



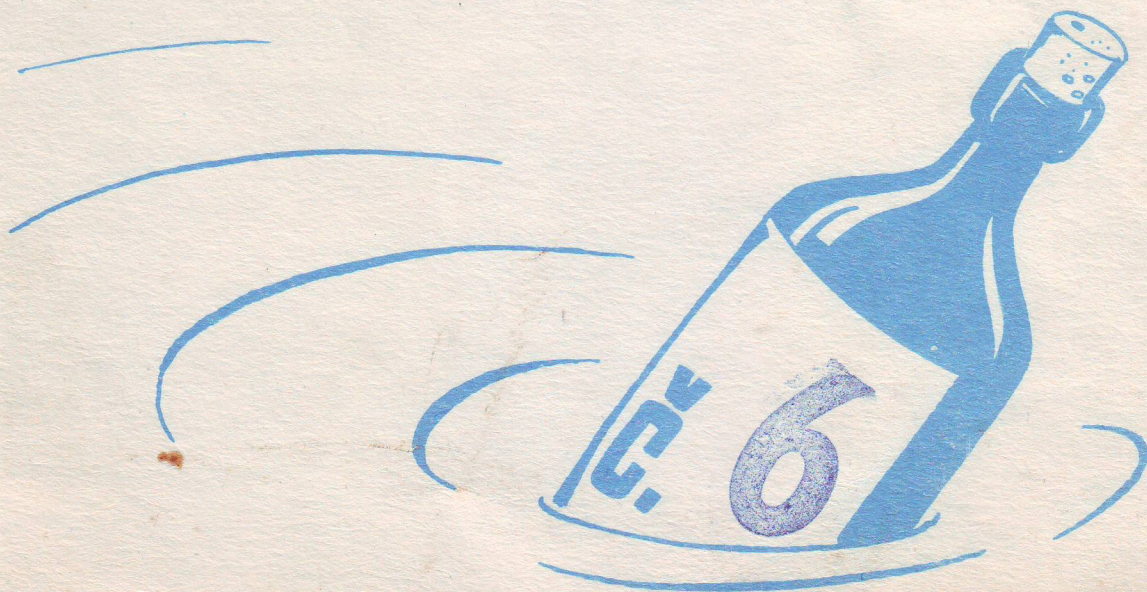
ČESKOSLOVENSKÝ JUNÁK

HLAVNÍ KAPITANÁT
VODNÍCH SKAUTŮ

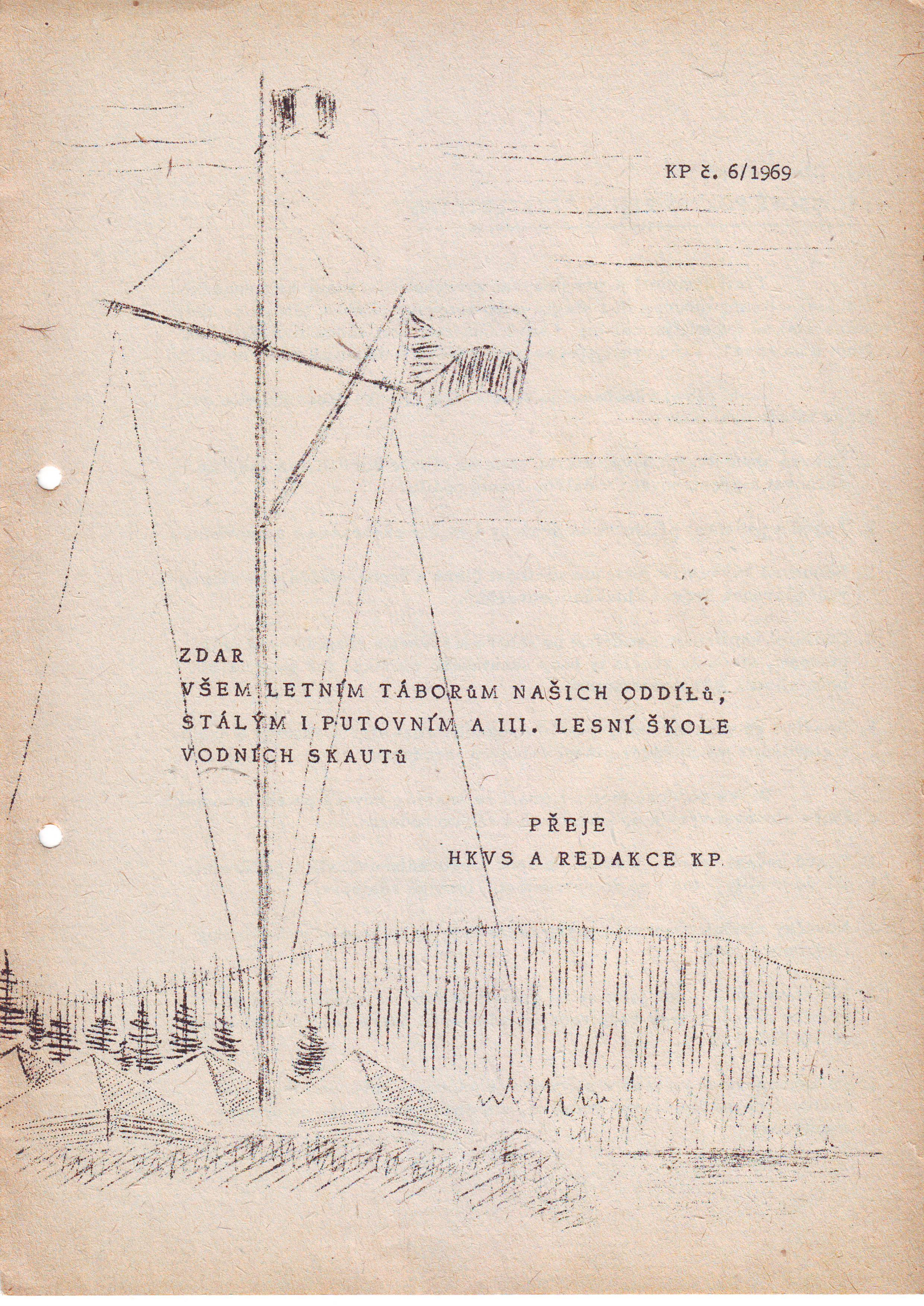
informační oběžník vodních skautů

• • • • •

KAPITÁNSKÁ POŠTA



KP č. 6/1969



ZDAR
VŠEM LETNÍM TÁBORŮM NAŠICH ODDÍLŮ,
STÁLÝM I PUTOVNÍM A III. LESNÍ ŠKOLE
VODNÍCH SKAUTŮ

PŘEJE
HKVS A REDAKCE KP.

Ing. Zdeněk Hájek

VÝCVIKOVÉ POKYNY PRO 3. ČTVRTLETÍ 1969

Třetí čtvrtletí je prostoupení vyvrcholením skautské i vodácké činnosti - letním táborem buď stálým nebo putovním. Během tábora se oddíl sžil a stal se jednodušším celkem, i když mužstva mezi sebou soutěžila "na život a na smrt". Toho využijeme po prázdninách a doplníme oddíl nováčky.

A. V rámci všeobecného skautského výcviku doporučujeme cvičit po táboře tyto body:

1. Úroveň skautské výchovy, kterou jsme na táboře docílili, se snažíme zachovat a prohlubovat i v dalším životě oddílu.
2. Kázeň a přesnost příchodů na schůzky i výlety přeneseme i na nováčky.
3. Neúnavně zvyšujeme fyzickou zdatnost členů a tvrdě vyžadujeme zlepšování plavecké úrovně /hlavně u nováčků/.
4. Oddílové kapitanáty zaměříme po táboře k řádnému rozplánování další činnosti, která by zvedla ty body skautského výcviku, jež jsme na táboře zjistili jako nedostatečné.
5. Snažíme se všechny úkoly v oddíle rozdělit mezi starší skautky a skauty a sledujeme jejich řádné plnění v daných termínech.

