Bakalářská práce

2025 Jana Linhartová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Geocaching jako volnočasová aktivita seniorů: benefity a omezení

Autor práce: Jana Linhartová
Vedoucí práce: Mgr. Věra Suchomelová, Th.D.
Studijní program: Pedagogika volného času

2025

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum: ..... Podpis studenta: .....

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Věře Suchomelové, Th.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za možnost setkat se s nimi a uskutečnit rozhovory. Poděkování patří také mé rodině a blízkým za jejich podporu a trpělivost během celého studia.

Obsah

Úvod ... 6
1 Stárnutí a jeho dopady ... 8
1.1 Fyzické, psychické, a sociální změny ve stáří ... 8
1.2 Výzvy spojené se stářím ... 9
2 Specifika seniorské populace ve vztahu k trávení volného času ... 11
2.1 Volnočasové aktivity seniorů a jejich význam ... 11
2.2 Význam sociálních skupin ... 12
2.3 Digitální gramotnost seniorů ... 14
3 Geocaching v teorii a praxi ... 16
3.1 Princip a pravidla geocachingu ... 16
3.2 Typy keší a jejich specifika ... 17
3.3 Sociální rozměr geocachingu ... 22
3.4 Benefity geocachingu ... 23
4 Výzkumná sonda: Přínosy a omezení geocachingu pro seniory ... 25
4.1 Cíl práce a výzkumné otázky ... 25
4.2 Metodika výzkumu ... 25
4.2.1 Výzkumný vzorek a sběr dat ... 26
4.2.2 Etika výzkumu ... 27
4.3 Analýza dat ... 28
4.4 Výsledky a jejich interpretace ... 30
4.5 Diskuze ... 38
Závěr ... 41
Seznam použitých zdrojů ... 44
Seznam příloh ... 48
Přílohy ... 49
Příloha I. Přepis rozhovoru č. 1 (Alena) ... 49
Příloha II. Přepis rozhovoru č. 2 (Bedřich) ... 55
Příloha III. Přepis rozhovoru č. 3 (Cecílie) ... 62
Příloha IV. Přepis rozhovoru č. 4 (Dalibor) ... 67

Příloha V. Přepis rozhovoru č. 5 (Eduard) 74
Abstrakt 79
Abstract 80

Úvod

Stárnutí populace je jedním z klíčových demografických trendů současnosti, který s sebou přináší řadu výzev i příležitostí v oblasti trávení volného času seniorů. S přibývajícím věkem dochází nejen k fyzickým a psychickým změnám, ale také ke změnám sociálních rolí a životních potřeb. Pravidelné zapojení do volnočasových aktivit může výrazně přispět k celkové kvalitě života seniorů, podpořit jejich fyzickou i duševní pohodu a posílit sociální vztahy. Mezi moderní aktivity, které mohou seniorům nabídnout nové zážitky a podpořit jejich aktivní životní styl, patří geocaching – hra spojující pohyb, orientaci v terénu a využití digitálních technologií.

Geocaching je celosvětově rozšířená hra, která spočívá v hledání ukrytých schránek za pomoci GPS souřadnic. Tato aktivita kombinuje pohyb na čerstvém vzduchu s mentální stimulací a sociální interakcí, čímž oslovuje široké spektrum účastníků, včetně seniorů. Ačkoli bývá geocaching často spojován spíše s mladší generací, stále více seniorů v něm nachází zdroj zábavy i způsob, jak zůstat aktivní. Přestože volnočasové aktivity seniorů byly již v různých studiích zkoumány, dosud nebyla věnována dostatečná pozornost jejich zapojení do geocachingu a tomu, jak tato aktivita ovlivňuje jejich život.

Hlavním cílem této práce je proto zjistit, jak geocaching ovlivňuje život seniorů, v jakých oblastech pociťují obohacení a jaká případná omezení s touto aktivitou spojují. Motivací k výběru tématu byla nejen snaha přispět k rozšíření poznání v oblasti aktivního stárnutí, ale zejména vlastní mnohaleté zapojení do geocachingu.

Struktura práce reflektuje stanovený cíl a je rozdělena na přehledovou a výzkumnou část. V přehledové části se nejprve věnuji procesu stárnutí, jeho dopadům a změnám, které s sebou přináší na úrovni fyzické, psychické a sociální. Druhá kapitola charakterizuje seniory jako cílovou skupinu ve vztahu k trávení volného času. Ve třetí kapitole se zaměřuji na geocaching, jeho principy a možné přínosy pro hráče. Pozornost je věnována nejen na fyzickým a psychickým aspektům této aktivity, ale také jejímu sociálnímu a technologickému rozměru. Teoretickým východiskem pro vypracování přehledové části mi byla publikace Volný čas seniorů od Kamila Janiše a Jitky Skopalové, která se věnuje významu volnočasových aktivit starší generace, dále Gerotopedagogika od Pavla Mühlpachra a kvalitativní studie Silvie Fornasini a kolektivu z roku 2020 o využití geocachingu k podpoře aktivního stárnutí. Výzkumná část je založena na kvalitativní analýze zkušeností seniorů, kteří se geocachingu aktivně věnují, a přináší pohled na jejich motivace, zážitky i vnímané překážky. Cestou analýzy polostrukturovaných rozhovorů hledám odpovědi na tyto výzkumné otázky: Jakým

způsobem ovlivňuje geocaching život seniorů? A jaká rizika nebo limity v souvislosti s geocachingem vnímají?

1 Stárnutí a jeho dopady

Stárnutí neboli involuce je přirozený a nevyhnutelný proces, který postihuje živou hmotu každého člověka. Přináší s sebou řadu změn na biologické, psychické a sociální úrovni, které jsou nevratné. Projevy těchto transformací jsou u každého jedince individuální, a to v závislosti na jeho genetice, způsobu života, zdravotních návycích a prostředí, v němž se nachází. Z tohoto pohledu lze stárnutí chápat jako komplexní, multifaktoriální proces (Kalvach a kol., 2004).

Stárnutí může mít pro jednotlivce či pro společnost různorodý dopad, a to jak pozitivní, tak negativní. Mezi pozitivní aspekty patří například bohaté životní zkušenosti, schopnost vnímat situace z širší perspektivy nebo například méně stresu z uspěchané doby (Kyriakou, 2024). Naopak negativní dopady zahrnují vyšší pravděpodobnost výskytu chorob, snížení odolnosti organismu, zhoršující se adaptabilitu i regulační mechanismy (Kalvach a kol., 2004). Následující kapitola se bude podrobněji věnovat biologicko-psycho-sociálním změnám ve stáří a výzvám s ním spojených, které mohou ovlivnit potenciální zapojení seniorů do geocachingu.

1.1 Fyzické, psychické, a sociální změny ve stáří

Fyzické, psychické a sociální změny, které přicházejí s věkem mají vliv na kvalitu života seniorů. Fyzické změny, které ovlivňují pohybový aparát, smyslové schopnosti i celkovou vitalitu jedince mají zásadní dopad na schopnost seniorů aktivně se zapojovat do různých volnočasových aktivit. Na druhé straně psychické aspekty, jako je kognitivní úbytek nebo změny v emocionálním prožívání, a sociální aspekty jako izolace a osamělost, mohou ovlivnit jejich duševní pohodu (Mühlpachr, 2009).

Fyzické změny se týkají stárnutí tělesné schránky. Patří sem změny týkající se vizuální stránky jedince, které jsou patrné na první pohled. Typickým znakem je pokles tělesné výšky a v mnoha případech i tělesné hmotnosti. Tělo je ochablé a zvrásnělé, objevují se skvrny na kůži a vlasy jsou řídké, slabé a šedivé (Říčan, 2004). Změny, které nejsou na první pohled patrné se týkají pohybového aparátu a orgánových soustav na úrovni funkčních tkání. Postupné řídnutí kostí, ochabování svalů a snížená vitální kapacita plic má vliv na pohyblivost jedince. Snižuje se rychlost, síla, vytrvalost a obratnost (Mühlpachr, 2009). Dále dochází ke zhoršení zraku a sluchu. Dochází k akomodaci čočky, oči jsou přecitlivělé k silnému světlu a klesá citlivost pro vysoké tóny, častá je nedoslýchavost. A není výjimkou, že ve stáří se mohou u člověka projevovat četněji různá chronická onemocnění, která mohou ovlivnit nezávislost a kvalitu života.

Přidávají se srdeční choroby, vysoký krevní tlak, zánět kloubů, nemoci páteře a nohou. Charakteristická je polymorbidita, tj. výskyt více chronických onemocnění současně (Říčan, 2004).

Psychická involuce je chápána jako postupný rozklad osobnosti, který probíhá více či méně spořádaně a souvisí se změnami nervové soustavy. V rámci psychických změn dochází k celkovému zpomalení duševní činnosti jedince (Říčan, 2004). Psychické změny se projevují zejména v kognitivních funkcích, jako jsou vnímání, pozornost, paměť, představy a myšlení (Klevetová, Dlabalová, 2008). S přibývajícím věkem se projevuje konzervativní chování. U seniorů je mnohdy snížena schopnost adaptace na nové životní situace a špatné snášení změn. Typický je snížený zájem o okolí až netečnost, kdy člověk ztrácí vztah k určitým osobám, zálibám, hodnotám, ideálům a cílům (Říčan, 2004).

Dále nastávají změny v oblasti emocionální. Senior je citlivější, situace prožívá více emotivně a zároveň očekává větší náklonnost, ohleduplnost a porozumění od svého okolí (Klevetová, Dlabalová, 2008). Tím, jak klesá soběstačnost člověka, stává se starší člověk přímo úměrně závislý na pomoci druhých. Závislost na druhých je pro mnohé seniory ponižující, jelikož člověk nechce být druhým na obtíž a trvá na své vlastní soběstačnosti (Haškovcová, 2010). V pozdějším věku se mohou přidat také psychické poruchy a deprese (Říčan, 2004).

Sociální změny jsou dány souborem změn spojených především s přechodem z produktivního věku do důchodového a sociálními změnami v rodině. Dvořáčková (2012) uvádí jako příklad sociálních změn následující události: odchod do penze, smrt partnera nebo vrstevníků a zhoršení ekonomické situace. Tyto změny často vedou k úbytku sociálních kontaktů a omezení komunikačních příležitostí. Následkem toho čelí jedinec pocitu osamělosti a ztrácí tak svou profesní roli a funkční identitu (Mühlpachr, 2009). V důsledku fyzických změn může dojít také k omezení účasti na společenském životě, čímž se člověk ocitá v sociální izolaci. Zároveň může být obtížné přijmout fakt, že člověk ztrácí svoji identitu a je na někom závislý (Klevetová, Dlabalová, 2008).

1.2 Výzvy spojené se stářím

Stáří je mnohdy pro stereotyp a předpojatost chápáno spíše negativně. Pravdou však je, že stáří může být velmi aktivním a naplňujícím obdobím života. Mimo již zmíněné fyzické a psychické výzvy seniorů, existují například různé instituce podporující seniory v osobním rozvoji či vzdělávání prostřednictvím speciálních kurzů, které pomáhají penzistům rozšířit své znalosti a dovednosti na mnoha úrovních. Senioři jsou zapojováni do všestranných projektů ať už jde o tělesná cvičení, různé vzdělávací akce nebo dobrovolnickou činnost (Kyriakou, 2024).

Zážitkové stárnutí jednoznačně zlepšuje kvalitu stárnutí, seniorům přináší potěšení a pocit prospěšnosti pro společnost. Mnoho projektů zaměřených na tělesnou aktivitu podporuje zdravý životní styl, díky kterému mohou starší občané předcházet nebo minimalizovat zdravotní problémy. Psychické pohodě prospívá i fakt, že díky novým koníčkům a aktivitám se senioři necítí osamělí a izolovaní (Sourada, 2020).

V současnosti se společnost čím dál více soustředí na technologické inovace, které mohou seniorům významně zlepšit kvalitu jejich života a pomoci v nezávislosti. Využití moderních technologií, zahrnující různé aplikace určené pro seniory, které mohou pomoci seniorům se zorientovat v dnešním stále se měnícím světě. Využití tzv. telemedicíny, jež nabízí konzultaci s lékařem virtuálně, a senior tak může zůstat v pohodlí domova, nebo inovace v podobě pomůcek pro usnadnění mobility. Všechny tyto moderní technologie představují velký přínos spojený se stářím. Avšak pro starší generaci mohou být tyto technologie náročné na pochopení, což vytváří další výzvu. Je proto zásadní, aby se společnost přizpůsobila potřebám starších lidí a zajistila jejich sociální integraci, což je klíčové pro harmonické stárnutí (SeniorSafe.cz, 2024).

Stárnutí populace zahrnuje zvýšení poptávky po péči a přetížení důchodového a sociálního systému. Z tohoto důvodu může být stárnutí považováno za výzvu pro společnost. Zásadní je napomoci aktivnímu stárnutí a jednou z klíčových strategií je podpora fyzického cvičení. Pravidelná fyzická aktivita oddaluje funkční pokles, snižuje riziko chronických onemocnění nebo i pádů. Světová zdravotnická organizace doporučuje seniorům minimálně 150 minut středně intenzivní aerobní aktivity týdně. Je tak prokazatelně zlepšena kvalita života, která pomáhá starším lidem zůstat nezávislí. Nejdoporučovanější fyzickou aktivitou pro seniory je chůze, protože nezávislost v životě každého člověka je silně založena na schopnosti chodit, a provádět tak většinu každodenních úkonů. Zároveň se v posledních letech prokazatelně rozrůstá vývoj technologií podporující fyzickou aktivitu, a tedy aktivní stárnutí (Fornasini a kol., 2020).

Stáří přináší celou řadu výzev, které se dotýkají nejen tělesného zdraví, ale i duševní pohody a sociálních vztahů. Mezi nejběžnější problémy patří zhoršení zdravotního stavu, pokles kognitivních funkcí a izolace. I přesto je možné stárnutí prožít plnohodnotně, pokud seniorům budou poskytnuty vhodné podmínky pro udržení jejich nezávislosti a aktivní zapojení do společnosti. Je zásadní, aby se veřejné politiky a komunitní struktury více soustředily na podporu starších lidí a vytvářely prostředí, které jim umožní žít kvalitní a smysluplný život (MladiDuchem.cz, 2024).

2 Specifika seniorské populace ve vztahu k trávení volného času

Vymezení pojmu senior není jednoznačné, protože existuje mnoho faktorů, podle kterých lze člověka označit za seniora. Mezi tato kritéria patří například fyzický stav, ztráta autonomie, odchod do důchodu nebo narození vnoučat. Všechny tyto aspekty jsou však do značné míry subjektivní, a proto je důležité nalézt objektivní hodnoticí faktor. Za takový faktor lze považovat kalendářní věk, jehož výhodou je jednoznačnost, jednoduchost a snadná porovnatelnost. Většina odborníků se shoduje na tom, že za seniora je možné považovat osobu, která dosáhla věku 65 let a více (Janiš, Skopalová, 2016). Tato věková hranice bude zároveň klíčovým kritériem v bakalářské práci při vymezení a charakteristice sledované populační skupiny.

Dále se můžeme v odborné literatuře setkávat s dalším dělením stařeckého věku. Nejčastěji se můžeme setkat s následujícím dělením, které navrhla Světová zdravotnická organizace (WHO):

- rané stáří: 60-74 let,
- vlastní stáří: 75-89 let,
- období dlouhověkosti: 90 a více let (Haškovcová, 2010; Holmerová a kol., 2007).

Avšak mezní věkové hranice se u jednotlivých autorů liší. Dle Kalvacha a kol. (2004) a stejně tak dle Mühlpachra (2009) lze rozdělit seniory na:

- mladí senioři: 65-74 let,
- staří senioři: 75-84 let,
- velmi staří senioři: 85 a více let.

V průběhu stáří se mnohé potřeby mění, a to nejen biologické, ale i psychické a sociální. Dochází ke změnám v osobním významu jednotlivých potřeb, jejich zaměření i preferovanému způsobu jejich uspokojování. Charakteristickým rysem stárnutí je pokles potřeby nových podnětů a zkušeností, zatímco větší důraz je kladen na potřeby spojené s vnitřní pohodou, jistotou a stabilitou. Tento posun souvisí se zhoršováním psychických i fyzických funkcí (Vágnerová, 2007).

2.1 Volnočasové aktivity seniorů a jejich význam

Vlivem fyzických, psychických a sociálních změn v průběhu stárnutí dochází také k přeměně toho, jak jedinci vnímají a tráví svůj volný čas a mění se také kvalita a kvantita volnočasových aktivit. Změny významu a přístupu k volnočasovým aktivitám jsou

spojeny s hodnotami, specifickými potřebami a zvláštnostmi tohoto životního období. Zatímco v mladším a středním věku byl kladen důraz především na kariéru a materiální hodnoty, v seniorském věku tyto potřeby ustupují a důležitější se stává péče o zdraví, což se odráží v přizpůsobení volnočasových aktivit (Janiš, Skopalová, 2016).

Volnočasové aktivity seniorů přináší velký potenciál z hlediska seberealizace a plní řadu důležitých funkcí, jako je funkce výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a funkce preventivní. Předpoklady pro příjemné a úspěšné stárnutí spočívají především v udržení zájmů a aktivit, které člověk rozvíjel v produktivním věku. Odchod do důchodu přináší velké množství volného času, a proto záleží na každém jednotlivci, jak tento čas využije. Je důležité uspořádat životní náplň tak, aby zahrnovala jak fyzickou, tak psychickou aktivitu. Důležité je také přijmout společenský a technologický pokrok a nezavírat se před světem (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

Volnočasové aktivity hrají klíčovou roli při naplňování potřeb, zejména v oblasti vytváření nových kontaktů, které se při pravidelných setkáních mohou proměnit v hlubší přátelství. Volnočasové aktivity jsou stejně důležité jak pro mládež, tak pro seniory. V seniorském věku může volnočasová aktivita zahrnovat i vzdělávání, které se stává koníčkem a zájmem o nové poznatky. Vzdělávání nejenže působí jako prevence, ale také pomáhá kompenzovat různé deficity. Studium umožňuje seniorům získávat nové informace, navazovat kontakty a nacházet inspiraci pro další rozvoj. Tímto způsobem se mohou seberealizovat a pokračovat v osobním rozvoji (StastnySenior.cz, 2023).

Aktivizační programy jsou navrženy tak, aby pomohly efektivně vyplnit volný čas a zároveň podporovaly jak psychické, tak fyzické funkce. V užším pojetí se zaměřují na aktivaci seniora, přičemž respektují jeho zdravotní stav, a to prostřednictvím činností, které pomáhají udržet základní soběstačnost. V širším kontextu pak jde o smysluplné vyplnění volného času, obohacování života prostřednictvím nových poznatků i praktických činností, a také udržení pohybové aktivity (Pávková, 2002).

2.2 Význam sociálních skupin

Ve stáří narůstá riziko omezení sociálních kontaktů, což často vede k pocitu osamělosti, které se stává významným faktorem pozdního stáří. Osamělost může být důsledkem izolace od okolí, ale také změn ve společnosti, jež mohou seniorům připadat neznámé a nesrozumitelné. V důsledku toho u nich roste obava z opuštěnosti (Vágnerová, 2007). Právě pro překonání osamělosti mají značný význam sociální skupiny. Ve vztahu k seniorům můžeme definovat několik typů sociálních skupin, které se liší svým účelem, typem činností nebo způsobem organizace.

Za nejzákladnější sociální skupinu lze považovat rodinu, která zároveň zahrnuje mezigenerační vztahy. Zejména významný je vztah k dětem a vnoučatům poskytující

vzájemnou sociální oporu včetně emocionální i praktické pomoci. Vnoučata obohacují život seniorů novými podněty a zážitky. Díky kontaktu s dětmi a vnoučaty získávají senioři nové informace a zkušenosti, což jim pomáhá lépe se orientovat v neustále se měnící společnosti. Zároveň tím naplňují svou potřebu seberealizace (Vágnerová, 2007).

Další kategorií jsou volnočasové a zájmové skupiny jako např. turistické kluby, dále vzdělávací skupiny, dobrovolnické organizace a podpůrné skupiny, které sdružují seniory se společnými zájmy a potřebami za účelem aktivního trávení volného času, osobního rozvoje, vzájemné pomoci a sociálního kontaktu. Mají za cíl zvýšit kvalitu života seniorů v mnoha oblastech. Aktivní udržování sociálních kontaktů jednoznačně napomáhá duševnímu i fyzickému zdraví. Je předcházeno pocitu osamělosti či izolace, případně depresím. Mnoho skupin se zaměřuje i na fyzická cvičení pro podporu aktivního zdravého životního stylu. Sociální skupiny zajišťují prostor pro sdílení zkušeností mezi seniory, což přispívá k vzájemné podpoře. Uvnitř skupiny jsou často organizovány přednášky či semináře, senioři se tak dostávají snáze k informacím o finančních otázkách, právních záležitostech nebo o nejrůznějších informacích sociální problematiky (Křivohlavý, 2006). V rámci dobrovolnické činnosti mohou být některé skupiny míseny napříč generacemi, a mohou tak být prolomeny bariéry mezi jednotlivými věkovými skupinami. Tato spolupráce může obohatit obě strany, senioři předávají své zkušenosti a zároveň se cítí být užiteční. V neposlední řadě poskytují sociální skupiny příležitosti k osobnímu rozvoji v rámci vzdělávání či cestování (SeniorSafe.cz, 2024).

Příkladem organizace, která se věnuje podpoře aktivního a plnohodnotného života seniorů v Jihočeském kraji, je **Klub Aktiv, z.s**. Sdružuje občany starší 50 let, kteří chtějí smysluplně trávit čas vzděláváním, kulturou a společenskými aktivitami. Jeho hlavním posláním je organizovat celoživotní vzdělávání a zájmové programy a poskytovat komunitní a poradenské služby seniorům. Spolek se snaží vytvářet podmínky pro osobní rozvoj a seberealizaci nejen svých členů, ale všech seniorů v jihočeském regionu. Podporuje jejich zapojení do různorodých aktivit, čímž naplňuje přirozenou potřebu seniorů být aktivní i ve vyšším věku. Klub Aktiv zároveň poskytuje prostor pro sdílení zkušeností a znalostí, díky čemuž senioři mohou dále přispívat společnosti. Mezi hlavní cíle spolku patří vytváření programů pro aktivní život seniorů, podpora jejich osobního růstu a seberealizace, zapojení do projektů zaměřených na aktivní stárnutí a rozvoj vzájemné pomoci a komunikace mezi členy. Klub Aktiv tak přispívá k tomu, aby se senioři necítili izolovaní, ale naopak měli příležitost se vzdělávat, rozvíjet své schopnosti a být součástí aktivní komunity (Klub Aktiv, 2025).

2.3 Digitální gramotnost seniorů

Digitální gramotnost představuje soubor dovedností nezbytných pro efektivní a bezpečné využívání informačních a komunikačních technologií. Digitální technologie jsou dnes nedílnou součástí každodenního života, ačkoli pro mnoho seniorů představují novou výzvu. Navzdory počátečním obavám se však rostoucí počet seniorů odhodlává učit se moderní technologie využívat ke komunikaci s rodinou, vzdělávání nebo usnadnění každodenního života (DigitálníMost.cz, 2024).

Digitální gramotnost v tomto kontextu neznamená pouze schopnost používat počítač nebo chytrý telefon, ale také dovednost orientovat se v online prostředí, rozpoznat nebezpečí a chránit své osobní údaje. Internet umožňuje seniorům být v kontaktu s rodinou prostřednictvím videohovorů a e-mailů, získávat nové informace, vzdělávat se nebo být zdrojem zábavy (SeniorSafe.cz, 2024).

Digitální gramotnost hraje klíčovou roli v zapojení seniorů do moderních volnočasových aktivit, mezi něž patří i geocaching, kterému bude podrobněji věnována další kapitola. Tato aktivita vyžaduje jistou úroveň digitálních dovedností. Senioři, kteří jsou digitálně gramotní, se snadněji orientují v aplikacích potřebných pro geocaching, což zvyšuje jejich sebedůvěru a ochotu se do této aktivity zapojit. Naopak nedostatečná znalost technologií může být překážkou, která jim brání v plnohodnotném zapojení (Fornasini a kol., 2020).

Mnoho seniorů však čelí překážkám při osvojování digitálních technologií. Podle Zprávy o stavu a výuce digitální gramotnosti (2017) je typickým problémem seniorů technologická bariéra. Na rozdíl od mladších generací, které vyrůstaly souběžně s digitálními technologiemi, senioři často nemají dostatek zkušeností a sebevědomí pro jejich používání. Pro překonání těchto překážek a lepšího začlenění do aktivit jako je geocaching, je důležité poskytnout seniorům adekvátní podporu v oblasti digitální gramotnosti (MEDIAN, s. r. o., 2017).

Podporu v oblasti digitální gramotnosti seniorům nabízí řada knihoven, případně univerzita třetího věku a od roku 2015 také **Moudrá Sovička z.s.**, která se podílí na mezinárodním projektu Digitální odysea. Tento vzdělávací program, který vznikl pro seniory nad 65 let, má za cíl naučit je zábavnou formou seminářů správně a bezpečně ovládat chytré telefony, tablety i počítače a využívat všechny jejich dostupné funkce a na ně navazující aplikace. Přínosem je osamostatnění při používání nových technologií, které usnadní seniorům on-line komunikaci s rodinou, blízkými, s úřady a dalšími institucemi. Současně nabízí Moudrá sovička projekt Geocaching pro seniory, který vznikl na základě průzkumu, jak využít dostupné technologie pro zábavu, vzdělávání a setkávání. Jedná se o aktivní formu relaxace a opuštění každodenního stereotypu, díky čemuž mohou senioři procvičovat práci s novými technologiemi (Moudrá sovička, 2025).

Podpora v této oblasti může přispět k jejich fyzické aktivitě, sociální interakci a celkovému pocitu pohody.

3 Geocaching v teorii a praxi

Geocaching je dobrodružná volnočasová aktivita, která propojuje moderní technologie s pobytem na čerstvém vzduchu. Jedná se o celosvětovou hru na pomezí sportu a turistiky spočívající v hledání pokladů pomocí zeměpisných souřadnic. Pokladem zpravidla bývá skrytá schránka, která se nazývá cache (česky „keš“ nebo „keška“). Kešky jsou umisťovány na zajímavých místech a hráči k jejich nalezení využívají turistické GPS navigace nebo chytré telefony s GPS funkcí (Geocaching.com, 2023).

Geocaching není pouze formou fyzické aktivity, ale podporuje také sociální interakce a rozvíjí dovednosti v oblasti navigačních systémů a podpory kognitivních funkcí při řešení hádanek. Díky kombinaci pohybu, duševní stimulace a sociálních interakcí může tato aktivita seniorům pomoci zpomalit některé změny spojené se stárnutím, udržovat je v tělesné kondici a posilovat jejich propojení s okolním světem (Geocaching-kesky.cz, 2024).

