organizaci UIAA. Tato stupnice se používá i v České republice. U lezeckého výkonu se hodnotí fyzická i psychická náročnost. Dále se hodnotí obtížnost přelezu, tzn. jaká překážka bude zdolána.³⁷

„I Lehké: Nejjednodušší forma skalního lezení, ne však již pouze a bezvýhradně chodecký terén. K zabezpečení rovnováhy je třeba rukou.

II Mírně těžké: Začátek lezení, při kterém je vyžadována technika tří pevných bodů.

III Středně těžké: Na exponovaných místech je již doporučováno mezijištění.

IV Těžké: Jsou nezbytné lezecké zkušenosti, úseky tohoto stupně již obvykle vyžadují více mezijištění.

V Velmi těžké: Lezení již klade značné nároky na trénovanost lezce. Mnohdy se již jedná o převislé úseky.

VI Neobyčejně těžké: Nezbytná je dobrá technika a spolehlivé jištění.

VII Mimořádně těžké: Velká expozice se často spojuje s malými možnostmi jištění, i výborní lezci potřebují pro každý druh skály speciální přípravu aby výstupy tohoto stupně vylezli bez pádu.

VIII až X Stupňování předchozích obtížností, vyžaduje již velmi specifický trénink. Obvykle je tato obtížnost nedostupná lezcům, kteří netrénují na umělé stěně a nevěnují značnou část svého tréninkového plánu specifickému posilování. Běžné lezení v těchto stupních obtížnosti je vyhrazeno vrcholovým sportovcům.

XI Současná hranice lezeckých možností. Zpravidla je nezbytné předchozí nacvičování cesty, a ani špičkoví lezci nejsou schopni úseky tohoto stupně opakovat často. K překonání jsou nezbytné ideální podmínky, špičková forma a naprosté soustředění na výkon. Tento stupeň obtížnosti bývá často překonáván s předem osazeným jištěním.“³⁸

³⁷ FRANK, T. a T. KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, s. 175.

³⁸ <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/horolezectvi-a-sport/klasifikace-obtiznosti>

Pro přehlednost uvádím jednotlivé stupně obtížnosti v tabulce:

Stupeň obtížnosti	Úroveň	Bližší specifikace
I	Lehká	Nejjednodušší forma skalního lezení; k zabezpečení rovnováhy je potřeba rukou.
II	Mírně těžká	Vyžadována technika tří pevných bodů.
III	Středně těžká	Doporučuje se mezijištění.
IV	Těžká	Jsou nezbytné lezecké zkušenosti, je potřeba více mezijištění.
V	Velmi těžká	Převíslé úseky; vysoké nároky na trénovanost lezce
VI	Neobyčejně těžká	Dobrá technika je nezbytností, nutné je spolehlivější jištění
VII	Mimořádně těžká	Často malé možnosti jištění, je potřeba absolvovat speciální přípravu,
VIII- X		Vyžaduje velmi specifický trénink - vyhrazeno vrcholovým sportovcům.
XI		Současná hranice lezeckých možností; často je předem osazené jištění.

Tabulka č. 1: Stupně obtížnosti lezeckví

Z pohledu těch nejmenších je klasifikační stupnice lezecké obtížnosti bezpředmětná. U mládeže je jakousi motivací a pro ty, kteří lezou pravidelně cílem dosahovat vyšších výkonů.

1.2.5 Styly lezení

V horolezectví platí určitá pravidla, která by se měla dodržovat. Někteří lezci při výstupu kombinují více lezeckých cest a pro usnadnění výstupu se přitahují za expresky. V tomto případě nemůžeme mluvit o „čistém“ lezení. Sportovní lezec dodržuje pravidla a má několik možností, jakým stylem cestu vylézt. Tyto možnosti jsou popsány níže.

„On-sight flash: Většinou lezců je považován za stylově nejčistší. Horolezec dojde ke stěně a zespodu na ni na první pokus vyleze, a to bez pádu a bez předchozí znalosti cesty. Lezec by neměl mít k dispozici žádné informace.

Flash: Zdolání cesty na první pokus, ale tentokrát s předchozí znalostí cesty. O krůček pod stupněm „on-sight flash“, ale stále vysoce uznávaný styl výstupu.

Redpoint: Horolezec si výstup několikrát prošel a nacvičil si klíčová uchycení a úseky. Redpoint lze získat tehdy, když lezec nakonec vystoupí na vrchol bez pádu nebo odpočinku. Redpointové výstupy jsou považovány běžné pro vyšší stupně obtížnosti.

Pinkpoint: Způsob výstupu je stejný jako u redpointu, jediným rozdílem jsou předem umístěné „expresky“. Mnoho sportovních horolezců už výstupy typu redpoint a pinkpoint nerozlišuje.³⁹

Rozdíly mezi jednotlivými styly jsou čitelnější v následující tabulce:

Název stylu	Specifikace
On – sight flash	Zdolání stěny na první pokus bez předchozí znalosti cesty
Flash	Zdolání cesty na první pokus s předchozí znalostí cesty
Redpoint	Nacvičený výstup - běžné pro vyšší stupně obtížnosti
Pinkpoint	Způsob výstupu jako u redpointu, navíc jsou předem umístěné expresky

Tabulka č. 2: Lezecké styly

Ti nejmladší nehledí na to, jakou obtížnost překonali. Lezeckou aktivitu berou spíše jako zábavu a poznání něčeho nového. Dosažení vrcholu jakýmkoliv způsobem je pro ně vítězství. Jiné je to u starších dětí, které lezení začínají brát jako pravidelnou aktivitu. Uvědomují si pravidla tohoto sportu, které se snaží dodržovat.

1.2.6 Horolezecké organizace

V České republice je v současné době mnoho horolezeckých organizací. Mezi ně patří Český horolezecký svaz (ČHS), Klub českých turistů (KČT) nebo Česká speleologická společnost (ČSS). Na území naší republiky působí i jiné organizace, které se zabývají horolezeckými aktivitami. Vzhledem k velkému množství se budu podrobněji věnovat Českému horolezeckému svazu, který je v současné době pro české horolezce nejdůležitější a zmíním zde i Klub českých turistů.

³⁹ HATTINGH, G. *Horolezectví*. České vyd. 1. Praha: Svojtka & Co., 1999, s. 66.

Klub českých turistů neboli KČT je občanské sdružení, které má své oddíly. Tyto oddíly se zaměřují na horolezeckou činnost nebo vysokohorskou turistiku. KČT se také zabývá organizací výcviku nebo metodikou. Je znám také především z pořádání turistických akcí a značením turistických tras.⁴⁰

Český horolezecký svaz, neboli ČHS je občanské sdružení, které bylo založeno v roce 1990 a má přes dvanáct tisíc členů. Před vznikem ČHS bylo v České republice přes sto let organizované horolezectví a ČHS navázal na jejich činnost. Jeho členové se sdružují většinou v horolezeckých oddílech. ČHS podporuje horolezectví jak pro rekreační, tak i vrcholové úrovni.⁴¹

Zřizuje komise, které se zabývají různými směry. Mezi odborné komise patří: *Centrální vrcholová komise, Metodická komise, Lékařská komise, Komise mládeže, Komise nesoutěžního horolezectví, Komise tradičního skialpinismu (součást komise nesoutěžního horolezectví), Komise soutěžního lezení dospělých, Komise závodního skialpinismu, Komise drytoolingu, Historická komise*. Nechybí ovšem ani *komise disciplinární a revizní*.⁴²

Mezi činnosti ČHS patří také spolupráce s ochránci přírody, se kterými se jedná o podmínkách lezení v různých oblastech České republiky. ČHS se stará o údržbu skal, skalního prostředí a nechybí budování například fixního postupového jištění.⁴³

Členem se může stát každá fyzická osoba včetně cizince. Je několik možností členství a to jednak přes horolezecký oddíl ČHS, individuální členství nebo kombinované. To znamená, že může být spojeno s členstvím rakouského spolku *Alpenverein*.⁴⁴

Horolezecké oddíly se řídí podle stanov ČHS a nejmenší počet členů je pět. Oddíl má svého předsedu, který své členy zastupuje. Osoby, které jsou členy ČHS mají možnost založit si vlastní organizaci. Další možností je založit jinou právnickou osobu, která i když bude mít stejný nebo jiný název, nemá nic společného s činností ČHS z právního hlediska. Tato organizace může mít výdělečnou činnost, může uzavírat smlouvy, ale ČHS za jejich činnost nezodpovídá. ČHS má rozpočet, který je

⁴⁰ FRANK, T. a T. KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, s. 586-587.