B. Ve vodácké teorii a praxi se snažíme rovněž po zkušenostech z tábora sledovat výcvik po mužstvech v těchto bodech:

1. Pokud počasí vydrží, jezdíme na vodě a provádíme výcvik v pádlování, jak do kvality, tak i co do vytrvalosti /fyzická zdatnost/.
2. Nováčky zaučujeme prvním tajům pádlování, opakujeme s nimi nástupy i výstupy z lodí.
3. Dle stavu oddílu, jak jsme si jej ověřili na táboře, zaměříme se ve výcviku zásadně na ty body vodácké zdatnosti, které nejsou mezi členy oddílu řádně vžitý.
4. Po zkušenostech na táboře si vybíráme nástupce kormidelníků i své nástupce nejen dle úrovně vodácké, ale dbáme především na úroveň skautskou.

Ing. Zdeněk Hájek

LETNÍ TÁBORY VODNÍCH SKAUTŮ 1969

Cpět stojíme všichni před letními tábory, které mají být prověrkou naší činnosti za uplynulý rok. Jestliže v roce 1968 se naše činnost živelně probudila k životu a tábory byly narychlo připravené jako magnet ke skautskému vyžití, je situace letos již trochu jiná. Tentokrát není možno tábory připravovat improvizací, ale je nutno pro dobré jméno naší organizace mít vše do každé maličkosti promyšleno, jak organizačně, tak programově.

Vodní skauti byli navíc vždy postaveni před úkol zvládnout nejen skautskou část, ale i vodáckou část výcviku. To se musí projevit i na našich letních táborech. Letošní tábor musí však oddíly stmelit a zvýšit především skautský výcvik. Musíme si uvědomit, že mnohé naše oddíly nejsou dnes ještě na pravé skautské úrovni, že jim uniká často i sama podstata skautingu. A jsou to především kapitáni, kteří jsou přímo zodpovědni za to, aby nevytvořili jen vodácký oddíl, ale také skautský oddíl. Musí si všimnout i nejmenších věcí a hlavně chování svých svěřenců. A na to budou mít čas na táborech, kde jsou hoši i dívky daleko vnímavější, než při krátkých schůzkách a výletech. Je především na kapitánech, aby členům oddílu vštíplili základní pravidla skautského života dle skautského zákona a slibu. Dle uvážlivého výběru musí rozhodnout ke konci tábora, kdo je schopen složit skautský slib a kdo ještě ne.

Rovněž by tábory měly být místem, kde si kapitáni proberou své členy a nenápadně přinutí všechny, aby se snažili zvýšit si stupeň skautské zdatnosti. Při nabitém programu tábora je možno v něm vyzkoušet zdatnost všech hochů a dívek. Dle skutečnosti v oddíle můžeme pak nejlepším přiznat další stupeň. Tím se zvýší i skautská zdatnost celého oddílu. Věřím, že se toto na letošních táborech podaří. Jsme přece nejdříve skauty a tak se musíme dle toho chovat a umět žít. V oddílech by neměli být členové, kteří jsou třeba dobrými vodáky, ale se skautingem nemají vůbec nic společného.

Tím jsem se dostal k druhé části naší náplně. Ve vodáckém výcviku jsou letní tábory místem soustavného zvyšování fyzické kondice členů oddílu. Pravidelností výcviku se vodácká kvalita dostane členům oddílu do těla. V tomto směru použijeme pro chlapce a dívky především zábavné a napínavé vodácké hry a soutěže na lodích. K vlastním vodáckým táborům mám jen tuto připomínku. Pro zdokonalení vodácké zdatnosti doporučuji novým oddílům, které nemají ještě mnoho vodáckých zkušeností, stále tábory u řek nebo rybníků a jezer. Pro schopnější oddíly lze už spo-

ručit putovní tábory jako možnost daleko rychlejšího vodáckého výcviku.

V obou případech jsme povinni jako vedoucí těchto táborů dbát bezpečnosti ve všech směrech a především na vodě. Zodpovědnost vůči rodičům, organizaci i vůči sobě je tak veliká, že neriskujeme a nevezmeme na tábor neplavce nebo špatné plavce. Jestliže toto zanedbáme, děláme to na svou vlastní zodpovědnost a každý kapitán si to musí uvědomit ještě před odjezdem na tábor, než by mohlo být pozdě. Řekli jsme si přece několikrát, že neplavci by neměli být vůbec přijati do vodáckého skautského oddílu. Je pochopitelné, že otázka plavců a neplavců se netýká táborů našich vřát a světlušek-žebíčků, kde se naopak snažíme neplavce seznámit s vodou a plavce-začátečníky zdokonalovat v tomto umění.