Vzhledem k tomu, že geocaching představuje specifickou volnočasovou aktivitu s vlastními pravidly, je nezbytné nejprve objasnit jeho základní charakteristiky. Tato kapitola je do práce zařazena za účelem poskytnout čtenáři lepší porozumění principům geocachingu a terminologii, která se v souvislosti s tím používá. To umožní hlubší pochopení přínosů i omezení této aktivity pro seniory, jež jsou předmětem další analýzy.

3.1 Princip a pravidla geocachingu

Člověk, který se věnuje geocachingu a loví kešky, se v angličtině nazývá (geo)cacher, do češtiny přeneseně též kačer. K tomu, aby mohl začít hledat ukryté keše, si musí založit bezplatný geocachingový účet na oficiálních webových stránkách geocachingu: ww.geocaching.com nebo v oficiální mobilní aplikaci Geocaching®. Pro registraci je nutné zvolit si přezdívku (nick) a přihlašovací heslo. Po přihlášení získá přístup k mapám všech keší v okolí (Geocaching-kesky.cz, 2024).

Po přihlášení a zvolení konkrétní keše jsou k dispozici přesné souřadnice, kde se keš nachází a její popis, tzv. listing. V listingu bývá vysvětleno, čím je dané místo zajímavé a proč právě zde byla keš založena. Dále jsou zde zveřejněny informace vedoucí k nalezení keše, jako je velikost keše, obtížnost, terén, rysy daného místa, jak se tam dostat a nápověda (tzv. hint) k snazšímu objevení keše. V neposlední řadě se dá z listingu zjistit, kdo je autorem (neboli ownerem) keše, případně kdo keš nalezl jako poslední a záznamy předchozích nálezců. Listing může být doplněn fotografiemi místa buď od ownera keše, nebo od samotných nálezců. Po získání všech potřebných informací se hráč

může vydat do terénu. Před a během vyzvednutím keše z úkrytu by se hráč měl chovat nenápadně a předem by se měl ujistit, zda ho někdo nepozoruje (Geocaching.com, 2023).

Každá keš obsahuje zápisník, tzv. logbook, do kterého se zapisují nálezci, tužku a obvykle také drobné předměty, jako jsou malé hračky, nálepky nebo například klíčenky určené na výměnu. Jakmile hráč kešku nalezne, zapíše datum a svůj nick do přiloženého logbooku. Zápis do logbooku je jedním z pravidel hry geocaching. Schránku následně schová zpět na původní místo přesně tak, jak ji našel. Keš by měla být dobře ukryta, aby nedošlo k jejímu vykradení či odcizení. V neposlední řadě je nutné zalogovat čili zaznamenat svůj nález on-line na webu. Hráč zde popíše svou zkušenost s nalezením keše, a tím se mu připíše bod do jeho profilu (Geocaching-kesky.cz, 2024).

3.2 Typy keší a jejich specifika

V následující podkapitole se zaměřím na jednotlivé typy keší a jejich charakteristické vlastnosti, mezi které patří obtížnost, terén a velikost keše. Tyto faktory, společně s dalšími doplňujícími informacemi, jako je autor keše, datum jejího založení nebo počet udělených bodů oblíbenosti, jsou součástí každého listingu a poskytují hráčům klíčové údaje pro hledání.

Tyto charakteristiky neovlivňují pouze fyzické a mentální nároky na hráče geocachingu, ale hrají také významnou roli v celkovém prožitku této volnočasové aktivity. Na základě nich si může hráč udělat představu o náročnosti i přístupnosti keše a rozhodnout se, zda je pro něj atraktivní, či nikoliv. Některé keše mohou vyžadovat specifické dovednosti, znalosti nebo vybavení, zatímco jiné jsou dostupné i pro méně zkušené hráče nebo osoby s pohybovým omezením.

Z toho důvodu je důležité jednotlivé typy keší a jejich vlastnosti nejen popsat, ale také zasadit do kontextu zkoumání přínosů a omezení geocachingu pro starší populaci. Různorodost keší může ovlivnit míru zapojení seniorů do této aktivity, jejich motivaci k pohybu a poznávání nových míst i celkové vnímání geocachingu jako smysluplné volnočasové aktivity.

Typy keší

Keše lze rozdělit do dvou základních kategorií: fyzické a virtuální. Fyzické keše obsahují schránku s logbookem, do kterého se hráči zapisují při jejich nalezení. Naopak virtuální keše neobsahují fyzickou schránku, a jejich nalezení obvykle vyžaduje splnění určité podmínky, například zodpovězení otázky související s daným místem nebo pořízení fotografie (Geocaching.com, 2023).

V současnosti se hráči mohou setkat s několika hlavními typy keší, z nichž každá má svá specifika a pravidla hledání. Mezi nejběžnější patří: Tradiční keš, Multi keš,

Mystery keš, Earth keš, Letterbox Hybrid, Wherigo keš, Virtuální keš, Lab keš a Event. Každý z těchto typů nabízí odlišný zážitek z hledání a vyžaduje jinou strategii k jejímu nalezení. Níže jsou jednotlivé typy podrobněji popsány.

- **Tradiční keš** je nejběžnějším a často i nejjednodušším typem keše, se kterým se hráči mohou setkat. Jedná se o fyzickou schránku obsahující logbook a případně i další předměty na výměnu. Na rozdíl od jiných typů keší se tradiční keš nachází přímo na souřadnicích uvedených v listingu keše, což znamená, že hráči nemusí řešit žádné hádanky nebo plnit úkoly před samotným nalezením. Tento typ keší je vhodný zejména pro začínající hráče, protože nabízí jednoduchý a přímočarý způsob, jak se seznámit s geocachingem, prací s GPS souřadnicemi a orientací v terénu. Díky své rozšířenosti jsou tradiční keše vhodné i pro hráče, kteří hledají rychlý a nenáročný nález, například při krátkých výletech nebo procházkách.

- **Multi keš** je typ keše, který se skládá z několika na sebe navazujících zastávek, označovaných jako stage. Jednotlivé zastávky mohou mít fyzickou nebo virtuální podobu. Fyzická stage obvykle obsahuje schránku s indicií (například část souřadnic), zatímco virtuální stage vyžaduje splnění úkolu, jako je přečtení informace z informační tabule či zjištění určitého objektu v terénu. Souřadnice první zastávky jsou vždy uvedeny v listingu, včetně instrukcí pro další postup. Hráč musí jednotlivé zastávky postupně navštívit, získat potřebné indicie a tyto údaje využít k výpočtu finálních souřadnic, kde se nachází samotná fyzická schránka (tzv. finálka). Někdy je vzorec pro výpočet jednoduchý a přímočarý, jindy může vyžadovat složitější matematické operace nebo logické úvahy. Náročnost multi keše se odvíjí od počtu zastávek, vzdálenosti mezi nimi, i od složitosti jednotlivých úkolů. Některé multi keše jsou krátké a lze je dokončit během několika minut, zatímco jiné mohou mít desítky zastávek a jejich splnění může zabrat několik hodin, či dokonce dní. Finálka multi keše má podobu fyzické schránky, která stejně jako u tradiční keše obsahuje logbook pro záznam nálezu. Existují i tematicky laděné multi keše, které hráče provádějí historicky nebo přírodně významnými lokalitami a nabízejí edukativní rozměr geocachingu. Multi keše jsou oblíbené u hráčů, kteří hledají komplexnější zážitek, a mohou představovat výzvu v podobě schopnosti orientace v terénu.

- **Mystery keš** je taková keš, u které zpravidla nejsou uvedeny finální souřadnice přímo v listingu. Aby geocacher zjistil přesnou polohu schránky, musí nejprve splnit nějaký úkol nebo vyřešit hádanku. Tento úkol může mít různou podobu i úroveň obtížnosti – nejčastěji jde o luštění šifer (např. Morseovy abecedy, Caesarovy šifry, …), řešení logických hádanek, matematických úloh nebo hledání

skrytých informací v listingu. V některých případech se mohou finální souřadnice nacházet přímo na uvedených souřadnicích, ale k otevření schránky je nutné použít speciální vybavení nebo vyřešit další úkol přímo na místě. Mystery keše často představují intelektuální výzvu, která testuje nejen logické myšlení, ale i trpělivost a pozornost k detailům. Díky své variabilitě jsou vhodné spíše pro zkušenější hráče, kteří ocení kombinaci mentální a fyzické aktivity při hledání.

- **Letterbox hybrid** je specifický typ keše, který spojuje geocaching s orientačním během. Na rozdíl od většiny ostatních keší se hráč neorientuje pouze pomocí GPS souřadnic, nýbrž pomocí slovních instrukcí nebo vizuálních nápověd. V listingu jsou obvykle uvedeny pouze výchozí souřadnice, od kterých se hráč vydává na cestu podle popsaných pokynů, jež ho dovedou k finální schránce. Úroveň obtížnosti se může u různých tras lišit. Charakteristickým znakem tohoto typu keše je, že schránka kromě logbooku obsahuje také razítko. Razítko není určeno k výměně, ale nálezci si jej mohou otisknout do svých osobních deníků, jako důkaz o nalezení keše.

- **Wherigo keš** kombinuje prvky geocachingu a interaktivní hry v reálném světě. Pro nalezení finální schránky s logbookem musí hráč absolvovat virtuální hru, která se odehrává přímo v terénu za pomoci GPS technologie. K tomu je nezbytné mít kompatibilní zařízení (chytrý telefon nebo GPS navigaci), do kterého si hráč předem stáhne speciální cartridge (modul) s příběhem nebo sérií úkolů. Hra hráče provádí různými lokacemi, kde může interagovat s virtuálními objekty, řešit hádanky nebo plnit úkoly. Každá splněná část hry odemyká další postup, který hráče nakonec dovede k fyzické schránce. Náročnost wherigo keší se liší, některé mají podobu jednoduché procházky, jiné nabízejí komplexní příběhové linie nebo simulují dobrodružství inspirované počítačovými hrami vyžadující technologickou zdatnost i rychlé uvažování.

- **Earth keš** je virtuální typ keše, která nemá fyzickou schránku ani logbook. Jejím cílem je navštívit geologicky zajímavé místo a rozšířit znalosti týkající se planety Země a neživé přírody. Hráč se díky nim seznámí s unikátními přírodními jevy, jako jsou jeskyně, skalní útvary, minerální prameny nebo fosilní nálezy. K zalogování earth keše je nutné navštívit uvedené místo, odpovědět na otázky vycházející z pozorování konkrétního přírodního jevu, které jsou uvedené v listingu, a tyto odpovědi zaslat ownerovi keše. Některé earth keše navíc vyžadují doložení návštěvy místa fotografií, na které je hráč nebo jeho osobní předmět, ačkoliv tato podmínka není dle oficiálních pravidel povinná. Earth keše mají nejen zábavný, ale i vzdělávací charakter a často hráče zavedou na místa, která by jinak

nenavštívili. Tento typ keše je vhodný pro všechny věkové kategorie a nabízí příležitost spojit geocaching s objevováním přírodních krás.

- **Virtuální keš**, jak už název napovídá, je typ keše, která nemá fyzickou schránku ani logbook. Tento typ keše se zaměřuje na zajímavá, kulturně nebo historicky významná místa, na která chce jejich owner upozornit. Podmínkou pro zalogování virtuální keše je nutné fyzicky navštívit danou lokalitu a splnit podmínky stanovené autorem keše. Tyto podmínky obvykle zahrnují pořízení fotografie na daném místě, na které je buď sám hráč nebo jeho osobní předmět, případně zjištění a zaslání odpovědí na konkrétní otázky související s místem. Tento typ keše je vhodný pro všechny hráče, včetně těch s pohybovým omezením. Virtuální keše nabízejí jedinečnou možnost prozkoumat zajímavá místa a dozvědět se o nich nové informace.

- **Lab keše**, zkráceně labky, jsou poměrně mladým typem keší. Původně byly dostupné pouze v rámci velkých geocachingových akcí, jako jsou megaeventy a gigaeventy. Avšak od roku 2019 je možné je hledat kdykoliv a kdekoliv a slouží především k představení kulturně, historicky nebo přírodně zajímavých míst. Labky nemají fyzickou podobu a fungují na podobném principu jako virtuální keše. K jejich nalezení je potřeba v terénu vyhledat speciální kód (například číslo na lampě, nápis na dveřích nebo jiný specifický údaj z daného místa) a správně ho zadat do aplikace. K tomu je nezbytná mobilní aplikace Adventure Lab, která je dostupná pro systémy Android a iOS. Pro úspěšné splnění lab keše je nutné být online, protože aplikace vyžaduje připojení k internetu pro ověření odpovědí. Lab keše mohou být rozmístěny jednotlivě nebo řazeny jako série navzájem propojených míst, která na sebe navazují. Díky své digitální podobě jsou vhodné i pro začátečníky, kteří se nebojí experimentovat s moderními technologiemi (Geocaching.com, 2023).

- **Event** je specifický typ keše, který se zaměřuje na sociální aspekt geocachingu. Pro jeho podstatu se bližšímu popisu budu věnovat v podkapitole Sociální rozměr geocachingu.

Velikost keší

Velikost je jednou z nejdůležitějších vlastností fyzické keše. Odkazuje na fyzickou podobu a rozměr schránky. Každá keš může mít odlišnou velikost, což umožňuje tvůrcům keší lépe vybrat vhodné místo pro její ukrytí. Samotný geocacher si při plánování může vybrat keš, která odpovídá jeho preferencím nebo schopnostem. Velikosti keší jsou obvykle označeny standardními termíny, jako jsou mikro, malá (small), střední (regular),

velká (large) nebo jiná (other). Micro keše jsou nejmenší a běžně se používají ve městech, protože je lze snadno ukrýt; obvykle obsahují jen logbook. Asi nejběžnější velikostí, se kterou se mohou cacheři setkat, jsou small keše, které mají objem 100 ml až 1 litr a umožňují výměnu menších předmětů. Naopak large keše s objemem nad 20 litrů jsou kvůli své velikosti méně časté, avšak více atraktivní. Velikost other se používá, pokud má keš neobvyklý tvar nebo nesouhlasí vnější a vnitřní objem schránky (Geocaching.com, 2023). Rozměry a specifikace keše se mohou lišit podle tvůrce, nicméně tyto názvy obvykle poskytují geocaheřům obecnou představu o tom, co mohou očekávat, když se vydají hledat keš dané velikosti.

Obtížnost a terén

Obtížnost a terén jsou dva důležité aspekty, které jsou nezbytné k nalezení keše a jsou vždy uvedeny v záhlaví každého listingu. Jsou hodnoceny na pětibodové stupnici pomocí hvězdiček, které jsou pro hráče rozhodující pro výběr keše.

Obtížnost vyjadřuje, jak snadné, popřípadě nesnadné je objevit keš v jejím úkrytu, případně jak náročné je rozluštění finálních souřadnic. Obtížnost 1 označuje snadno nalezitelné keše vhodné pro začátečníky, které je možné při pečlivé domácí přípravě dohledat i bez GPS. Obtížnost 2 zahrnuje běžně ukryté Tradiční keše a jednoduché Multi keše, zatímco obtížnost 3 a 4 zahrnují složitější Multi keše, Mystery keše s náročnými šiframi a časově náročné úkryty, které vyžadují pečlivou domácí přípravu. Obtížnost 5 představuje extrémně náročné keše, které vyžadují značné intelektuální schopnosti a časovou investici a nejsou dostupné pro každého (Geocaching.com, 2023).

Terén vyjadřuje obtížnost pohybu v terénu při cestě na místo ukrytí keše. Obtížnost terénu se uvádí za běžných podmínek – tj. za sucha, v denní dobu a pro průměrně zdatného člověka. Počet hvězdiček terénu by měl vyjadřovat vždy maximální překážku, tedy nejobtížnější část, na cestě k samotné keši. Terén 1 zahrnuje zpevněné cesty vhodné i pro kočárky a invalidní vozíky, přičemž keš by měla být snadno dosažitelná. Terén 2 představuje nezpevněné cesty, louky či schody, které nečiní problém zdravému jedinci či dětem. Terén 3 zahrnuje obtížnější terény bez cest, jako jsou strmé kopce, hustá vegetace nebo potoky vyžadující přeskakování. Terén 4 je přístupný pouze fyzicky zdatným jedincům, protože zahrnuje velmi strmé svahy s lehkými lezeckými pasážemi, bažiny nebo brodění řek a všechny keše umístěné výše než 2 metry nad zemí. Nejtěžší terén 5 je určen pro zkušené hráče a vyžaduje speciální vybavení pro zdolání extrémních podmínek (Geocaching.com, 2023).

3.3 Sociální rozměr geocachingu

Geocaching není pouze individuální aktivitou, ale zahrnuje i výrazný sociální aspekt, který se projevuje prostřednictvím organizovaných setkání zvaných eventy.

Event je speciální typ keše zaměřený na sociální interakci. Jedná se o organizované shromáždění geocacherů, které se koná na předem určeném místě a v předem určeném čase. Tato setkání pořádají sami cacheři za účelem seznamování, sdílení zkušeností a zážitků a výměny trackovatelných předmětů, jako jsou travelbugy a geocoiny. Setkání by mělo trvat minimálně 30 minut. Jeho součástí může být i doprovodný program zahrnující například přednášky, workshopy nebo soutěže.

Existují speciální varianty eventů, které se liší svým rozsahem. Událost, které se zúčastní více než 500 lidí, může získat status **Mega-event**. Tyto akce mají často bohatý program, který přitahuje kačery z různých regionů a často se konají opakovaně. Výjimečná událost s účastí nad 5000 lidí se nazývá **Giga-event**. Tento status je udělován společností Groundspeak na základě očekávaného počtu účastníků. Giga-eventy často trvají několik dní a nabízejí rozsáhlý program. Vzhledem ke své vzácnosti přitahují kačery z celého světa a poskytují jedinečnou příležitost pro navázání kontaktů a sdílení zážitků. Speciálním typem eventu je **CITO Event** (Cache In Trash Out Event), který je zaměřený na ochranu přírody. Geocacheři se během těchto událostí dobrovolně věnují úklidu přírody, obnově turistických stezek nebo dalším ekologickým aktivitám (Geocaching.com, 2023).

Eventy jsou zároveň místem, kde dochází k mezigenerační interakci. Geocaching je outdoorová aktivita, která si získala popularitu napříč různými generacemi, jelikož kombinuje dobrodružství, pobyt na čerstvém vzduchu a využití moderních technologií. Jeho flexibilita a přístupnost z něj činí ideální činnost pro všechny věkové skupiny, od rodin s dětmi přes školní skupiny až po seniory. Hledání keší nevyžaduje specifickou fyzickou kondici ani věkové omezení, což umožňuje zapojení lidí s různými schopnostmi. Pro rodiny s malými dětmi jsou ideální keše umístěné na snadno dostupných místech, zatímco složitější úkryty, které vyžadují analytické myšlení a trpělivost, oslovují dospělé a zkušenější hledače. Překážkou dnes již nejsou ani moderní technologie, jako jsou GPS navigace a mobilní aplikace, které jsou běžně dostupné i pro generaci seniorů. Geocaching také může sloužit jako most mezi generacemi, kde mladší účastníci přinášejí své technologické dovednosti a starší zase své zkušenosti a znalosti. Tímto způsobem geocaching posiluje rodinné vazby a podporuje spolupráci mezi různými věkovými skupinami (Brigitte, 2019).

Ukázkou toho, jak může geocaching sloužit k posilování sociálních vazeb a aktivnímu trávení volného času i ve vyšším věku, je **Geoclub66plus**. Jedná se o neformální uskupení jedenácti geocacherů ve věku 66 a více let z Českobudějovicka. Od roku 2020 se společně vydávají na výpravy za keškami a o dva roky později si založili

i svůj vlastní stejnojmenný profil na platformě geocaching.com. Pod touto přezdívkou logují společné nálezy, mají tři založené keše a za tu dobu uspořádali již 33 eventů pro příznivce geocachingu v Českých Budějovicích. Tato setkání pořádají pravidelně každé třetí úterý v měsíci v místní restauraci Beseda primárně za účelem sdílení zážitků z geocachingu a předávání zkušeností. Sami o sobě říkají: *„Jsme partou 11 kačerů z jihu a příležitostně společně lovíme, luštíme a debatujeme. Dohromady máme k 25. 4. 2022 odloveno 64 506 keší, založeno 143. Srdíček jsme obdrželi 911. Občas se i mihneme na bedně FTF. Humor je nám vlastní."*

3.4 Benefity geocachingu

Jelikož je geocaching komplexní aktivita kombinující aktivní pohyb s využíváním moderních technologií, nabízí širokou škálu benefitů. Zahraniční autoři Schneider a kol. (2011) uvádějí, že v souvislosti s touto aktivitou lze charakterizovat sedm hlavních přínosů: fyzická zdatnost a její budování, přírodní zážitky, učení, stimulace, relaxace, rozvoj autonomie a socializace. Z toho vyplývá, že geocaching je pro seniory nejen zábavnou formou trávení volného času, ale také zásadně přispívá k aktivnímu stárnutí a celkové kvalitě života.

Jedním z hlavních benefitů geocachingu je jeho propojení s pohybem, neboť hledání keší zahrnuje různé druhy fyzické aktivity, jako je chůze, turistika, a v některých případech i horolezectví. Jedná se přirozenou formu pohybu, která prospívá kardiovaskulárnímu systému, a tím přispívá ke zlepšení fyzické kondice (Taylor a kol., 2010).

Z psychického hlediska může geocaching pomoci snížit stres a zlepšit náladu tím, že umožňuje hráčům propojení s přírodou a zkoušení nových zážitků. Pomáhá také při zdokonalování mentálních dovedností překonáváním výzev, čímž zvyšuje sebevědomí a schopnosti řešit problémy (Brigitte, 2020). Neméně důležité jsou i pozitivní účinky trávení času venku na celkové zdraví, pohodu i spánek (Choda-Referowska, 2020).

Geocaching není jen o zábavě, ale i o vzdělávání. Taylor a kol. (2010) uvádí, že geocaching plní vzdělávací funkci, neboť prostřednictvím listingu se cacheři dozvídají zajímavé informace z oblasti přírodopisu, zeměpisu, historie a dalších vědních oborů. Tato outdoorová aktivita dále umožňuje starším lidem zůstat informováni v neustále se měnícím prostředí, neboť stimuluje jejich mysl a zaměřuje se na intelektuální činnosti. Senioři mají také možnost se stále učit a aplikovat nové znalosti v oblasti digitálních a komunikačních technologií (Choda-Referowska, 2020).

Kromě stimulace fyzické a mentální aktivity je důležitý sociální rozměr geocachingu. Za sociální výhody můžeme označit společenskou funkci geocachingu, která podporuje sociální vztahy, týmovou spolupráci a komunikaci (Taylor a kol., 2010).

Hlavním přínosem z tohoto pohledu je mezigenerační propojení. Mladší generace získává od té starší cenné zkušenosti, učí se o přírodě a památkách, ale i schopnosti orientovat se v terénu. Naopak starší generace se díky té mladší učí zacházet s novými technologiemi přímo v praxi. Oboustranně tato aktivita přispívá k psychickému i fyzickému zdraví. Nezanedbatelným pozitivním aspektem je, že geocaching podporuje nejen rodinné, ale i komunitní vazby. Mnohdy jde o aktivitu, která je záměrně pořádána s cílem spojit členy rodiny napříč generacemi a zlepšit vzájemnou komunikaci nebo posílit rodinné vztahy (Brigitte, 2019).

Geocaching je tedy vhodný pro seniory nejen z pohledu sociálního, ale také pro podporu zdravého životního stylu, prostřednictvím outdoorové aktivity společně s novými technologiemi. Studie *Using Geocaching to Promote Active Aging* ukázala, že zapojení seniorů do geocachingu má pozitivní dopad na jejich fyzickou aktivitu a sociální život. Senioři zapojení do této aktivity uvedli, že jim geocaching přinesl nové zážitky, příležitosti k setkávání se s novými lidmi a podpořil jejich duševní pohodu (Fornasini a kol., 2020).

4 Výzkumná sonda: Přínosy a omezení geocachingu pro seniory

4.1 Cíl práce a výzkumné otázky

Volnočasové aktivity hrají klíčovou roli v procesu aktivního stárnutí, neboť přispívají k udržení fyzické i psychické pohody seniorů a celkové kvality jejich života. Geocaching, jako specifická forma outdoorové volnočasové aktivity, nabízí seniorům příležitost k pohybu, duševní stimulaci a setkávání s lidmi. Spojuje fyzickou aktivitu s kognitivními výzvami a sociálními vazbami, což z něj činí zajímavý předmět zkoumání v kontextu životního stylu seniorů. Pochopení těchto aspektů může pomoci lépe porozumět tomu, jak geocaching a podobné aktivity přispívají k celkovému zdraví a spokojenosti seniorů.

Hlavním cílem této bakalářské práce je analyzovat, jak geocaching ovlivňuje a obohacuje život seniorů. Práce si klade za úkol nejen identifikovat konkrétní přínosy této aktivity, ale také zkoumat, jakým způsobem se projevují na úrovni fyzické, mentální, sociální a emocionální. Důraz bude kladen na to, jak geocaching přispívá k aktivnímu životnímu stylu seniorů, jejich seberealizaci, zapojení do společenského života a celkové spokojenosti. Zároveň bude práce zkoumat, zda senioři vnímají geocaching pouze jako volnočasovou aktivitu, nebo jako prostředek pro udržení aktivity a životní vitality. Cílem je nejen popsat pozitivní dopady geocachingu, ale také odhalit možné překážky, které mohou ovlivnit zapojení seniorů do této aktivity.

S ohledem na cíl jsem si stanovila následující výzkumné otázky:

- Jakým způsobem ovlivňuje geocaching život seniorů?
    - V jakých oblastech pociťují obohacení?
- Jaká rizika nebo limity v souvislosti s geocachingem vnímají?
    - Jak se s těmito riziky vyrovnávají?

4.2 Metodika výzkumu

V rámci práce jsem provedla výzkumnou sondu, jejímž cílem bylo získat autentické zkušenosti a názory seniorů, kteří se geocachingu věnují. Pro výzkum jsem zvolila kvalitativní přístup, konkrétně polostrukturovaný rozhovor, který dle Švaříčka, Šeďové a kol. (2014) spočívá v kladení otázek z předem stanovených tematických okruhů, na něž

respondent odpovídá. Tento přístup umožňuje získat hlubší vhled do zkoumané problematiky a zachytit osobní zkušenosti, názory a postoje respondentů. Pro daný typ rozhovoru jsem se rozhodla z důvodu navození osobního kontaktu a důvěrné atmosféry. Výhodou tohoto typu rozhovoru je jeho flexibilita – pořadí otázek lze libovolně zaměňovat, je možno objasnit respondentovi otázku a doptat se na podrobnější informace, což umožňuje přirozenější průběh rozhovoru (Miovský, 2006). V rozhovorech jsem se zaměřila na zjištění motivací, které vedou seniory ke geocachingu, a na jejich subjektivní vnímání přínosů a omezení této aktivity. Pozornost jsem věnovala především individuálním zkušenostem účastníků, jejich osobním příběhům a konkrétním příkladům, jak geocaching ovlivňuje jejich každodenní život.

