



METODICKÁ PŘÍLOHA 79

POJEDEME VLTAVU

ANEB CO ČECH, TO NEJEN MUZIKANT

Text: Mgr. Vít Hanáček

Foto: Mgr. Vít Hanáček, Radka Mothejzíková

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu pro všechny příznivce
aktivního způsobu života | 21. ročník | číslo 3
září 2017 | ISSN 1212-0669, www.caspv.cz

Česká
asociace | 25 let
Sport pro všechny

ČESKÁ ASOCIACE

SPORT
PRO VŠECHNY



POJEDEME VLTAVU

Text: Mgr. Vít Hanáček, foto: Mgr. Vít Hanáček, Radka Mothejzík

1. ÚVOD

Ne nadarmo nazýváme naši matičku Zemi Modrou planetou, protože přibližně 71 procent zemského povrchu tvoří hydrosféra, tedy voda. Odpradáva se lidé učili překonávat vodní toky a hladiny, využívali jich k dopravě, obživě, ale také k objevným cestám a námořním bitvám.

Historie vodních sportů začíná v naší zemi již v druhé polovině 19. století. Nermalou zásluhu na rozšíření vodní turistiky u nás měl počátkem 20. stol. také J. Rössler Ořovský. Už v roce 1913 byl u nás založen Český svaz kanoistů. V současnosti jsou vodní sporty a především vodní turistika oblíbenými aktivitami pro širokou populaci nejenom v přímořských státech, ale i v zemích, které jsou protkány říčními toky. Obliba sjíždění řek i nadále narůstá například snahou člověka o „návrat k přírodě“, propagací a vysíláním filmů s vodáckou tematikou, zvýšenou aktivitou obchodníků a výrobců outdoorového vybavení a v neposlední řadě také dlouhodobou pedagogickou aktivitou v pořádání školních kurzů vodní turistiky. Absolventi kurzů již dospěli a mohou tak zaučovat další zájemce, často i vlastní děti. V České republice je mnoho řek, které jsou pro vodní turistiku příhodné. Mezi ně patří přede-

vším Berounka, Jizera, Lužnice, Morava, Nežárka, Ohře, Orlice - Divoká Orlice, Tichá Orlice, Otava, Sázava a Vltava.

2. NÁVRH NA SJÍŽDĚNÍ ŘEKY - MOTIVACE

Jednou z nejoblíbenějších řek z hlediska vodní turistiky je „matka českých řek“, Vltava. V této metodické příloze nalezne čtenář návod, jak lze uskutečnit vodácký výlet s vybavením pro nocování v kempech, a seznámí se v teorii s důležitými základy vodní turistiky, které jsou nezbytné ke zdárnému splutí řeky s ohledem na vyjmenované skutečnosti:

- plán trasy
- program
- organizace
- výběr a obstarání materiálu
- základy techniky pádlování a jízdy na lodi
- bezpečnost
- legislativa

Začátek vodáckého putovního výletu na Vltavě bývá nejčastěji z campu ve Vyšším Brodu a ukončení v Boršově nad Vltavou. Trasa je

dlouhá přibližně 68 km a je na ní 14 jezů, z toho jeden nesjízdný. Doporučená délka putování je pro začínající vodáky cca 5 dní se čtyřmi noclehy tak, aby byl dostatečný časový prostor i na kulturně-poznávací činnost.

Jednou z mnoha webových stránek, která poskytne odpověď na mnoho otázek souvisejících s vodní turistikou, je například www.vodacka-navigace.cz. Na tomto odkazu nalezne zájemce dostatek podnětů a informací, které mu odpoví na otázky související s jeho záměrem „pojeď vodou“. Jedná se o vyjmenované záležitosti:

- plánovaný úsek řeky
- aktuální stav a sjízdnost řeky
- předpověď počasí
- doprava
- půjčovny
- jezy, peřeje, rozvodí, soutoky, přítoky, mosty (3D panoramatický náhled)
- tábořiště, občerstvení
- obce na trase
- zajímavosti

Protože je v tomto případě v plánu putovní splutí Vltavy, znamená to, že účastníci - vodáci budou spát v kempech a veškeré potřebné vybavení si povezu v lodních pytlíky nebo konvích na lodi. Stravování je možné dvěma způsoby, a to připravované z vlastních zásob na ohni nebo na přenosných butanových či benzinových vaříčích, anebo s využitím nabídky občerstvení v hospodách - kioscích, které jsou ve většině kempů podél řeky.

Vodáckou výbavu lze nejlépe sehnat od firem zabývajících se profesionálně půjčováním vybavení pro vodní turistiku, jako například:

www.ingetour.cz/pujcovna-lodi-raftu,
www.jolabechyne.wz.cz/.