Nebude zde dále popisovat, co je náplní táborů nebo jak tábor připravit /bylo toho už napsáno dost/, ale chtěl jsem jen všem kapitánům i kapitánkám připomenout, na co nesmějí na táborech zapomenout a na co musí čas tábora především využít. Závěrem přeji všem oddílům vodních skautů a skautek za celý HKVS, aby jim letošní tábory vyšly a všichni účastníci se vrátili jako nejlepší skauti.

- o - o - o -

Hlavní kapitanát vodních skautů /dále HKVS/ na výzvu bratřů Mandela z Nového Města požádal Československý Červený kříž o informaci o pořádaném kursu Vodní záchranné služby pro území ČSSR ve Frýdku-Místku.

Dopisem ze dne 1. 4. 1969 vyhověl Ústřední výbor ČSČK, zdravotnický odbor, se vzácným porozuměním našemu zájmu a nabídl HKVS místo na tomto svém kursu. Ten rozhodl na své schůzi 14. dubna 1969 vyslati jako konsultanta bratřů Jiřího Zacha a pověřil zároveň zastupováním zájmů Junáka, ústředí skautské výchovy.

Je totiž připravován návrh vládního nařízení, kterým by byla zřízena Vodní záchranná služba, obdoba Horské záchranné služby. Příčinou této iniciativy ČSČK je stoupající křivka statistiky o počtu utonulých na vodách ČSSR.

Rekreace u vody je stále oblíbenější u občanstva a po stránce bezpečnosti zajištěna chabě. Československý červený kříž mobilizuje proto všechny Národní fronty ke spolupráci na této činnosti. Junáci vůbec a Vodní skauti zvláště mají plaveckou zdatnost a záchranu zakotvenou ve svých stupních zdatnosti a odborných zkouškách a nebude jim proto cizí spolupracovati co nejužěji na tomto poli s ČSČK.

Na schůzi účastníků kursu ve Frýdku-Místku s organizátory záchranného hnutí dne 11. května 1969 bylo dohodnuto, že absolventi tohoto instruktorského kursu Vodní záchranné služby projednají na svém působišti nejvhodnější způsob spolupráce s činovníky Junáka. Postarají se o nejmladší v plaveckém výcviku a starším pak věnují svou odbornost záchrannou.

Látky je totiž tolik, že praxe a teorie dá oddílovým vedoucím zpestření programu na dlouhou dobu a výcvik na táborech zúčelní svým humánním dopadem.

Zach v. r.

- o - o - o -

NAPSALI NÁM NÁMOŘNÍ KAPITÁNI

Vodním skautům píše námořní kapitán Jan Hakl:

O MOŘSKÝCH POVĚRÁCH, POEZII A ROMANTICE.

Říká se, že námořníci jsou pověřiví. Jak by také nebyli? Jsou stále ve styku s živly a živelná síla se dá těžko spoutat rozumem. Nestací na to ani plánování, ani školení. Já říkám, že na to stačí pouze jedno: přesné plnění povinností s vyloučením všech náhod. Pak se může vyplout na moře třeba třináctého a k tomu ještě v pátek.

Za starých dob byl prý pátek a zvláště Velký pátek nešťastným dnem pro toho, kdo měl vyjíždět na moře. V ten den se starí plavci zdráhali zahájit dalekou plavbu.

V Anglii se hodně věří na koňskou podkovu. Přináší prý štěstí. Admirál Keyes nechal přibít koňskou podkovu na komín starého křižníku "Vindictive" v akci Zeebrugge. Jiný admirál měl nad vchodem do své kajuty na křižníku "Novara" podkovu pro štěstí. Za časů Kolumbových nebylo dovoleno plivat do moře, aby se Neptun neurazil a nezatřásl pořádně lodí. Za našich dnů nesmí se paluba znečišťovat pliváním a používá se k tomu moře. Ovšem jen po větru, aby vítr nepřinesl slinu zpět.