⁴¹ <http://www.horosvaz.cz/chs-informace/>

⁴² <http://www.horosvaz.cz/chs-informace/odborne-komise/>

⁴³ <http://www.horosvaz.cz/udrzba-skalnich-oblasti/>

⁴⁴ <http://www.horosvaz.cz/clenstvi-v-chs/>

tvořen z dotací, členských příspěvků a příspěvků od partnerů, jejichž loga jsou uvedena na internetových stránkách.⁴⁵

Nejlepším způsobem, jak získat zkušenosti, nové kamarády a znalost použití lezeckého vybavení je navštívit kurz a stát se členem oddílu. Instruktoři své žáky naučí základům a dohlíží na jejich bezpečnost. Oddíly pořádají různé akce, jako jsou výlety a soutěže. Instruktoři bývají zkušení lezci, po celou dobu své členy podporují a předávají jim cenné zkušenosti.

1.3 Bezpečnost z hlediska fyziologického

V předchozích kapitolách jsme se věnovali bezpečnosti z hlediska horolezeckého vybavení, kde byla zmiňována přilba, vhodná lana k určitému lezeckému terénu nebo doporučená kombinace lezeckých úvazků. Nyní se zaměříme na bezpečnost dětí z pohledu fyziologického, a také na jejich bezpečnost při lezeckých aktivitách.

U každého sportu, kde je vyvíjena fyzická aktivita dochází v lidském těle ke změnám, jako je zrychlené dýchání a vyšší tepová frekvence. Aby bylo tělo připravené na zátěž, je zapotřebí jeho zahřátí a protažení svalového systému. Toho docílíme vhodnou rozcvičkou, kde například děti hrají míčové hry nebo jejich oblíbené honičky. Svalové skupiny lze aktivovat také pomocí strečinkového cvičení. Toto cvičení je zaměřené na oblast hlavy, ramen, páteře, nohou, kyčlí, kolen, apod. Na závěr se mohou zařadit koordinační cvičení, kde se využívají gymnastické prvky, jako jsou kotouly nebo kolébky.

„Zaměřujeme se buď na rozvoj síly, pohyblivosti, koordinace, rychlosti, vytrvalosti, techniky, nebo také zlepšení spolupráce skupiny a vytváření důvěry lezců k materiálu, ke spolulezcům i k sobě samým.“⁴⁶

Mimo výše uvedeného je vhodné zařadit kompenzační cvičení, kde děti posilují a protahují i jiné svalové části, které se při lezeckých aktivitách nezapojují. Děti posilují s váhou vlastního těla, provádí cviky, jako jsou dřepy, kliky nebo shyby.

⁴⁵ <http://www.horosvaz.cz/oddily-chs/>

⁴⁶ BALÁŠ, J., B. STREJCOVÁ a L. VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 41.

Na závěr nesmíme zapomenout na docvičení. To můžeme zajistit strečinkovým cvičením. Navrátíme tak organismus do klidového režimu.⁴⁷

Nejprve si řekneme, jaké pravidla by měly nejenom děti dodržet před tím, než začnou s lezeckými aktivitami. Velice důležité je, aby děti lezly bez prstýnků a řetízků. Také je důležité, aby byly dlouhé vlasy sepnuty. Tímto se předejde zbytečnému nepříjemnému úrazu. Oblečení je také důležité a za vhodné se považuje obléct si volné tričko a elastické kalhoty. Kalhoty, které budou pod kolena zabrání odření kolen.

Děti nejčastěji využívají nízké lezecké stěny a samozřejmě cvičí na náradí, jako jsou kladiny nebo žebříky. Na lezecké stěně děti nepotřebují ochranné pomůcky nebo vybavení. Lezou pouze do velmi malých výšek, kterou instruktor či učitel určí podle jejich věku. Je velice důležité, aby byla pod stěnou měkká dopadová matrace. Děti mají v případě pádu nebo odskočení bezpečnou dopadovou plochu. Musí se dohlédnout na to, aby tato plocha byla bez mezer a nebyly na ní žádné předměty. Pozornost musíme věnovat také na bezpečný počet dětí na stěně a na to, aby nelezly nad sebou. Při lezení v převisu je vhodné, aby instruktor děti jistil tím způsobem, že za ním bude stát se vzpaženýma rukama a případný pád dítěte chytá. Tímto instruktor zabrání přetočení dítěte a pádu na jeho hlavu.

Při lezení s lanem je zapotřebí mít znalosti materiálů, technik jistění nebo zvládnutí uzlů. Proto je důležité, aby se například učitel zúčastnil odborného kurzu a tyto dovednosti získal. Při lezení na umělé stěně s lanem je zapotřebí zvýšené opatrnosti. Je zapotřebí kontrolovat správné nastavení sedacího úvazu a zapnutí přezky, také navázání na lano nebo správné jistění. Také všechny seznámíme s pravidly, které musí dodržovat. Mezi ně patří například to, že se lezec nesmí chytat za postupové jistění, tzn. nýty, karabiny, borháky nebo smyčky. Také se nekřičí, aby byla slyšet komunikace mezi tím, kdo leze a tím, kdo jistí.⁴⁸

V této kapitole byla shrnuta základní pravidla bezpečnosti. Pohyb dětí nad zemí znamená zvýšené riziko úrazu, proto je velice důležité, aby nebyl podceněn dozor a bezpečnostní opatření.

⁴⁷ BALÁŠ, J., B. STREJCOVÁ a L. VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 39-42.

⁴⁸ Tamtéž, s. 42-43.

2 Praktická část

Cílem praktické části bylo celkové zmapování horolezeckých možností v Plzni. Každou lezeckou stěnu a skalní lokalitu jsem osobně navštívil a pořídil fotodokumentaci. Potřebné informace byly zjištěny na místě, využil jsem komunikaci prostřednictvím emailu, a také svojí místní a osobní znalost. Mezi další část patří případová studie klubu, který nabízí lezecké kroužky pro děti a mladistvé. Má i vlastní horolezecký oddíl. Dále jsem navštívil výuku horolezectví, kterou jsem podrobně popsal a doplnil pořízenými fotografiemi. Souhlas s použitím fotografií a propagačních materiálů je uveden jako příloha č. 1. Součástí praktické práce byl rozhovor s plzeňským instruktorem horolezectví a současným místopředsedou Klubu adrenalinových aktivit V TAHU! z.s. Mgr. Lukášem Královcem.

2.1 Zmapování horolezeckého terénu v Plzni

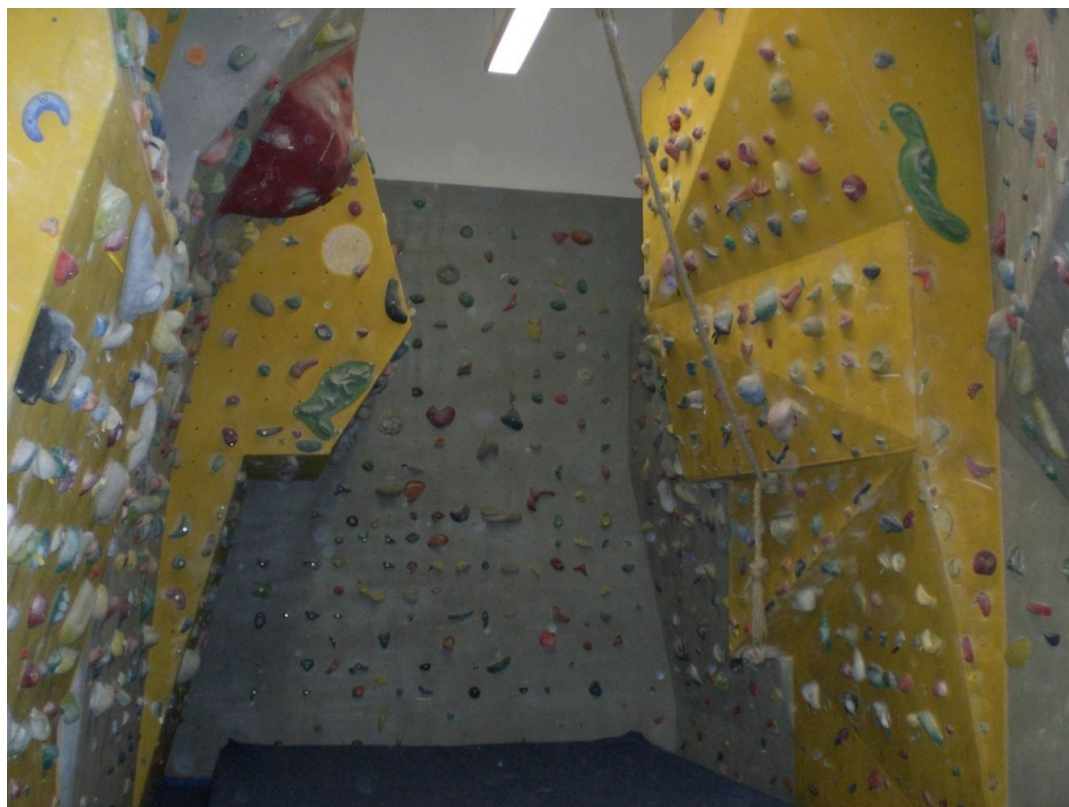
Součástí zmapování horolezeckého terénu byly nejen vnitřní a venkovní horolezecké stěny, ale také skály, které se v Plzni nachází. Nechybí ani uměle vytvořený terén, jako jsou pilíře bývalého mostu nebo lanové centrum.