Účastníci akce by měli ovládat také základní slovníček vodáckých výrazů* (viz Legenda, str. 14)

3. VYBAVENÍ PRO VODNÍ TURISTIKU

Nejčastěji používanou lodí je **otevřená kanoe**** pro dva (polyetylenová-plastová je velmi odolná proti poškození a opotřebení). Kanoe je široká cca 90 cm, dlouhá 445 cm s hmotností kolem 38 kg. Obecně platí, že čím je loď širší,

tím je stabilnější, a čím je delší, tím lépe jede ve směru pádlování.

Pádlo s plastovým listem a duralovým dřikem. Délka pádla je dána výškou vodáka; většinou se pádlo vybere do výšky brady. Je-li voda klidná nebo se jede na raftu, zvolí se pádlo delší. Vyplatí se kontrola pevnosti listu a hrušky (hlavičky) pádla, aby nebyly uvolněné a tím k pádlování nepoužitelné.

Koníčkovací provaz - koňadra (šňůra k přetahování lodě přes jez tzv. koníčkováním, k uvázování lodě u břehu nebo k případnému sušení prádla). Doporučená délka je trojnásobek délky lodě. Za jízdy by neměla být upevněna na lodi vzhledem k nebezpečí zachycení a utonutí vodáka při převrácení lodi.

Házecí pytlík (záchranné lano, které se hází při nebezpečí utonutí). Lano je složené v pytlíku tak, aby při hození pytlíku a držení jednoho konce lana došlo k bezproblémovému odvinutí lana směrem k zachraňovanému. V případě potřeby je nutné pevně uchopit volný konec lana (nebo je raději uvázat kolem stromu či jiného pevného předmětu na břehu, aby nevypadlo z ruky nebo zachraňovaný nestáhl zachránce do vody) a pytlík hodit zachraňovanému jedinici tak, aby se mohl lana chytit a s vaší pomocí dostat ke břehu.



Házecí pytlík

Lékárnička s obsahem, který by měl být podobný jako u autolékárničky s dalšími doplňky a léky vhodnými pro léčbu zranění nebo onemocnění při pobytu v přírodě (alergická reakce, průjem apod.).

Vodotěsná konev nebo lodní pytel (vhodné k udržení oblečení aj. v suchém stavu). Běžně se půjčují padesátilitrové objemy. Větší by mohly ztěžovat celkové usazení vodáků s vybavením v lodi s ohledem na rovnováhu a prostor potřebný k pádlování.

Ochranné vybavení:

Plovací vesta je především pro začátečníka nejdůležitější ochrannou pomůckou. Musí mít dostatečný výtlačk v poměru k hmotnosti vodáka. Měla by mít odpovídající velikost (S, M, L, XL, XXL), být vybavena popruhy pro přitážení a v neposlední řadě mít certifikaci o způsobulosti.

Přilba musí odpovídat tvaru a velikosti hlavy a mít certifikaci.

Ochranný oděv je nejlepší zvolit z neoprénového materiálu. Chrání před drobnými poraněními a částečně nárazy větví a tvrdých předmětů. Zajišťuje tepelný komfort.



Neoprénový oděv, krátký nebo dělený, neoprénové boty pro vodní sporty



Neoprénový oděv a ochranné doplňky

Vhodná obuv je vyrobená také z neoprénových materiálů. Chrání chodidla před ostrými předměty - kameny. Částečnou náhradou může být plátěná obuv na zavazování nebo dnes vyráběné speciální sandály na vodní turistiku.



Kajak, pádlo, vesta, přilba, konev, lodní pytlík, vodotěsné pouzdro

Doporučené doplňky:

- podložka na lavičku v lodi (část karimatky, jiná měkká voděodolná podložka)
- nádoba na vylévání vody (PET láhev ustříhnutá ve dvou třetinách - rychlé vylití vody bez nutnosti přiražení ke břehu).
- mycí houba slouží k vytírání lodi dosucha
- malá vodotěsná nádoba - pytlík, vhodný na peníze, mobil, nůž apod.

4. TECHNIKA JÍZDY NA KANOI

Držení pádla

Pádlo držíme horní rukou za hlavičku nadhmatem, přičemž palec drží hlavičku v poloze proti prstům v zavřeném hmatu. Výšku uchopení pádla spodní rukou nastavíme tak, že upažeme a paže ohneme v loktech do pravého úhlu. Rozpětí takto ohnutých paží je poloha, ve které držíme pádlo při pádlování. Držení ruky u spodní paže by mělo být přibližně 10 - 15 cm od listu. Pádlo je při záběru sevřeno pevně mezi prsty tak, aby nedocházelo k prokluzu „hlavičky“ v dlani.