Získaná data jsem následně analyzovala a interpretovala s cílem poskytnout ucelený pohled na význam geocachingu pro seniory a na to, jak tato volnočasová aktivita přispívá k jejich fyzickému a duševnímu zdraví, sociálnímu zapojení a celkové kvalitě života.

4.2.1 Výzkumný vzorek a sběr dat

Výzkum byl zaměřen na aktivní hráče a hráčky geocachingu v seniorském věku, tedy osoby starší 65 let. Jednotliví participanti se liší rodinným stavem, dosaženým vzděláním i vlastní zkušeností s geocachingem. Za účelem zachování anonymity jsem každému dotazovanému přiřadila přezdívku. Pro lepší přehlednost uvádím bližší specifikaci jednotlivých osob do tabulky Tab. I.

Tab. I: Seznam respondentů

jméno	věk	rodinný stav	dosažené vzdělání	poslední profese	registrace na geocaching.com	počet nálezů (k 6. 2. 2025)
Alena	69	rozvedená	vysokoškolské	finanční ředitelství, kontrola	24. 03. 2019	14944
Bedřich	72	ženatý	vysokoškolské	projekt manager sa-načních prací	30. 05. 2011	12167
Cecílie	65	vdaná	střední odborné s maturitou	knihovnice	14. 06. 2022	378
Dalibor	80	vdovec	střední odborné s výučním listem	řidič	20. 08. 2009	9149
Eduard	76	ženatý	střední odborné s výučním listem	mistr v papírenské výrobě	29. 09. 2008	12350

Zdroj: vlastní

Do výzkumného souboru jsem náhodně oslovila pět komunikačních partnerů, konkrétně tři muže a dvě ženy, kteří byli ochotni se výzkumu zúčastnit. Výběr probíhal mezi aktivními geocachery ve věkové kategorii nad 65 let, což odpovídalo zaměření výzkumu.

Jelikož se se všemi osobně znám, oslovila jsem je na jednom českobudějovickém eventu, kde se pravidelně setkávají geocacheři a domluvila si s nimi individuální schůzku. S respondenty jsem komunikovala především osobně, což mi umožnilo lépe vysvětlit cíle práce, zodpovědět případné dotazy a zajistit jejich informovaný souhlas se zapojením do výzkumu. Osobní kontakt přispěl k vytvoření větší důvěry a otevřenosti respondentů, což bylo klíčové pro získání autentických odpovědí určených ke kvalitativnímu výzkumu. Drobná komunikace za účelem upřesnění proběhla on-line přes centrum zpráv na platformě geocaching.com.

Samotný sběr dat proběhl v salonku v Restaurace Beseda v Českých Budějovicích na přelomu prosince 2023 a ledna 2024, vždy půl hodiny před konáním jednoho z pravidelných eventů. Důvodem bylo posílení motivace mých komunikačních partnerů k rozhovoru na toto téma. Místo pro realizaci rozhovorů jsem nevybrala náhodou, nýbrž kvůli jeho snadné dostupnosti a povědomím mezi respondenty, jelikož se zde pravidelně konají eventy *Geoclub66plus*. Tento prostor poskytl příjemné a klidné prostředí, které přispělo k navázání důvěrné atmosféry nezbytné pro otevřenou komunikaci. Na začátku každého rozhovoru byl všem účastníkům podrobně vysvětlen smysl a cíl výzkumu, přičemž byli ubezpečeni o naprosté anonymitě a ochraně jejich osobních údajů. Celý rozhovor byl nahráván na záznamník v telefonu, s čímž byli účastníci taktéž předem obeznámeni a dali k tomu svůj souhlas.

V rozhovorech byly využity otázky z předem připravených tematických okruhů. Zpočátku jsem se zeptala na úvodní otázky typu, jak se poprvé dozvěděli o geocachingu, a jak dlouho a často se této aktivitě věnují. Poté jsem se přesunula na okruh tazatelských otázek, které zahrnovaly následující témata: preference hledání keší, vnímání hry a motivace, vliv na každodenní život, přínosy, vliv geocachingu na fyzické zdraví a zážitek z geocachingu. Avšak během diskuse jsem flexibilně reagovala na podněty samotných respondentů, což umožnilo získat hlubší vhled do jejich zkušeností a názorů. Po dokončení sběru dat byly všechny rozhovory převedeny do textové podoby formou doslovného přepisu za účelem následné analýzy. Zároveň jsem, z důvodu ochrany osobních údajů, v přepisech začernila všechny osobní informace, jako jsou jména.

4.2.2 Etika výzkumu

Etika výzkumu byla důsledně dodržována ve všech fázích realizace. Respondenti byli před zahájením rozhovorů informováni o smyslu a cíli výzkumu, přičemž byl kladen důraz na zajištění jejich dobrovolné účasti. Každý z respondentů byl předem seznámen s postupem sběru dat, včetně nahrávání rozhovoru na záznamník, a poskytl k tomu svůj informovaný souhlas. Anonymita respondentů a ochrana jejich osobních údajů byla garantována po celou dobu výzkumu i při zpracování získaných dat. Veškeré rozhovory probíhaly v prostředí, které bylo pro respondenty známé a pohodlné, což podpořilo

otevřenost komunikace. Flexibilita v průběhu rozhovoru a úcta k názorům respondentů zajistily, že se účastníci cítili respektováni (Švaříček, Šeďová a kol., 2014).

4.3 Analýza dat

Přepisy rozhovorů jsem podrobila kvalitativní obsahové analýze, jejíž součástí bylo i otevřené kódování, které se využívá při analýze textových dat, jako jsou rozhovory nebo záznamy z pozorování. Otevřené kódování představuje první fázi práce s daty, během níž dochází k jejich systematickému rozdělení na menší části a přiřazení označení neboli kódů. Tento proces umožňuje uspořádat a strukturovat velké množství informací, čímž se usnadňuje jejich interpretace (Švaříček, Šeďová a kol., 2014).

Při analýze dat jsem nejprve opakovaně pročítala přepisy rozhovorů, abych získala co nejhlubší porozumění obsahu a identifikovala klíčová témata. Tento proces zahrnoval nejen detailní čtení jednotlivých výpovědí respondentů, ale také vnímání souvislostí mezi různými odpověďmi a hledání společných vzorců v jejich výpovědích. Během této fáze jsem se zaměřovala na často se opakující fráze, důležité pojmy a tematické oblasti, které se objevovaly napříč rozhovory. Jakmile jsem identifikovala významné myšlenky a klíčová témata, začala jsem je seskupovat do podkategorií. Tyto podkategorie vycházely z konkrétních opakujících se prvků v rozhovorech a pomáhaly detailněji rozčlenit obsah získaných dat.

Následně jsem podkategorie seskupila do širších kategorií, které reprezentovaly hlavní témata z analýzy. Tento proces kódování umožnil systematické uspořádání dat a vytvoření přehledné struktury výsledků. Během analýzy jsem se k přepisům opakovaně vracela a zpřesňovala kategorizaci podle nově identifikovaných vzorců nebo souvislostí mezi tématy. Pro lepší přehlednost je celý proces kódování znázorněn v tabulce Tab. II, která shrnuje jednotlivé kategorie, podkategorie a příklady kódů vycházejících z analýzy rozhovorů. Tabulka tak poskytuje vizuální přehled o struktuře témat a umožňuje snadnější interpretaci výsledků.

Tab. II: Tabulka kódů

Kategorie	**Podkategorie**	**Kódy**
fyzická aktivita	pravidelný pohyb	pohyb venku
		pobyt v přírodě
		udržování fyzické kondice
		turistika za cílem
	specifické aktivity	lezení
		cykloturistika
		doplněk k jiným aktivitám
		překonávání sám sebe
mentální stimulace	logické myšlení	řešení šifer
		plánování tras
		tříbení hlavy
	udržování v činnosti	neustálá činnost
		naplnění volného času
sociální interakce	sdílená rodinná aktivita	s manželem/ s manželkou
		zapojení dětí a vnoučat
	komunitní zapojení	účast na eventech
		společné výlety
		parta, geoklub
		navazování nových vztahů
		sdílení zážitků
		skupina WhatsApp
		předávání zkušeností
objevování a učení	objevování lokalit	skryté lokality
		nová místa
		přírodní skvosty
	rozšiřování znalostí	zlepšování se
		poznávání různých odvětví
		obohacení
emoční a osobní přínos	pozitivní emoce	radost z úspěchu
		zábava
		potěšení

		dobrodružství
		zlepšení nálady
		zážitky
		překvapení
	estetické zážitky	ocenění provedení keše
	seberealizace	tvorba keší
		organizace eventů pro druhé
výzvy a omezení	mentální výzvy	technické problémy (práce s mobilem a počítačem)
		šifry, luštění
	fyzická omezení	věk
		zdravotní problémy
		úpadek aktivity
	dostupnost	závislost na dopravě

Zdroj: vlastní

4.4 Výsledky a jejich interpretace

Z analýzy dat vyplynulo šest klíčových kategorií, které reflektují zkušenosti a vnímání geocachingu mezi dotazovanými seniory. Následující kapitola by měla umožnit lepší pochopení vlivu této volnočasové aktivity na jejich život – zejména pak jakým způsobem geocaching přispívá k jejich obohacení, v jakých oblastech nejvíce pociťují rizika či limity s ním spojená a jak se s nimi vyrovnávají.

Geocaching ovlivňuje život seniorů v několika rovinách. Poskytuje jim možnost aktivního trávení volného času, podporuje jejich fyzickou kondici a zároveň stimuluje kognitivní funkce. Díky hledání keší mají senioři příležitost objevovat nová místa, udržovat si duševní svěžest a v neposlední řadě rozšiřovat své sociální kontakty. Dalším významným aspektem je technologická stránka této aktivity, která seniorům umožňuje rozvíjet digitální dovednosti a pracovat s moderními technologiemi, jako jsou GPS nebo mobilní aplikace. Vzhledem k tomu, že jednotlivé oblasti jsou navzájem velmi úzce spjaté a vzájemně se prolínají, je důležité vnímat geocaching jako celek, který formuje celkový prožitek a přínos této aktivity pro seniory.

Současně se však senioři mohou setkávat s různými výzvami a riziky. Mezi nejčastěji zmiňované limity patří úpadek fyzické aktivity v důsledku stárnutí či nutnost orientace v digitálním prostředí. Někteří se s těmito překážkami vyrovnávají tím, že si

vytvářejí vlastní adaptační strategie, například volí méně náročné trasy, spolupracují s dalšími geocachery nebo využívají podporu rodiny a přátel.

Fyzická aktivita

Geocaching je pro seniory nejen zábavnou volnočasovou aktivitou, ale také důležitou součástí jejich fyzické aktivity. Respondenti se shodují, že pohyb v přírodě jim prospívá zdravotně. Mnoho z nich zdůrazňovalo, že je geocaching motivuje k častějšímu pohybu venku a pomáhá jim udržovat svou fyzickou kondici. Pravidelný pohyb je pro ně zásadní, jak říká paní Alena: *„Ten pohyb v tomhletom věku je prostě úžasnej. Člověk nemůže sedět doma a naříkat, že ho bolí kolena, ale musí se prostě snažit, chodit sám."* Pan Bedřich vnímá geocaching jako motivaci vyjít ven, za nějakým cílem: *„Jako tě to vytáhne ven, když se tady někde něco objeví okolo. (...) Takže tě to motivuje a hejbe tě to. Protože primárně jsou ty lidi všichni líní a nikam by nešli."* Podobným způsobem to vnímá i pan Eduard: *„Jde o to, že jsi ušla těch 10 kiláků, že ses provětrala, ne že by to byl nějakej extra zážitek přímo z toho geocachingu."*

Naopak pro paní Cecílii není geocaching její primární aktivitou a vnímá ho spíše jako doplněk k jiným sportovním aktivitám: *„Pro mě to není primární koníček. Já to mám jenom takovej doplněk ke svým aktivitám, kterýma se snažím udržovat svoje fyzický zdraví. To znamená turistika, pěší i cykloturistika. To je prostě to, co mě udržuje a k tomu já si vlastně přidám hledání těch kešek."* Pan Eduard také kombinuje geocaching se svým koníčkem, kterým je lezení po horách: *„Když jsem chodil, ještě před covidem, na ferraty do Itálie a do Rakouska. A potom, když tam byla nějaká keška, v rámci toho, to bylo nádherný."* A dále také zmiňuje cyklo eventy a pěší eventy, díky nimž si rozšiřuje škálu svých sportovních aktivit: *„Dokonce jsme byli i na sněžnicích jako event. Takže to mě baví, takovýhle ty trošku aktivnější, kdy se někam podíváš. S těma keškama, tak si můžeš naplánovat takový delší výlety. Já teda jezdím ještě na běžkách, tak i na ty běžky jako jo. I když ve sněhu už je to horší s tím hledáním."*

Někteří respondenti vyhledávají i extrémnější aktivity, například lezení, což dokládá pan Dalibor, který se díky geocachingu naučil lézt na stromy: *„A právě proto, že jsem dělal to horolezectví, tak najednou jsem četl Hurá na stromy. Já o tom vůbec nevěděl, že keše jsou i na stromech. (...) Nejdřív jsem ale koukal, jak to nastřelujou, to jsem nevěděl, jak se to dělá. Pak když to nastřelili, tak mi půjčili vercajk a já jsem to přelezl."*

Pan Bedřich uvádí konkrétní příklad situace, kdy ho geocaching přiměl k aktivitě, kterou by jinak neudělal: *„Normálně bych to nedělal, ale že tam byla kaška, tak jsem támhle vlez na strom."* To ilustruje, že geocaching může být chápán jako výzva k překonání sebe sama.

Na základě výpovědí respondentů lze konstatovat, že geocaching podporuje pravidelný pohyb venku a může být efektivním nástrojem k překonání pasivity. Pro některé je geocaching hlavním důvodem k pohybu, pro jiné doplňkovou aktivitou, která

obohacuje jejich již existující sportovní režim. Rovněž lze pozorovat propojení geocachingu s různými specifickými aktivitami, jako je cykloturistika, horolezectví nebo běžkování.

Mentální stimulace

Další důležitou dimenzí geocachingu je trénink mozku a udržování kognitivních schopností. Respondenti zmiňovali, že luštění šifer, plánování tras a práce s aplikacemi jim pomáhá udržet si mentální kondici a neustále rozvíjet schopnost logického myšlení. Paní Alenu např. geocaching podporuje v neustálé činnosti: *„Ta hlava, ta se tímhle tím taky dost tříbí. Kór, když vymyslí ti owneři ňáký zapeklitosti a musí se to luštit, tak člověk nad tím přemejšlí třeba 3 dny, tejden, někdy i měsíc. (...) Abych mohla něco zalogovat, tak musím něco vyluštit a mít prostě nějaký kešky v zásobě a jít potom."* Názor, že geocaching pomáhá udržet duševní rutinu, zastává i pan Bedřich, a také zdůrazňuje, že geocaching slouží jako prevence kognitivního úpadku spojeného se stárnutím: *„Protože ta činnost je takový motor, bych řekl. (...) Takže tě to drží v takový duševní rutině. Zrovna jsme se s manželkou bavili, jak se ten proces stárnutí na tomhle projevuje, protože čím víc toho člověk ví, tak když pak ztrácí, tak mu toho ještě poměrně dost zůstane. Takže to nevypadá, že by tak zblbl, když to říkám úplně natvrdo. Takže mě to udržuje i v tej činnosti."*

Důležitým prvkem mentální stimulace je také plánování tras, které vyžaduje strategické myšlení. Paní Cecílie uvádí, že ji geocaching motivuje k neustálému seberozvoji a tomu, aby na sobě pracovala a zlepšovala se. Plánování cest pomáhá udržovat její duševní zdraví: *„Protože mě to pořád nutí nad něčím se zamejšlet, nebo si prostě to nějak připravovat, plánovat."* Zároveň popisuje, jak se díky geocachingu zlepšuje v luštění mystery keší s vyšší obtížností: *„Někdy teda musím na to přizvat tu dceru, tak to si jako říkám, že ještě mám co zlepšovat. Ale je to jako dobrá motivace pro mě, že neustrnu na jednom místě, že ještě furt na sobě můžu pracovat."* Pan Eduard potvrzuje tento pohled a dodává, že luštění šifer v rámci geocachingu vnímá jako prostředek k tréninku mysli. Dále paní Cecílie nahlíží na geocaching jako na možnost rozvoje v oblasti moderních technologií: *„Já moc jako na ty technický věci, ani na tu elektroniku moc nejsem. Já jsem v týhle oblasti samouk a zkouším. (...) Takže si takhle říkám, že mě to donutí s tím jako pracovat, a že si tím vlastně trénuji i hlavu."*

Souhrnně lze říci, že geocaching poskytuje široké spektrum mentálních výzev, které podporují kognitivní schopnosti a přispívají k duševní pohodě respondentů. Mnozí senioři vnímají tuto aktivitu jako efektivní způsob, jak si udržet bystrou mysl, a zároveň jako zábavný prvek jejich každodenní rutiny.

Sociální interakce

Geocaching přináší seniorům možnost navazovat a udržovat sociální vztahy. Pro některé je hlavním přínosem trávení času s rodinou, pro jiné možnost být součástí větší skupiny lidí se společnými zájmy a další preferují individuální styl hry.

Komunitní aspekt této aktivity poskytuje prostor pro setkávání, sdílení zážitků a vytváření nových přátelství. Pan Bedřich to shrnul takto: *„Ta socializace, ta je hodně podstatná, protože znáš ty lidi, ty lidi znají tebe, a že se bavíme nejen o těch keškách. I ta publicita určitá, že ty lidi si sdělujou ty zážitky. Buď prostřednictvým logů, anebo na eventu si o tom popovídají. Takže jsem rád mezi lidma."* Eventy jsou jedním z hlavních prvků socializace. Paní Alena popisuje, jak se geocaching stal součástí jejího společenského života: *„Věděla jsem, že jsou ty kešky, pak že jsou ty eventy, tak jsem začala chodit každý první úterý."* Pan Dalibor potvrzuje, že díky geocachingu získal mnoho dobrých přátel, a že díky pravidelným setkáním, jako je opékání buřtů v Branišovském lese nebo Geopokec v Besedě, se dostane mezi lidi. Paní Cecílii se zase líbí, že i když se sejdou úplně cizí lidi, tak si pořád mají co říct.

Pan Dalibor zdůrazňuje, že geocaching není jen o hledání keší, ale i o sdílení znalostí a zkušeností: *„Prostě je dobrý, že je na těch stromech parta, že se pokecá, a taky že můžu někomu předat svoje znalosti. Nejednoho už jsem takhle přivedl k lezení."* Podobně vnímá tuto aktivitu i pan Bedřich, který popisuje poskytování rad dalším hráčům jako důležitý prvek geocachingu: *„A to i dost v té komunitě funguje, že si ty věci říkáme. A když tam někdo neví, tak se zeptá, jestli to dokážeme. Myslím si, že je hodně šikovných lidí, který na ty věci přijdou."*

Jak už bylo řečeno, na eventech dochází k navazování nových vztahů, které mohou vést k vytvoření party. Podrobněji o tom mluví pan Eduard: *„Takže potom tady vlastně získáš nějakou komunitu lidí, který mají stejné zájmy a záliby a setkáváš se s nimi pravidelně. (...) Ale teďka jsme se zase dali dohromady, to tak dlouho není. To je tak pět let, ta parta tady, ten geoclub. Tak zase jsi mezi svejma a s nima si spíš člověk rozumí víc než s těma mladejma."* Ale nevylučuje ani vztahy s mladšími hráči, od kterých se může něco nového přiučit. Dále dodává, že se jako parta domlouvají na společné výlety za účelem lovu keší: *„Už to bylo i třeba s přespáním, že jsme někam jeli. Někde jsme si zamluvili penzion, přespali jsme tam a pak jsme oblítali nějakou sérii. Nebo takový jednodenní výpravy jenom tady po okolí, kam dojedeš autem."* Na jeden z prvních společných odlovů vzpomíná také paní Alena: *„To bylo u Křivonosky, tak jsme tam jeli. Bylo nás tam opravdu jako těch nás starších. Tak jsme to odlovili, vyfotili se, pak jsme to poslali tomu ownerovi kešky."* V souvislosti s tím zjistila, že existuje skupina geocacherů 66+ na WhatsAppu: *„Tak jsme se tam hned dali a už od tý doby taky tak jako komunikujeme a luštíme něco spolu, a tak… A potom ještě ten Bedřich (...) nás zaregistroval na geocachingu jako geoclub66plus, a i jsme udělali nějaký kešky společný."* Bedřich, jako zakládající člen, popisuje vliv geoclubu: *„Ale je fakt, že aspoň*

v těch jižních Čechách je hodně znát ta komunita toho geoclubu. A znají nás i za hranicema, za hranicema myslím kraje. Já jezdím do Prahy, tak znám hodně Pražáků nebo revírníků, tak ty to jako obdivujou, todlencto, že i společně se toho zúčastňujeme."

Naopak pan Dalibor dává přednost věnovat se geocachingu samostatně nebo s manželkou: *„Ze začátku jsme chodili hlavně s manželkou a potom ve Švýcarsku jsem chodil sám, protože já jsem byl zvyklej hodně chodit sám."* Stejně tak to má i paní Cecílie: *„Sama, že bych se s někým spřátelila na těch eventech a stýkala se s ním i mimo, třeba s ním chodila lovit, tak to vyloženě takhle nemám."* Což vyplývá z odpovědi na otázku, zda geocaching ovlivňuje její společenský život: *„Společenský život ne. Protože já, jak říkám, jsem individualista a vystačíme si s manželem."* Také pan Eduard sdílí tuto aktivitu se svou ženou, mají společný geocachingový účet a baví je to oba: *„To žena kolikrát ještě blbne víc jak já. (...) Dokonce bych řekl, že nás to víc spojuje, když můžeme chodit na kešky spolu."*

Podíl na této aktivitě mají i děti a vnoučata, čímž se geocaching stává mezigenerační aktivitou. Například paní Cecílie, která absolvuje většinu výletů s manželem, zmiňuje svou dceru, která ji ke geocachingu přivedla: *„Někdy třeba mě veme i ta dcera. Takže toto nám zůstalo, jako od toho mládí, jak chodila, takže občas jdu i s ní. Třeba na nějaký ty těžší, který já bych sama neabsolvovala, tak ji doprovázím, ale jináč nejvíc s tím manželem."* V budoucnu by ráda přivedla k této aktivitě také vnoučata: *„Anebo se i těším, až budu mít vnoučata, že třeba bysme chodili s nima, že bych k tomu přitáhla ty děti. Protože mě se zdá, že jako chodí spíš ta starší generace, aspoň mám takovej pocit z těch eventů, anebo pak teda chodí ty s těma dětma."* Pro pana Bedřicha je to, jak sám říká, také rodinná aktivita: *„Manželka chodí taky se mnou. Teda na některých keškách bývá se mnou. A dcera, vlastně od jejíhož manžela, kterej byl iniciátorem tohohle, takže ta chodí taky. Takže tu to taky baví, ale není tak aktivní. Ta, když má volno, tak na to jde nebo jdeme společně, by se dalo říct. Protože je to i taková rodinná aktivita."* A dodává, že jeho vnuk, když byl menší, z toho měl taky radost. Pan Eduard také vzpomíná, že bral na kešky své dvě vnučky, když byly ještě mladší a těší se, až bude moci brát i svého vnuka. *„Teďka máme zase tříročního vnuka, tak ten ještě teda taky ne, ale taky ho to čeká, určitě ho do toho taky zasvětíme."*

Geocaching seniorům umožňuje navazovat a udržovat sociální vztahy, ať už v rámci rodiny nebo komunitních skupin. Zároveň poskytuje prostor pro předávání zkušeností mezi generacemi a podporuje vzájemnou pomoc a spolupráci v komunitě.

Objevování a učení

Geocaching představuje jedinečnou příležitost pro objevování nových lokalit i rozšiřování znalostí. Respondenti si cení toho, že je geocaching zavede na nová, zajímavá místa a umožňuje jim objevovat nejen krásy přírody, ale i historická místa a skryté lokality, které by jinak nenavštívili. Poznávání nových míst přináší radost

a obohacení, jak říká pan Bedřich: *„Z hlediska toho poznání jsem našel spoustu míst, kam bych se normálně nepodíval. Tím to člověka jako obohatí, že když, já nevím, se kouká do map, poslouchá všelijaký nabídky. Ale todlencto občas odhalí, sobě i těm druhým, protože to jsou místa, který nejsou všechny třeba publikovaný."* Pan Dalibor dodává: *„Keše jsou většinou na místech, kde jsem ještě nebyl a rád je navštěvuju, takový místa. To je to hlavní. Mě baví chodit a navštěvovat neznámý místa."* Geocaching pomáhá objevovat i přírodní zajímavosti, které nejsou běžně známé. Paní Cecílie popisuje: *„Ty kačeři si najdou takový místo, kam by se jako běžný turista třeba nedostal. Kolikrát to místo není ani na mapě. To jsme takhle jednou lovili sérii Boletickejch pramenů a tejden na to vyšel článek v novinách. Že byly ty prameny obnovený, ale kačeři to museli vědět daleko dřív, když tam dali ty kešky."* Navíc, jak tvrdí pan Eduard, není nutné cestovat za kešemi daleko od domova: *„Ale nejde jenom o to někam vycestovat, ale hlavně, že se podíváš někam, kam by ses normálně nepodívala, a přitom to máš pár kiláků od baráku."*

Geocaching však není jen o fyzickém objevování míst, ale také o získávání nových znalostí a dovedností. Hráči a hráčky získávají nové informace a rozšiřují si obzory v různých oblastech. Pan Eduard vnímá geocaching jako způsob, jak se dostat k rozličným tématům a informacím. Zmiňuje cestopisné přednášky a další vzdělávací aspekty, které mu geocaching přinesl. Kromě toho se často věnuje řešení tzv. „mysterek“, které ho nutí pronikat do různých vědních oborů: *„To zabrousí člověk do všech možnejch sfér. Přes chemii a třeba fyziku, všecko možný, a to je taky jako plus."*

Geocaching také pomáhá seniorům zdokonalit se v práci s počítačem a s navigací. Paní Alena například popisuje, jak se učila zacházet s on-line platformou geocaching.com, což jí dříve činilo obtíže: *„Zkraje jsem vůbec nevěděla, že existuje ta levá strana. Jo, že si tam můžu napsat ty souřadnice. Když jsem něco vypočítala, tak jsem to měla na papírkách."* Tento aspekt potvrzuje i pan Dalibor, který zmiňuje, že se díky geocachingu naučil pracovat s počítačem, což pro něj bylo dříve obtížné: *„Žena mě to nechtěla naučit na tom počítači, tak já jsem byl nucenej se naučit přes počítač ty keše si otevřít, opsat souřadnice a opsat třeba nápovědu. Ale ten geocaching mě přinutil, abych se to naučil."* Naopak pan Bedřich, který má technické vzdělání a řada věcí je pro něj intuitivní, oceňuje, jak mu geocaching pomáhá držet krok s moderními technologiemi: *„I jsou zajímavý ty věci, jako chirpky, nebo že tam načítáš QR kódy. Vše to obohacuje vědění, protože některý věci nebyly a jsou. Takže je člověk tak nějak trošku in."*

Celkově lze říci, že geocaching poskytuje nejen možnost prozkoumávat nová místa, ale také významně přispívá k seberozvoji. Tato kombinace fyzické aktivity a vzdělávání činí geocaching výjimečnou komplexní volnočasovou aktivitou s širokým dopadem na osobní rozvoj jednotlivců.