Tak, jako kdysi pískali kočové koním, aby se vymočili, pískali za dávných dob námořníci při bezvětrí, aby bohové seslali vítr do plachet. Na parnicích naopak zakazují kapitáni námořníkům jakékoliv pískání, neboť to by mohlo přivolat vítr, který by plavbu zdržoval.

Lidé na moři si stvořili své bohy a bůžky. Starořímský Neptun dosud vládne a jeho autorita je dobrou stafází při rovníkových křtech. Kdo poprvé překročí rovník na moři, musí zaplatit Neptunovi daň. O to se postará lodní posádka. Slavnost takového křtu je velkolepá.

Novokřtěnec je namydlen, velkou břitvou celý oholen a takto očištěn vržen do kádě s mořskou vodou. Mýdlo se v mořské vodě nerozpouští. Potom musí prolézt plachotvým tunelem na druhou zemskou polokouli. Po zaplacení daně dostává vysvědčení o překročení "čáry". Za účasti celé posádky působí při slavnosti právě Neptun v kruhu své družiny, pozůstávající z lazebníka, katových pacholků, krevních písařů, hvězdářů, alchymistů, pocho-pů a jiných představitelů dvora mocného mořského vládce.

Velice lituji, že jsem se na svých plavbách nikdy nesetkal s Bludným Holanďanem. Slyšel jsem o něm pouze vyprávět. Kapitán Filip Vanderdecken na plachetnici "Flying Dutchman" v bouři proklel Boha a když se v tom okamžiku objevil na nebi kříž, vystřelil proti němu s pohružkou, že dojde, i kdyby měl jezdit věčně. Při výstřelu klesla mu ochrnutá ruka bezvládně podle těla. A tak jezdí s jednou rukou na kormidle od věků do věků, přinášeje zkázu plachetnicím, které potká.

Podobně věčně se prý plaví Bernard Fokke, s kterým již žádný námořník nechtěl jezdit, leda ďábel. Vsadil se s ním, že dojde z Amsterodamu do Batavie za 90 dní. Sázku prohrál a tak brázdí věčně moře se svým černým pudlem na palubě. Přináší neštěstí právě tak, jako německý Reginald, který sám a sám sedí na své plachetnici v očekávání osudu, zatímco o jeho duši hrají v karty dobrý a zlý jeho duch.

V navigační kabině velitelského můstku námořního parníku "Legie", na němž jsem se kdysi plavil, byl malý Buddhův oltářík. Zanechali ho tam Japonci, od kterých jsme loď /Taikai Maru/ koupili. Sošku Buddha si Japonci odnesli, ale lodník Cvrček vyřezal ze dřeva novou. Na oltářku byla miska na rýži a druhá na jiný pokrm. Naši lodníci se starali, aby tam vždy byla rýže a kapička vína. Nikdo z nás nebyl buddhistou, ale ten zvyk se dodržoval. Zaslechl jsem jednou v rozbouřeném moři rozhovor dvou lodníků: "Že zas nemá ten Buddha rejži, jdi se podívat, třebaš se na nás zlobí, a proto s námi tak hází."

Je starou prokázanou skutečností, že když člověk projeví úmysl vykonat pro sebe něco prospěšného a vysloví své přání nahlas, zlí duchové /džins/ mu to překazí a záměr se nepovede. Vyzkoušeným prostředkem, jak znemožnit zlým duchům /džinům/ dovědět se o našich přáních, je dělat co možná největší rámus, aby neslyšeli, co si povídáme. V dřívějších dobách se k tomu účelu používalo dřevěných klapaček, řehtaček, jako u nás o velikonocích. Námořníci dřevěné řehtačky nepoužívají. Stačí jim, když své přání "zaklepou na dřevo".