Držení pádla

Nácvik sezení v kanoi na suchu

Je vhodné především u začátečníků vyzkoušet rozdílné možnosti sezení v lodi. Posed musí být stabilní tak, aby loď byla dobře ovladatelná a byl zajištěn dobrý přenos síly ze záběru pádlem potřebný k jízdě anebo k pohybu loď v požadovaném směru. Při jízdě ve dvojici je brán ohled na soulad činnosti pádlující posádky. V turistických kanoích jsou sedačky konstruovány jako neoddělitelná součást lodi, přičemž umožňují dva základní typy sezení. První způsob je mezi vodáky - turisty užívaný nejvíce. Charakterizuje ho stabilní sed, přičemž dolní končetina na straně, kde pádlujeme, je v koleni pokrčena pod sedačku, stehno se opírá o bok lodi. Druhá noha je volně natažena nebo mírně pokrčena, přičemž rovnováhu a bezpečnost sedu zajišťuje pata nohy zapřená o dno kanoe. Druhý způsob má svůj původ v závodní kanoistice na divoké vodě. Charakteristickou polohou je klek na dně lodi (široký klek rozkročný), přičemž holeně jsou rovnoběžně s podélnou osou lodi. Hýžďové svaly se opírají o vrchní část sedačky. Tento posed není příliš pohodlný, zvyšuje však zpravidla stabilitu lodi. Turisté ho využívají ke sjíždění jezů a úseků s přejemí. V lodi, kde jsou nízko umístěné sedačky a došlo by k zaklínění nohou, je ovšem zcela nevhodný. Zadák a háček pádlují vždy na odlišném boku lodi. Jestliže háček drží pádlo za hlavičku např. v levé ruce (pádluje na pravém boku lodi), musí zadák držet hlavičku pádla v ruce pravé (pádluje na levém boku lodi).

Při nácviku sezení v kanoi na suchu má již vodák pádlo v naučeném držení, a to z toho důvodu, aby začal vnímat pocit sladění činnosti při posedu a vyvažování lodi s pohybem paží, které mají jistou oporu o vodu při záběru pádlem.



Sezení v kanoi

Volba zadáka a háčka

Při sezení v kanoi rozlišujeme dvě základní pozice vzhledem k pozici lodi při jízdě po proudu. Pádlujícího na přidi nazýváme „háček“. Pádlující na zádi je pojmenován jako kormidelník - zadák. Zjistíme u jednotlivých členů skupiny, jakou mají zkušenost s vodní turistikou, zdali už si někdy vyzkoušeli aktivní jízdu v lodi: typ, pozice a obtížnost řeky. Zadák by měl mít větší zkušenosti s plavbou na obdobném typu lodi. Jde-li o smíšenou posádku žena - muž, v případě stejných zkušeností upřednostníme na pozici kormidelníka předpokladatelně zdatnějšího muže.



Háček - zadák

5. TECHNIKA PÁDLOVÁNÍ

Druhů záběrů používaných na vodě při pádlování je mnoho. K seznámení se základními způsoby pádlování byly vybrány cíleně ty, které mají široké uplatnění a jsou v podstatě nejdůležitější pro zvládnutí vodního toku s ohledem na to, že hovoříme o začátečnících, kteří se rozhodli ke splutí řeky Vltavy v úseku s obtížnostmi vhodnou pro zacvičené začátečníky. Než začneme s nácvikem pádlování na vodě, je vhodné vyzkoušet techniku v lodi na souši.

Pro nácvik základů techniky pádlování volíme příhodné podmínky, jako je například klidná a přehledná část řeky nebo rybníka. Nácvik vodáckých dovedností je doporučeno provádět se záchranými doplňky (odpovídá vždy pověřená osoba). Jedná-li se o plavce anebo je hladina vody mělká, lze pravidla pro nácvik upravit.



Příprava na záběr



Záběr



Řízení - kormidlování

Rovnováha na lodi

Dobrý pocit souznění s lodí a stabilní posed na vodě je základem výuky vodáckých dovedností. K procvičení jsou vhodná rovnovážná cvičení, která lze libovolně obměňovat a zároveň vyzkoušet, kde je hranice možností náklonu lodi, než dojde k převrácení.



Náklon lodi vlevo



Náklon lodi vpravo



Sed, přednožit roznožmo povýš



Stoj rozkročný, náklon L-P



Vzpor stojmo roznožit



„Váha předklonmo“ s oporou, náklon lodi L-P



Řízení – kormidlování



Řízení – kormidlování



Kormidlování - dvojice

předchází kormidlování, mírně přetočit loď z přímého směru, protože je nutné počítat s určitou setrvačností plavidla, jinak se bude loď stále přetáčet z jedné strany na druhou a zadák by musel zbytečně odlamovat nebo přitahovat listem pádla z již popsané polohy. Špatné řízení - „kličkování“ - se objevuje u některých začátečníků a je potřebné, aby nácvikem a opakováním získali požadovanou techniku provedení. Při jízdě ve dvou posádka lodi pádluje v souladu tak, aby se loď na vodě neodchylovala od požadovaného směru. Zároveň se kormidelník řídí rytmem háčka, když mu průběžně dává pokyny, jak má pádlovat.

Zpětný (kontra) záběr

Tento typ záběru je nejčastější u začátečníků, kteří ho používají ke zpomalení a otočení lodi.