Emoční a osobní přínos

Pro mnohé respondenty je geocaching zdrojem radosti, potěšení a zábavy, jak tvrdí pan Dalibor: *„To by člověk neřekl, že při tom kešování zažiješ takový srandy. A nejlepší na tom je, že sranda přijde sama. Ono občas, když takhle couráš, tak se objeví takový špeky, i když to vůbec nečekáš."* Během této aktivity zažívají různá dobrodružství, což jim přináší jedinečné zážitky, na které ráda vzpomíná paní Alena: *„V mysli mi zůstávají ty dobrodružství, který s tim geocachingem zažívám, protože to jsou neskutečný příhody a příběhy."* Stejný pocit zadostiučinění zažívá i paní Cecílie: *„Tak jako přínos, jak jsem říkala, je to ta radost, že mě to zavede na nějaký nový místo, který bych jináč nepoznala."*

Vedle pocitu dobrodružství se geocaching podílí i na estetických zážitcích hráčů. Někteří respondenti oceňují kvalitní provedení keší, které dokáží překvapit svým nápadem a zpracováním. Pan Bedřich popisuje své nadšení z precizně provedených keší, kdy je fascinován nejen jejich technickým řešením, ale i kreativitou, kterou do nich jejich tvůrci vkládají: *„To technický provedení, že si řekneš: ‚sakra, to je krásný.' To jsme byli na tom broukovi Pytlíkovi. Dobrý je to ukrytí, ten nápad, a i ty kešky jsou krásně provedený. Ta zručnost těch lidí, že si s tím hrajou."* Paní Cecílie také vzpomíná na momenty překvapení, které zažila během hledání keší: *„Mám pěkný zážitky i z toho, když třeba objevím nějakou hezky udělanou kešku. Jo, že to člověk nečeká a najednou tam najde kešku ve tvaru pařezové chaloupky, s malejma zvířátkama uvnitř. Tak to nás vždycky nadchne, že jsou lidi, který se tomu tak věnujou, jo, že chtějí potěšit i ty ostatní nějakou zábavnou keškou a věnujou tomu ten svůj čas a zručnost…"* Pan Eduard potvrzuje tento názor tím, že ho potěší pohled na pečlivě vytvořenou kešku: *„Když jsou ty krabičky pěkný, vymazlený a hezky udělaný, tak srdce zaplesá a stačí jedna, co opravdu potěší a udělá člověku radost."*

Geocaching však není jen o hledání keší, ale i o jejich tvorbě, což mnohým hráčům umožňuje projevit svou potřebu seberealizace a využít svůj kreativní potenciál. Pan Dalibor se např. věnuje zakládání keší, přičemž se specializuje na umisťování keší na stromy: *„A taky mě baví kešky zakládat. Už jich mám něco přes čtyrycet a všechno to jsou pětky, stromy. Já rád dělám zábavu pro druhé."* Navíc v době pandemie se věnoval výrobě logbooků: *„Když byl ten covid, tam to bylo hodně striktní. A jak jsem nemohl jít ven, tak jsem dělal logbooky, vyráběl jsem je do zásoby. Ještě mi jich spousta zbylo, sám už je nevyužiju, a teď to postupně rozdávám."* Pan Bedřich zase popisuje radost z organizování eventů: *„Když chceš bejt s těma lidma pohromadě, tak organizuju pro ně ty eventy. Takže jsem i rád mezi těma lidma."* Což souvisí i se sociálním rozměrem geocachingu.

Geocaching přináší svým účastníkům široké spektrum pozitivních emocí a zážitků, které jim pomáhají udržovat vnitřní motivaci a celkovou pohodu. Souhrnně toto pojetí shrnuje heslo, které má paní Alena uvedené na svém profilu a kterým se během geocachingu řídí: *"Baví mě cesta, která pohybem zaměstná celé tělo, když pracuje i hlava,*

v cíli dočkám se překvapení." Zároveň geocaching podporuje tvořivost a umožňuje hráčům aktivně se podílet na vytváření obsahu pro komunitu.

Výzvy a omezení

Přestože geocaching všichni respondenti vnímají vesměs pozitivně, musí se čas od času potýkat s různými výzvami a omezeními. Mezi nejčastější překážky, které ovlivňují zapojení seniorů do geocachingu, patří fyzická omezení související s věkem a zdravotním stavem, technické potíže nebo dostupnost keší.

Jedním z limitujících faktorů je věk, což vyplývá z výpovědi pana Dalibora: *„Roky přibyly a už jsem línej chodit, ale nakonec jdu, jdu rád, i když ne tak často." Také p*an Bedřich si uvědomuje, jak s věkem klesá jeho fyzická aktivita, což ovlivňuje i to, jak intenzivně se geocachingu věnuje: *„S tím věkem určitě, protože člověk byl takovej nezlomnej. A támhle, a ještě to a toho co nejvíc. Takže bych řekl, že s tím věkem převažuje ta kvalita nad tou kvantitou."* Úpadek fyzické aktivity vnímá i paní Alena, která patří k těm aktivnějším: *„Jako je období, kdy třeba chodim každej den. Jeden tejden to tak vydržím, ale pak jsem tak unavená, že musím už odpočívat."*

Další omezující okolností je zdraví, které je v pokročilém věku zásadní, jak dokládá pan Eduard: *„Je to v podstatě jenom o zdraví, že jo. Podle mě, pokuď jsi zdravá, tak tě v podstatě neomezuje nic."* Pan Bedřich dodává: *„Ty starý lidi mají pak problémy kde s čím. (...) Je to přirozený, jako nemůže bejt člověk furt hrrr, nebo srovnávat se."* Pan Bedřich dále uvádí, že soutěživost po těch letech už není taková a člověk by měl umět odhadnout svoje síly, aby nebyl pro ostatní přítěží: *„Fyzicky už mi to nedovoluje, aby sem někde lez anebo nějak dlouze chodil. Nebo když pak já jdu sám, tak taky třeba jdu 5-6 km, ale je to dneska z těch statistik znát, že s tím věkem ta aktivita klesá, že jo. Že vlastně už toho tolik člověk nenachodí. (...) Já už na to nemám fyzicky a nechci je obtěžovat. Takže když někdy někam oni jdou, tak já se tam třeba objevím, ale už bych řekl, že už jsem vyloženě sólista. (...) Se mnou už nikdo nejde, nebo občas se mnou jdou, ale to jdou ze soucitu, protože se se mnou táhnou."*

Zároveň zdravotní omezení brání některým respondentům ve zdolávání náročných terénů, jak říká pan Bedřich: *„Zdraví, že už někam nepudu. Člověk se podívá a řekne: ‚Tohlencto bych rád ušel a tam bych se podíval,' ale fyzicky už vím, že některý ty věci bych nedal."* Dále doplňuje, že na nějaké náročnější kešky už může dnes taky zapomenout a soustředí se spíše na kvalitu keší než kvantitu. Podobný postoj zaujímá i pan Eduard: *„Já už se na nějaké stromy taky necítím. To už mi přijde moc… Zkrátka nechceš, aby ses kvůli geocachingu zabila... To už si člověk říká, že to nemá cenu riskovat v tomhle věku."*

Mnozí senioři se však snaží s těmito omezeními aktivně vyrovnávat. Kupříkladu pan Bedřich, který si uvědomuje, že existují místa, kam už se nikdy nepodívá, volí jako alternativu kolo, protože je to pro něj lehčí způsob než jít někam pěšky, případně se ke

keši přiblíží autem. Rovněž vyhledává snadněji dostupné keše: *„Mně vyhovujou ty městský kešky, i když některý nejsou jako krásný. Ale to, že jsou dostupný městskou dopravou, a že třeba v těch velkejch městech je toho dost. (...) Ale abych se vydal, já nevím, na ty série na tej Šumavě, tam já už se nepodívám, abych to odběhnul jako někdy před 8 lety. V tomhle věku je každej rok v tom znát. Takže je zase výhoda tam, kam se dostanu třeba s kolem, i když si ho tam přivezu, tak ještě je to reálný se na to podívat. (...) Kde se dá dojet po nějaký stezce, tak to je realita. Ale třeba na Plechý, tak tam už se nepodívám, no."*

Mentální omezení, zejména technické potíže, jsou pro některé respondenty výraznou překážkou. Paní Alena přiznává, že technika je pro ni stále výzvou: *„Vlastně se pořád potýkám s technickýma problémama. Nevím, co všechno to znamená... Bojím se klikat na něco, aby mi něco neulítlo."* Podobnou zkušenost sdílí paní Cecílie: *„Já nejsem žádnej technickej typ a vždycky, když je něco těžšího, tak k tomu tu dceru potřebuju. (...) Než jsem se naučila, co zmáčknout, aby se mi ta keška uložila offline, do toho telefonu, nebo jak nastavit souřadnice u nějaký multiny... Pro mě ta technika, to je vždycky hrůza. (...) Ty GPS souřadnice, to mi dělá potíž doteďka, to musím říct, ale určitě jsem se v tom zdokonalila."* Pan Dalibor pak uvádí, že některé šifry jsou pro něj příliš složité: *„Akorát, jak jsem říkal, že to nedovedu vypočítat, některý ty mysterky a tak. Na to moje hlava není, ale jinak jsem pro každou srandu."*

Dostupnost keší je dalším problémem, který může být překážkou, zejména pro seniory bez vlastního dopravního prostředku. Paní Alena zmiňuje, že poněvadž nemá auto, je závislá na druhých nebo se musí spoléhat na veřejnou dopravu, což omezuje možnosti výběru lokalit. Pan Dalibor rovněž uvádí, že když je člověk sám, musí dbát na bezpečnost, aby nezůstal někde v terénu bez pomoci: *„A pak je blbý, když je člověk sám, tak musí dávat bacha, aby náhodou někde nezůstal viset a nikdo o něm nevěděl."*

Většina seniorů vnímá omezení v geocachingu jako přirozenou součást procesu stárnutí a snaží se jim přizpůsobovat například výběrem méně náročných tras nebo přechodem na jiný způsob dopravy. I přes tyto výzvy však většina z nich zůstává aktivní a nachází způsoby, jak si tuto činnost nadále užívat.

4.5 Diskuze

Cílem výzkumné sondy bylo zjistit, jakým způsobem ovlivňuje geocaching život seniorů a jaká vnímají rizika či omezení v souvislosti s touto aktivitou. Z výsledků vyplývá, že geocaching je komplexní volnočasovou aktivitou, která seniorům přináší různé benefity, včetně podpory fyzické aktivity, kognitivní stimulace a sociální interakce.

Jedním z hlavních přínosů geocachingu je motivace seniorů k pravidelnému pohybu. Většina respondentů také uvedla, že díky geocachingu se udržuje v lepší fyzické

kondici. Výsledky této práce ukazují, že senioři geocaching vnímají jako motivační faktor k pohybu, čímž překonávají pasivní životní styl. Jak uvádí Sugiyama a kol. (2016), outdoorová aktivita, jako je chůze a turistika, v přírodním prostředí může výrazně přispět k lepšímu fyzickému a mentálnímu zdraví. Podobně Taylor a kol. (2010) uvádějí, že pravidelná chůze a pohyb snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění a zlepšují mobilitu ve stáří.

Vedle fyzické aktivity je důležitá i kognitivní stimulace, která pomáhá oddálit kognitivní úpadek (Stern, 2012). Geocaching napomáhá udržení kognitivních funkcí tím, že vyžaduje řešení šifer, plánování tras a práci s technologiemi. Zároveň Waycott a kol. (2016) uvádí, že práce s mobilními aplikacemi a GPS navigací, která je nezbytným prvkem geocachingu, může přispět k lepší orientaci seniorů v digitálním prostředí. Dále zjistili, že senioři, kteří pracují s digitálními technologiemi, vykazují vyšší míru adaptability a nižší riziko projevu technologické úzkosti. V tomto směru geocaching poskytuje jedinečnou příležitost pro rozvoj digitální gramotnosti seniorů. Někteří respondenti poukázali na to, že práce s navigačními aplikacemi může být složitá, což potvrzují Charness a Boot (2009), kteří uvádějí, že technologická bariéra je významným faktorem ovlivňujícím zapojení seniorů do digitálního prostředí. Avšak jiní respondenti uvedli, že díky postupné praxi a vzájemné pomoci mezi hráči překonali své počáteční obavy z technologií a nyní se v digitálním prostředí cítí jistěji.

Výsledky ukazují, že geocaching seniorům pomáhá navazovat a udržovat sociální vztahy, ať už v rámci rodiny nebo komunitních skupin. Sociální vazby mají zásadní vliv na psychickou pohodu seniorů, což dokazuje i Hajek a kol. (2024), podle nichž participace na komunitních aktivitách, jako je geocaching, snižuje riziko osamělosti a sociální izolace. Podobně Toepoel (2013) konstatuje, že volnočasové aktivity s komunitní složkou podporují mezilidské vztahy a přispívají k lepšímu sociálnímu začlenění seniorů. V jeho studii zabývající se otázkou *Jak by volný čas mohl pomoci snížit sociální izolaci starších dospělých?* bylo potvrzeno, že společné eventy a spolupráce při hledání keší vedou k vytváření nových sociálních vazeb. I přesto někteří respondenti uvedli, že nevyhledávají geocachingové eventy a preferují individuální styl hry. Ti, kteří se však komunitních akcí účastní, často zmiňovali, že jim geocaching pomohl najít nové přátele a cítí se díky němu více propojeni s okolním světem.

Respondenti vnímají geocaching jako zdroj radosti a osobního naplnění. To odpovídá studiím Hajeka a kol. (2024), které popisují, že aktivity nabízející pocit dobrodružství a smysluplnosti jsou spojeny s vyšší mírou psychické pohody seniorů. Výpovědi respondentů potvrzují, že geocaching poskytuje nejen fyzickou a mentální aktivitu, ale také emocionální prožitek a pocit úspěchu při nalezení keše. Někteří senioři zmiňovali, že díky této aktivitě zažívají pocit dobrodružství a potěšení, což jim dodává motivaci k hraní geochachingu.

I přes řadu výhod může být geocaching pro seniory překážkou. Mezi hlavní komplikace patří fyzické zdraví a technické bariéry. Charness a Boot (2009) uvádějí, že se senioři mohou potýkat s obtížemi s osvojováním nových technologických dovedností, což může limitovat jejich zapojení do aktivit využívajících navigační systémy, a tím pádem bránit plnohodnotné účasti na geocachingu. Nicméně část z oslovených hráčů a hráček uvedla, že v tomto ohledu omezení nespatřují, protože právě díky komunitnímu zapojení se mohou učit jeden od druhého. Další překážkou může být fyzická náročnost některých keší. Podle Schulze a kol. (2015) existuje souvislost mezi věkem, fyzickou aktivitou a schopností účastnit se outdoorových aktivit. Přizpůsobení trasy nebo vyhledávání snadněji dostupných keší může být strategií, jak tyto bariéry překonat.

Výsledky mé bakalářské práce potvrzují, že geocaching je komplexní aktivitou, která seniorům přináší široké spektrum výhod. Pohyb, kognitivní stimulace, sociální interakce a emoční benefity se vzájemně prolínají a vytvářejí pozitivní dopad na kvalitu života. Přestože existují bariéry v podobě fyzických a technologických omezení, adaptační strategie mohou seniorům pomoci tyto výzvy překonat a nadále se věnovat této obohacující aktivitě.

Při interpretaci výsledků je nutné zohlednit limity této výzkumné sondy. Výběr respondentů byl omezen na hráče a hráčky geocachingu, kteří se této aktivitě aktivně věnují. Výsledky tedy nemusí plně odrážet zkušenosti seniorů, kteří se geocachingu nevěnují z různých důvodů (např. zdravotní omezení, technologické bariéry). Z toho důvodu by bylo vhodné rozšířit výzkumný vzorek o již neaktivní kačery, kteří byli z nějakého důvodu nuceni přestat se geocachingu věnovat, nebo naopak seniory, kteří mají o geocachingu povědomí, ale zatím se mu aktivně nevěnují. Další omezení vnímám v tom, že se jednalo o geocachery z jedné komunity, kteří se navzájem, více či méně, znají, a tudíž mají podobné zkušenosti. V neposlední řadě mohla mít na výzkum vliv moje výzkumná nezkušenost i můj postoj ke geocachingu, které mohly ovlivnit způsob, jakým jsem data interpretovala. V budoucím výzkumu by mohlo být přínosné kombinovat kvalitativní přístup s kvantitativní analýzou většího vzorku seniorů, např. prostřednictvím dotazníkového šetření.

Závěr

Tato bakalářská práce zkoumala, jakým způsobem geocaching ovlivňuje život seniorů, v jakých oblastech toto obohacení pociťují a jaká rizika či omezení v souvislosti s touto aktivitou vnímají. Výsledky výzkumu ukázaly, že geocaching představuje komplexní volnočasovou aktivitu, která přináší seniorům široké spektrum výhod, zejména v oblasti fyzické aktivity, kognitivní stimulace a sociálních vazeb. Zároveň se ukázalo, že navzdory některým překážkám senioři nacházejí způsoby, jak tyto bariéry překonat a aktivitu si přizpůsobit svým vlastním potřebám a nárokům.

Z hlediska fyzického zdraví bylo potvrzeno, že geocaching motivuje seniory k pravidelnému pohybu, což přispívá k udržení jejich kondice a celkově dobrého zdravotního stavu. Aktivita podporuje pravidelnou chůzi, pobyt na čerstvém vzduchu a objevování nových míst. Mnozí respondenti uvedli, že díky geocachingu tráví více času venku a propojují ho s dalšími formami pohybu, jako je cyklistika či turistika. Tato zjištění odpovídají studiím, které zdůrazňují pozitivní vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví seniorů.

Důležitým zjištěním je i pozitivní vliv geocachingu na kognitivní funkce seniorů. Luštění šifer, plánování tras a práce s digitálními technologiemi pomáhají seniorům trénovat paměť, prostorovou orientaci a schopnost řešit problémy. Výsledky ukázaly, že i ti respondenti, kteří měli zpočátku obavy z používání moderních technologií, postupně získali jistotu a rozšířili své digitální dovednosti. Klíčovou roli zde hraje podpora ze strany geocachingové komunity, přátel či rodiny.

Geocaching se rovněž ukázal jako významný faktor v oblasti sociálních vztahů mezi seniory. Mnozí respondenti uvedli, že díky této aktivitě navázali nová přátelství a udržují častější kontakt se svými vrstevníky. Někteří se pravidelně účastní komunitních setkání, zatímco jiní dávají přednost geocachingu jako samostatné aktivitě, což ukazuje na variabilitu sociální dimenze geocachingu.

Ačkoli přínosy geocachingu jsou nesporné, senioři identifikovali i určité bariéry, které mohou jejich zapojení do této aktivity limitovat. Mezi nejčastější patří úbytek fyzických sil v souvislosti s přibývajícím věkem, který může být pro starší hráče a hráčky překážkou. Řada respondentů však tuto překážku řeší volbou méně náročných keší, využitím různých dopravních prostředků nebo spoluprací s dalšími hráči. Další překážkou je technologická bariéra, v podobě používání navigačních aplikací a mobilních technologií. Ukázalo se však, že senioři jsou schopni tyto obtíže překonat díky vzájemné podpoře v rámci komunity a mezigenerační spolupráci, kdy jim s ovládáním technologií pomáhají mladší členové rodiny nebo přátelé.

Tato práce má přispět k hlubšímu pochopení geocachingu jako aktivity podporující aktivní stárnutí a poukázat na jeho potenciál pro zlepšení kvality života seniorů. Zjištěné výsledky mohou být využity nejen v oblasti výzkumu životního stylu seniorů a volnočasových aktivit, ale také jako podklad pro organizace zaměřené na podporu aktivního stárnutí a komunitního života, i pro samotné tvůrce kešek. V budoucím výzkumu by bylo vhodné zaměřit se na širší vzorek seniorů, včetně těch, kteří geocaching nepraktikují, a zkoumat důvody, jež je od této aktivity odrazují. Dalším výzkumem by mohla být longitudinální studie sledující dlouhodobé dopady geocachingu na fyzickou a psychickou kondici seniorů. Kombinace kvalitativního a kvantitativního přístupu by umožnila hlubší analýzu vlivu geocachingu v procesu aktivního stárnutí.

Na základě zjištěných přínosů si dovolím uvést několik doporučení, jak motivovat seniory k většímu zapojení do hraní geocachingu. Jedním z nich by mohla být propagace této aktivity v seniorských organizacích, jako jsou kluby důchodců, univerzity třetího věku a další instituce, což by pomohlo zvýšit povědomí o geocachingu mezi starší generací a objasnit základní principy hry. Zároveň by výše zmíněné instituce mohly nabízet vzdělávací workshopy zaměřené na používání navigačních aplikací za účelem snížení technologické bariéry a zprostředkování snadnějšího zapojení seniorů do hry.

Velkou roli v motivaci seniorů ke geocachingu může hrát podpora ze strany samotné geocachingové komunity. Tvůrci keší a organizátoři eventů by se měli zaměřit na rozvoj aktivit, které posilují sociální interakce mezi hráči a vytvářejí prostor pro sdílení zkušeností a vzájemnou podporu. Pořádání skupinových výletů a tematických setkání by mohlo přispět k navázání nových sociálních vazeb. Současně by tvůrci keší mohli cíleně vytvářet trasy a úkoly přizpůsobené seniorům, například výběrem méně náročných terénů či umístěním keší na místech s dobrou dostupností, což by umožnilo zapojení seniorů s omezenou fyzickou zdatností.

Neméně důležité je zaměřit se na podporu mezigenerační spolupráce, která by mohla přispět k větší motivaci seniorů prostřednictvím společných rodinných výletů. Zapojení širší rodiny, včetně vnoučat a mladších členů, by mohlo vytvořit příležitosti pro vzájemné učení a posilování rodinných vztahů. Geocaching tak může posloužit jako aktivita, která propojuje generace a umožňuje seniorům trávit kvalitní čas se svou rodinou, zatímco se učí novým dovednostem a objevují nová místa. Zavedením těchto opatření by bylo možné nejen podpořit zapojení seniorů do geocachingu, ale také přispět k jejich aktivnímu životnímu stylu, posílení digitálních dovedností a vytvoření nových sociálních vazeb.

Závěrem lze konstatovat, že geocaching představuje atraktivní a smysluplnou formu aktivního trávení volného času, která kombinuje pohyb, mentální stimulaci a sociální interakci. Díky těmto aspektům může významně přispět k podpoře zdravého a aktivního stárnutí a zlepšení kvality života seniorů. Překonání existujících bariér, jako jsou technologické či fyzické omezení, by mohlo tuto aktivitu zpřístupnit širší seniorské

populaci. Důležitou roli zde hrají nejen vzdělávací iniciativy a komunitní podpora, ale také mezigenerační spolupráce, která může geocaching proměnit v aktivitu spojující různé věkové skupiny. Pokud se podaří tyto překážky efektivně eliminovat, mohl by se geocaching stát běžnou součástí aktivního životního stylu seniorů a přispět k jejich celkovému fyzickému i duševnímu blahu.

Seznam použitých zdrojů

BRIGITTE, The hidden benefits of geocaching. *Geocaching.com*, 2020 [online]. Dostupné z: https://www.geocaching.com/blog/2020/01/the-hidden-benefits-of-geocaching/

BRIGITTE, Why you´re never too old to start geocaching. *Geocaching.com*, 2019 [online]. Dostupné z: www.geocaching.com/blog/2019/07/why-youre-never-too-old-to-start-geocaching

DigitalniMost.cz. Digitální gramotnost seniorů: Překonávání bariér. *DigitalniMost.cz*, 2024 [online]. Dostupné z: www.digitalnimost.cz/obecne/digitalni-gramotnost-senioru-prekonavani-barier

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

FORNASINI, Silvia a kol. Using geocaching to promote active aging: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 2020, 22(6). Dostupné z: www.pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7317631/

Geocaching.com. Geocache hiding guidelines. *Groundspeak, Inc.* 2000-2023 [online]. Dostupné z: https://www.geocaching.com/play/guidelines

Geocaching.com. Help center. *Groundspeak, Inc*. 2000-2023 [online]. Dostupné z: https://www.geocaching.com/help/index

GEOCACHING-KESKY.CZ. Co je to geocaching. *Geocaching-kesky.cz*, 2024 [online]. Dostupné z: www.kesky.cz/zaciname-s-geocachingem/co-je-to-geocaching/

HAJEK, André, RIEDEL-HELLER, Steffi G., KÖNIG, Hans-Helmut. *Loneliness and Social Isolation in Old Age: Correlates and Implications*. London: Routledge, 2024. Dostupné z: https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/77153/9781000890440.pdf

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena, ZIKMUNDOVÁ, Květuše. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.

CHARNESS, Neil a BOOT, Walter R. Aging and information technology use: Potential and barriers. *Current Directions in Psychological Science*, 2009, 18(5), 253-258.