2.1.1 Vnitřní horolezecké stěny

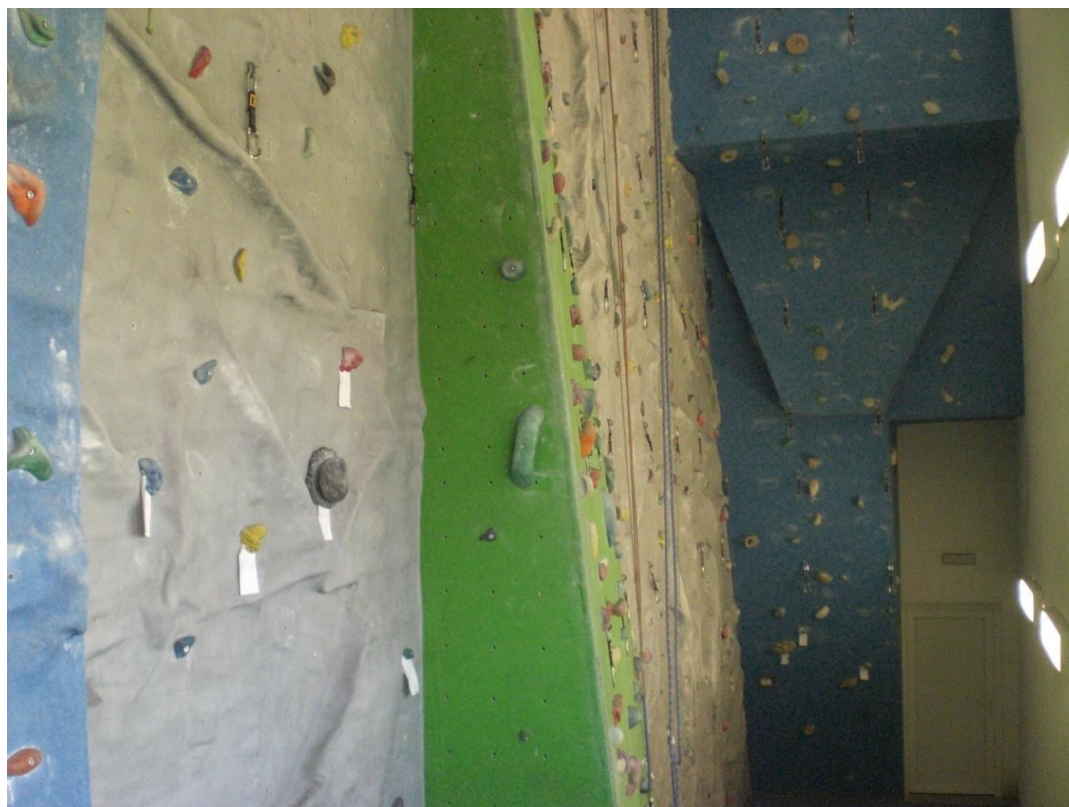
1. Sportovní centrum Koloseum

Horolezecká stěna byla otevřena na jaře roku 2012. Nachází se v městské části Bolevec a jedná se o soukromý sektor. Celková rozloha stěny je 140 metrů čtverečních. Je rozdělena na dvě části a to boulder, který je vysoký 4,5 metru a lezeckou stěnu vysokou 9,5 metru. Výhodou této horolezecké stěny jsou tři samojistící navijáky. Lezec proto není závislý na druhé osobě a může lézt sám. Její návštěvnost se pohybuje okolo 15 osob denně. Nejvíce návštěvníků je ve věku od 25 do 35 let. Pravidelně se zde pořádají kurzy pro začátečníky a dětský kroužek, který je 3x týdně pro tři skupiny dětí, kdy každá navštíví lezení 1x týdně. Působí zde 1 instruktor. Cena vstupného činí 70,- Kč a součástí je vstup do fitness, kardiozóny a boxerského sálu. Stěna nabízí celkem 40 lezeckých cest v obtížnosti

od 3. do 9. stupně UIAA. Veškeré potřebné materiálové vybavení si lze za poplatek zapůjčit. Lezeckou stěnu nepravidelně navštěvují také školy.



Obr. č. 1: Sportovní centrum Koloseum



Obr. č. 2: Sportovní centrum Koloseum

2. Lezecká stěna Hannah TJ Lokomotiva

Lezecká stěna Hannah byla otevřena v září roku 2008. Stěnu vlastní město Plzeň, je provozována společností Summit Drive s.r.o. a nachází se v městské části Slovany. V zimní sezóně stěnu navštíví i 100 osob denně. Mezi nejčastější věkovou skupinu patří lezci ve věku 18 – 55 let. Celkem jsou k dispozici 4 instruktoři a nabízí 1x týdně kurz pro děti a také kurzy pro začátečníky. Cena vstupného činí 100,- Kč pro dospělého a 80,- Kč pro studenta. Je možné zapůjčit si lezecké vybavení a to lano, jistící pomůcky, karabinu HMS a úvazy. V minulém roce zde byly uspořádány dva závody, kdy jeden byl určen pro děti a druhý nebyl věkově určen. Školy mohou po domluvě využít lezecké prostory.



Obr. č. 3: Lezecká stěna Hannah TJ Lokomotiva



Obr. č. 4: Lezecká stěna Hannah TJ Lokomotiva

3. Lezecká stěna Rock 'n' Wall

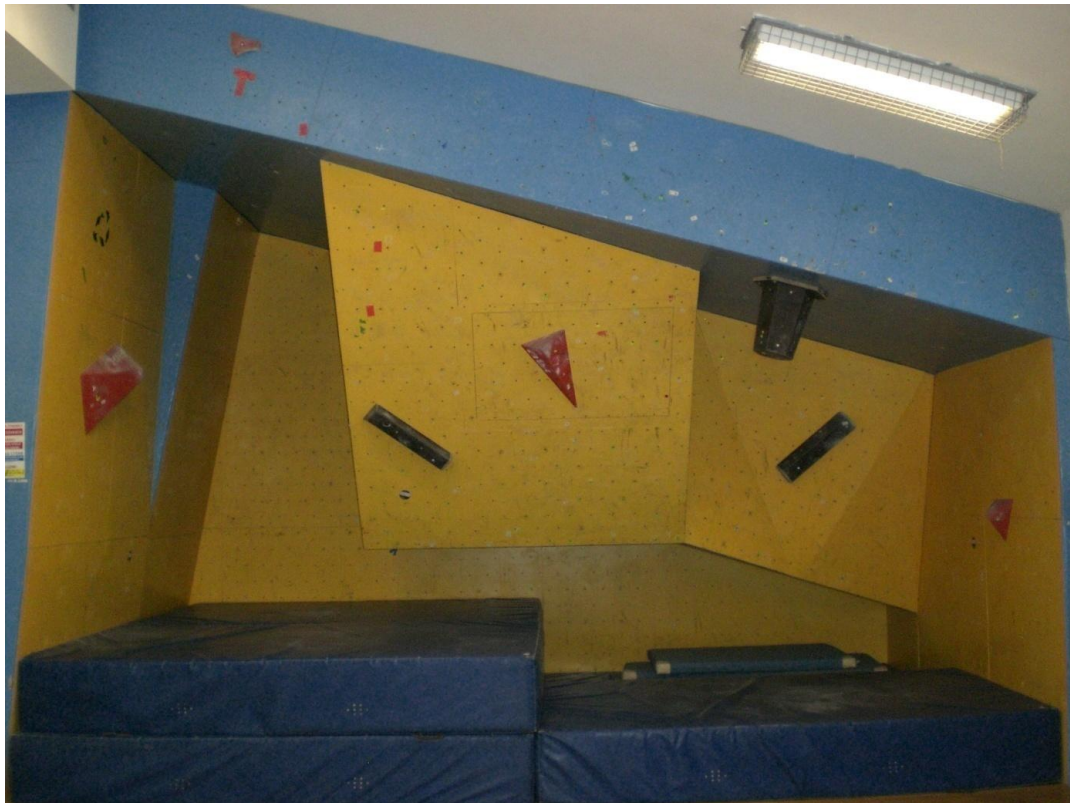
V samotném centru Plzně se v únoru roku 2011 otevřela bouldrovací stěna vysoká 4 metry. Součástí stěny je i příjemná nekuřácká restaurace. V nabídce jsou kurzy pro začátečníky i pokročilé. Vstupné činí 90,- Kč pro dospělého, 70,- Kč pro studenta a 50,- Kč pro děti do 15 let. Lezecká stěna je využívána lezeckými kroužky a otevřeno je každý den. Samozřejmostí je měkká dopadová matrace.