Záběr vzad - kontra



Záběr vzad - dvojice

Při pádlování ve dvojici lze tímto způsobem loď zpomalit nebo zastavit. Na rozdíl od záběru vpřed provádíme zpětný záběr zatlačením listu pádla spodní paží od zádi mírně šikmo podél lodi směrem k přídi (polohu listu zároveň citlivě přizpůsobujeme tomu, kam je potřebné nasměrovat loď). Zpětný záběr zahájíme položením pádla na hladinu za tělem, o něco dál směrem vzad než v místech, kde ukončujeme základní záběr vpřed.

Široký záběr (oblouk)

Široký záběr slouží k udržení nebo změně směru jízdy, anebo k otáčení lodi. List zanořujeme do vody podobně jako u základního záběru v mírném předklonu trupu, před tělem ve vzdálenosti cca 10 cm od boku lodi, háček co nejvíce vpředu. Záběr je veden nataženou spodní paží, oproti základnímu záběru po oblouku směrem od boku lodi, přičemž horní paže může být pokrčena. V závěrečné fázi dochází k dokončení oblouku za tělem pádlujícího, který se může dostat až do mírného záklonu, zadák končí oblouk co nejvíce vzadu až téměř za lodí. List pádla se tedy nepohybuje po přímce podél boku, ale po křivce (oblouku) směrem od boku lodi a od poloviny pohybu zatlačení pádla zpět k boku lodi.



Široký záběr - zahájení



Široký záběr - tah



Široký záběr - zakončení

Široký záběr vzad

Široký záběr vzad slouží k otáčení lodi a také způsobuje snížení rychlosti až do případného zastavení lodě. Jedná se o záběr, který probíhá od zádi lodi směrem k přídi po oblouku. Oproti zpětnému záběru je spodní paže po celou dobu pohybu natažena, přičemž list pádla opisuje oblouk vedený od zádi. Zadák zasazuje je pádlo co nejvíce vzadu, záběrovou stranou

k lodi, a záběr končí na úrovni trupu. Háček zahajuje záběr na úrovni trupu a končí u špičky lodi. Záběr je veden z rotace trupu.

Při souladu pádlování širokým záběrem ve dvojici je možné loď díky tomuto způsobu dobře a dynamicky ovládat a především otáčet. K otáčení lodi do jedné nebo druhé strany je potřebná součinnost háčka a zadáka, tzn. když háček provádí široký záběr, zadák zabírá širokým záběrem vzad a opačně.



Široký záběr vzad - zahájení



Široký záběr vzad - záběr

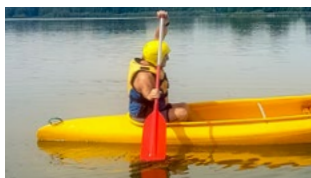


Široký záběr vzad - zakončení

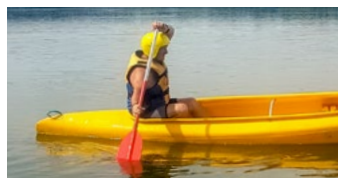
Přitažení

Přitažení se užívá zpravidla při korekcích směru jízdy, aniž by došlo k výraznému brzdění a následnému zpomalení. Trup je při zahájení záběru vykloněn ven z lodě bez rotace. Horní paže je ve vzpažení pokrčmo s držením hlavičky pádla nad hlavou, spodní paže je natažená.

Záběr je veden kolmo k boku lodi. Po ukončení přitažení k boku lodi lze přejít do přímého záběru, nebo pootočíme pádlo o 90 stupňů do polohy jako při přímém záběru, vrátíme se zpět do výchozí polohy a záběr dle potřeby opakujeme. Při přitahování je potřeba dávat pozor, aby se otáčející loď nepřevrhla o pádlo opřené o bok lodi při ukončování záběru.



Přitažení - příprava



Přitažení - zanoření



Přitažení - záběr



Přitažení - příprava - otočení 360°



Přitažení - záběr - otočení 360°



Přitažení - otočení 360° - ukončení

Závěs

Používá se při nájezdech do proudu a výjezdech z proudu. Jedná se o záběr, který vodák využije při změně směru ve vyšších rychlostech lodě. Postavení tělesných segmentů je shodné s fází zahájení záběru „přitažení“. Pádlo je však do vody ponořeno pod úhlem 45 stupňů, přičemž paže nekonají pohyb směrem k přidi, ale zůstávají v zahajovacím postavení. List pádla tak tvoří střed osy otáčení lodi (Bílý, Kračmar, Novotný, 2001). Úhlem, který svírá list pádla s podélnou osou lodi, řídíme intenzitu otáčivého momentu a brzdících účinků záběru.