CHODA-REFEROWSKA, Ewa. Geocaching in education – a review of internationa experiences. *Forest Research Papers,* 2020, 81(1), 29-42. Dostupné z: www.researchgate.net/publication/346743453_Geocaching_in_education_-_a_review_of_international_experiences_Part_1_Introduction_advantages_and_problems

JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ Jitka. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatrie a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

KLUB AKTIV, z.s. O spolku Klub Aktiv. *Klubaktiv.cz*, 2025 [online]. Dostupné z: https://www.klubaktiv.cz/vitejte/o-klubu-aktiv

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Psyché. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

KYRIAKOU, Jana. Jak pozitivně stárnout? A co to vlastně znamená? *Semwell.org,* 2024 [online]. Dostupné z: www.semwell.org/post/jak-pozitivně-stárnout-a-co-to-vlastně-znamená

MEDIAN, s.r.o. Zpráva o stavu a výuce digitální gramotnosti a komparace se zahraničím. Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2017 [online]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Digitalni_gramotnost__-_Zprava_o_stavu_a_vyuce_digitalni_gramotnosti_a_komparace_se_zahranicim.pdf/f633dd0f-e5df-c19f-7cfa-38291b31ceb4

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Psyché. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MladiDuchem.cz, Stáří a jeho výzvy: Jak na ně připravit a co od něj očekávat. *Mladiduchem.cz*, 2024 [online]. Dostupné z: www.mladiduchem.cz/stari-a-jeho-vyzvy-jak-na-ne-pripravit-a-co-od-nej-ocekavat

MOUDRÁ SOVIČKA. Moudrá síť. *Moudrasovicka.cz*, 2025 [online]. Dostupné z: https://www.moudrasovicka.cz/digisen/

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

SeniorSafe.cz. Jak podpořit seniory: efektivní způsoby a programy. *SeniorSafe.cz*, 2024 [online]. Dostupné z: www.seniorsafe.cz/socialni/jak-podporit-seniory-efektivni-zpusoby-a-programy/

SCHNEIDER, E., SILVERBERG, Kenneth E., CHAVEZ, Deborah. Geocachers: Benefits Sought and Environmental Attitudes. *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, 2011, 14(1), 1-11. Dostupné z: https://research.fs.usda.gov/treesearch/40523

SCHULZ, Richard a kol. Advancing the aging and technology agenda in gerontology. *The Gerontologist*, 2015, 55(5), 724-733. Dostupné z: https://europepmc.org/article/MED/25165042

SOURADA, Lukáš. *Proč vlastně stárneme a dá se tomu zabránit?* 2020 [online]. Dostupné z: www.em.muni.cz/vite/12540-proc-vlastne-starneme-a-da-se-tomu-zabranit

StastnySenior.cz, Volnočasové aktivity pro Seniory: zábava a relaxace. *StastnySenior.cz,* 2023 [online]. Dostupné z: www.stastnysenior.cz/pomucky/volnocasove-aktivity-pro-seniory-zabava-a-relaxace

STERN, Yaakov. Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, 2012, 11(11), 1006-1012. Dostupné z: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3507991/

SUGIYAMA, Takemi, THOMPSON, Catherine, Ward, ALVES, Susana. Associations between neighborhood open space attributes and quality of life for older people in Britain. *Environment and Behavior*, 2016, 48(1), 44–73. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/43512804_Associations_B

ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TAYLOR, J. Kevin a kol. *Geocaching for Schools and Communities*. Human Kinetics Publishers, 2010. ISBN 9781492573746.

TOEPOEL, Vera. Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older adults? *Social Indicators Research*, 2013, 113, 355-372. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/250925427_Ageing_Leisure_and_Social_Connectedness_How_could_Leisure_Help_Reduce_Social_Isolation_of_Older_People

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II.: Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

WAYCOTT, Jenny a kol. Not For Me: Older Adults Choosing Not to Participate in a Social Isolation Intervention. *Proceedings of the 34th Annual CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI)*, 2016, 745-757. Dostupné z: https://rest.neptune-prod.its.unimelb.edu.au/server/api/core/bitstreams/77fc6979-17d7-5a96-93fa-b97f02e0dfae/content

Seznam příloh

Příloha I. Přepis rozhovoru č. 1 (Alena)

Příloha II. Přepis rozhovoru č. 2 (Bedřich)

Příloha III. Přepis rozhovoru č. 3 (Cecílie)

Příloha VI. Přepis rozhovoru č. 4 (Dalibor)

Příloha V. Přepis rozhovoru č. 5 (Eduard)

Přílohy

Příloha I. Přepis rozhovoru č. 1 (Alena)

Ze začátku by mě zajímalo, jak dlouho se geocachingu věnuješ a co tě k té aktivitě přivedlo?

No, já se to se tomu věnuju už od... Takhle, zaregistrovala jsem se v březnu 2019 a přivedla mě k tomu kamarádka, se kterou jsem nejdřív asi 4 roky chodila a pozorovala, co ona dělá. Zprvu mě bavilo, že můžu jít ven, a že ještě na konci vidíme nějaký cíle. Jo, překvapení, tak to jako se mi líbilo, že to je prostě ten pobyt v přírodě.

Jak často se tomu věnuješ? Chodíš nějak pravidelně?

Tak pravidelně nechodím. Ono taky už otázku v tom hraje zdraví, takže když je člověk schopnej a je mu dobře a je hezký počasí, tak jdu na kešky. Příležitostně, no. Nedá se říct, že každej den, to určitě ne. Jako je období, kdy třeba chodim každej den. Jeden tejden to tak vydržím, ale pak jsem tak unavená, že musím už odpočívat. A teď jsem před 14 dny měla nějakou virózu, tak to jsem vůbec byla mimo, to jsem nechodila, to jsem neměla ani pomyšlení na kešky.

S kým nejčastěji chodíš na kešky? Je to pro tebe spíš samostatná aktivita nebo vyrážíš s rodinou, s přáteli?

No, chodím všelijak, všelijak chodíme. Chodím s kamarádkama, společně tady s geoclubem, když se domluvíme, že dneska půjdeme. Včera jsem třeba byla, se [redacted]. Jsme se domluvili, že oni už lovili tu sérii, hezkou, puzzlíkovou v tom Miletíně, v miletínskym lese. Tak my jsme se domluvili, že pojedeme spolu, tak jsme jeli a bylo to fajn.

Co tě k téhle aktivitě nejvíc motivuje?

Co mě na tom motivuje? No tak, jako taková neustálá činnost to je, bych řekla. Abych mohla něco zalogovat, tak musím něco vyluštit a mít prostě nějaký kěšky v zásobě a jít potom. Prostě dostat se ven, někam do přírody. Já bych řekla, teď, když třeba s kamarádkou si naplánujeme, že pojedeme tejden tam a tam, tak už vybíráme, kde jsou kešky.

Takže cíleně na místa, kde jsou kešky?

Jo, předtím to vyluštíme a pak jedeme a tam pochodíme a vidíme hezký věci.

Co tě na geocachingu nejvíc baví? Já jsem si přečetla, že máš na profilu citát: „Baví mě cesta, která pohybem zaměstná celé tělo, když pracuje i hlava, v cíli dočkám se překvapení“, tak to je to, co vystihuje tebe a tvůj vztah ke geocachingu?

No, to je výstižný, to mě vystihuje. Jako ten pohyb, tak já jsem dřív taky chodila ven, samozřejmě. Mě baví chodit po lese a tak, něco pěknýho vidět. Ale teďkon, když je ten

cíl něco vyluštit, tak se jdu podívat, jestli to tam je. A právě tam je to překvapení, že tam je vždycky něco pěknýho. Nějakej výhled, že jo, nebo lom, o kterým jsem nevěděla. Nebo teď ty kamenný misky, ty Vandličky, jak má [redacted], tak to je nádhera. Takže teď vlastně chodim takhle cíleně.

Změnil se nějak tvůj pohled na tu hru od začátku, kdy jsi ji začínala hrát v porovnání s tím, jak to vnímáš teď?

To určitě se změnilo, tak jako do hloubky, protože teď vim, o co jde. Kdežto dřív jsem chodila jenom s tou kamarádkou a jenom jsem prostě viděla, že ona si někam odskočila, a ani nevím, co tam dělala. Ale teďkon, teďkon to vím, a pořád se tak jako do toho dostávám. Čtyři roky není moc, jako i s tím mobilem, ta práce.

Ale ty už máš přes 12000 kešek, to není málo…

Já mám hodně jako v těch labkách, víš. Já mám pomalu teď půl na půl jako tradičky, že si říkám, že musím aspoň do těch 5000 těch tradiček, abych měla. A tak oni ty labky jako taky jsou dobrý a ty mě na tom taky baví. Jako jo, to někdo řekne, že labky nesbírá ale, člověk se taky doví s těma labkama.

Vnímáš nějaké přínosy geocachingu pro sebe, pro svůj každodenní život? Jestli tě to nějak obohatilo i v osobní životě například?

No, tak určitě mi to obohatilo hlavu. Todleto všechno souvisí se vším. No a ten pohyb v tomhletom věku je prostě úžasnej. Člověk nemůže sedět doma a naříkat, že ho bolí kolena, ale musí se prostě snažit, chodit sám. A tak si říkám, když to takhle trénuju, tak že mi to snad vydrží, co nejdýl. Takže pořád je to o tý hlavě a o těch nohou. Hlavně aby byla v pořádku hlava, a ta pak může dávat rozkazy, aby nohy chodily. Já si myslím, že jako ta hlava, ta se tímhle tím taky dost tříbí. Kór, když vymyslí ti owneři ňáký zapeklitosti a musí se to luštit, tak člověk nad tím přemejšlí třeba 3 dny, tejden, někdy i měsíc. Takže jo.

Ty jsi zmiňovala ty zdravotní benefity, tak by mě zajímalo, jaký má geocaching vliv na tvoje fyzické zdraví? Je to spíš něco, co tě nějakým způsobem omezuje, nebo naopak tě to udržuje v kondici?

Jo, je to pohyb, pohyb za cílem. Něco pěknýho se tam dovím, nebo uvidím. Místa pěkný, který ani na mapě třeba nejsou vyznačený. Dřív jsem měla papírový mapy KČT, chodila jsem podle nich a teď už je mám doma v přihrádce a chodím podle mobilu, aplikace, a to mi úplně dostačuje.

Vyhledáváš například i náročnější terén?

No tak chodíme, kde se dá, taky no. Tak jako že bych šla někam, tady u nás ani to není možný nějaký dvoutisícovky, ale jako na Kleť. Co tady je v okolí, že jo, Novohradský hory, Šumava... Tak nevyhýbám se tomu. Ne že bych to vyhledávala jako každej den, že bych lítala někde takhle po kopcích, ale když je tam keška, tak tam jdu.

Jaký má názor na tuhle aktivitu tvoje rodina, nebo bližší okolí, podporují tě nebo chodí s tebou?

Jo, tak samozřejmě. Ty jsou rádi, že člověk se takhle udržuje, a že nemají práci se mnou. No, tak zrovna já, tu rodinu… Mám dceru, ta má 2 postižený děti, tak ona toho má jako hodně, tam člověk taky pomáhá. No a my se snažíme, aby to šlo.

Teď bych se ráda zaměřila na přínosy geocachingu. Je něco, v čem ses zdokonalila, nebo co ses díky geocachingu naučila?

No, my jsme… To byl takovej jeden rok, to bylo před covidem. To nás [redacted], to víš asi, jako učila. No, tak to byl nějakej takovej projekt, jako geocaching pro nás, pro starší. Tak jsme tam k ní chodili, vlastně nás to učila, ale to už bylo asi někdy v roce 2019. Muselo to bejt nějak v tom '19, kdy už jsem to začala hrát, už jsem měla nick. Už jsem prostě věděla, o co jde. No, takže to je rok '19 a možná tak do půlky '20. Ale pak začal ten covid a tím to všechno skončilo. Takže [redacted] nás, jako ze svýho hlediska, co vona znala, tak nás taky přivedla na ty šifry, jak se luští. A tak jsme společně tam vyluštili to Lipness. Lipness, to bylo přes 20 mysterek a každá byla jiná, náročná. Každá byla šifra, tak to jsme se na tom hodně naučili.

To byla nějaká komunita, nějaká univerzita 3. věku, nebo co?

Jo, asi to tak bylo, jako od univerzity 3. věku. Prostě nějakej projekt, to by věděla [redacted] asi zase, víš, co to bylo. Jenomže, bohužel, to tím covidem skončilo, pak už se to neobnovilo. To kdyby to pokračovalo pořád, tak to bych určitě chodila, to by nebylo marný, ale asi nejsou učitelé… Já vím, že ten [redacted], to je taky velkej učitel, ve škole, něco od biologie, na přírodovědecký fakultě… No a ten… To mi říkala kamarádka, která to dělá míň, ty kešky, a taky ještě moc neví, o co jde. Tak říkala, že jako měla hodiny s ním. Že jich bylo víc, taky od toho Klubu Aktiv to bylo. A nevím, jestli to ještě pokračuje nebo ne.

Ty se vlastně díky těmhle setkáním dostaneš i do nějaké komunity. Má geocaching vliv na tvůj společenský život a mezilidské vztahy?

No tak určitě. Taky jsem chodila. Věděla jsem, že jsou ty kešky, pak že jsou ty eventy, tak jsem začala chodit každý první úterý. Výletníci dělají tyhle eventy v Besedě od 6-ti hodin. A pak my starší, že jo, tady takhle sedíme pohromadě. A pak máme toho šikovnýho [redacted], a tak ten nám jako vymyslel, že teda budeme ten geoclub… Ne, ono to asi, asi to začlo takhle… Že jeden zase přes mobily, ten [redacted], udělal na Whatsapp jako skupinu a zařadil tam tydlety 66+. A my jsme potom, to už jsem chodila, ale to jsem ještě nevěděla, že se takhle se dorozumívají. A pak vyšla keška jedna, a tu jsem luštila, jak o život. A mně se podařilo, prostě, to vyluštit a řekla jsem: „hele, ale ona je to asi už 4 a půlka a musíme tam teda všichni, jako abysme to nějak odlovili“. To bylo u Křivonosky, tak jsme tam jeli. Bylo nás tam opravdu jako v těch nás starších. Tak jsme to odlovili, vyfotili se, pak jsme to poslali tomu, já nevím, jestli to byl [redacted] nebo čí to bylo, čí keška. Nebo [redacted]… takhle nějakýho toho. A on nás jako pochválil, protože oni tam psali i ty mladší, že to je

vysoko, a že se tam prostě báli, že se to kejvalo hodně… A on: „prosím vás, vy naděláte, vždyť tady 66+ tam vylezli a měli z toho srandu“ (smích). Tak to jsem zjistila, že teda mají tu skupinu, Whastapp. Tak jsme se tam hned dali a už od tý doby taky tak jako komunikujeme a luštíme něco spolu, a tak… A potom ještě ten [redacted] vymyslel, teda, tak nás zaregistroval taky, to jsme byli na Whatsappu. Ale on nás zaregistroval na geocachingu jako geoclub66plus a i jsme udělali nějaký kešky společný. Takže to už se taky luští. No, a chodíme i spolu, když se domluvíme na nějaký ty série, jedeme autem. Nebo jsme byli ubytovaní loni, kde jsme to byli… Svijany, ve Svijanech a tam jsme chodili taky na ty série. Tak takhle žijeme.

To jste se předtím neznali, to jste se dali dohromady až díky geocachingu?

Já ne, až díky tomu geocachingu. Právě vod tý [redacted], kamarádky, jsem věděla, že ona to dělá. Byla hroznej zanícenec, to je pořád ještě. Taková ta malinká, přijde možná dneska taky. Takže jsem chodila s ní a teprve až když jsem se sama zaregistrovala, tak jsem teprve začala studovat, co vůbec na těch stránkách je. Na co mám mačkat, co s tim mam dělat… No a tak postupně sem jako do toho přicházela. Zdaleka nevím všechno. Bojím se klikat na něco, aby mi něco neulítlo. Zkraje jsem vůbec nevěděla, že existuje ta levá strana. Jo, že si tam můžu napsat ty souřadnice. Když jsem něco vypočítala, tak jsem to měla na papírkách, pak jsem to odlovila a nikam jsem si to nezapsala, papírek jsem ztratila. Pak někdo něco chtěl, jestli nemám tyhle souřadnice, když to mám odlovený, no a já to neměla. Až pak, posléze, jsem přišla na to, že si to můžu tam zaznamenat, ty souřadnice. Že si to můžu přehodit i na web, a že už to tam je, a že už to tam zůstane, když mi to nikdo nesmaže, neztratím to. Tak postupně zjišťuju… a vlastně se pořád potýkám s technickýma problémama. Nevím, co všechno to znamená… Právě kdyby ta [redacted] byla, nebo bylo něco takovýho, tak bych se ještě něco dověděla. Takhle za chodu už taky ani nemám na to čas, to zjišťovat.

Existuje ještě něco, co v čem tě ta hra omezuje? Nebo máš nějaké limity, kvůli kterým se nemůžeš geocachingu věnovat tak, jak bys chtěla?

A omezuje… co to znamená omezuje?

Měla jsem na mysli třeba ty technické záležitosti, že s tím postarší lidé nemusí být vždy v komfortu...

Jako že s tím neumíme zacházet, jo?

To je jedna věc, nebo naopak zdravotní obtíže. Protože ve vyšším věku už nemůžeš třeba dělat všechno tak, jako dřív.

To nemůžeš. Když tě bolí koleno tak, nemůžeš lézt na Kleť. Musíš počkat, až budeš zdravá.

Na závěr se ještě zeptám, máš nějaký konkrétní zážitek, ve spojitosti s geocachingem, který bys chtěla sdílet? Co ti vytane na mysli jako první?

Konkrétních by bylo. V mysli mi zůstávají ty dobrodružství, který s tim geocachingem zažívám, protože to jsou neskutečný příhody a příběhy. Třeba…. a to už souvisí asi s tím

omezením. Jako jak já nemám auto, tak já všude jezdim autobusem nebo vlakem. Tak si vymyslím nějaký kešky, kam půjdu, a teď tu dopravu. Tak já třeba jdu, jdu a jdu, a ještě támhle k tý kešce zajdu, a pak už si říkám, už musím jít nazpátek. Musim na ten autobus nebo na vlak se přibližovat. A tak jsem takhle jela někam do Chrobol, tam jsem vystoupila a šla jsem po těch kopcích. A vůbec jsem nevnímala čas, že to bylo hezký. Pak jsem nějak sešla dolů a teď jsem měla 2 možnosti. Buď jít do Skříněřova, myslím, jako na vlak. Anebo sejít ještě kousek, to bylo kilák, do Libínskýho sedla, a tam počkat na autobus. No, tak já jsem šla na ten autobus, a řekla jsem si: „tam asi bude hospoda, tak si tam dám pivo.“ No jo, jenomže hospoda byla zavřená a teď už mi došla voda, tak jsem tam někde poprosila o vodu. A teďkon, v 7 hodin, měl jet, měl to bejt jako cyklobus. Kolo já jsem neměla, jsem tam byla pěšky, ale to by mě samozřejmě vzal přes Prachatice a do Budějovic. No tak, to už jsem měla vodu, tak jsem si tam sedla a čekala jsem. Teď já jsem měla ten cyklobus jako jízdní řád. A teď si říkám, už se blížila 7. hodina, se podívám…. Ale já jsem teď s hrůzou zjistila, že já jsem si to spletla. Ona byla sobota a ten cyklobus jel v neděli. A teď bylo 7 hodin a já na Libínském sedle. Do Prachatic 5 km daleko, vlak mi jel před půl 8. To si říkám: „za 20 minut já tam nedoběhnu.“ No tak co? Tak musím ale jít teda pěšky, musím se dostat dolů. No, mohla bych tam přespat, ňáká ubytovna tam byla… Tak já jsem se vydala teda, že budu stopovat. Ale měla jsem takový ohromný štěstí. A to já říkám, ten nade mnou, ten prostě drží moje kroky, když jsem tak blbá a skončilo by to hrůzou, tak on mi pomůže. Tak mi zastavila paní s autem, ta mě dovezla z kopečka dolů. To by bylo byla blbá cesta, po silnici do Prachatic, a nešlo by to tam nějakou zkratkou. Tak já, pomalu ve čtvrt na 8, jsem byla dole, Lázně Prachatice. Ještě jsem si stihla koupit pivo v plechovce a sedla jsem si na lavičku u vlaku a byla jsem zachráněna. Takovejdle zážitků mám víc. S [redacted], co jsme zažily! Taky jsme skončily ve tři hodiny někde na kešce, jsme ji odlovily. Kde jsme to byly…? Někde na Jindřichohradecku, na tý úzkokolejce. A teď tam čekáme na vlak, ve tři hodiny měl jet, ale dlouho nejel. Pak jsme si všimly, že tam je nějaká výluka, nebo něco. No, a my jsme to měly asi 7 kiláků do toho ubytování v Kaprounu. A my jsme šly po kolejích, my jsme šly normálně po tý úzkokolejce. Šly jsme asi 4 km a už bylo 8 hodin, paní už volala, kde jsme, a my jsme došly taky do tmy. Takže takovejch příhod je... Ono už to ale souvisí taky s tou starou hlavou, že je třeba to dvakrát prostě zkontrolovat ty autobusy. A to, kór, když zůstaneš někde v lese, na nějakým místě, není tam spojení, tak je to horší…

-

Tak, ještě tam máš něco? A ty studuješ na tý teologický, to určitě znáš [redacted], ne? On je dobrej. On má přítelkyni, filipínku. To jsou dvojka, chodí taky po keškách. Ten [redacted] je takovej šikovnej, on leze po stromech, takže to se naučil taky díky geocachingu. To by taky byl zajímavej rozhovor s ním. Takže se naučil lézt a já jsem ho takhle jednou jako využila. Jsem mu napsala, jestli by nechtěl jít, protože vím, že má rád ty pětkový. A já jsem v Písku měla taky jeden zážitek s letterboxem Kupředu a vzhůru. A když jsem se

dopracovala k finálce, tak ona byla na stromě. Byla to asi 4 a půlka, nebo čtyřka, ale strašně vysoko. Já jsem přišla pod ten strom a já jsem tu kešku vůbec neviděla. A to byla taky blbost, že jsem lezla nahoru. Ono to bylo v létě. Byl to dub, hodně olistěný. Nebo to byla olše? Jako lezlo se dobře, skoro jako po žebříku, ale strašně vysoko. A tak, když už jsem byla nahoře, tak jsem se radši nedívala dolů a já jsem jí pořád neviděla. Já už jsem byla nahoře a už opravdu stačilo jenom možná na jednu větev. Ale tam nahoře se to takhle dělilo a já už jsem tam nemohla. Musela bych se chytnout buď za tu vlevo nebo vpravo, a to už se mi zdálo takový jako divný. A tak jsem rukama šátrala, protože on tam napsal malá. Tak jsem si říkala: „tak to bude asi nějaký pytlík zavěšenej." Když tam je malá, tak já beru za to, že prostě je to buď krabička, a když by to bylo mikro, tak je to PETka, ale to by napsal micro. To mě zmátlo. Jednak, že jsem neviděla tu kešku zezdola. A pak to druhý, že jsem myslela, že je to krabička, a ne mikro a neviděla jsem jí. Hmatala jsem všude, nikde nic. Nedalo se nic dělat, musela jsem slézt dolů. Furt mě to tak štvalo. Takhle, kdybych tam byla s někým, možná bych tu kešku viděla. Že bych věděla, kde je, a že bych tam našátrala. Ale opravdu, potom už jsem se bála a dlouho jsem potom na žádnej strom nelezla. Ty naši zase, oni moc nejezdí do těch okresů. To spíš, co tak je poblíž. Nějaký série, který vyjdou nový, anebo když jedou někam na dovolenou, tak si tam odloví, ale aby jezdili… Já třeba často jezdím i po těch okresních městech jako Budějovice, Krumlov, Hradec, Pelhřimov, Písek, Prachatice, Strakonice, Tábor... Když jsem dělala v tý revizi, tak jsme hodně jezdili takhle. A tak jako jsem ty místa tam znala, tak mě to teď docela baví. Nedělá mně problém vyjet do Tábora, nebo do Hradce. Takže, tohle jsem prostě musela slézt dolů a nic z toho nebylo. Byla jsem naštvaná, ale co jsem mohla dělat? No, a tak jako mě to štvalo, a tak říkám tomu [redacted]: „Hele, já mám nějaký vyluštěný tady ty čtyřky. Vím, že ty to rád lezeš a pak ještě sérii támhle". A on: „jo, jo, tak pojedem". Tak jsme se domluvili. Zajeli jsme, to bylo, já jsem říkala asi v Písku, ale to byla blbost. Ten letterbox Kupředu a vzhůru je ve Strakonicích, tak jsme jeli do těch Strakonic. Tak jsme přišli pod strom, představ si, já si takhle stoupnu a já ji vidím, potvoru. Okamžitě jsem ji viděla a říkám: „hele, támhle je!" Než jsem řekla švec, tak on už byl, [redacted], nahoře. To je úžasný, jak on je jak opice. On je jak opice, fakt. Prostě já jsem z toho měla takový zážitek, že já jsem mu to pak i napsala, že mám zážitek na celej život, když jsem viděla, jak von po těch stromech leze. Jen tak bez ničeho, protože to bylo, když se to zhodnotí, že na to není potřeba žádný provaz nebo to. Takže takhle jsme jich udělali potom ještě asi dalších pět. Byl teda jeden strom, kterej byl ošemetnej. Tam si musel vzít i to lano. A já, když jsem to viděla, tak jsem se radši ani nedívala. Byl fakt blbej, ten strom. No, ale nakonec to dal taky, a tak to byl takovej výlet za těma čtyřkama.

Tak ti ještě jednou děkuji.

Příloha II. Přepis rozhovoru č. 2 (Bedřich)

Nejdřív by mě zajímalo, jak ses dozvěděl o geocachingu a co tě k téhle aktivitě přivedlo?

To už je hodně dávno, ale dcery manžel s tím přišel, že je to pěkná hra, a že bysme to mohli začít hrát… Jestli můžu vždycky takhle dýl povídat, když tak mě zaraž… Protože jsme jako všude možně jezdili, a že to bude zajímavý zpestření. Vlastně jsme si vytyčili, že budeme chodit jenom… My jsme měli strach, že až ty kešky vysbíráme, co budeme dělat. Takže jsme si říkali jenom tradičky, a jenom takový ty, co se nám budou líbit. To asi takhle na ten začátek.

Jak dlouho už to hraješ, ten geocaching?

No, já nevím. Když se podíváš na ten můj profil, já si myslim asi třináct let, nebo hodně přes deset.

Koukala jsem, od roku 2011.

No vidíš, tak dvanáct. A řekl bych, tak vidíš tam z těch statistik, myslím, že i poměrně intenzivně. Pak s tím věkem už ta moje aktivita vlastní upadá. Jinak ty ostatní členové jsou jako hodně, zvláště teda ty ženy, jsou hodně aktivní. Ty běhají a co nejvíc... takže já bych řekl, že spíš si vybírám, co se mi líbí. Něco si vyluštím a na všechno už taky nejdu.

Jak často chodíš na kešky? Je to nějak pravidelně?

Snažím se, ale ta pravidelnost v tom není. Určitě to závisí taky na počasí. Já jezdím poměrně často, tak minimálně jednou za tejden do Prahy, tak vždycky to mám spojený, když někam jedu. Byť to není jako primární, že bych jel na kešky, ale vždycky si tam na tom místě tu kešku ulovím. Já nevím, tak za ten tejden třeba 5 až 10 kešek. Takže bych řek, že to není jako výprava za keškama. A vždycky, když jsem v Budějcích, tak se snažim taky… Funguje to pro mě jako takovej deníček nebo něco takovýho.

S kým nejčastěji chodíš na kešky? Je to pro tebe spíš samostatná aktivita nebo vyrážíš s rodinou, s přáteli?

No, jako dřív jsem chodil s rodinou. A teď, já už jsem takový, bych řekl, handicapovaný i proti těm kolegům, který se jako organizujou. Snažil jsem se bejt i s tou partou, ale já už na to nemám fyzicky a nechci je obtěžovat. Takže když někdy někam oni jdou, tak já se tam třeba objevím, ale už bych řekl, že už jsem vyloženě sólista, teda.