Přístavní kostely evropského pobřeží jsou přeplněny předměty darovanými světcům na paměť "zázračného zachránění" z objetí moře. Jsou tu modely lodí, srdce, rukou a nohou. Návštěvník kostela si prohlíží tyto památky a diví se, že žádný zachráněný nevyvážil svůj život zlatem. Kostelní hromada vděčnosti je jen z cínu, papíru a dřeva. Strážce pokladu vysvětluje, že předměty ze zlata mohly by se lehce ztratit. Objasňuje také vrkavost věřících. Mnohý na moři v tísní slibuje všechno možné, ale jakmile je na souši, vyplázne na moře jazyk, nebo jak to činí obyvatelé kolem Mare Nostrum /naše moře - Středozevní moře/, pohrozí moři zatatou pěstí, z níž vyčnívá ukazováček a malíček. Je to znamení rohů, znamení pro odvrácení nebezpečí.

Když bylo stvořeno moře, vznášel se nad vodami duch boží. Spíše bych řekl, že to byl duch Poezie, který ovlivnil lidi, aby pojmenovali mořské oblasti krásnými jmény a oživil moře bájnými postavami. Mořské panny a sirény žijí nyní v Bílém, Žlutém, Rudém a Černém moři, lákají svým kouzlem námořníky do hlubin a nad hladinou létají rackové, o nichž jsou plavci přesvědčeni, že jsou to duše utonulých námořníků.

Kde jsou ty doby, kdy se věřilo, že lodní krysy jsou ukazateli osudu loď, že oči namalované na přídi ochrání loď před srážkou, kde jsou ty doby, kdy se říkalo, že Rasmus, severský bůh moře, se dívá přes palubu, když ji zalévalo vlnobití? To bylo v dobách, kdy u nás byli vodníci, lesní víly, bludičky a důlní skřítkové. Úprava řek odstranila vodníky, vysušené bažiny zahaly bludičky, před rachotem důlních strojů rozprchli se permónici. Moderní plánování nebere ohled ani na pátky, ani na třináctky, ani na Bludné Holanďany. Krysy jsou bez milosti ničeny. Tajemné poklady přírody hledají vědecké expedice v arktických krajích a i jinde na zeměkouli. A budou je hledat i na Měsíci a na planetách.

Se skautským pozdravem
Jan Hakl v. r.

- o - o - o -

Za kapitánem dálné plavby Petrem Kadlečkem jsme nejeli až do Casablanky, kde kotvil s naší lodí REPUBLIKA, ale napsali jsme mu pár otázek, na které nám již odpověděl:

Otázka:

"Co Ti dal skauting, neb co jsi si odnesl do života ze skautingu?"

Odpověď:

Při této otázce mi napadá verš vytesaný do skály na "Symbolickom cintoríne" obětí Tater u Popradského plesa:

"Beda tomu kto v mori vidí len vodu,
kto nepočuje božskú prírodu,
kto v skalách vidí len skaly"

Jedním z největších přínosů nejen pro mne, ale snad pro každého, kdo sice vyrostl z krátkých manšestráků, ale zůstal věrný myšlenkám Junáckého hnutí, je právě onen vztah k přírodě, v mém případě tedy zejména vztah k vodě a vodáctví vůbec, který by snad tak nějak vystihoval zmíněný verš.

Otázka:

"Co Ti dal vodácký oddíl, ve kterém jsi byl, pro Tvé povolání kapitána námořní plavby?"

Odpověď:

Díky výchově ve skautském vodáckém oddíle jsem mnohem snadněji překonával různé těžkosti drsného prostředí, které myslím na celém světě vítá nové adepty námořního povolání: stísněné životní podmínky ve společných ubikacích, jak na námořní škole, tak posléze na cvičných plavidlech, nezvyklá strava v nedostatečném množství atd. Také zejména zpočátku svých kadetských let jsem pocítil určitou výhodu znalostí signalizace, práce s lany, uzlování atd. Především však vděčím svému oddílu za vřelý vztah k vodě a lodím, který mi pomáhal překonávat i ta nejtěžší a nejméně záživná období mých studií na námořní škole.

Nemohu nezpomenout při této příležitosti kapitána 5. odd. vodních skautů spisovatele Jaroslava Nováka - "Bratky", jehož osobnost velmi příznivě ovlivňovala oddílový život. Nemohl jsem se zúčastnit oddílových námořních výprav na Adriatik a Baltik pod Bratkovým vedením a vždy jsem snil o účasti na podobném podniku. Proto při svém prvním námořním křtu na školním trojstěžníku jsem si teprve uvědomil, jak nádherné musely být ony pobřežní plavby.