Nácvik techniky jízdy na vodním toku

Při nácviku jednotlivých vodáckých dovedností dodržujeme především pravidla bezpečnosti pro jízdu na vodním toku. Důležité je zopakovat a procvičit všechny základní typy záběrů, které se háček a zadák naučili na stojaté vodě, ideálně na mírně proudící vodě. Dále by měla být posádka minimálně seznámena s další technikou jízdy na lodi a procvičit ji. Jedná se o cvičení: nájezd do proudu, výjezd z proudu, přejezd, traverz a bezpečné zastavení lodi.



Jízda v mírném proudu

6. BEZPEČNOST JÍZDY NA VODNÍCH TOCÍCH

Legislativa

Každý, kdo se rozhodl, že spluje řeku nebo se na ní plaví, má být seznámen se základními pravidly bezpečnosti jízdy na vodních tocích. Pohyb na vodě se řídí jasnými legislativně určenými pravidly, která jsou závazná pro všechny účastníky vodního provozu. Podmínky jsou specifikovány následujícími zákony a vyhláškami:

- zákon č. 114/ 1995 Sb., o vnitrozemské plavbě
- vyhláška č. 344/1991 Sb., tzv. Řád plavební bezpečnosti
- vodní zákon 254/2001 Sb.

Vybrané zákony a vyhláška se dotýkají pořádání akcí se zaměřením na vodní turistiku. Rozsah těchto zákonů je mnohdy daleko širší, protože výše jmenované předpisy upravují i jiné skutečnosti, které nemají s pořádáním vodáckých akcí nic společného. Při studiu zákonů je nutné vzít v potaz, že některá ustanovení, která platí i pro vůdce malých plavidel používaných během vodní turistiky, byla uzákoněna především pro velké lodě a „velkou“ lodní dopravu. Proto se jejich použití může zdát pro malá plavidla někdy formální a nepochopitelné.

Řád plavební bezpečnosti aneb „Co by měl každý vodák znát“

Vedení a řízení plavidla

Na každé lodi musí být vůdce plavidla (kormidelník), který zodpovídá za dodržování výše uvedených vyhlášek a který je povinen být za plavby na plavidle. Je zde myšleno i na jeho posádku:

- Členové posádky jsou povinni plnit příkazy, které jim dává vůdce v rámci své pravomoci. Jsou povinni spolupůsobit při dodržování ustanovení tohoto Řádu a dalších souvisejících předpisů.
- Všechny další osoby na plavidle musí plnit příkazy, které jim dává vůdce v zájmu bezpečnosti plavby nebo zachování pořádku na plavidle.

Pravidla plavby

Základní pravidla předjíždění:

- Předjíždění je povoleno jen tehdy, když se předjíždějící přesvědčil o tom, že s předjížděním není spojeno nebezpečí.
- Předjížděné plavidlo musí podle plavební situace umožnit a usnadnit předjíždění, aby předjíždění proběhlo bez nebezpečí a dostatečně rychle a nenarušovalo plavbu.

Obrat:

- Plavidla smějí provést obrat až poté, co se jejich vůdci přesvědčili, že plavba ostatních plavidel jim umožňuje provést obrat bez nebezpečí a že ostatní plavidla tím

nebudou přinucena změnit náhle směr a rychlost plavby.

- Pokud to situace vyžaduje, musí ostatní plavidla změnit rychlost a směr plavby, aby obrat mohl být proveden bez nebezpečí. Kromě toho musí, zejména plavidlům, která chtějí provést obrat proti proudu, umožnit, aby mohl být tento manévr proveden včas a bezpečně.

Potkávání v úžinách:

- Pro zabránění potkávání plavidel v úsecích nebo v místech, kde plavební dráha není pro potkávání dostatečně široká (úžiny), musí se postupovat podle těchto pravidel:
- všechna plavidla musí proplout úžinami v co možná nejkratší době,
- jestliže vůdce plavidla plujícího proti proudu zjistí, že plavidlo plující po proudu vplouvá do úžiny, musí zůstat stát pod úžinou a vyčkat, až plavidlo plující po proudu úžinou propluje.

Provoz malých plavidel:

- Vůdce malého plavidla odpovídá za technicko provozní stav malého plavidla, za jeho posádku i ostatní osoby na plavidle. Odpovídá za to, že malé plavidlo není přetěžováno a že osoby jsou na něm správně rozmístěny.
- Vůdce malého plavidla odpovídá za bezpečnost plavby i v podmínkách zhoršující se povětrnostní situace. Je povinen včas hodnotit zejména druh a účel plavidla, kterého hodlá v takových podmínkách použít. Je povinen plavbu včas přerušit, pokud by s ohledem k místním podmínkám další plavba nebyla již bezpečnou.

Důležité povinnosti kormidelníka:

- Vůdci jsou povinni i v případech, pro které není v Řádu zvláštních ustanovení, učinit všechna opatření, která vyžaduje bezpečnost plavby a obecně uznávaná odborná plavební praxe, k odvrácení zejména:
 - a) ohrožení lidského života,
 - b) poškození plavidel nebo plovoucích těles, břehů, staveb a zařízení všeho druhu nacházejících se na vodní cestě anebo v její bezprostřední blízkosti,
 - c) vytvoření plavební překážky.