Co tě k téhle aktivitě nejvíc motivuje?

Tak jenom to, že se člověk hejbne a že jde. Jako že jde ven. Já můžu chodit i bezcílně. V podstatě je to, i zase z druhé strany, že těm druhým děláš radost, že sám nějaký kešky taky publikuju. Takže to je jedna věc a druhá je zase, že když chceš bejt s těma lidma pohromadě, tak organizuju pro ně ty eventy. Takže jsem i rád mezi těma lidma, ale fyzicky už mi to nedovoluje, aby sem někde lez anebo nějak dlouze chodil. Nebo když pak já jdu sám, tak taky třeba jdu 5-6 km, ale je to dneska z těch statistik znát, že s tím věkem ta aktivita klesá, že jo. Že vlastně už toho tolik člověk nenachodí.

Co ti na geocachingu přináší největší radost?

Určitě to, že je člověk součástí. Ta socializace, ta je hodně podstatná, protože znáš ty lidi, ty lidi znají tebe, a že se bavíme nejen o těch keškách. Takže určitě to není, jako když bych chtěl chodit sám, tak můžu chodit… I ta publicita určitá, že ty lidi si sdělujou ty zážitky. Buď prostřednictvým logů, anebo na eventu si o tom popovídají. Takže jsem rád mezi lidma, určitě ta socializace je podstatná asi pro většinu těch lidí. Nejsou takový vyloženě sólisti. I pro spoustu lidí to je o tom překonání toho prvního ostychu. Půjdu na ten event, nikoho tam neznám. A pak vlastně, i když tam přijde prvně, tak zjistí, že ty lidi ho taky znají, protože něco četli, nějakej log. Nebo když má nějakou kešku, tak si to, že jo, vždycky zpersonifikujou, kdo to je. Takže tímhle to poznávání je, nejen poznávání těch kešek, ale i těch lidí, je dost zajímavý. Je to určitá zase vyhraněná komunita. Ty starší lidi někteří nemají ten vztah k počítači nebo k telefonu. Takže já jsem se to snažil i popularizovat tím způsobem, že mezi jinýma lidma jsou lidi, který třeba to zaujme, i mladý, ale někteří to umí.

Změnil se nějak tvůj pohled na tu hru od začátku, kdy jsi ji začínal hrát v porovnání s tím, jak to vnímáš teď?

No, s tím věkem určitě, protože člověk byl takovej nezlomnej. A támhle, a ještě to a toho co nejvíc. Takže bych řekl, že s tím věkem převažuje ta kvalita nad tou kvantitou. Takže nějaký rekordy, když potkám ty mladší a oni řeknou: „hele dneska máme, já nevím, 20 km a 40 keší," tak o tom už můžu snít a na takovej rekord už člověk ani netouží. Třeba jsem slez i nějakou skálu. Mám tam i nějaký náročnější kešky, a na to už můžu dneska taky zapomenout, že jo. Můžu někde něco ve vodě ulovit, ale… Ten věk je, bych řekl, protože taky přemejšlím o té budoucnosti, tak že je třeba i v tom, že člověk ještě zapojí spíš mozek a něco si vyluští. A třeba i tu radu poskytne těm druhým, ty tam pak dojdou a já třeba ty kešky pak ani nelovím. Já i když jdu na biltemy, ty znáš tady ty od [redacted], co jsou okolo Krumlova, protože já mám taky problém i s krční páteří. Ty starý lidi mají pak problémy kde s čím. Tak chvilku koukáš nahoru, to je jako když doma věšíš záclony, tak dáš dvě biltemy a máš toho dost. Protože ta činnost je takový motor, bych řekl. Všechno dělej s radostí, nemůže to bejt utrpení, aby člověk přišel zlámanej. Dokud má z toho radost, tak oběhne 5-6 věcí, kam se dá nějakým rozumným způsobem dojet. Buď na kole, protože teď preferuju i kolo, protože to je pro mě lehčí způsob než teda se někde hrabat pěšky. Anebo dojet s autem, a tam ten rádius okolo toho půl kilometru, kilometru, tak to se dá jít. Ale i letos mám taky nějaký, já nevím, že jsme 3 a půl kilometru jeli na Kohout, tam jsme chodívali běžně. Tak už je to takový výkon receivera, takovej jako kdybych šel na Mount Everest. S tím věkem to klesá, prostě to už by mělo bejt pak takový extra označení pro důchodce. Ale nejsou všichni stejní. To je vlastně můj subjektivní pocit, protože, že jo, [redacted] nebo [redacted] to jsou šílenci. Nebo [redacted], ty toho sběhají, to už jim můžu jenom závidět. Ale propad jsem tím sítem v tý naší komunitě těch seniorů. Jsou tam někteří, který už se nezúčastňujou, nebo i taky, že zemřeli. Je to přirozený, jako nemůže

bejt člověk furt hrrr, nebo srovnávat se. Párkrát jsem měl radost, že jsem předběhl Pe_ba, ale teď už toho moc nepředběhnu. To by musela hrát roli nějaká velká náhoda, že se tam člověk vyskytne. Ale to není motivující, i když to člověka potěší, ten úspěch. Ale je fakt, že aspoň v těch jižních Čechách je hodně znát ta komunita toho geoclubu. A znají nás i za hranicema, za hranicema myslím kraje. Já jezdím do Prahy, tak znám hodně pražáků nebo revírníků, tak ty to jako obdivujou, todlencto, že i společně se toho zúčastňujeme.

Vnímáš nějaké přínosy pro sebe, pro svůj osobní život. Všiml sis nějakých změn, co se týče každodenního života?

Takhle, z hlediska toho poznání jsem našel spoustu míst, kam bych se normálně nepodíval. Tím to člověka jako obohatí, že když, já nevím, se kouká do map, poslouchá všeljaký nabídky. Ale todlencto občas odhalí, sobě i těm druhým, protože to jsou místa, který nejsou všechny třeba publikovaný. A pak z těch věcí… Zase bych řekl, i ten zdroj tý zábavy. Že i když je zima, tak si lidi vyluští spoustu věcí do šuplíku. A pak máš v tý mapě hodně značek, kam, až tam budu, tak se tam podívám. Takže luštim třeba i z jiných krajů, ale ta soutěživost, po těch letech, už není taková. Já třeba matrix nemám dodělanej, chybí mi tam jedna jediná, tak tu si šetřím. Ale spíš mě zajímají, jako že si hlídám, když jsou suvenýry. Tak se snažím zvyšovat tu aktivitu tak, jak oni si vlastně přejou. Protože vždycky, tak nějak, tím suvenýrem popoženou tu komunitu, aby ty lidi byli aktivnější. Tak z toho mám takový potěšení. Tím, že jsem hodně cestoval, takže mám i suvenýry ze zahraničí. A když je něco i takhle, tak jsem rád za to. Je to takovej metál, metál za činnost, když dostaneš suvenýr.

Jaký má názor na tuhle aktivitu tvoje rodina, nebo bližší okolí, podporují tě nebo chodí s tebou?

Tak manželka chodí taky se mnou. Teda na některých keškách bývá se mnou. A dcera, vlastně od jejíhož manžela, kterej byl iniciátorem tohohle, takže ta chodí taky. Takže tu to taky baví, ale není tak aktivní. Ta, když má volno, tak na to jde nebo jdeme společně, by se dalo říct. Protože je to i taková rodinná aktivita. Občasná jo, ne že by byla cílená. Ale tak oni zase, když mi chtěj udělat radost a řeknou: „hele, támhle je něco, tak tam půjdeme“. Anebo se někdy i podaří, když je zajímá i nějakej zajímavej event, nebo tak… Že se manželka zúčastní taky, protože ty větší akce se jí taky líbí, jak byl Borotín, nebo Santini nebo takovýhle ty… To je taková společenská část toho geocachingu, která je zajímavá.

Teď bych se chtěla zaměřit na přínosy geocachingu. Je něco, v čem ses zdokonalil, nebo co ses díky geocachingu naučil?

No, tak ten vývoj jde dopředu. Když si vzpomenu v těch začátkách, jak se vždycky ta keška musela doma stáhnout, vlastně ty parametry, ty GPSky do telefonu, anebo do GPSky jako takový. Tak ten technickej vývoj, to je bych řekl, že někteří lidi to nemají rádi. Já to beru pozitivně, jako když se updatuje jakejkoliv program. Ty změny se třeba ze začátku nelíbí, protože ty lidi jsou na něco zvyklí. Takže tě to drží v takový duševní

rutině. Zrovna jsme se s manželkou bavili, jak se ten proces stárnutí na tomhle projevuje, protože čím víc toho člověk ví, tak když pak ztrácí, tak mu toho ještě poměrně dost zůstane. Takže to nevypadá, že by tak zblbl, když to říkám úplně natvrdo. Takže mě to udržuje i v tej činnosti. Otvíráš počítač, čteš, posíláš zprávy. Takže reaguješ na to jak technicky, že si člověk obměňuje ty zařízení. Ta technika tohodle, ta se mi líbí. Když z druhý strany, já už se nedočkám… Ten trend je takovej, to vidíš v těch labkách, že ta snaha jednoho je to všechno elektronizovat. Vlastně ten půvab, kterej byl na začátku, kdy to lidi měli třeba jenom z mapy nakreslený, že jo? Věděl jsem, kde to bude. A dneska je to všechno… I jsou zajímavý ty věci, jako chirpky, nebo že tam načítáš QR kódy. Vše to obohacuje vědění, protože některý věci nebyly a jsou. Takže je člověk tak nějak trošku in, ale bylo to lepší. Líbila se mi víc ta přírodnější verze toho. Dneska když to proklikneš, v telefonu si dáš navigaci a hned to klepnu na tohle, a on mě tam vlastně dovede hlas v tom autě, pomalu, když ta keška je někde blíž, skoro až na tu kešku. Je to až moc sofistikovaný.

A jaký má geocaching vliv na tvoje fyzické zdraví? Je to spíš něco, co tě nějakým způsobem omezuje, nebo naopak tě to udržuje v kondici?

No, to jsem řekl. Jako tě to vytáhne ven, když se tady někde něco objeví okolo. Nebo když taky jezdíš na ten Tajvan, tak je to rok od roku horší. Už dotáhnout tu loď k tej vodě. Ale ještě si říkám: „hm, tak ještě ji dotáhnu, ještě dojedu na ty Skořápky a ještě tohle…“ Takže tě to motivuje a hejbe tě to. Protože primárně jsou ty lidi všichni líní a nikam by nešli. Takže takhle tě to jednak táhne za tou komunitou. Spousta lidí z těch Budějc to má snadný, že sednou na autobus, tak já už přece jenom když jedu tady z těch hor, tak se na to musím trošku připravit. A zase tam nejedeš jenom kvůli tomu, taky tam něco nachodíš. [redacted] to má na tom svým profilu napsaný, že se jí líbí vlastně ta fyzická stránka a zapojení i tý hlavy. Že to je vlastně takovej ten smysl, kterej ten geocaching lidem dává, nesedět jenom počítače. Ale jsou lidi, i v tom stáří, který mají těch aktivit tolik. Mám kamarády, který to třeba obdivujou. Když jdu, tak řeknou, že půjdou se mnou, ale udělali si profil, odlovili 60 kešek, ale že by je to pohltilo… To síto toho, těch lidí, který tomu propadnou je, bych řekl, takový nerůzný. Takže tam zůstane opravdu těch pár lidí, kterým se to zalíbí. Tak, nás je deset a v podstatě, když vidím sem tam nějaký starší… ale zase, že by tomu holdovali jako všichni důchodci... To vidíš na nějakým tom větším eventu. V tej cizině, bych řekl, že tam je víc těch starších, u nás tolik ne. Je otázka, až tahle generace třeba zestárne, komu to ještě vydrží do toho důchodu. Protože jsou lidi, který byli aktivní a už aktivní nejsou. Jako ne kvůli věku, ale já nevím, oženil se, má děti a má jinýho koníčka. I když některý lidi zase s tím začínají kvůli dětem, že to ty děti taky baví. Ale do určitý míry. Já mám vnuka, kterej když byl menší, tak z toho měl radost. To byli rockeři, keška 20 m, to se mu strašně líbilo, vždycky, chodit po lese. V těch Budějcích je ta keška Za Humny, tak to je naše, jestli jí znáš. Takovýho toho ještěra na tom modřínu pod Srubcem. Je to velká dřevěná ještěrka, je tam v tom takovej pokojíček. To jsme mu udělali

k narozeninám. Na Srubci, je taková docela pěkná, má i dost favoritů. Takže to ho bavilo, vždycky jsme tam chodili vkládat geocoiny. Ale jak už se dostane do věku, je mu deset, tak už to prostě tak nebere – „no, jo, kešky.“ A kór ten rozdíl zase, se mnou už nikdo nejde, nebo občas se mnou jdou, ale to jdou ze soucitu, protože se se mnou táhnou, že jo. Sama víš, když teda naběháš tolik kilometrů, nebo když pak jde někdo, komu to tak nešlape, tak zdržuje. Což to vnímám jako realitu.

Teď jsme se bavili hlavně o těch benefitech geocachingu. Je naopak něco, co v čem tě ta hra ovlivňuje negativním způsobem? Nebo máš nějaké limity, kvůli kterým se nemůžeš geocachingu věnovat tak, jak bys chtěl?

Zdraví, že už někam nepudu. Člověk se podívá a řekne: „tohlencto bych rád ušel a tam bych se podíval,“ ale fyzicky už vím, že některý ty věci bych nedal. Mně vyhovujou ty městský kešky, i když některý nejsou jako krásný. Ale to, že jsou dostupný městskou dopravou, a že třeba v těch velkejch městech je toho dost. V Plzni nebo v Praze, i Tábor… ty velký města, Budějovice… Takže je to zajímavý. Ale abych se vydal, já nevím, na ty série na tej Šumavě, tam já už se nepodívám, abych to oběhnul jako někdy před 8 lety. V tomhle věku je každej rok v tom znát. Takže je zase výhoda tam, kam se dostanu třeba s kolem, i když si ho tam přivezu, tak ještě je to reálný se na to podívat. Tady ještě chci některý věci. Okolo Lipna nebo tak, kde se dá dojet po nějaký stezce, tak to je realita. Ale třeba na Plechý, tak tam už se nepodívám, no. Já to beru reálně, když vím, že třeba některý vrstevníci, někdo to dá snadno a někdo si to dá jako cíl. [redacted] je pětaosmdesát. Víš, jak je? Tak ten se třeba na některý ty věci nechá vyburcovat, ale pak sám řekne, že toho měl dost, že už to nikdy nechce zažít. Tady v Novohradce, jak [redacted] dělá ty šlapky, tak ze začátku jsem chodil, pak jsem jel i na kole. A teď se tam vždycky dojedu podívat na start, protože já bych tam byl pro ně přítěží. Ne že bych to neobjel, někdy si to objedu sám, ale s nějakou partou… Vždycky někdo musí být poslední, ale myslím si, že člověk musí odhadnout svoje síly. Někdy se dostaneš do situace, kdy bych řek, normálně bych to nedělal, ale že tam byla kaška, tak jsem támhle vlez na strom nebo tohle. Ale teď už jsem, bych řekl, střízliv toho, abych běžel někde se žebříkem, který jsem si taky kdysi pořídil. Pár jsem jich takhle taky lovil. Tak už ta představa, naložit ho a jet někam, to jsou fyzický možnosti, který prostě ubývají.

Fyzické možnosti je jedna věc. A co technika, ta už ti třeba nedělá problém, nějaký ty aplikace nebo oficiální web geocachingu?

Ne, tak já mám technický vzdělání, v tom je asi řada těch věcí intuitivních. A to i dost v té komunitě funguje, že si ty věci říkáme. A když tam někdo neví, tak se zeptá, jestli to dokážeme. To bych řekl, že u těch lidí, co jsme my, tak to funguje docela dobře. Todle není jako problém, že bysme to nedali, nebo že bysme řekli, todle je těžký. Celá řada těch věcí se možná i díky těm programům zjednodušuje, protože to, co bylo dřív, tak spoustu lidí opouští. S GPSkou už dohromady nikoho nevidíš, všichni chodí s telefonem. Některý ty věci už jsou pak takový, že tě to tam skoro dovede i bez tohoto telefonu, že to každej

dohledává spíš podle toho hintu. Technicky teda to provedení vlastního hledání, anebo i přípravy, tak to problémy nejsou. I si stahujeme vlastně soubory celý, když chystaj nějakou akci, tak celej ten trail, nebo tu sérii keší na kterou jdem. Tak si to stáhnem .gpx, přepošleme si to přes Whatsapp a všichni to pak mají. Nebo některý to luštění… Jsou věci některý zapeklitý, ale to vidíš z těch logů, že jsme všude. A to není, jako že by nám to všechno někdo řek. Myslím si, že je hodně šikovných lidí, který na ty věci přijdou. Díky tomu, že je rozmanitost těch oborů, kdo co dělal. Jeden je třeba výbornej na morseovku, protože celej život pípal u vojáků, tak ho to baví.

Ještě jedna otázka. Máš nějakou zkušenost nebo zážitek, o kterou by ses chtěl podělit? Co ti vytane jako první na mysli ve spojitosti s geocachingem?

Buď je zážitek třeba s těma lidma, ten faktor tý společnosti. Anebo zase z druhý strany to technický provedení, že si řekneš: „sakra, to je krásný.“ To jsme byli na tom Broukovi pytlíkovi. Dobrý je to ukrytí, ten nápad, a i ty kešky jsou krásně provedený. Ta zručnost těch lidí, že si s tím hrajou. V Praze je toho spoustu. Já mám rád ty kešky těch Libčic, já nevím, jestli znáš, jestli máš něco vod nich vodlovenýho… Takže vždycky krásnej nápad, a ještě to provedení těch krabiček je hezký, že jo? Nebo všelijaký takový. Já se i koukám, protože jak chodí ten mail těch novinek, tak se koukám i na některý ty zahraniční, když jsou pěkně provedený. To technický provedení je taky krásný. Tady v Rakousku jsem taky byl na nějakej. Musel jsem pumpovat vzduch do toho a vytlačit krabičku, nebo mít baterii, aby se ti to rozhýbalo. Ten technickej um těch lidí, tam si vždycky říkám, že taky udělám nějakou takovou kešku. Ale nakonec, než aby se s tím člověk vymýšlel, tak hlavně aby tam byl nějaký logbook. Holt někdo to má od A až do Z promyšlený. Některý ty nápady jsou fakt hezký, ale v tom počtu by člověk těžko hledal nějakej nápad. I si pamatuješ některý špatný, který působily negativně, ale já si většinou čtu ty logy dopředu. Tak jakmile tam bydlí bezdomovci, nebo tam můžeš do něčeho šlápnout, tak tam nejdu. I když mi občas třeba trní nevadí, ale nemusím to mít za každou cenu, jestli mi rozumíš. Třeba když se tam píše, že to je plesnivý a všechno mokrý. Taky chtěl revírník, a asi to je nereálné, nedošlo zatím k té realizaci. Že bysme dělali takovou jakoby údržbu. Když je taková ta keška, že tam vyměníš logbook za někoho, co člověk občas udělá, když je to v nějakým hrozným stavu. Že bysme to vždycky jako někde zveřejňovali u toho, ale úplně se to nějak nedotáhlo do konce.

Za mě je to v tuhle chvíli všechno. Děkuji moc, že sis udělal dnes večer čas.

Taková výpověď stárnoucího kačera. A kdybys něco potřebovala, tak klidně zavolej, nebo zase na eventu.

-

Hele ještě, ty chodíš na fakultu jako k [redacted]? My jsme se [redacted], [redacted] a [redacted]… tak to byli, co jsme chodili na univerzitu. Pak se to nějak rozpadlo, nebo občas se takhle vídáme. Oni se na těch našich sezeních ptali, co děláme jako senioři? Takže já jsem tam geocaching propagoval horem dolem, tak to vždycky obdivovali. Jak

celkově ta komunita těch starců, jak jsou všichni zapálení. Já jsem se sám občas vydal na kešky do zahraničí. Jako, že jsem jel sám a keškoval jsem třeba dva dny, třeba v Kodani, Římě, nebo takhle venku. Že mě to vyhnalo za hranice všedních dnů.

Příloha III. Přepis rozhovoru č. 3 (Cecílie)

Jak ses poprvé dozvěděla o geocachingu a co tě k téhle aktivitě přivedlo?

No, tak o geocachingu jsem se dověděla od svojí dcery, která to začala dělat asi od 15-ti let. Když jsme třeba někam šli s rodinou na výlet, tak vždycky si nějakou kešku v tom místě našla a těšila se, že něco odloví. Ze začátku jsem moc nechápala, co na tom vidí, ale když mě pak seznámila, jak to funguje, tak jsem začla chodit i s ní. Takže takhle já jsem se k tomu poprvé dostla. No, a vlastně teďka ona už je dospělá a dělá si svoje aktivity. A já jsem teda takovej začínající důchodce, tak jsem si řekla: „no tak bych se teda mohla stát taky opravdovým kačerem," ne jenom takovým průvodcem, kterej to všechno jenom tak pozoruje z dálky. Tak jsem se taky zaregistrovala a začala se tomu věnovat takhle.

Jak už je to dlouho, co se tomu věnuješ?

Jako samostatně se tomu věnuju asi rok a půl, ale řekla bych, že jsem pořád takovej začínající kačer. Že ještě to není úplně, že bych tomu nějak propadla, nebo že bych byla taková suverénka, že bych si všechno dělala sama. Protože já nejsem žádnej technickej typ a vždycky, když je něco těžšího, tak k tomu tu dceru potřebuju. Takže sice se tomu věnuji sama, ale mám jí pořád jakoby v zázemí, jako pomocníka.

Jak často chodíš na kešky? Je to nějak pravidelně?

To teda nechodím pravidelně, protože pro mě to není primární koníček. Já to mám jenom takovej doplněk ke svým aktivitám. Navíc všecky ty aktivity sdílím s manželem, kterej je taky v důchodu. Nejčastěji jezdíme někam na kole, protože on už toho taky moc nenachodí. Takže třeba když někam jdeme nebo jedeme na nějaký výlet, tak já se dopředu kouknu do mapy, jestli tam něco je. A spíš to mám takhle jako doplněk. Výjimečně třeba se stane, že teda se dovím o nějaký kešce, třeba od dcery, a řeknu: „jo, tak tam pojedeme taky na výlet." Takže jako pravidelnost v tom nemám a řekla bych, že tak jenom jednou, dvakrát do měsíce na nějakou tu kešku jdeme, že to není moc často. A ještě asi víc v létě, než teď v zimě.

S kým nejčastěji chodíš na kešky? Je to pro tebe spíš samostatná aktivita nebo vyrážíš s rodinou, s přáteli?

No, tak já jsem spíš takovej individualista. Sice sama vyloženě nechodím, to už jo by muselo bejt, že manželovi se nechce. Mně třeba přijde nějaký to, nějakej mail, že se dovím o pěkný kešce, tak výjimečně jdu sama. Ale protože manžel vždycky chce abysme ty výlety absolvovali spolu, takže chodím nejvíc s ním. No a někdy třeba mě veme i ta dcera. Takže toto nám zůstalo, jako od toho mládí, jak chodila, takže občas jdu i s ní. Třeba na nějaký ty těžší, který já bych sama neabsolvovala, tak ji doprovázím, ale jináč nejvíc s tím manželem, no.

Co tě k té aktivitě nejvíc motivuje?

Co mě motivuje? Tak mě to právě baví, když my si vymyslíme nějaký výlet, že si řeknu: „tak fajn, něco na tom výletě ještě bude zajímavýho.“ Že krom toho, že tam jedeme třeba na těch kolech, že tam chceme vidět nějakou památku v přírodě, tak ještě já si řeknu: „dobrý a ještě tam bude nějaká keška“, tak asi tak.

V čem vidíš tu největší radost z geocachingu?

Určitě bych řekla, že je to nějaký to nový místo, že se někam podívám. Protože kolikrát, když to vím dopředu, že tam ta keška je, tak si řeknu: „jo, tak já bych se tam normálně ani nepodívala“, že bych si řekla: „co tam asi je tak zajímavýho?“ No a najednou tam člověk přijde a diví se, jak je to hezký místo. Třeba nějaká vyhlídka, nebo prostě hezký prostředí, nebo nějaký rybníčky tam můžou bejt, studánky… Tak to mě jako vždycky překvapí, že ty kačeři si najdou takový místo, kam by se jako běžný turista třeba nedostal. Kolikrát, to místo není ani na mapě. To jsme takhle jednou lovili sérii Boletickejch pramenů a tejden na to vyšel článek v novinách, že byly ty prameny obnovený. Ale kačeři to museli vědět daleko dřív, když tam dali ty kešky.

Změnil se tvůj pohled na tu hru, třeba od té doby, kdy jsi chodila s dcerou v porovnání s tím, jak to vnímáš, nebo jak se tomu věnuješ teď?

No tak to se asi nezměnilo. Ne, prostě pro mě je to vždycky… není primární ta samotná hra, ten geocaching. Je to vždycky doplněk těch výletů a těším se na to. Protože někdy ty kešky jsou i jako strašně hezký, takže se těším na to, jak to tam bude vypadat. Ale vztah k tomu mám asi pořád stejnej.

Vnímáš nějaké přínosy pro sebe, pro svůj osobní život? Jestli ti ten geocaching nějak změnil myšlení, vnímání?

Tak jako přínos, jak jsem říkala, je to ta radost, že mě to zavede na nějaký nový místo, který bych jináč nepoznala. Ale přínos je třeba i to, že si řeknu: „tak já si to musím jako zalogovat.“ Nebo si to musím prostě nastavit v tom mobilu. Než jsem se naučila, co zmáčknout, aby se mi ta keška uložila offline, do toho telefonu, nebo jak nastavit souřadnice u nějaký multiny… Pro mě ta technika, to je vždycky hrůza. Já moc jako na ty technický věci, ani na tu elektroniku moc nejsem. Já jsem v týhle oblasti samouk a zkouším… prostě pokus, omyl. A ono se to nakonec nějak povede, nebo taky ne. Takže, si takhle říkám, že mě to donutí, s tím jako pracovat, a že si tím vlastně trénuji i hlavu. Že si řeknu: „no, tak to je dobrý, když už teďka nechodím do práce, nemám žádnou motivaci, jak si ty mozkový buňky trénovat, tak to je fajn.“ Tak aspoň tohleto mi trošku donutí, mít nějakou tu duševní aktivitu.

Ovlivňuje to i tvůj každodenní život nějak?

Každodenní asi ne, protože fakt nejsem na tom závislá, takže každodenní život ne. Ale beru to, že to je fajn zábava.

Má geocaching vliv na tvoje pocity nebo myšlení?