Obr. č. 5: Lezecká stěna Rock 'n' Wall

4. Selesiánské středisko mládeže

Otevření lezecké stěny proběhlo v roce 2002. Můžeme jí navštívit v plzeňské městské části Lobzy. Provoz je financován z příspěvků města Plzně, Plzeňského kraje, ale také příspěvků z kroužků a různých firem. Lezení je možné pouze pro členy lezeckých kroužků a členy horolezeckého oddílu. V současnosti jsou pořádány 4 kroužky v celkovém počtu 50 dětí a 6 dospělých. Nejčastější návštěvníci jsou ve věku od 6 do 18 let. Příspěvek se platí jednou za rok. Ve středisku je možnost půjčit si lezecké vybavení. Bouldrovací stěna je vysoká 4 metry a závody se konají jednou za rok. Školy mají po domluvě možnost využít lezecké stěny.



Obr. č. 6: Selesiánské středisko mládeže

2.1.2 Venkovní horolezecké stěny

1. Škoda sport park

V roce 2004 byla otevřena venkovní horolezecká stěna ve sportovním parku Škoda. Stěna je vysoká 12 metrů a její plocha činí 250 metrů čtverečních. Je tvořena čtyřmi stěnami, z nichž dvě jsou převislé, jedna kolmá a poslední položená. Stěna nabízí okolo 50 lezeckých cest různých obtížností. Je volně přístupná, a proto je možné její návštěva kdykoliv. Vstupné se neplatí. Lezeckou stěnu vlastní město Plzeň a její provoz je zajištěn prostřednictvím společnosti Summit Drive s.r.o. Vzhledem k tomu, že v areálu parku jsou mnohá sportoviště, je stěna velmi často plně obsazena.



Obr. č. 7: Lezecká stěna Škoda sport park

2. Lezecká stěna Žlutá kobra

Nachází se ve Štruncových Sadech a k otevření došlo v roce 2012. Je nejvyšší stěnou v Plzni a její výška dosahuje 17 – ti metrů. Poblíž se nachází bouldrovací stěna o výšce 4 metrů. Kobra se může chlubit dominantním mohutným převisem. Vstupné je zdarma, ale je součástí parku volnočasových aktivit, který je oplocen. Proto je návštěva možná pouze v určitých hodinách. Stěna nabízí více jak 50 zajímavých lezeckých cest.



Obr. č. 8: Stěna Kobra ve Štruncových sadech

2.1.3 Ostatní lezecké možnosti

1. Slovanské Pilíře

Podél cyklostezky u řeky Radbuzy se nachází po obou březích pilíře bývalého mostu. Jsou volně přístupné a jejich výška dosahuje 7 – mi metrů. Převážně se pilíře využívají jako boulder, ale je zde i několik nezajištěných lezeckých cest. Ti odvážnější mohou vylézt až na vrchol. Možné je také lezení s horním jištěním, na vrcholu jsou ukotvená kovová oka, přes která lze bez sebemenšího problému odjistit spolulezce a také slanit.



Obr. č. 9: Slovanské pilíře u Radbuzy

2. Jezírko

Jedná se o pískovcový zatopený lom, který se nachází na okraji Plzně v městské části Košutka. Je rozdělen do tří sektorů a to V lese, Převisy a u Jezera. Až na několik cest se jedná o náročné lezení. Nechybí lezecká cesta, která vede přímo nad vodní hladinou. Některé cesty jsou doplněny lezeckými chyty. Výška skal v místech lezení dosahuje 10 metrů. V některých částech je pískovec nestabilní a hrozí jeho ulomení. Proto je zapotřebí zvýšené opatrnosti při lezení. Tato lokalita je dobře dostupná. Nabízí možnost koupání a strávení času v příjemném lesoparku.



Obr. č. 10: Jezírko 1



Obr. č. 11: Jezírko 2



Obr. č. 12: Jezírko 3

3. Ostrá hůrka

Na okraji města Plzně směrem na Nepomuk se nachází 20 metrů vysoký bulžňníkový skalní útvar. Je lehce dostupný, zastávka MHD je od místa vzdálená cca 500 metrů. Kdo se rozhodne jet autem, má možnost zaparkovat na prašném parkovišti vzdáleném cca 200 metrů. Lezení je zajímavé, nachází se zde lezecké cesty obtížnosti 3. – 7. stupně UIAA. Skalní věž nabízí možnost lezení na plotně i v převisu a je zajištěna borháky a kruhy.



Obr. č. 13: Ostrá hůrka

4. Lanové centrum

Lanové centrum se nachází ve Škoda sport parku. Provozuje ho společnost Summit Drive s.r.o. a návštěva je možná po předchozí domluvě. Lanové centrum nabízí pestrou nabídku překážek různých obtížností. Jeho návštěva je možná po předchozí telefonické domluvě.



Obr. č. 14: Lanové centrum Škoda sport park

V Plzni se nachází i další horolezecké stěny. Jedna patří pedagogické fakultě ZČU. Mezi další můžeme zařadit stěnu na gymnáziu na Mikulášském náměstí. Horolezecké stěny na školách se využívají v rámci tělesné výchovy a veřejnost k nim ve většině případů nemá přístup.

Celkem jsem navštívil deset lokalit. Jednalo se o čtyři vnitřní a dvě venkovní horolezecké stěny. Dále dvě skalní lokality a uměle vytvořené pilíře, které jsou velmi často lezci využívány pro zdokonalování jejich techniky. Nechybělo lanové centrum, ve kterém si mohou i lidé, kteří nemají zkušenosti s lezením vyzkoušet pohyb a svoji obratnost ve výšce.

2.2 Případová studie Klubu adrenalinových aktivit V TAHU! z.s.

2.2.1 Historie a současnost

Za zrodem vzniku KAA V TAHU!, byl jedním z mnoha lezeckých výletů konaný dne 1. 4. 2012 uspořádaným partou mladých lidí, tentokrát na pískovcové skály v oblasti Hruboskalsko, které patří do chráněné krajinné oblasti v Českém Ráji. Ten víkend, ponechali lezecký materiál v batohu, protože partě lezců vůbec nepřálo počasí. Většinu času strávili v lezecké hospůdce vyprávěním o zážitcích a plánováním dalších výletů. Tak dlouho povídali o různých možnostech, až padl návrh, že by nebylo špatné založit vlastní sportovní oddíl. Toho se samozřejmě chytli všichni členové party a toho večera vymysleli i název oddílu V TAHU! Do měsíce sepsaly stanovy, založili internetové stránky, přizvali další nové tváře, které se začali angažovat a vymýšlet, jak přispět ke zdárnému dokončení nápadu. Výsledkem toho všeho bylo zaslání oficiálního návrhu na registraci Klubu adrenalinových aktivit V TAHU! na Ministerstvo vnitra České Republiky ke schválení. Mezi zakládající členy, kteří dali myšlenku a směr oddílu patří Lukáš Královec, Michal Brzák, Tomáš Techl, Petr Mudra, Lukáš Čermák a Marek Tikal. V dnešní době působí aktivně v oddílu pouze první tři zmiňovaní. Důležitou roli v rozvoji oddílu hrála také návštěva víkendové akce Lezení na Drátníků, Blatiny 18. - 20. 5. 2012. Této akce se mimo jiné zúčastnil také největší lezecký oddíl ČR z Brna, který má na 220 členů, a právě tam se členové rozhodli, že jednou budou oni tím největším lezeckým oddílem.