- Vůdce, který je v blízkosti jiného plavidla nebo plovoucího tělesa postiženého nehodou, při níž jsou ohroženy osoby nebo hrozí-li vytvoření překážky v plavební dráze, je povinen poskytnout neodkladně pomoc, pokud tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného a neohrozí tím bezpečnost vlastního plavidla.

Informace pro zájemce o pořádání školních vodáckých akcí a související legislativa:

Při pořádání školních akcí se organizátoři musí řídit především § 8 zák. č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů a Vyhláškou č. 106/2001, o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, v platném znění, a dalšími normami, se kterými charakter akce souvisí.

Bezpečnost a prevence zranění při sjíždění řeky

Každý vodák by si měl před sjížděním řeky zjistit důležité informace, týkající se organizace a bezpečnosti plánovaného „vodáckého výletu“, které jsou důležité ke zdárnému průběhu celé akce. Jedná se o následující:

- znalost podmínek daného úseku (obtížnost, okolí, délka, počet hodin na vodě)
- program akce, postupné cíle (čas, trasa)
- stav vody a s tím spojená rizika
- výčet nebezpečných míst
- počet lodí a účastníků
- dorozumívání na vodě (signály pro komunikaci)
- určení pořadí a funkce lodí (první loď se nepředjíždí, za poslední loď se nezůstává, vzájemná kontrola a hlídání dozadu, skupinu je nutné udržovat pohromadě, dodržování rozestupu mezi loděmi, skupina vždy zastavuje nad první lodí, první posádka vybírá trasu a určuje místo k zastavení)
- předpověď počasí
- umístění lékárničky a náhradního vybavení
- umístění záchranného materiálu
- znalost základní techniky pádlování
- kontrola vybavení (vesta, přilba, pevné boty, pádlo, loď, vhodný oděv - vzhledem k okolnímu prostředí a předpokládanému počasí, pláštěnka, ochranný krém na opalování,

jídlo na předpokládaný čas jízdy, nápoje, doklad o zdravotním pojištění a peníze)

Doprovodná loď

Při skupinové vodácké turistice, jsou-li k tomu vhodné podmínky, je vhodné použít i doprovodnou loď. Jedná se většinou o malé plavidlo, které je velmi mobilní, jako jsou ocean kajaky nebo kajaky z různých materiálů: plasty, laminát, karbon. Tyto malé a hbité lodi umožní provést rychlý průzkum náročných vodních úseků a tím získáme cenné informace o aktuálním stavu sjížděného úseku pro celou skupinu. Předpokladem je ovšem, že v kajaku sedí zkušený vodák. V neposlední řadě může mít vodák na doprovodném plavidle prostředky první pomoci a házečku.



Ocean kajak

Sjíždění jezů

Jezy na řece jsou místem, které klade zvýšené nároky na vodákovy dovednosti a rychlé rozhodování. Vždy je nutné před každým jezem zastavit, aby si jej všichni mohli prohlédnout. Vedoucí skupiny vyhodnotí sjízdnost jezu nejen z pohledu obtížnosti, ale také z hlediska připravenosti a zkušeností členů skupiny. Nemá-li jistota, že je jez zvládnutelný pro všechny vzhledem k úrovni dovedností a zdatnosti, zvolte u daných posádek lodí možnost přenesení nebo převezení lodí tzv. koníčkováním.

- Pokud se jez bude sjíždět, zkušený vodák by měl zajistit navádění lodí nad jezem. Pod jezem na vhodném dostupném místě by měla být připravena pomoci záchrana s házecím pytlíkem.
- Jsou-li k tomu podmínky, pak v dostatečné vzdálenosti pod jezem by měla být nachystána další záchrana, opět připravená s házecím pytlíkem.

- Jako první sjíždí nejzkušenější - vedoucí.
- Před splutím by měl vedoucí celé skupině vysvětlit ideální techniku sjíždění.
- Při sjezdu se vodák nesmí chytat boků nebo límce lodě.
- Lodě sjíždějí jez zásadně po jedné s velkými rozestupy.
- Skupina vyráží na další plavbu, až všichni bezpečně překonají jez.

Místo pod jezem, kde čekají vodáci na sjíždějící kamarády, by mělo být klidné, s dostatečnou možností k přiřazení všech lodí, které již překonaly jez. V případě, že tomu tak není, lodě pomalu splují níže po proudu, ale při nejbližší vhodné chvíli počkají na ostatní.