Tak pocity z toho mám právěže dobrý. Já teda hlavně lovím tradičky. Ale když je to třeba nějaká keška, mysterka, která se musí luštit, ale pak to teda vyluštím, dá mi to strašnou práci a řeknu si nakonec: „no, tak to jsem dobrá, že se mi to povedlo." Někdy teda musím na to přizvat tu dceru, tak to si jako říkám, že ještě mám co zlepšovat. Ale je to jako dobrá motivace pro mě, že neustrnu na jednom místě, že ještě furt na sobě můžu pracovat a zlepšovat se v tom. A v tom si myslím teda, že mám do budoucna ještě velký rezervy. Na druhou stranu nemusím vždycky, za každou cenu, odlovit každou kešku jenom proto, že mi svítí na mapě nějakej otazníček.

Co tvoje rodina nebo nejbližší okolí? Zmiňovala jsi dceru, manžela, jaký mají názor na tuhle aktivitu, podporují tě nebo chodí s tebou?

No podporujou… Jak říkám, ta dcera mě k tomu přivedla a občas mě tak jako popichuje. Takže to mě nutí, abych se zlepšovala. No a můj manžel? Ten to jakoby, spíš bych řekla trpí. Ten ne že by mě v tom vyloženě podporoval, ale zase když mu třeba řeknu, že tam bude něco zajímavýho k vidění, tak je rád. Je rád, že jsem vymyslela nějaký výlet, nebo že se má na co těšit, že tam něco uvidí. Protože nakonec se mu to třeba taky líbí, když je to nějaká hezky udělaná ta keška. Tak nakonec je rád, že jsem ho tam vzala. Ale nemůžu říct, že by třeba řekl: „hele, tak najdi nějakou kešku, nebo něco vylušti, ať máme kam jít," tak to zas takhle úplně mě nepodporuje. Nebo když jedeme, jedeme někam autem a já vím, že je přímo u cesty keška, tak mu to ani neřeknu... Neřeknu mu, aby zastavil, protože pro něj je to akorát pohozený kus plastu někde u silnice. On spíš dokáže ocenit to provedení a to místo.

Teď bych se chtěla zaměřit na přínosy geocachingu. Je něco, v čem ses zdokonalil díky geocachingu, nebo co ses naučila?

Myslím si, že se zdokonaluju v tý technice, že opravdu se musím orientovat v tý mapě. Ty GPS souřadnice, to mi dělá potíž doteďka, to musím říct, ale určitě jsem se v tom zdokonalila. Protože když jsem chodila s dcerou, tak jsem si říkala: „tohle mě nikdy nebude bavit, to je hrozný, nějaký tydlety věci tam zadávat, do toho mobilu." No ale už, už je to lepší. Takže si myslím, že se v tom zlepšuju, a to je pro mě, jakože, dobrej pocit.

Má geocaching vliv na tvůj společenský život? Spojila tě tahle aktivita s někým jiným? Máš nějaký zážitek?

Tak společenský život ne. Protože já, jak říkám, jsem individualista a vystačíme si s manželem. Takže to úplně nevyhledávám nějaký ty setkávání skupin různých. Ale zúčastnila jsem se s dcerou pár eventů tady v nejbližším okolí, takže to znám i z týhle strany. A zase musím říct, že to je fajn parta, ty lidi. A je to pěkný, že někdo má prostě tu snahu to uspořádat a udělat nějaký hezký prostředí, připravit to pro ty lidi, takže to se mi líbí. Hlavně, co se mi líbí, že i když se sejdou úplně cizí lidi, tak si pořád mají co říct. Třeba jsem takhle, na eventu, potkala partu německejch kačerů, který s nadšením vyprávěli své zážitky. To jo, to je prima. Ale jako sama, že bych se s někým spřátelila na

těch eventech a stýkala se s ním i mimo, třeba s ním chodila lovit, tak to vyloženě takhle nemám.

Jaký má vliv geocaching na tvoje fyzické zdraví, nebo zdraví celkově? Je to pro tebe spíš přínos, nebo naopak omezení?

No, tak omezení to není určitě. A jako přínos na fyzické zdraví to taky úplně neberu, protože pořád je ten geocaching pro mě jako doplněk mých sportovních aktivit, kterýma se snažím si udržovat svoje fyzický zdraví. To znamená turistika, pěší i cykloturistika. To je prostě to, co mě udržuje a k tomu já si vlastně přidám hledání těch kešek. Takže jako fyzický zdraví, si myslím, že to není to primární, co by mi ten geocaching přinášel. Ale na druhou stranu musím říct, že to duševní zdraví, to mi to určitě zlepšuje. Protože mě to pořád nutí nad něčím se zamejšlet, nebo si prostě to nějak připravovat, plánovat. Takže to jo, to psychický zdraví mi to určitě udržuje.

Je naopak něco, v čem tě ta hra omezuje?

No to bych taky neřekla, že by mě v něčem omezovalo. Jak jsem říkala, ta technika je trošku problém, ale nemyslím si, nevnímám to vyloženě jako omezení.

Nebo ty osobně, máš nějaké limity, kvůli kterým se nemůžeš geocachingu věnovat, tak jak bys chtěla?

Zatím se tomu věnuju, myslím, že tak akorát. Protože jsme s tím manželem jako tak napojení, že všechno děláme dohromady. Takže já ten geocaching dělám jenom tak, jak říkám, okrajově. Takže mě to neomezuje. Naopak si myslím, že třeba do budoucna to pro mě bude vždycky jako dobrý. Až když manžel nebude, třeba se mnou chtít chodit, takže budu moct chodit víc sama. Anebo se i těším, až budu mít vnoučata, že třeba bysme chodili s nima, že bych k tomu přitáhla ty děti. Protože mě se zdá, že jako chodí spíš ta starší generace, aspoň mám takovej pocit z těch eventů, anebo pak teda chodí ty s těma dětma. Takže to se mně líbí, ty děti bych k tomu taky chtěla přitáhnout. Ale mě to teda zatím neomezuje v ničem.

A na závěr, máš nějakou zkušenost, o kterou by ses chtěla podělit? Nějaký zážitek, který ti jako první vytane na mysli?

To mám, to mám určitě. Těch zážitků by bylo víc. Tak jednak z těch eventů. To jsme třeba byli s dcerou na eventu na Lipně, kde jsme museli jet lodí na ostrov a tam se teprve ten event konal. Dcera tam byla opakovaně, tak mě tam jednou taky vzala. Takže to byl pro mě takovej zážitek netradiční. Že člověk si na to musí prostě připravit tu loď, pak teda jede a pak ho tam čekají další lidi, kačeři, a ještě ke všemu pohoštění. Tak to byl pro mě velkej zážitek. Podobnej zážitek z eventu jsem měla třeba v Praze, kde jsme byli teď nedávno na Skořápkách, víš ne? Tak to mě zase ohromilo, kolik je prostě nadšenců pro ten geocaching. Že se tam sjedou z celý republiky, i ze zahraničí se tam sjedou. A že pak člověk jde po Praze a úplně ty kačery pozná podle toho, jak jdou a koukají do těch mobilů a všichni tam hledají ty kešky. A vlastně už se ani nesnaží vypadat nenápadně. Tak to mi přijde takový vtipný, že člověk jde po Praze a ty, vlastně soukmenovce, nebo takový lidi

stejnýho ražení, že takhle pozná na dálku. Tak to jsou pěkný zážitky. No a pak mám pěkný zážitky i z toho, když třeba objevím nějakou, hezky udělanou kešku. Jo, že to člověk nečeká a najednou tam najde kešku ve tvaru pařezové chaloupky, s malejma zvířátkama uvnitř. Že to třeba někdo tak udělá, aby se to líbilo těm dětem. A tak to mám pak taky radost. A vlastně i můj manžel, kterej furt to nebere jako nějakou důležitou věc, ten geocaching… Ale nakonec, když přijde k nějaký hezky zpracovaný kešce, tak to taky umí ocenit, protože on je taky takovej kutil domácí. Tak to nás vždycky nadchne, že jsou lidi, který se tomu tak věnujou, jo, že chtějí potěšit i ty ostatní nějakou zábavnou keškou a věnujou tomu ten svůj čas a zručnost… Tak to jsou pak zážitky, na který člověk i vzpomíná, že si řekne: „jé, tam to bylo pěkný a tam byla nějaká taková hezká keška.“ No tak jako, já jsem vlastně víc zaměřená na ty kešky, co jsou v přírodě. Že jak jsem říkala, že se člověk dostane na ty hezký místa, ale vlastně někdy i v tom městě, pak se najde nějaká zajímavá keška. Takže i z toho pak mám potom radost.

Tak jo, tak to je za mě vše. Já ti děkuji, že sis na mě udělala čas a pěju ti spoustu pěkných nálezů.

Já jsem ráda, že jsem si takhle s tebou mohla popovídat, a že jsem mohla tak jako říct ty svoje názory. začínající kačerky. No, a doufám, že se třeba někde potkáme a budu ti moc říct, jak pokračuju a jestli se zlepšuju.

Příloha IV. Přepis rozhovoru č. 4 (Dalibor)

Jak ses poprvé dozvěděl o geocachingu a co tě k tomu přivedlo?

Já kešuju už od roku 2009 a přivedla mě k tomu moje žena [redacted]. Ona to taky neznala, ale u ní v práci to tam dělali dva kolegové. A u nich, někde poblíž práce, vyšla nová keš a oni, protože mají ve Švýcarsku hodinu pauzu na oběd, od dvanácti do jedný, tak tihleti dva kolegové řekli: „Hele [redacted], ty neděláš geocaching. Pojď s náma, koukneš se a uvidíš, co a jak.“ No tak šla s nima a odlovili tu jednu keš. To ještě nebyla přihlášená na geocaching a jí se to docela zalíbilo, tak že se taky zaregistruje. Ona v práci dělala programátorku. A když někdo otravoval, aby něco opravila nebo tak, tak ona říkala, to je dobrý, to nic není. V němčině je to schon gut. A oni na ni: „Hele, tak jaký jméno si dáš?“ a jeden kolega říkal: „Ty nevíš? Přece [redacted].“ Od tý doby máme [redacted]. No, ale ze začátku jsme neměli, protože dřív ani nebyly takový chytrý telefony, pořádně mapy a tak. Tak já jsem koupil Garmin Quest. To bylo šílený, ten mě proháněl... Když to bylo támhle, tam nebyla ulice na mapě, protože já v tom neměl mapy. Tak najít něco… Třeba jsem šel asi 400 m rašeliništěm na keš a když jsem ušel těch 400 m, tak tam byla normálně ulice. Kdybych to obešel, tak jsem byl u keše suchou nohou. No, ale toho Garmina jsem měl hodně dlouho. Jak říkám, ten mě proháněl a dělal si, co chtěl. Když to bylo rovně, tak doleva jsem ušel třeba 100 m a on mně řekl zpátky. A tak to šlo dál a dál. A později jsem si pořídil Montanu a představ si, ta mi klekla tři měsíce po záruce a dvanáct tisíc pryč. To člověka naštve.

Jak často chodíš na kešky, je to nějak pravidelně?

Nechodím, řekl bych tak dvakrát do měsíce, když někam jedu, nebo když je nějakej event nebo nějaká série. To je taky vidět, že mám v poslední době málo nálezů. Protože jak byl ten covid, tak jsem hodně zlenivěl. Já jsem byl tou dobou ve Švýcarsku a tam jsme nesměli vůbec vyjít z baráku, když byl ten covid, tam to bylo hodně striktní. A jak jsem nemohl jít ven, tak jsem dělal logbooky, vyráběl jsem je do zásoby. Lepil jsem je lepidlem, že to voda nerozmočí. Ještě mi jich spousta zbylo, sám už je nevyužiju a teď to postupně rozdávám. Jak jsem říkal, pravidelně moc nechodím, ale letos se chystáme se [redacted] celá banda do Maďarska na sérii Puzzle. To je přes padesát keší, některý jsou i dost těžký a všechny máme vyluštěný. To ještě dělala moje tenkrát. Už to máme všechno připravený i zkontrolovaný.

S kým nejčastěji chodíš na kešky? Je to spíš tvoje samostatná aktivita, nebo chodíš s partou, jak jsi zmiňoval?

Ze začátku jsme chodili hlavně s manželkou a potom ve Švýcarsku jsem chodil sám, protože já jsem byl zvyklej hodně chodit sám i po horách. Ale víš, kde jsem se seznámil s těma klukama? Já jsem tady nikoho neznal, ale já dělal horolezectví od svejch 14 let. Ve vysokých horách nebo na pískovcích jsem hodně lezl. Na pískovcích, to je hrozně technický lezení a silový lzení na prsty, na konečky prstů. Až se divím, že jsem si nerozbil

hubu někde na skálách. To kluci mi říkali: „jak je možný, že ještě žiješ?“ Ale doopravdy, fakt... A právě proto, že jsem dělal to horolezectví, tak najednou jsem četl Hurá na stromy, [redacted] to dělal. Já o tom vůbec nevěděl, že keše jsou i na stromech. Tak jsem sedl do auta a jel jsem tam. Byla tam už nějaká banda a já je vůbec neznal. Tak jsem se představil a [redacted] za mnou přišel a ptal se, jestli jsem někdy lezl po stromech, nebo něco takovýho. Já jsem říkal, že po stromech ne, ale horolezectví jsem dělal hodně. No, a tak on už věděl, že se mnou nebude mít žádnej problém, a že dávám bacha na čumu, abych si jí nerozbil. Nejdřív jsem ale koukal, jak to nastřelujou, to jsem nevěděl, jak se to dělá. Pak když to nastřelili, tak mi půjčili vercajk a já jsem to přelezl. A od tý doby, vždycky, když [redacted] dělá Hurá na stromy, tak mi vždycky volá a prosí mě, jestli bych mu s tím nepomohl. On sice má tady tolik kamarádů, ale nikdo mu s tím nepomůže. A on ví, že já ho neodmítnu a pomůžu mu. To samý, jak jsme to loni dělali tady v parku. Představ si to, [redacted] má známosti tady na městským úřadě a poprosil je, jestli to může udělat tady ve Stromovce. Oni mu to povolili, ale řekli mu, že kde budeme, tak to musíme ohraničit, aby tam k nám nešli cizí lidi. A pro případ že by někomu spadlo něco na hlavu, tak jsme každej museli mít nějakou přilbu. Tak [redacted] přivezl pásku, já přinesl tyčky, tak jsme to vytyčili. A hodně nás tam bylo, supr úplně. No a dřív se to dělalo u [redacted], u Trhových Svinů. Jenom chci říct, že já rád chodím takhle, když mi jeden někdy zavolá, že vyšla támhle nová stromovka a říká: „přijeď tam a tam, bude tam banda.“ Pak se tam sejdeme [redacted], [redacted], [redacted] a já a je sranda. Tak tak jsme se seznámili. **Takže by se dalo říct, že tě tato aktivita spojila s dalšími lidmi?** No jasně, o tom to hlavně je. A ještě jsem chtěl říct, že jsem rád, že se toho [redacted] ujal, a že můžu být u toho, protože se to dostane do podvědomí širší komunity. Dost lidí se to naučí, aby si nerozbilo čumu a kvůli tomu se to dělá hlavně. Kdo by chtěl lízt po stomech, tak stačí, když si koupí sedák, nic jinýho nepotřebuje, všecko ostatní máme. Ale sedák musí mít každej sám, na svůj zadek. Prostě je dobrý, že je na těch stromech parta, že se pokecá, a taky že můžu někomu předat svoje znalosti. Nejednoho už jsem takhle přivedl k lezení. Poprvé, to byl kačeří pětiboj, to je u takovýho rybníka. To byla keš, kde se musela přejít taková blbá lávka, taková provizorní, tam jsem se mohl vykoupat. A já jsem chtěl, jestli neznáš [redacted], ona chodí s takovým černým psem. A ona má syna, tak jsem jí telefonoval a říkal jsem: „Máš kluka doma? Chci jít na pětiboj kačeří, T5ka, a nechci jít sám.“ A ona říkala: „Kluk není doma, ale já ti dám [redacted].“ A ten byl šťastnej, protože on nikdy nelezl a s lanem vůbec nic neuměl. Tak jsem říkal, vezmu dvě lana, jednim poleze nahoru a druhým ho pak budu jistit, až budu nahoře. Tak jsem ho vzal s sebou. Když jsme přelezli tu keš, tak na hrázi rybníka jsem říkal: „Spěcháme? Nespěcháme, pojď, pokecáme tady.“ Ale on: „ne, já musím pro děti.“ A já jsem říkal: „tak jeď a přivez je sem, vždyť je tady nádherně.“ Než přijel zpátky, tak za hrází jsem nastřelil takovejhle strom, asi pětadvacet metrů vysoko. Ten Stařešina, jestli jsi o tom někdy slyšela, nádherný strom. Pak, když se vrátil, já jsem říkal: „hele, tady musíme udělat

novou keš, pětkovou.“ Tak jsme jednu odlovili a hnedka jsme jednu udělali. A od tý doby, když jsem někde pověsil pětkovou keš, tak jsem mu zavolal a řekl jsem mu: „jsem tady a tady, přijeď mi udělat betatest.“ Slovo dalo slovo a on byl šťastnej, že si může udělat betatest a přelízt tu pětku, když už jsem měl připravený to lano pro něj. On zprvu říkal, že se mu točí hlava, když kouká z vejšky, tak jsem ho vzal na Mirkovu skálu, to je na Kaplici taková skála. Když tam byl pionýrský tábor dřív, tak oni tam hráli nějakou hru s dětma, honili se tam a nějakej kluk vlezl na kraj, spadnul dolu a zabil se. Tak oni tam dali do půli stěny keš a to se proslaní ta stěna, lehounký. Tak jsem to tam zajistil a vzal jsem ho tam. Ale já ho nemohl dostat na kraj tý skály. Pak jsem si ho cvaknul přes smyčku na 2 metry, šel jsem na kraj a povídám: „teď už se nedá svítit, už musíš se mnou. Ty máš svoje lano, já mám svoje lano a smyčka mezi náma, tak nemůžeš nikam spadnout.“ To bylo nadávání, když si na to vzpomenu, ale dal to. A ještě si vzpomínám, ve spojitosti s [redacted], jak si jednou koupil přes internet blbý lano. Já bych nikdy nekoupil přes internet lano, jedině ve sportovních potřebách, kdy si to můžeš ošahat. A vyhecoval mě, ať jdeme na jednu keš, kterou on nemá přelezenou. Tak jsem tam nastřelil, přetáhli jsme lano a on začal lízt, ale v takovejch pěti, sedmi metrech přestal mluvit. Já jsem říkal: „Co je? To nejde dál, nebo co?“ A on: „já jdu dolů.“ Já: „co blbneš, vždyť už seš v půli.“ Tak šel dolů, stáhli jsme lano a přestav si to, nový lano a v prostředku chyběl asi takovejde kousek toho masa ve vnitř a jenom byla dužina, ten vršek. To bylo vidět, když to lano natáhl, jak najednou bylo zúžený, tak tam nebylo nic a pak jenom vršek. Ten vršek byl ho udržel taky, samozřejmě, ten má největší pevnost. Tak to musel reklamovat. Nejdřív mu to nechtěli uznat, že jsme to lano přetížili, ale pak mu to uznali. A já měl náhodou v moje lano v autě, tak jsme to nastřelili znova a odlvili. A takovýhle špeky, jo.

Co tě na geocachingu nejvíc baví, nebo co tě k tomu motivuje?

Zaprvé, díky geocachingu jsem poznal hodně dobrejch kamarádů. A zadruhé, keše jsou většinou na místech, kde jsem ještě nebyl a rád je navštěvuju, takový místa. To je to hlavní. Mě baví chodit a navštěvovat neznámý místa. Já nejsem tady od taď rodák, ale sousedi jsou rodáci, tak když jsem je vzal někam, tak říkali: „Dalibore, jak jsi na tohle místo přišel? My tady žijeme 60, 70 let a tady jsme v životě nebyli.“ Ty kešky jsou kolikrát na utajenejch místech. Díky geocachingu nalézám takový nádherný místa některý. A taky mě baví kešky zakládat. Už jich mám něco přes čtyrycet a všechno to jsou pětky, stromy. Já rád dělám zábavu pro druhé. Když jsem založil první svoji stromovku, to bylo na moje narozeniny, když mi bylo sedmdesát. Já věděl, kdy vyjde, protože jsem tam napsal, aby vyšla přesně na moje narozeniny. A taky jsem věděl, že tam okamžitě někdo přijede. Tak jsem schoval auto a v autě veškerej vercajk, prak, lano, všecko… Vzal jsem si košíček, hůlku a šel jsem na houby, to bylo v červnu. Tam byl posed, mysliveckej, tak si říkám, vylezu tam a počkám. A najednou, frrr, auto letí tam přes louky. Byl to [redacted], [redacted]. Přišel ke stromu hned a budka byla vidět. Tak zkoušel nahodit, ale ani ťuk. Najednou odjel a za chvíli znova přijel. On jel totiž pro [redacted]. Tak [redacted], dlouhán, to nahrazoval.

Nahazoval určitě půl hodiny, víc jak půl hodiny a já je celou dobu sledoval. Pak jsem slezl z toho posedu, vzal hůlku, košíček… My se neznali a já úplně vážně: „kluci co tam děláte?“ [redacted]: „nic.“ Já jim říkám: „vyprdněte se na to, pojďte se mnou radši na houby, rostou.“ A oni mě odháněli, abych už šel pryč. Já jsem se ale nadal, tak mi to pak řekli, že tam je nahoře nějaká budka, a že by se tam potřebovali dostat. Že nahazuju, a že snad se trefí. Tak říkám, jestli se na ně můžu kouknout, a to jsem měl vlastně v košíku foťák ještě, tak jestli si je můžu vyfotit. A [redacted]: „můžete, ale bůh chraň, abyste to dal někde do novin.“ Najednou mě drnčí telefon, ona [redacted] mně volala, jestli už to někdo přelezl. A ono to bylo trošku slyšet. A najednou [redacted] na mě: „ty darebáku, není to tvoje keš?“ A jakmile to řekl, tak se neudržíš, to se musíš zasmát. Tak jsem jim řekl, ať tam na mě počkají, že mám támhle schovaný auto a v autě mám prak a všecko, že jim to nastřelím. Tak jsem se vrátil a sám nevím, jak je to možný, ale na první ránu jsem trefil tu větev, kterou jsem chtěl. Já jsem si fakt myslel, že mi budou nadávat a že mě zbouchaj. Oni se divili, jak se mi to povedlo nastřelit a pak si obkreslili prak. Já mám totiž udělanej svůj prak a s tím jsem klukům, [redacted] a [redacted], nastřílel už hodně, hodně stromů. To jsem vzal dvě tyčky na malování a gumu, tu jsem kupoval tady ve sportovním vybavení. A protože ty gumy táhnou, to by se mohlo zlámat, tak jsem ještě dal dovnitř na zpevnění duralový trubičky. Je to úplně jednoduchý a nestojí to tolik peněz. Takže teďka to je suprový, docela se mi daří trefovat a do těch sedmadvaceti metrů to napálím. A já nestřílím, nemám pytlík, ale já mám golfovej míček. Ten jsem navrtal 16 mm vrtákem, odlil jsem si takový špunty z olova a ty jsem dal dovnitř a zajistil hřebíčkem a tím pálím nahoru. A pak ještě jedna keš, to byla taky sranda. Bukvice 3, tam ke Krumlovu, jak jsou ty Bukvice. Tam je to vysoko, tak jsem tam nastřelil keš asi do dvaadvaceti metrů, ale do 12 metrů jsem dal PETku a tam jsem napsal: Jsi v půli a ta byla dobře vidět. Přijel [redacted] a já tam byl schovanej, protože jsem věděl, že někdo přijede. Hned to tam nahodil a hned lezl. Byla tam s ním zrovna [redacted] a ta na něj zdola volala: „[redacted], kam to lezeš? Tam to určitě není, Dalibor to nedává takhle nízko, ten to dává vejš trošku.“ [redacted] ji úplně odbyl, ať je ticho a vylezl tam. Já jsem se pak objevil a když slezl dolů, tak mi začal nadávat. Pak to nahodil vejš a odlovil to. Pak jsem to ale musel sundat, protože ti darebáci tam dali papírek logovali se tady, tak jsem to zrušil. Ale to byl dobrej špek a chudák [redacted] to odnesl.

Změnil se nějak tvůj pohled na tu hru od roku 2009, kdy jsi začínal, v porovnání s tím, jak ji vnímáš teď?

Dřív jsem chodil na kešky hodně. To jsem jeden rok měl, já nevim, přes 1000 keší za rok. Když jsme jeli do Švýcarska a v Německu jsem viděl nějakou sérii, tak jsme tam museli zastavit. To jsme třeba vyjeli odsud okolo půl čtvrtý, u tý série jsme byli, když se rozednívalo, tam jsme odlovili pět set keší a pak jsem musel jet ještě do Švýcarska. Vodtamtaď to mohlo bejt ještě asi 450 km, takže to bylo na doraz úplně. Já mám nalezené keše v 15 zemích, protože dřív jsem hodně jezdil. Ve Švýcarsku a v Čechách mám asi tak

stejně keší a pak to asi bude Německo a Francie. No a teďka, jak jsem říkal, za covidu ve Švýcarsku jsme nemohli chodit vůbec ven, tak jsem polevil. A protože mně chutná papat, tak jsem přibral určitě takovejch 10 kilo přes ten covid. Hodně jsem za tu dobu zlenivěl. Roky přibyly a už jsem línej chodit, ale nakonec jdu, jdu rád, i když ne tak často.

Baví tě to pořád stejně, nebo tě na tom baví něco jiného?

Takhle, dřív já bych málokterou keš vypočítal, na to jsem blbej, to se musím přiznat. Ale to dělala [redacted], počítala, ta vypočítala všecko. Ona byla na křížovky a puzzle blázen. Ale jak zemřela, tak já chodim jenom tradičky nebo stromovky ještě občas.

Vnímáš ty osobně nějaký přínos? Naučil ses díky geocachingu něco nového?

Určitě. Protože mě to bavilo dřív, tak mě to nutilo vyjít z baráku. A ještě k tomu přínos byl takovej, že [redacted] třeba mě to nechtěla naučit na tom počítači, tak já jsem byl nucenej se naučit přes počítač ty keše si otevřít, opsat souřadnice a opsat třeba nápovědu. Přitom dřív, já jsem byl odpůrce úplně tohodle toho. Protože jsem viděl, jak ona dělala někdy z domova, od rána někdy až do večera, furt čuměla do počítače, takže já byl úplně znechucenej přes ty počítače. Ale ten geocaching mě přinutil, abych se to naučil. A další přínos může být i to, že se díky tomu dostanu i mezi lidi. Teďka, když dělá [redacted], [redacted], to pivko v Besedě každej měsíc anebo vzádu v Branišovským lese, jak opíkáme buřty, tak se pokecá a je to príma. Vždycky se tam sejde dobrá parta. Je to úplně, že se člověk odreaguje ode všeho.

Má geocaching nějaký vliv na tvůj každodenní život?