Registrace klubu proběhla dne 15. 6. 2012 na Ministerstvu vnitra ČR a tím i oficiální nezisková organizace Klub adrenalinových aktivit V TAHU!. Jedná se o občanské sdružení, které se řídí jejími stanovami. Adresa klubu Barákova 371/20, Plzeň, 32600, IČO: 22608664, spisová značka L 6340 vedená u Krajského soudu v Plzni. Klub je zaměřen především na práci s dětmi a mládeží. Přihlásit se mohou děti od 4 let. Upřednostňují horolezectví, které je přínosem pro zdravotní a sociální vývoj dítěte. V dnešní době má horolezecká část 84 dětí, o které se stará pět zkušených instruktorů. Vzhledem k vysokému počtu členů není možné vždy rozdělit děti do jednotlivých věkových skupin. Proto se na hodinách sejdou děti starší i mladší a následně jsou rozděleny dle věku a zkušenosti. Klub disponuje svým materiálovým vybavením a aktivní členové jej mohou zdarma na hodinách využít. To je velké plus pro rodiny, nemusí tak nakupovat vlastní materiál pro své děti, jako jsou lana, karabiny a další. Klub získal prostory ve fitcentru Koloseum, které nechalo

před několika lety postavit horolezeckou stěnu. Druhým místem pro konání lezeckých hodin je Rock 'n' Wall.

Do budoucna by se rádi věnovali práci s osobami se zvláštními potřebami, ať už mentálně, fyzicky nebo duševně postižené. Jsou si vědomi, že se jedná o náročný projekt, ve kterém budou působit i lidé, které mají zkušenosti s hendikepovanými osobami.

Všichni instruktoři se shodují na tom, že se snaží vykompenzovat nedostatky pohybu u dnešních dětí. Jejich cílem je vytvářet přátelskou atmosféru, radost ze života, z pohybu a chuť trávit volný čas spíše v přírodě než sedět doma u počítače a televize. Neméně důležité je i pro členy klubu kladná odezva od dětí tím, že na hodiny horolezectví chodí rády, baví je a vracejí se s další motivací a chutí zdokonalovat se.

Krátce po vzniku se naskytla i první spolupráce KAA V TAHU!, a to s 11. Základní školou v Plzni, kde je jeden z aktivních členů učitelem tělesné výchovy a informatiky. Spolu se školou již stihli uspořádat několik akcí. Největší takovou byl Dětský den konaný dne 30. 5. 2014 v Borském parku v Plzni, kterého se zúčastnilo přibližně 300 dětí. Připraveno bylo pro děti devět stanovišť, například překážková dráha, lanové aktivity, hod na cíl, orientační hra a další. Tento projekt byl finančně podpořen ze strany Plzeňského kraje. Pro velkou úspěšnost bude v roce 2015 zopakován a již dvě školy projevíly zájem se akce také zúčastnit.

2.2.2 Činnosti KAA V TAHU!

Horolezecká miniškolka - miniškolku mají možnost navštěvovat děti každý týden a o ve věku 4 - 7 let. Kroužek je vhodný pro děti, které se řadí mezi začátečníky a nemají vůbec žádné zkušenosti s lezením. Celá hodina probíhá hravou formou a to nejvýše 1,5 m nad zemí. K dispozici je vysoká žíněnka, tudíž je kroužek vhodný pro děti i z hlediska bezpečnosti. Děti se seznámí s horolezeckým vybavením (lana, smyčky, karabiny, expresky, jistící prostředky apod.), naučí se vázat horolezecké uzle a dozvědí se něco o teorii i praxi bezpečného jištění. Miniškolku vedou zkušení instruktoři, jejichž úkolem je především děti pobavit a připravit na další stupeň lezení.

Horolezecká příprava - věkově se do horolezecké přípravy mohou přihlásit děti od 5 do 12 let. Kroužek je vhodný jak pro začátečníky, tak i mírně

pokročilé. Děti lezou nízko nad zemí, stejně jako miniškolka 1,5 m. Bezpečnost jim opět zajišťuje vysoká žíněnka po celé ploše. Převážně se leze na bouldrové stěně. Stejně jako v miniškolce se učí práci s lanem, horolezeckým vybavením a jištěním. Lezení je pojaté hravou formou a děti se mohou těšit na hry i mimo stěnu.

Oddíl sportovního horolezectví - v oddílu se pracuje s dětmi, které mají již nějaké zkušenosti s lezením. Věková hranice je stanovena od 8 do 15 let. K přihlášení je nutné absolvovat talentové zkoušky. Kritéria pro přijetí je splněný věk, uvázání dvou základních uzlů (osmičkový, vůdcovský), vylezení stanovené cesty na stěně v obtížnosti 3+ až 5+ a posledním požadavkem je šplh po laně. Tréninky probíhají jedenkrát týdně pod vedením zkušeného horolezce Lukáše Královce. Děti jsou navíc trénované na závody, které jsou pořádány pod vedením Českého horolezeckého svazu.

Tábory - první ročník dětského tábora se uskutečnil loňského roku v Babyloně u Domažlic. Mimo lezení na přírodní skále byly pro děti připravené lanové překážky a mnoho dalších her a soutěží. První tábor byl podpořen dotací Plzeňského kraje. Šlo se na 13 účastníků, kteří si to velmi užili. Po úspěšném prvním ročníku se organizátorům podařilo domluvit tábor i na rok 2015. Místo konání zůstává stejné, jen dětí je přihlášeno již 32 z celkové kapacity 50 osob. Opět bude celý tábor zaměřen na outdoorové aktivity, lezení na skále, lanové překážky a další sportovní hry v přírodě.

Mimo celotýdenních táborů nabízí klub příměstské tábory, pořádané vždy jen na několik dní v blízkosti Plzně. Mimo lezení na přírodní skále jsou pro děti připravené další sportovní aktivity jako slackline nebo bungee-running. Ať se děti rozhodnou pro tábor na celý týden nebo jen pro zkrácenou verzi, vždy mají zajištěnou bezpečnost, je připraveno zázemí a k dispozici jsou certifikovaní instruktoři.

Lezení pro školní třídy - jedná se o projekt v rámci celé Plzně, který je připraven pro nižší stupně základních škol. Zúčastnit se může vždy jen jedna třída, která se rozdělí na dvě skupiny. V zamluvených prostorách Rock 'n' Wallu jde první skupina lézt na stěnu a druhá se věnuje základům první pomoci, vše je prováděno hravou formou. Po 45 minutách se vystřídají. O tento projekt je veliký zájem nejen u menších dětí, ale také ročníků z druhého stupně. Základy první pomoci vysvětluje studentka medicíny.

Mladý záchranář - kroužek mladého záchranáře je pod vedením zkušené

instruktorky a studentky medicíny, která je držitelkou mnoha licencí v oblasti první pomoci a práci s dětmi. Zábavnou formou se děti učí pravidla první pomoci a ošetření. Mohou se naučit, jak postupovat například při zlomenině, krvácivým zranění, pádu z výšky nebo resuscitaci. Vše si mohou vyzkoušet prakticky. Kroužek bohužel nebyl v letošním roce otevřený pro nenaplnění kapacity.

2.2.3 Financování a reklama KAA V Tahu!

Klub je především financován z členských příspěvků, které jsou použity převážně na nákup sportovního materiálu pro děti. Každým rokem žádá klub město i kraj o různé dotace, které pomohou financovat tábory, dětské dny a další různé jednorázové akce pořádané během roku. Právě akce, které jsou klubem pořádané, patří mezi jejich největší reklamu. Nevyužívají žádné mediální prostředky, jako je televize nebo rádio. Mají připravené letáky, viz příloha č. 2, které jsou rozdávány na školách v Plzni a blízkém okolí. Důležitou roli přenosu informací v klubu hraje emailová komunikace.

Informace obsažené v této kapitole byly získány v průběhu rozhovoru s Mgr. Lukášem Královcem a čerpáno bylo také z internetových stránek www.vtahu.cz.