Sjíždění úzkého jezu



Sjíždění širokého jezu

Nošení lodí

Lodě nosíme za „chytací oka“ (oko z lana k uchopení do dlaně, nejlépe zesílené bužírkou), která jsou zpravidla umístěna na přední a zadní lodi. Pro převážení lodí na jezích užíváme snadno odnímatelnou koníčkovací šňůru, kterou při překonávání jezu ukotvíme v chytacích okách. Délka šňůry by měla být minimálně trojnásobek délky plavidla. Šňůru vždy po překonání jezu odejme-

me a umístíme do vaku, aby při převrácení lodě nemohlo dojít k zachycení posádky.

Lodě se nosí dnem dolů, netahají se pokud možno po zemi nebo kamenech a pokládáme je před nástupem přímo na vodní hladinu přídí proti směru proudu řeky. Dnes již jsou lodě na vodní turistiku vyráběny zejména z plastů a gumotextilu, a tak nejsou tak choulostivé na otěr, odření a proražení, jak tomu bylo u jejich laminátových a dřevěných předchůdkyň. Přesto s nimi, jak bylo řečeno, manipulujeme ohleduplně.

Nastupování do lodí

První seznámení začátečníků - kanoistů s vlastnostmi lodě na vodě by mělo proběhnout na stojaté vodě. Pokud není stojatá voda k dispozici, volíme aspoň klidně tekoucí vodu. Po položení lodě na hladinu drží zadák loď, háček nakládá materiál - „bagáž“ a následně nasedá pokud možno s pádlem v ruce. Dále nasedne zadák a loď je připravena k odplutí. Někteří odborníci doporučují obrácený postup nasedání, kdy při nedobrovolném odplutí lodí bez háčka je zadák schopen s lodí manévrovat a bezpečně s ní přistát u břehu. V každém případě vyžaduje nastupování do lodě - „naloďování“ sešranost háčka a zadáka tak, aby se vzájemně podpořili. Při dojezdu do cíle a vystupování je doporučeno, aby první vystoupil háček. Loď by měla připlout - „přirazit“ tak, aby přídí byla blíže proti proudu. Obdobně při odplouvání.

Postup při převrácení lodí

Pokud dojde k převrácení lodí („cvaknutí“), musí háček i kormidelník co nejdříve opustit loď, aby nedošlo k tomu, že zůstanou pod ní. Na tekoucí vodě je větší nebezpečí zranění, protože by mohla loď dotyčné přimáčknout k překážce: kameni, větví a podobně. Posádka se musí dostat nad hladinu a zároveň nad loď ve směru proti proudu, loď zůstává dnem vzhůru a její podélná osa (kyl) by měla splývat paralelně s proudící vodou. Vodák po cvaknutí nepouští pádlo z ruky. Jeden z posádky drží plavidlo a snaží se ho postupným tažením dopravit ke břehu.

Následuje postup, kdy dvojice vyleje z lodí vodu, a to tak, že ji drží stále dnem vzhůru



Táhnutí převrácené lodí



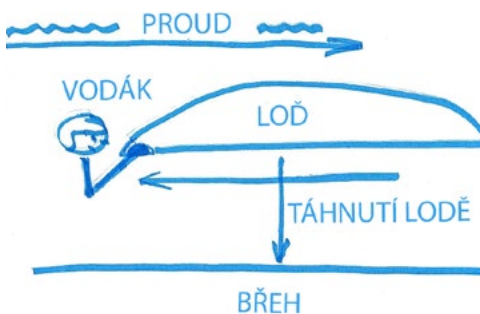
Vylévání vody 1



Vylévání vody 2



Vylévání vody 3



a několikrát střídavě zdvihá postupně od hlavy až nad hlavu (pomalu pumpují). Pozor při zahájení vylévání, pod lodí se často vytvoří podtlak vzduchu, jenž zdvih lodí ztěžuje. Na vodě pomáháme slabším a dětem, pro které je vylévání vody z lodí z důvodu jejich malé síly nepřijatelné.

... A můžeme začít

Vodní turistika má osobité kouzlo nejenom specifikou prostředí, ale také nároky na určitou zdatnost vodáka a jeho schopnost reagovat na mnoho rychlých změn, které se mohou na vodě přihodit, ať už změnou charakteru počasí nebo chováním ostatních lidí, kteří splouvají řeku a nocují v kempech. Sejde-li se na vašem vodáckém výletu řádná parta, zná, jak řeku sjíždět a jak se chovat v přírodě, potom „stačí už jenom“ umět se večer pobavit u plápolajícího ohně s kytarou a písničkami, a máte vyhráno.

Tak třeba někdy s vodáckými AHÓÓJ na Vltavě.

LEGENDA

*Slovníček vodáckých výrazů

Bort	Bok lodi. Této části kanoe se rádi chytají začátečníci, díky čemuž se rychle cvaknou.
Singl	Kanoe pro jednu osobu
Debl	Kanoe pro dvě osoby
Házečka	Házečí pytlík, záchranná pomůcka obsahující plovoucí lano. Házečku házeme plaváčkovi na tekoucí vodě po nenadálém cvaknutí.
Koňadra	Koníčkovací šňůra – lano, které je umístěné na přídi kanoe a slouží ke „koníčkování“ neboli přetahování nesjízdných nebo suchých úseků řeky. Koňadra se za jízdy z kanoe sundává, protože v případě zvrhnutí je nebezpečná.
Loďák	Vodotěsný pytel z pogumované tkaniny sloužící k přepravě vodákovy bagáže.