Otázka:

"Jak se díváš na tradiční metody vodáckého výcviku, konkrétně výcvik na pramičkách vzhledem k novým technickým možnostem v použití nových materiálů ke stavbě sportovních lodí menšího typu?"

Odpověď:

Osobně si těžko dovedu představit vhodnější loď pro skautský vodácký oddíl, než je pramička. Již její stavba, kterou každé mužstvo většinou provádí samo, dává možnost osvojení práce se dřevem, což je pro začínající vodáky základní průpravou pro stavbu jakékoli sportovní lodi v budoucnu. Potom společná jízda na vlastnoručně vyrobené lodi je ten nejlepší prostředek, který dokáže ztmelit mužstvo v jednolitý celek.

Správnost tohoto tradičního způsobu výcviku vodáků na pramičkách potvrzuje do jisté míry dosud prováděná praxe se začínajícími kadety na námořní škole. V současné době téměř všechny námořní školy, přestože

by pro ně bylo mnohem snadnější a levnější organizovat výcvik svých posluchačů na lodích s mechanickým pohonem - stále dávají přednost výcviku na plachetnicích. Důvody jsou zcela pochopitelné: začátečník na plachetnici daleko lépe získá cit pro loď, pro plavbu na rozbouřeném moři, rychleji si osvojí základní lodnické práce a také si značně zlepší svoji tělesnou zdatnost. Hlavně však společná práce na plachetnici pomáhá vytvářet nové vzájemné vztahy mezi lidmi plujícími po moři, které jsou tolik odlišné od vztahů lidí na pevnině.

Casablanca 26. 5. 1969

Petr Kadlečík v. r.

- o - o - o -

Josef Štok

METODIKA VODÁCKÉHO VÝCVIKU /II. díl/

Single jízda na kanoi jest technicky a fyzicky velmi namáhavá, a proto projetí delší tratě povolujeme jen chlapcům skutečně fyzicky zdatným. Tím, že kormidelník sedí v kanoi sám, jest značně porušena podélná rovnováha kanoe. Zatímco záď kanoe se noří do vody, příd vyčnívá nadměrně nad vodu a tím jest značně vystavena větru. Protivítr nebo boční vítr se do ní silně opírá a trvale vychyluje loď z jejího směru. Proti těmto výchylkám bojujeme několika způsoby. Lodní pytel umístíme před přední sedačku, abychom příd zatížili a tím získali aspoň částečnou podélnou rovnováhu kanoe. Upozornuji však, že lodní pytel musíme položit na plochu a nikoli nastojato, protože bychom tím vytvořili vyčnívající plochu pytle novou opěrnou plochu pro vítr. Nemáme-li dosti těžký lodní pytel, dáme do přídě kamení k potřebnému jejímu zatížení. Proti stáčení přídě kanoe po větru bojujeme tím, že pádlujeme na opačné straně kanoe, než od které přichází vítr. Vane-li slabší vítr, stačí potom pádlovati normálně stále dopředu, čímž vyrovnáme úchylku způsobenou větrem. Je-li vítr silnější a normálním pádlováním jej nepřekonáme, musíme pádlovati způsobem popsáním v odstavci označeném číslem 3. Neponůže-li žádný z uvedených způsobů, zbývá poslední, tj. sednouti si na přední sedačku neb za ní na lodní pytel, čímž přesuneme těžiště kanoe dopředu a záď se vysune výše z vody. V tomto případě ovšem musíme pádlovati na straně, odkud vane vítr. V každém případě jest jízda v singlu na kanoi za protivětru neb za bočního větru velmi namáhavá a jedinou útěchou bude, že snad pojedete někdy také v singlu s větrem v zádech, což jest naopak jízda velmi pohodlná a příjemná.