2.2.4 Struktura horolezecké hodiny

Lezecká hodina se uskutečnila ve sportovním centru Koloseum. Všichni účastníci se sešli v 14:45 hodin již převlečení do sportovního oblečení. Celkem bylo 8 dětí, z toho 5 dívek, 3 chlapci a dva instruktoři.

1. Rozcvičení

Po krátké instruktáži se na žíněnce hrála vybíjená se dvěma míčky. Vybitý hráč musel jít mimo hrací plochu udělat pět dřepů, až poté se mohl opět zapojit do hry. Mezi další aktivity patřila hra na rychlost a pozornost. Děti ležely na zádech, břiše nebo seděly. Na povel instruktora, který určil barvu lezeckého chytu co nejrychleji běžely k lezecké stěně, našly lezecký chyt správné barvy a na ten se zavěsily.



Obr. č. 15: Lezecká hodina v Koloseu

V 15:05 hodin se děti rozdělily na dvě skupiny. První ze skupiny běžel doprostřed hrací plochy, kde udělal roznožku. Poté vyběhl druhý hráč, podlezl prvního a běžel ke stěně, na kterou vylezl a dotkl se určeného bodu. Následně běžel vystřídat spoluhráče, kterého podlézal. Ten se běžel zařadit do své skupiny a vyběhl další. Po skončení se hra opakovala, děti pouze místo podlézání přes sebe přeskakovaly, tzv. přes kozu. Další hru, kterou děti měly zařazenou v rozcvičce, byla zaměřena na hbitost. Dva hráči na povel vyběhli a uprostřed žíněnky si kolem celého těla protáhli sešitou smyčku. Následně doběhli k lezecké stěně, vylezli k předem určenému chytu, toho se dotkli a běželi zpět. Po doběhnutí běžel další hráč. Děti byly soutěživé a každý se snažil nad druhým vyhrát. Hry je bavily a touto zábavnou formou byla procvičena jejich motorika, rychlost a pozornost. Následně proběhlo protažení svalové soustavy ve formě různých cviků a zahřátí formou poskakování.

2. Vyplnění dotazníků

V 15:15 hodin byly děti požádány o vyplnění dotazníků, které jim byly včetně psacích potřeb rozdány. Vyplňování dotazníků se neobešlo bez zvědavých otázek, které jsem s radostí zodpověděl. Po necelých pěti minutách dotazníky odevzdaly.



Obr. č. 16: Vyplňování dotazníků

3. Rozdělení do skupin a lezení

Děti se rozdělily podle věku na dvě skupiny. Instruktor Lukáš se věnoval mladší skupině a instruktorka Tereza té starší. Nejprve se děti za dohledu samy oblékly do úvazů. Mladší použily celotělové a starší sedací. Po kontrole ze strany instruktorů se všichni přesunuli na vedlejší lezeckou stěnu. Ta je vysoká 9,5 metrů a lezení je možné pouze za použití lana nebo navijáku. Starší děti lezly samy a byly pod kontrolou Terezy. Lezly i v převislé stěně, kde byla nutná konzultace s Terezou o vhodnosti postupu.



Obr. č. 17: Lezení na umělé stěně

Mladším dětem bylo vysvětleno slanění. Nejprve jim Lukáš předvedl a vysvětlil, jakým způsobem mají postupovat. Poté si děti jednotlivě vše zkusily. Lukáš je po celou dobu jejich činnosti pozoroval, radil a vysvětloval, proč to tak mají dělat. Mezitím některé děti lezly za pomoci navijáku.



Obr. č. 18: Ukázka lezecké hodiny 1



Obr. č. 19: Ukázka lezecké hodiny 2

Všechny děti ovládaly práci s lanem a zvládaly základní vázání uzlů. Během celé hodiny a půl instruktoři nešetřili chválou za jejich šikovnost. Z celkového počtu osmi dětí mělo šest dětí lezečky a dvě sportovní obuv. Jistily a slaňovaly pomocí kyblíku a toucanů. Někteří používaly pytlík na magnézium. Výběr lezecké cesty nebyl určen, každý si vybral dle svého rozhodnutí. Děti převážně lezly po všech chytech a nerozlišovaly barevné značení a obtížnost.

Lezecká hodina byla ukončena v 16:15 hodin mírným protažením. Lukáš informoval o možnosti venkovního lezení na skále, které by se uskutečnilo za dva týdny. Děti byly nadšené a dostaly za úkol informovat rodiče o tom, že jim budou podrobné informace zaslány na email. Všichni se podíleli na úklidu a následovalo rozloučení.

2.2.5 Výsledky dotazníkového šetření

Cílem rozdání dotazníků na hodinách lezení bylo zjistit, zda jsou mezi účastníky spíše dívky než chlapci a v jaké věkové kategorii. Otázky jsem zvolil

takové, abych z dotazníku vyčetl, zda si tento sport vybrali dobrovolně, jestli je baví nebo chodí z donucení atd.

Dotazníky jsem rozdál v pondělí dne 23. 3. 2015 na hodině sportovního horolezectví ve fitcentru Koloseum všem přítomným dětem. Druhá část byla předána na vyplnění dětem v úterý dne 24. 3. 2015 také v Koloseu. Celkem dotazník vyplnilo 18 dětí a odpovídaly na 8 jednoduchých otázek.

1. Věk dotazovaných

Z celkového počtu 18 dětí jich 13 spadá do věkové kategorie do 10 let a zbývajících 5 jsou v rozmezí od 10 do 15 let.

2. Pohlaví dotazovaných

Sešly se nerozhodné výsledky, přesně napůl, 9 chlapců a 9 dívek.

3. Na tento kroužek chodíš?

U třetí otázky měly děti možnosti dvě, buď na kroužek chodí velmi rády, nebo chodit musí. Výsledky byly velmi pozitivní, pouze dva dotazníky měly zaškrtnutou odpověď, že chodit musí. Ostatní navštěvují kroužek s radostí, což bylo vidět i na mnou navštívených hodinách.

4. Na kroužek ses přihlásil/la?

Dotazovaní měli čtyři možnosti odpovědi: Sám si chtěl/a

Přihlásili tě rodiče

Přihlásil/a ses kvůli kamarádům

Byl/a jsi zvědavá

Deset, tudíž více než polovina dětí se do kroužku lezení přihlásit chtělo. Pět jich mělo zaškrtnutou odpověď, že je přihlásili rodiče a jeden přišel do kroužku kvůli kamarádům. U dvou dětí to bylo nerozhodně, kdy okřížkovaly rovnou dvě odpovědi.

5. Lezeš raději na?

Jednoduchá otázka s možností dvou odpovědí: Umělá stěna x Venku na skále. Deset dětí raději leze na vnitřní vytvořené umělé stěně, šest by zvolilo při výběru venkovní skálu a dvou dětem je to jedno, lezou rádi tam i tam.

6. Chceš se lezení věnovat i v dalších letech?

U této otázky byl bezkonkurenční počet odpovědí ano, a to v celkovém počtu 18 dotazovaných. Pro instruktory jistě velmi potěšující zpráva, že vychovávají možné budoucí vrcholové horolezce.

7. Jsi členem/kou Českého horolezeckého svazu?

Pouze jeden z dotazovaných je členem.

8. Máš jiné sportovní kroužky?

Cílem bylo zjistit, zda se děti během svého volného času věnují i jiným sportovním aktivitám, či navštěvují jiné sportovní oddíly. Pro mne osobně byl výsledek překvapující vzhledem k dnešní počítačové době. Pouze čtyři děti nenavštěvují žádný jiný kroužek věnovaný sportovním aktivitám. Mezi zbývajících čtrnáct patří i tací, kteří mají kroužků více. U dívek převažovala gymnastika, tancování, ale také hasiči a pozemní hokej. Chlapci měli téměř všichni uvedený tenis a k dalším psali orientační běh, judo, cyklokroužek, hokej a další.

2.2.6 Rozhovor s instruktorem

O rozhovor jsem požádal Mgr. Lukáše Královce, který je místopředseda a instruktor Klubu adrenalinových aktivit V TAHU!. Lukášovi je třicet let a své studium ukončil na Západočeské univerzitě v Plzni. Vystudoval obor tělovýchovu a sport a informatiku na pedagogické fakultě. Po úspěšném zakončení studia nastoupil na 11. ZŠ v Plzni, kde se věnuje pedagogice na druhém stupni a to tělesné výchově a informatice. Před dvanácti lety začal s trénováním atletiky dětí a po čtyřech letech také horolezectví, kterému se věnuje již deset let. Svůj volný čas tráví s dětmi v přírodě, na skalách a lezeckých stěnách. I přes nedostatek času mu kondiční trénování atletů a házenkářů zůstalo dodnes. Během lezecké kariéry absolvoval mnoho kurzů k získání vyšší kvalifikace. Získal osvědčení k horské průvodcovské činnosti, instruktora lezení na umělé stěně, zdravotníka pro zotavovací akce pro mládež a dorost a mnoho dalších.