Barel, konev	Plastová nádoba se šroubovým uzávěrem, která slouží stejně jako loďák.
Šprajc	U kanoe typu Vydra je to příčná vzpěra mezi borty, aby kanoe byla pevnější.
Špricka	Špricdeka. Používá se na uzavřených typech lodí, aby se voda nedostala do vnitřku trupu.
Kolejda	Speciální vodácký podvozek s kolečky k přepravě kanoe po delších suchých úsecích. Při prvním použití se kolejda většinou rozloží a dál již vodák svoji kanoi nese.
Háček	Člen posádky, který sedí vpředu v lodi. Je podřízen kormidelníkovi a také víc dře.
Kormidelník, zadák	Nejdůležitější člen posádky. Řídí loď a rozhoduje o práci háčka.
Porculán	Člen posádky, který sedí vprostřed kanoe. Většinou se jedná o malé dítě, které ještě neudrží pádlo.
Kontra	Zpětný záběr pádlem (vzad).
Přítáhnout	Záběr pádlem směrem k boku lodi za účelem rychlého natočení příďe nebo zadě.
Odlomit	Opak přitažení, tedy záběr směrem od lodě.
Eskymák	Používá se na uzavřených lodích po cvaknutí k obrácení lodě včetně posádky zpět hlavou vzhůru.

Cvaknout se, udělat se	Obrátit loď dnem vzhůru, tedy vodáky hlavou dolů.
Volej	Stojatá voda v řece, např. v úseku Čerčany - Týnec nad Sázavou
Zabalák	Kudrnatá vlna, postrach otevřených lodí. Vyskytuje se v silnějších peřejích nebo na konci propustí (šlajsen)
Vracák	Zpětný proud, vzniká za překážkou v řece.
Vývar, vývařiště	Nebezpečné místo pod jezem, kde se voda vybíjí ze své energie, kterou nabrala po překonání jezu.
Válec	Nebezpečný typ vývařiště, kde se voda vrací zpět pod jez a s sebou nese nejen kmeny a lodě, ale i tělo vodákovy.
Sífon	Nebezpečné místo v řece - podemleté skály, vymleté staré vodní stavby apod.
Karfiol, květák	Karfiol se vytvoří, když voda v jednom místě vyvěrá na povrch. Loď po najetí do karfiolu nás většinou přestane poslouchat.
VV	Vysoká voda, stav chvíli před povodněmi a vodákovy štěstí
SV	Střední voda, obvyklý stav
NV	Nízká voda, letní stav řek. Horší už je jenom sucho.
WW	White water, mezinárodní označení pro divokou vodu

Úplné rozdělení obtížnosti vody naleznete na odkazu:

www.primaparta.cz/nase-tipy/abeceda-vodactvi.html

**** Kanoe pro dva**

Kanoe je původní plavidlo severoamerických indiánů. Kostru kanoe vyráběli Indiáni z cedrového dřeva a k jejímu krytí užívali březovou kůru, kterou navzájem spojovali prošívanými tenkými cedrovými kořínky, někdy také řemínky. Otvory vzniklé sešitím jednotlivých plátů kůry utěsňovali pryskyřicí. Kanoe sloužily převážně k lovu zvěře a ryb, ale také jako plavidla válečná (k tomuto účelu byly často používány i kanoe vícemístné). První zmínky o kanoi v Evropě jsou z Anglie z 19. století. Zde byla využívána na krátké výlety a vyjížďky. V roce 1866 je v Anglii založen první kanoistický sportovní klub v Evropě. U nás se první kanadská kanoe objevuje roku 1875. Vlastnil ji roudnický lékárník Ferdinand Zinke, který ji odkoupil od anglických obchodníků se závodními koňmi. Další kanadské kanoe, které nechal přivézt J. R. Ořovský, se objevují až roku 1910 v Praze.

Použitá literatura a další zdroje:

Bílý, M., Kračmar, B., Novotný, P. Kanoistika. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001, 132 s. ISBN 80-247-9050-5

Vyhláška č. 344/1991 Sb., tzv. Řád plavební bezpečnosti.

Zákon č. 258/2000 Sb. ze dne 14. července 2000, o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů.

Zákon č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých zákonů (vodní zákon).

Zákon č. 114/1995 Sb., ze dne 25. května 1995 o vnitrozemské plavbě.

- www.vodackanavigace.cz
- <http://www.primaparta.cz/nase-tipy/abeceda-vodactvi.html>
- <http://www.ingetour.cz/pujcovna-lodi-raftu>
- <http://www.jolabechyne.wz.cz/>

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**