Občas je fakt, že někdy kouknu na počítač i přes den, jestli nevyšla v okolí nějaká keška nová, a když vyšla, tak samozřejmě jí musím odlovit, když je to poblíž. A pak, pochopitelně, když někam jedu, tak se dopředu podívám, jestli tam něco není v okolí. Jako tadyhle na Silvestra jsem byl na jedný keši tam u Krumlova, kterou jsem ještě neměl. A hodně jsem měl restů takovejch, od [redacted], ty vojenský, nebo ty lodě, co tam měl, tak ty. Anebo [redacted], jak dělal, tam se musím jít taky podívat… Jak se to jmenuje ta v tom kopci, nějaká Liščí díra nebo co?

Jak vnímáš zdraví z pohledu geocachingu? Je to něco, co tě omezuje, nebo naopak tě to udržuje v kondici?

Díky geocachingu jsem přestal kouřit cigarety a přešel jsem na tadytu elektronickou. Je to hrozně znát, že nedávám takovej záhul s těma cigaretama plicím, protože tady v tom není žádný nikotin, akorát vdechuješ nějakou páru. Takže se zdravím je to určitě lepší.

Je naopak něco, v čem tě geocaching omezuje? Nebo máš nějaký svůj limit, kvůli kterému se nemůžeš věnovat geocachingu, tak jak bys chtěl?

V žádným případě. Já dělám prostě všechno, lezu pětky a nic mě nezastaví. Akorát, jak jsem říkal, že to nedovedu vypočítat, některý ty mysterky a tak. Na to moje hlava není, ale jinak jsem pro každou srandu. A pak je blbý, když je člověk sám, tak musí dávat bacha, aby náhodou někde nezůstal viset a nikdo o něm nevěděl. To byla jedna skála, kde jsem byl sám, která byla 60 metrů vysoká. Tam se muselo slaňovat a keška, taková krabička

z nerezu přišroubovaná na stěnu, byla schovaná pod převisem asi ve 40 metrech. Tak jsem se musel rozhoupat hodně a pod převisem se čapnout a zajistit, abych nevylítl zpátky, a pak tam najít tu keš. Tak jsem jí našel, zalogoval, ale pořád jsem se musel držet, abych neodlítl. Pak jsem všecko ze slanění dal jako nalezení nahoru, oddělal smyčku a hup, už jsem vylítnul a musel jsem lézt nahoru, protože lano by mi na zem nestačilo, protože to bylo přes 60 m a já mám padesátku lano.

Je vidět, že máš spoustu zážitků, je nějaký konkrétní, který ti zvlášť utkvěl v paměti ve spojitosti s geocachingem?

Jo, zážitek, těch je... Spoustu zážitků mám spojenejch hlavně s lezením, jak už jsem říkal. Třeba mám pěknej log, co mně jednou napsali. Za křížkem mi jedni lidi, mladý lidi, napsali: „keš jsme viděli, ale nemohli jsme ji odlovit, protože ti někdo ukradl lano. Koukej si to opravit.“ A to byla pětka. Ten log jsem nemazal, samozřejmě, protože to je unikát, opravdu, ten tam musí zůstat. To byli nějací lidi, chudáci, kdy jeden měl dvě keše najitý a druhý asi tři, tak se jim ani nedivim.

To jsem ti chtěl říct zážitek. Došly mi baterky v GPSce, otočím jí vyndám baterky, dám baterky nový, pustím a ono to neukazuje. Mezi baterkama byla zasunutá paměťová karta a plíškem takovým, jako v telefonu, byla zajištěná. Ale ten plíšek byl volnej a otevřel se, jak jsem tam dával nový baterky. Asi jsem to špatně pootočil a vypadla mi paměťová karta s mapama do listí. Já jí hledal skoro 2 hodiny tenkrát. Takhle jsem bral listí, jeden po druhém, ale našel jsem jí, asi po 2 hodinách. A pak druhá věc byla, taky takovej průser s baterkama. To se mi už nikdy nestane, to vím na sto pro. Ve Švýcarsku se nesmí, bůh chraň, vjet autem do lesa, to jsou, většinou, soukromý lesy. Tak na parkoviště dáš auto a jdeš pěšky. Ke kešce jsem to měla asi okolo 4 km. Dojdu tam a zjistím, že jsem zapomněl baterky v autě. Tak jsem se otočil a šel jsem zpět k autu. To už se stmívalo a jednu odbočku jsem asi minul. Tam jsem v životě nebyl v tom terénu, a navíc bez těch baterek, bez navigace. Vždycky si tam, když odcházím od auta, označím to místo, kde mám to auto, to je samozřejmý. To jsem udělal i tentokrát, ale bylo mi to k ničemu. Tak jsem ho začal hledat. Byl jsem tam taky skoro 2 hodiny. Pak už jsem ale poslouchal, kde buď vlak nějakej hučí anebo auta, silnice, že půjdu tím směrem, abych vyšel z lesa. Najednou koukám a jak byl západ slunce, tak od střechy se to zablejsklo. „Ty darebáku, ty seš schovanej tady,“ začal jsem mu nadávat a díky tomu jsem ho našel. To bylo štěstí, dopadlo to vždycky dobře.

A pak ještě jedna, ta se ti bude líbit úplně nejvíc. To bylo ve Švýcarsku, Pavouk se to jmenovalo. To byl most přes řeku a v prostředku pod mostem visela PETka zavěšená na očku. Bylo nádherný počasí a já jsem říkal, to tutově někdo přijde. Sám jsem tam nedošáhl, chyběl mě vždycky tak dobrej metr. Tam jsem viděl kámen, takovej velkej, tak ten jsem si tam přikutálel a takovou shnilou kládu jsem tam našel a dal to na ten kámen. Ani tak jsem tam furt nedošáhl. Tak jsem vyšel ven a říkám, musí někdo přijít se žebříčkem, stačil by metr a půl žebřík. Jedna holka šla se psem já tam ležel na louce vedle

potoka, tak jsme se pozdravili a neptala se mě, co tam dělám. Za dobrou hodinu se vracela zpátky a kouká, že tam ležím ještě a divila se na koho tam čekám. Tak jsem jí říkal, že dělám ten geocaching a ona: „o tom jsem slyšela něco. Tady je někde nějaká keška?“ Tak jí říkám: „je, ale já tam nedošáhnu, tak čekám, jestli někdo nepřijde.“ A ona, jestli bych jí ukázal tu keš. Bylo teplo, ona měla na sobě jenom takový šortky a triko, tak uvázala psa, sundala boty a šli jsme se tam podívat. Prošli jsme potokem pod most, tak jí ukazuju, že je támhle nahoře a ona, že mně bohužel nepomůže. Mně to nedalo, tak jsem říkal: „hele, jenom tak ze zvědavosti, seš pro srandu?“ a ona že jo, ale že čekat tam nebude na někoho. Tak říkám: „co kdybych tě vzal na ramena a vyšel po tý kládě, tak bys to mohla sundat.“ Ona souhlasila, hupla mi na ramena, tak jsem vyšel na kámen, šlápnul na tu kládu a říkám: „kolik ještě asi?“ A ona říká 40, 50 cm a ať se natáhnu. Tak jsem šlápl kládu, našponoval jsem se a rup. Mně ulítly nohy po tý kládě a oba dva jsme byli v potoce. Já jsem si byl jistej, že se mi nesmeknou nohy a najednou jsme leželi vedle sebe, ona celá mokrá, já celej mokrej. Bál jsem se, že bude naštvaná, ale ona se chechtala jak blbá, a že to musíme zkusit ještě jednou. Pak jsem si dával většího majzla a ona jí sundala, já jsem se zalogoval a pak jsme jí ještě museli vrátit. Pak jsme šli na břeh, vyždímali mokrý hadry, chvíli pokecali a ona odešla. To by člověk neřekl, že při tom kešování zažiješ takový srandy. A nejlepší na tom je, že sranda přijde sama. Ono občas, když takhle couráš, tak se objeví takový špeky i když to vůbec nečekáš.

Moc děkuji za vyčerpávající rozhovor a přeji ti spoustu pěkných zážitků.

Příloha V. Přepis rozhovoru č. 5 (Eduard)

Jak ses poprvé dozvěděl o geocachingu a co tě k tomu přivedlo?

O geocachingu jsem se dozvěděl už 15 roků nazpátek. A dozvěděl jsem se to od bráchy, kterej je z Prahy, tak tomu měl tam v té Praze blíž. No a pomaloučku jsem s tím začal, tak nějak jsem to zkoušel. On mě vlastně hned zaregistroval, to bylo někdy v roce 2008, protože já nevěděl, o čem to vůbec je. Fakt jsem o tom nevěděl vůbec nic, byl jsem absolutně úplně nepolíbený. Takže jak mě potom registroval, tak i proto mám tak blbej nick. Protože já jsem si myslel, že při té registraci, jak to kolikrát bývá, že si tam jako dáš jenom takovou nějakou přezdívku. Zkrátka jak oni chtěj nějaký přihlašovací jméno, tak tam nějaký dáš, který ani nepoužíváš. A mě v tu chvíli vůbec nedopadlo, že to tak budu hodně používat, tak proto taky mám teďka [redacted], takový nic neříkající. Moje jméno je, jako já mám dvě jména, Eduard a [redacted]. Takže hlavní mám Eduard a doma mi vždycky říkali [redacted], takže jsem proto dal ten [redacted]. No a [redacted], protože to nevzalo jedničku, dvojku, trojku, … tak jsem řekl: „tak tam dej [redacted].“ Tak dal [redacted] a bylo to.

Jak často se tomu teď věnuješ, chodíš nějak pravidelně na kešky?

No, že by to bylo pravidelně, to úplně až tak ne, protože zimní období je horší, že jo. Někdy taky do toho máš nějaký jiný úkoly, máme vnoučata, zahradu, takže to je spoustu povinností kolem toho. Takže já nevím, vloni jsem měl… asi 1300 kešek jsme nasbírali. Já to mám jako teda spolu se ženou, to máme spolu ten profil. Ta tady dneska není, protože máme zrovna schůzi domovní, tak jsme se rozdělili. Protože já tam nerad chodím a mně to takhle vyhovuje, aspoň mám výmluvu. Tím jsem chtěl říct, že jako nechodíme nějak nepravidelně, vždycky jsou to takové nárazovky. Jeden měsíc uděláš třeba, já nevím, 130 keší a druhej měsíc uděláš třeba jenom 20, viď... Záleží jak se to zrovna sejde.

S kým nejčastěji chodíš? Je to především manželka, nebo chodíte také s vnoučaty, jak jsi zmiňoval?

Hlavně s manželkou. S holkama jsme chodili, já mám dvě vnučky, dneska už jim je 17 a 19, takže jako malí to jsme chodili. To je bavilo, když hledaly ty poklady, jenže potom je to přestalo bavit, takže teďka už vůbec ne. To jenom když byly ještě mladší. Teďka máme zase tří ročního vnuka, tak ten ještě teda taky ne, ale taky ho to čeká, určitě ho do toho taky zasvětíme. Takže, jak jsem říkal, teď chodíme hlavně s manželkou a potom chodíme ta parta tady, ten geoclub. Vždycky se na něco domluvíme, na nějakou akci. Už to bylo i třeba s přespáním, že jsme někam jeli. Někde jsme si zamluvili penzion, přespali jsme tam, a pak jsme oblítali nějakou sérii. Nebo takový jednodenní výpravy jenom tady po okolí, kam dojedeš autem. A pak mám ještě jednoho kamaráda, s tím chodíme zase do Rakouska. Ten je mladší, teda to je mlaďoch, tomu je 60 jenom. Tak s ním chodíme na takový pěší akce po Rakousku, lezeme po kopcích a lovíme kešky.

Co tě na geocachingu nejvíc baví? Co ti na tom přináší největší radost?
Tak jednak, že zapadneš do nějaké komunity, což je taky plus, ne? Přece jenom, když jako vypadneš z toho pracovního procesu… Tak lidi, co chodí do práce, mají zase už jiný zájmy. A to, že by člověk byl ukotvený v nějaký partě, tak to jsem vyloženě nebyl. Takže potom tady vlastně získáš nějakou komunitu lidí, který mají stejné zájmy a záliby a setkáváš se s nimi pravidelně. Jeden čas byly hodně ty eventy, to teďka docela opadlo. Ale dřív se to dělávalo, to byly krásný eventy, dvakrát, třikrát do měsíce. Bejvaly třeba, já nevím… Chodili jsme tam, vedle divadla je taková kavárna, tak tam bývalo promítání, jak dělal třeba [redacted]. Ale ten úplně odpadnul, jak se oženil. Od tý doby to zkrátka skončilo a nikdo se takový nenašel, kdo by to ještě dělal. To byly takový různý cestopisný přednášky, zajímavý, a i jiný témata. Takže to je taky plus, ty eventy, a potom i takový ty třeba i sportovně zaměřený. Na bowling jsme chodili, a tak různě, takže to taky bylo dobrý. My chodíme i na ty cyklo eventy a potom takový ty pěší eventy… To dělá hodně [redacted], jestli ho znáš, tak ten dělá ty cyklo eventy, pěší eventy v Novohradskech horách. Dokonce jsme byli i na sněžnicích jako event. Takže to mě baví, takovýhle ty trošku aktivnější, kdy se někam podíváš.
Takže to je pro tebe ta hlavní motivace, dostat se mezi lidi a poznat nová místa?
Přesně, to je hlavní motivace, jo. Dostaneš se jako mezi lidi a něco děláš, máš nějaký program zkrátka. Protože v podstatě, kdyby nebyly tydlety kešky, tak co? Máš času mraky, to není jako když děláš… Máš strašně času a teďka přemejšlíš, tak co dneska… Tak si uděláš kolečko kolem náměstí, možná větší kolečko trošku, a furt je to to samý. Takže když potom je to s těma keškama, tak si můžeš naplánovat takový delší výlety, ne? Já teda jezdím ještě na běžkách, tak i na ty běžky jako jo. I když ve sněhu už je to horší s tím hledáním. Teď už se tomu spíš vyhýbám, ale dřív, ještě když byl člověk takovej trošku víc zapálenej, tak to jsme i ve sněhu hledali. Dá to víc práce, ale taky to nakonec najdeš. A druhý, jak jsem říkal, je to místo. Já mám odlovený kešky i různě po světě. Ale nejde jenom o to někam vycestovat, ale hlavně, že se podíváš někam, kam by ses normálně nepodívala a přitom to máš pár kiláků od baráku.
Změnil se nějak tvůj pohled na tu hru od té doby, co jsi začínal v porovnání s tím, jak to vnímáš teď?
No nevím, čoveče. Já bych řekl, že dřív ta komunita… Teďka, tam je hodně těch mladejch, ale zase nic proti mladejm… Oni zase mají jinej přístup k tomu, viď? Takže je to takový, řekl bych, že dřív to bylo právě hodně těma eventama, tím [redacted], že se držela víc taková větší parta pohromadě. Ale teďka jsme se zase dali dohromady, to tak dlouho není. To je tak 5 let, ta parta tady, ten geoclub. Tak zase jsi mezi svejma a s nima si spíš člověk rozumí víc než s těma mladejma. I když chodíme pochopitelně i s mladejma, to je jasný. Taky to má něco do sebe, že se propojí ta komunita, starší s mladšíma a třeba se i něčemu novému od nich přiučíme.

Vnímáš nějaké přínosy geocachingu v každodenním životě?

Tak naučíš se v podstatě jakoby... Spousta lidí třeba v mém věku luští křížovky a všelijaký, já nevím, co to ještě je, sudoku… I když to se ti taky hodí v tom geocachingu. Ale my zase spíš luštíme všelijaký ty mysterky a to zabrousí člověk do všech možnejch sfér. Přes chemii a třeba fyziku, všecko možný, a to je taky jako plus. Vlastně že ten mozek trošku namáháš.

Je ještě něco, co ses díky geocachingu naučil nebo v čem ses zdokonalil, kromě toho luštění?

Zacházet jsem se naučil teda s mobilem a s počítačem. Ale je fakt, že já jsem to měl i v práci, takže já jsem nezačínal od nuly, jako některý lidi, který v určitým věku teprve zjistí, co je to počítač a teďka co s tím? Já jsem s tím pracoval už předtím, takže mi to taky nedělalo problémy. Takže, že bych se něco naučil navíc, to asi ne. Když jsem začal lovit ty kešky, tak jsem vlastně ještě tři roky chodil do práce, a pak, ve dvaašedesáti, jsem odešel do důchodu. To je člověk ještě svěží, čipernej, tak do toho zapadne.

Takže nemáš problém s používáním techniky, ať už je to navigace nebo telefon?

Ne, to ne. Já jsem měl dřív Garmina a jako celkem bez problémů jsem všechno zvládal. Měl jsem jeden ten obyčejnej a pak jsem měl ten lepší, takovej ten pěknej. No, a pak jsem teda přešel úplně na ten mobil a stačí mi to. Ne, že bych byl úplnej borec v tom, ale na běžný používání mi to nedělá vůbec žádný problémy, zatím. To bych řekl, že mezi náma, těma staršíma, jsou i lepší, kterým to líp pálí kolem toho mobilu. Takže když člověk něco neví, tak se zeptá. Ale na takový to běžný, tak to úplně v pohodě. Všecko člověk zvládá nebo si nějak poradí. Hlavně, aby to ještě vydrželo nějakej čas.

Ještě by mě zajímalo, ovlivňuje nějak geocaching tvůj osobní život?

Jak to myslíš, že by ti ho tím nějak narušoval? Ne, to se může stát pokud, a to jsou tady takový, že třeba manžel nebo manželka loví a ten druhej ne a nebaví ho to. Ale to náš případně není, protože nás to baví oba. To žena kolikrát ještě blbne víc jak já, protože někde vyleze nová keška a já říkám: „hele, první tam nebudu, tak když tam budu pátej nebo sedmej, to už je jedno.“ A ta by hned hnala kolikrát. Takže z tohohle pohledu mě to nenarušuje vůbec. Spíš právě naopak, že má člověk ještě něco navíc. Protože my máme ještě zahradu, takže tam je práce jak na kostele. A ještě kolo a lyže, takže práce je dost. Tak je fajn, když si od toho můžeme odpočinout. My se se ženou na všem shodneme, takže mi to nijak neovlivňuje můj osobní život, to ne. To je bez problémů. Dokonce bych řekl, že nás to víc spojuje, když můžeme chodit na kešky spolu.

Jaký názor má na tuto aktivitu tvoje nejbližší okolí jako je rodina, přátelé? Podporují tě?

Syn se mi spíš vysměje, že je to taková blbost spíš pro mladší. Ne, že by mi to nějak rozmlouval, ale sám na to není a holky to přestalo bavit, jak už jsem říkal. A že by mě jako vyloženě podporoval, to se nedá říct, spíš je rád, že mám nějakou aktivitu. Takže mi v tom pochopitelně nebrání, proč taky? Já bych se stejně nenechal, naopak… On má

obytňák, a ještě naopak mi ho vždycky půjčí, když jedeme někam. Protože když jdeme někam na kešky, tak vememe obytňák, jdeme lovit a pak tam rovnou přespíme.

Má geocaching nějaký vliv na tvoje zdraví, ať už fyzické nebo psychické?

No tak určitě pozitivní, že jo. A to sice z jednoho důvodu, že tě to dostane do společnosti lidí, a že taky máš nějakej ten pohyb, pochopitelně. Já jsem tady [redacted], v 70 letech, vytáhl na ferratu, protože já rád chodím na ferraty. Prý kdyby byla mladší, tak by se do toho taky dala, ale teď už to zkoušet nebude. Na druhou stranu [redacted], [redacted], tak ten je o deset roků starší než já, takže když mně je 76, no tak jemu bude už 86. To už je opravdu dědek a furt je dobrej. Furt ještě, on hodně taky lezl na stromy, má celý to vybavení, co potřebuješ. Ale syn už s ním nechce chodit, protože má o něj strach. Tak furt přemlouvá mě, jako že teda půjdem, ale já už se na nějaké stromy taky necítím. To už mi přijde moc… Zkrátka nechceš, aby ses kvůli geocachingu zabila... To už si člověk říká, že to nemá cenu riskovat v tomhle věku. Takže určitě ten pohyb, jednak. A jednak si namáháš trošku tu hlavu tím, že se o to zajímáš. Pohyb je hlavní plus, že to člověka vytáhne prostě ven. Někdo má, já nevím, psa proto, aby mohl furt někde lítat, aby ho to donutilo jít ven. Tak nás donutí zase ty kešky. Kolikrát si říkám, že se mi nikam nechce, ale pak vyjde nová keška, tady kousek, tak jdu. Jdu, a nakonec jsem rád, že jsem vypadl, jinak bych byl celej den zavřenej někde doma.

Do teď jsme se hlavně bavili o těch přínosech. Myslíš, že existuje nějaké omezení? Buďto nějaký tvůj limit nebo naopak něco, v čem by tě ta hra omezovala?

Je to v podstatě jenom o zdraví, že jo. Podle mě, pokuď jsi zdravá, tak tě v podstatě neomezuje nic. Jsou tady mezi náma lidi, třeba [redacted] nebo [redacted], kterejm je přes osmdesát. A ten ještě furt leze po skalách a po stromech někam nahoru a čím vejš, tím líp. Jak on říká, každej rok navíc, tak dá kešku o metr vejš. Takže je to opravdu jenom o tom zdraví, co tě omezuje. Jakmile potom nemůžeš, tak spousta lidí potom v tom našem věku třeba nějaký pěší výlety za keškama už třeba nedá. Nebo jenom malinko a jinak jede spíš autem, aby se přiblížil co nejblíž. Když jsi zdravá, tak pochopitelně toho oběháš víc, si víc na vzduchu. To to zdravíčko tě zkrátka omezuje, jinak tě nic nemůže omezovat. A potom, pokud taky dostaneš Alzheimera, tak je to taky v pytli, protože když už tě omezuje i ta hlava, tak nemůžeš vůbec nic. Ale zas na druhou stranu si říkám, že tím luštěním si aspoň trénuju mysl.

Na závěr by mě zajímalo, jestli máš nějaký konkrétní zážitek, co ti jako první vytane na mysli ve spojitosti s geocachingem?

To jich bylo tolik. Mně se líbilo hrozně, když jsem chodil, ještě před covidem, na ferraty do Itálie a do Rakouska. A potom, když tam byla nějaká keška, v rámci toho, to bylo nádherný. To většinou vždycky je nějaká keška zašitá tam někde. No a potom, to jsem si zrovna dneska vzpomněl, já nevím, jestli znáš ten event Rampouchy na vodě. To ses nalodila tam za Malákem na Mlýnskou stoku, v zimě, když byl únor a chumelilo, a jelo se lodí. Lodičkama se jelo po stoce, podjíždělo se pod náměstím a vyjelo se úplně až tam

u jak je Budweis, teďka ten hotel. A taky tam byla cestou keška, ta Myška, jestli víš. Tak to byl taky takovej pěknej zážitek. Ono jich bylo hodně takovejch zážitků, kdy je to jako pěkný, to bych mohl jmenovat spoustu… Kolikrát celkem nic, jenom v podstatě jde jenom o tu procházku. Když pojedeš nějakou sérii, tak je tam 10 kešek, všecky jsou hozený jenom tak někde… No tak dobře, tak to tam zvedneš, zapíšeš se a jdeš. Ale jde o to, že jsi ušla těch 10 kiláků, že ses provětrala, ne že by to byl nějakej extra zážitek přímo z toho geocachingu. Ale pak zase, když jsou ty krabičky pěkný, vymazlený a hezky udělaný, tak srdce zaplesá a stačí jedna, co opravdu potěší a udělá člověku radost. A pak se stane, že přijdou nějací hňupi, který to zničí... Hlavně rád vzpomínám na ty eventy, co se dřív dělaly. Pěkný byly ty eventy, že jsi šla na prohlídku do kostelů, na vodárnu jsme šli jednou. Na hvězdárně a na Kleti bývaly krásný eventy, protože ředitelka dělá taky geocaching a její bývalej taky. Konkrétně třeba mívali, jak bude letos dvacátej devátej únor, tak měli třebas o tom povídání a na podzim bývá zase ohňostroj na soutoku. A nebo Orty byly, byla jsi na Ortech? Tam je to taky nádherný, jak jdeš tím podzemím. Eliášovu štolu za Úsilným jsme šli, v atomové elektrárně jsme byli na prohlídce v rámci geocachingu, na Lipně v elektrárně jsme byli… Takže takovejch bylo spoustu, že se takhle podíváš, jen je škoda, že už to nikdo nepořádá. Přitom by stačilo dát dohromady lidi a domluvit to. No tak v tomhle směru se to tak jakoby zmírnilo. Je teda fakt, že to je teďka takový slabší oproti dřívějšku, to bylo možná víc nadšení.

Tak to je ode mě všechno. Mockrát ti děkuji, že sis na mě udělal dnes večer čas a zodpověděl mi všechny otázky, věřím, že mi to pomůže.

Abstrakt

LINHARTOVÁ, Jana. *Geocaching jako volnočasová aktivita seniorů: benefity a omezení.* České Budějovice, 2025. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce Věra Suchomelová.

Klíčová slova: geocaching, senioři, volnočasové aktivity, aktivní stárnutí, sociální interakce

Tato bakalářská práce se zabývá geocachingem jako volnočasovou aktivitou seniorů a jeho přínosy i omezeními. Cílem práce je analyzovat, jakým způsobem geocaching ovlivňuje život seniorů a v jakých oblastech toto obohacení pociťují. Práce se zaměřuje na fyzické, psychické, sociální a technologické aspekty této aktivity.

Výzkumná část je založena na kvalitativním přístupu, konkrétně na polostrukturovaných rozhovorech se seniory aktivně zapojenými do geocachingu. Respondenti nejvíce oceňovali možnost pohybu na čerstvém vzduchu, objevování nových míst a propojení s komunitou geocacherů. Geocaching pro ně představuje nejen sportovní a mentální výzvu, ale i způsob, jak udržet aktivní životní styl i přes fyzická omezení spojená s věkem. Někteří senioři vnímali technologické aspekty jako překážku, avšak většina si osvojila potřebné dovednosti a postupně si na ně zvykla. Celkově výsledky naznačují, že geocaching může přispět ke kvalitnějšímu stárnutí tím, že seniorům poskytuje smysluplnou činnost a pomáhá snižovat pocity osamělosti.

Abstract

Geochaching as a leisure activity of older adults: benefits and limits

Key Words: geocaching, seniors, leisure activities, active aging, social interaction

This bachelor's thesis examines geocaching as a leisure activity for seniors, focusing on its benefits and limitations. The aim is to analyze how geocaching impacts seniors' lives and in which areas they perceive enrichment. The study considers physical, mental, social, and technological aspects of this activity.

The research is based on a qualitative approach, using semi-structured interviews with seniors actively participating in geocaching. Respondents highlighted the joy of outdoor movement, discovering new places, and engaging with the geocaching community. For many, geocaching serves as both a recreational pursuit and a means to maintain an active lifestyle despite age-related physical limitations. While some found the technological aspects challenging, most adapted over time. The findings suggest that geocaching can support active aging by offering a meaningful pastime and reducing feelings of loneliness.