Dětem věnuje téměř veškerý svůj volný čas. *„Dětem se věnuji z toho důvodu, protože se dají dobře pozitivně ovlivnit. Přijde mi, že vše umějí prožít daleko více než dospělí. Baví mě pro ně vymýšlet hry, pracovat s nimi a jakýkoliv jejich posun je pro*

mě motivací. Děti, které jsou pozitivně naladěné, mají neuvěřitelnou fantazii. U dětí vidím daleko větší posun, než u dospělých. Nejvíce mě motivuje jejich nadšení“.⁴⁹

Při rozhovoru se potvrdilo mé tvrzení ohledně pohybové dovednosti současných dětí a jejich aktivní trávení volného času. *„Myslím si, že dnešní děti jsou stejné jako před třiceti lety. Problémem dnešní doby vidím v nadměrném užívání počítačů, mobilních telefonů, sledování televize a využívání sociálních sítí. Organizovaných kroužků je mnoho, ale dětem chybí spontánní pohybová aktivita, například to, že si jdou po školní výuce hrát s jinými dětmi“.⁵⁰*

V klubu adrenalinových aktivit V TAHU! působí od samého počátku. Jejich hlavní náplní je organizované lezení předškolních a školních dětí. V současnosti má klub 84 členů a 5 instruktorů. *„Cílem klubu je nabídnout dětem a mládeži pohybové a sportovní aktivity prozatím prostřednictvím lezení. Lezení a pohyb propojovat s tábořením, být venku v přírodě, aby si vybudovali vztah k přírodě, sportu a měli okolo sebe skupinu kamarádů. Chceme, aby vše mělo určitou posloupnost a někam vše vedlo. Aby se starší děti staly instruktory a věnovaly se mladším. Nechceme, aby celou dobu pouze navštěvovaly zájmový kroužek“.⁵¹*

Klub se chce v budoucnu věnovat i osobám se zvláštními potřebami. *„Záměr klubu je věnovat se také zdravotně postiženým lidem. Zatím je tento projekt na úplném počátku, velice záleží na kamarádovi, který se profesně věnuje mentálně postiženým lidem. Chtěli bychom využít pohybové aktivity a také hipoterapii“.⁵²*

Mezi hlavní letní aktivity bude patřit jednoznačně dětský tábor na Babyloně. První tábor byl uspořádán v roce 2014 a zúčastnilo se ho na 13 dětí. V tomto roce je přihlášeno již 32 dětí z celkové kapacity 50. Horolezecký oddíl má úspěchy v regionálních lezeckých soutěžích jako je například známý plzeňský závod pro děti a mládež „Překližka Cup“.

⁴⁹ Rozhovor Jiřího Karáska s Mgr. Lukášem Královcem, instruktorem horolezectví 23, 25. března 2015

⁵⁰ Tamtéž.

⁵¹ Tamtéž.

⁵² Tamtéž.

3 Závěr

Bakalářskou práci jsem rozdělil na dvě části a to teoretickou a praktickou. Důvodem rozdělení bylo především to, abych se v teoretické části mohl podrobněji věnovat volnému času, jeho funkcím a hlediskům, ať se jedná o ekonomické, sociální nebo politické. Současně jsem se zabýval i různými možnostmi, jak mohou děti a mládež trávit svůj čas po vyučování a jaké instituce se zaměřují na volnočasové aktivity. Mezi nejoblíbenější činnost po škole patří bezesporu sport, který by měl dle mého patřit k životu každého jedince, ať se jedná o dítě nebo dospělého člověka. Sportovní aktivity napomáhají ke zdravému životnímu stylu, zabraňují obezitě, utužují zdraví, vedou k samostatnosti, pohybovým dovednostem a především k možnosti najít si kamarády a být zvyklí s nimi komunikovat, protože právě komunikace je jeden z velkých problémů dnešní mládeže, která žije především ve „virtuálním světě“.

Druhou polovinu teoretické části jsem věnoval horolezectví, jako sportu takovému. Horolezectví působí na mnoho lidí jako velmi nebezpečný sport a v zařazení ho najdeme mezi adrenalinovými sporty. Ve velké míře jsou k dispozici informace o zemřelých horolezcích, kteří se snažili zdolat vrchol. Pravdou je, že lezení v dnešní době není už tak zdaleka nebezpečným sportem. Proto, aby byla eliminována zranění, je zapotřebí dodržovat předem určená pravidla. V minulosti vedlo ke zranění především nedokonalé vybavení. V dnešní době nalezneme v horolezectví mnohem dokonalejší a modernější vybavení, které zajišťuje bezpečnost při lezeckých aktivitách. V teoretické části jsem se proto věnoval podrobněji materiálovému vybavení. Přínosem bude určitě i rozdělení horolezeckých disciplín a prostředí, ve kterém se provozují. U každé disciplíny jsem popsal nejdůležitější informace, které čtenáři napomohou objasnit, co si pod ní představí a co obnáší. Samozřejmě jsou při výběru důležité i jiné aspekty, jako je věk, zkušenost, fyzická zdatnost a další. Celou první část uzavírá krátká kapitola o bezpečnosti z hlediska fyziologického, která patří ke všem druhům sportu, nejenom k lezení.

Druhou součástí celé práce tvoří praktická část. Cílem této části bylo celkové zmapování možností lezení v Plzni. Rozhodl jsem se zaměřit nejen na vnitřní horolezecké stěny, ale také venkovní terén a zajistit veškeré potřebné informace. Veškeré skalní útvary, lezecké stěny a další místa, kde se lezecké aktivity mohou

provozovat, jsem navštívil a také pořídil jejich fotodokumentaci. Čtenář má tedy možnost představy, kde a za jakých podmínek lze v Plzni lezení uskutečnit. Jsem mile překvapen z toho, že v uplynulých několika letech se možnosti lezení zlepšily a obyvatelé téměř každé městské části mají v blízkosti lezeckou stěnu. Děti mají tudíž mnohem více možností zvolit horolezectví jako svoji volnočasovou aktivitu. Dalším bodem praktické části byla předem domluvená návštěva hodiny lezení. Hodinu vedl Mgr. Lukáš Královec, který patří mezi výborné horolezce a má velmi bohaté zkušenosti s volnočasovými aktivitami dětí. Výsledkem byla celková analýza lezecké hodiny a vyplnění dotazníků, které jsem pro děti připravil. Velkou výhodou bylo, že Lukáš patří mezi zakladatele Klubu adrenalinových sportů V TAHU! z.s.. Jelikož má klub od svého založení velikou úspěšnost u dětí i rodičů, rozhodl jsem se vypracovat případovou studii právě tohoto oddílu.

Během psaní celé bakalářské práce jsem měl možnost seznámit se se zajímavými lidmi. Zjistil jsem, že existují nadšení a zapálení lidé, kteří mají chuť a energii předávat své zkušenosti a znalosti mladší generaci. Když jsem s nimi hovořil, bylo zřejmé, že jim není na obtíž věnovat svůj volný čas právě dětem. S radostí s nimi tráví léto na táborech a víkendy v přírodě nebo při pořádání různých sportovních akcí. Nečekali ani slova uznání, stačí jim pouze nadšení dětí. Byl jsem velmi rád, že jsem mohl alespoň na několik hodin být jejich součástí a společně s nimi prožít radost z vylezených metrů a celkového pohybu. Jsem přesvědčen, že i v době, kdy jsou děti masově zahlcené technikou a ze všech stran se na ně valí „virtuální svět“, dokážou od všeho utéct a užívat si radost z pohybu. Je zřejmé, že nezáleží pouze na jejich rozhodnutí, ale především na uvážení jejich rodičů. Věřím, že práce je napsána srozumitelně i pro lidi, kteří nemají žádné zkušenosti s horolezectvím, a napomůže nejednomu rodiči při výběru sporu pro své děti.

4 Použitá literatura

Publikace

- BALÁŠ, Jiří, Barbora STREJCOVÁ a Ladislav VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 113 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2272-6.
- FRANK, Tomáš a Tomáš KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, 663 s. ISBN 978-80-87027-35-6.
- HATTINGH, Garth. *Horolezectví*. České vyd. 1. Překlad Dana Tomanová. Praha: Svojtka & Co., 1999, 157 s. ISBN 80-7237-053-7.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
- KLESLO, Michal. *Klasické horolezectví: metodické texty pro skalní, ledové, zimní, letní, expediční a výškové horolezectví a ledovcové túry*. Vyd. 1. Havířov: Highasia, [2012?], 73 s. ISBN 978-80-904832-3-1.
- LONG, Steve. *Průvodce lezením: kompletní příručka pro bezpečné a vzrušující skalní lezení*. Brno: Computer Press, c2010, 192 s. ISBN 978-80-251-2962-3.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, 221 s. ISBN 80-7178-711-6.
- SCHUBERT, Pit. *Bezpečnost a riziko na skále a ledu*. 1. vyd. Překlad Tomáš Tlustý. Praha: Freytag & Berndt, 2002, 320 s. ISBN 80-7316-064-1.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 115 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-1039-6.

Internetové zdroje

- Horolezecká metodika. [citováno 17.1.2015]
Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/vystroj-a-vyzbroj/prilba>
- Horolezecká metodika. [citováno 18.1.2015]
Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/vystroj-a-vyzbroj/karabiny>
- Horolezecká metodika. [citováno 21.1.2015]
Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/horolezectvi-a-sport/klasifikace-obtiznosti>
- Český horolezecký svaz. [citováno 13.2.2015]
Dostupné z: <http://www.horosvaz.cz/chs-informace/>
- Český horolezecký svaz. [citováno 13.2.2015]
Dostupné z: <http://www.horosvaz.cz/chs-informace/odborne-komise/>
- Český horolezecký svaz. [citováno 13.2.2015]
Dostupné z: <http://www.horosvaz.cz/udrzba-skalnich-oblasti/>
- Český horolezecký svaz. [citováno 13.2.2015]
Dostupné z: <http://www.horosvaz.cz/clenstvi-v-chs/>
- Český horolezecký svaz. [citováno 13.2.2015]
Dostupné z: <http://www.horosvaz.cz/oddily-chs/>

Ostatní

- Rozhovor Jiřího Karáska s Mgr. Lukášem Královcem, instruktorem horolezectví 23, 25. března 2015

5 Seznam příloh

Příloha č. 1 - Souhlas s použitím fotografií a propagačních materiálů

Příloha č. 2 - Propagační leták Klubu adrenalinových aktivit V TAHU! z.s.

Příloha č. 3 - Propagační leták Klubu adrenalinových aktivit V TAHU! z.s.

Příloha č. 4 - Dotazník

Příloha č. 1

Souhlas s použitím fotografií a propagačních materiálů

Já níže podepsaný..... LULÁŠ KRÁLÓVEC


Název horolezeckého oddílu..... KLUB ADRENALINOVÝCH AKTIVIT V TAPU!

Adresa sportovního klubu..... BARÁLOVA 20, 326 00 PLZEŇ

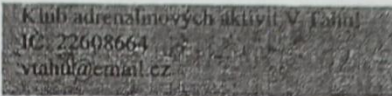

Souhlasím s tím, aby Jiří Karásek použil propagační materiály a vytvořené fotografie mé osoby, fotografie lezeckého oddílu a fotografie pořízené na mé hodině horolezectví ve své Bakalářské práci Horolezectví jako volnočasová aktivita dětí a mládeže v Plzni, kterou píše na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, Fakulta pedagogická.

Souhlasím s tím, že fotografie mohou být použity jako součást díla souborného nebo může být použita pouze jenom jejich část.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

Jméno a příjmení..... 

V PLZNI Dne 23.3.2015



Mladý záchranář

Mladý záchranář je velmi přínosný kroužek pro děti, kde se zábavnou formou naučí pravidla i praxi první pomoci, různých druhů záchrany, ošetření krvácivých zranění, při zlomeninách, při pádu z výšky, kardiopulmonální resuscitaci, bezvědomí. Naučí se zvládat základní obvazové techniky a pomoc při mnoha dalších situacích, které mohou nastat.

Vše si děti vyzkouší prakticky a budou trénovat tak, aby v případě, že by situace, kdy musí pomoci jinému člověku opravdu nastala, byly schopny reálně pomoci!

Aktivita jsou vedeny hrou, zábavnou formou, ale obsahují i teoretickou část, takže je možné kroužek pojmout jako přípravu na zdravotnické obory na střední škole.

Kroužek vede zkušená instruktorka, studentka 4. ročníku medicíny a držitelka několika licencí v oblasti 1. pomoci s mnohaletými zkušenostmi s prací s dětmi a mládeží. Děti se v průběhu kroužku setkají také s jinými odborníky z praxe jako jsou hasiči, zdravotničtí záchranáři apod.

Kdy: každé úterý 16:00 – 17:00, začínáme 6. ledna 2015


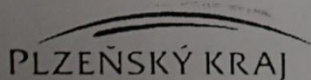
Kde: 11. ZŠ Plzeň, Baarova 2564/31, 30100, Plzeň, Jižní Předměstí

Cena: 1700 Kč / pololetně (20 lekcí)

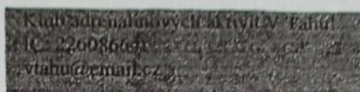
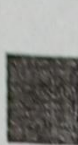
Bližší informace na www.vtahu.cz

Přihlášky a dotazy posílejte na vtahu@email.cz nebo volejte: M. Brzák na tel. 777 887 633 nebo L. Královec 604 936 680

Naše aktivity podporují:



www.vtahu.cz



Horolezecké kroužky 2014 / 2015

*Lezecké pohyby jsou velmi specifické a pomáhají předcházet vzniku vad v držení těla dětí, nebo případně kompenzují vady již vzniklé (jako je skolióza, kyfóza, lordóza atd.). Navíc je lezení jedna z nejoblíbenějších činností dětí – kdo z nás jako dítě rád nevisel na nejbližším stromě, že? ☺
Pod vedením certifikovaných a zkušených instruktorů, kteří dbají na bezpečnost a kvalitu výuky a her se děti mohou těšit na:*

- lezení pojaté hrovou formou
- hry na stěně i mimo ni
- teorii i praxi bezpečného jištění, nácvik vázání horolezeckých uzlů, nácvik práce s horolezeckým vybavením (iana, smyčky, karabiny, expresky, jistítka apod.)

Obsah je samozřejmě upraven podle věku dětí, zručnosti atd. U malých si více hrajeme, u starších se učíme.

Průběžně nabíráme do těchto kroužků:

- Horolezecká miniškolka - středa 15:00 - 16:30 v Rock´n´wallu
- Horolezecká příprava 1 - středa 16:30 - 18:00 v Rock´n´wallu
- Horolezecká příprava 2 - čtvrtek 15:00 - 16:30 v Rock´n´wallu
- Horolezecká příprava 3 - čtvrtek 16:30 - 18:00 v Rock´n´wallu
- Horolezeckví Koloseum 1 - úterý 17:30 - 19:00 v Koloseu
- Horolezeckví Koloseum 2 - čtvrtek 16:30 - 18:00 v Koloseu
- Oddíl sportovního horolezeckví - pondělí 15:00 - 16:30 v Koloseu

Bližší informace o obsazenosti, cenách a činnosti atd. na www.vtahu.cz

Přihlášky a dotazy posílejte na vtahu@email.cz nebo volejte: M. Brzák na tel. 777 887 633 nebo L. Královec 604 936 680

www.vtahu.cz

Příloha č. 4

Ahoj,

prosíme tě o vyplnění pár otázek :-) správnou odpověď zaškrtni křížkem x

Tvůj věk

- 0-10
- 10-15
- 15-18
- 18 a více

Pohlaví

- Dívka
- Chlapec

Na tento kroužek chodíš?

- Velmi rád/a
- Chodit musíš

Na kroužek ses přihlásil/a ...

- Sám si chtěl/a
- Přihlásili tě rodiče
- Přihlásil/a ses kvůli kamarádům
- Byl/a jsi zvědavý/á

Lezeš raději na...

- Umělé stěně
- Venku na skále

Chceš se lezení věnovat i další roky?

- Ano
- Ne

Jsi členem/kou českého horolezeckého svazu?

- Ano
- Ne

Máš jiné sportovní kroužky?

- Ano - napiš které
- Ne