Ale nesmíme zapomínati ani na jízdu v single v kleku. Při použití obyčejné kanoe cestovní doporučuje se klekačku umístiti těsně za

příčnou osu loď s částečnou výchylkou od podélné osy loď, a sice na tu stranu, kde singlista pádluje. Při tomto zakleknutí opustíme od zásady, aby kolmo klečící nohy a chodidlo vnitřní nohy byly na stejné přímce, nýbrž doporučuje se chodidlo této nohy posunouti do podélné osy loď neb docela nepatrně za ni. Loď, na které takto klečíme, leží mírně na boku a máme možnost tlakem vnitřní nohy tento náklon loď zvětšovati nebo zmenšovati, což použijeme pro měnění kursu loď. Při větším náklonu stává se loď točivá na stranu náklonu, čímž nám odpadá vyrovnávati sílu pádlování kormidlováním.

Uvedu praktický příklad: singlista je levák a loď jest tudíž nakloněna na levý bok. Zaklekně klekačku tak, aby náklon loď na bok vyrovnal pádlování levé ruky a loď jela rovně. Vyrovná-li tlakem vnitřní nohy příčnou rovnováhu loď a normálně pádluje vpřed, loď se stáčí vpravo. Povolním tlaku vnitřní nohy zvětšíme náklon tak, že loď při pádlování jede rovně a při delším zvětšeném náklonu se stáčí doleva. Toto vše platí za předpokladu, že klekačka jest umístěna za příčnou osou loď. Jinak lze ovšem změnu polohy klekačky za nebo před příčnou osou lodi použítí jak jest popsáno dále při jízdě na speciální single kanoi /C1/.

Při použití speciálně stavěné závodní single kanoi /C1/ pokládáme klekačku na průsečík podélné a příčné osy loď, čímž máme loď v úplné rovnováze. Zde platí zásada, že koleno klečící nohy a chodidlo vnitřní nohy jest ve stejné přímce, tj. v tomto případě na podélné ose loď. Toto zakleknutí provedeme ovšem pouze za ideálního bezvětří. Protože však toto se velmi málo vyskytuje, uvedu příklad správného zakleknutí při protivětru a bočním větru.

Singlista pádluje na levou ruku a má vítr z pravé strany, a proto posune klekačku před příčnou osu, směrem k zádi, aby zdvihl příď loď. Vítr větším tlakem na příď mu udržuje přímý směr, takže nemusí tolik ztráceti kormidlováním.

Singlista pádluje na levou ruku a má vítr z levé strany, a proto posune klekačku za příčnou osu směrem k přídi, aby zdvihl záď. Vítr větším tlakem na záď mu udržuje přímý směr, takže nemusí tolik ztráceti kormidlováním.

Singlista pádlující na pravou ruku si počíná obráceně, než levák. Vzdálenost klekačky za nebo před příčnou osou loď si musí každý vyzkoušeti jednak podle své tělesné váhy, jednak podle síly právě vanoucího větru.

Nakonec věnujeme pozornost nácviku jízdy na kajaku. Protože pro výcvik jízdy na kajaku nemáme podobné cvičné loď, jako jest pramice, doporučuje se poříditi si na přístavním můstku jednoduché zařízení pro po-

čáteční výcvik kajakářské techniky. Z přístavního můstku vysunete podle možnosti nepružné prkno, na které umístíte sedačku a opěrátko pro nohy podle postavy cvičence. Prkno umístíte tak, aby bylo asi 20 cm nad vodou. Nezáskáte-li prkno o malé pružnosti, nezbyde, než konec prkna čnicí nad vodou podložit nosnou konstrukcí upevněnou do dna. Pádlo pro jízdu na kajaku nazýváme dvojpádlem a délka jeho se řídí podle postavy cvičence. Konec prstů při vzpažených pažích určuje délku dvojpádlu. Držení pádla určují lokte rozpažených paží. Při tréninku na této cvičné levici užíváme dvojpádlu se značně zmenšeným listem, aby odpor vody byl zmenšen. Listy dvojpádlu jsou k sobě postaveny kolmo. Jestliže postavíte dvojpádlu kolmo k zemi tak, aby záběrná strana dolního hrotu byla postavena k vám, pak záběrová strana horního listu jest obrácena vpravo nebo vlevo a pak nazýváme pádlo pravé nebo pádlo levé. Tento poznatek jest důležitý, protože podle toho buď pravá nebo levá ruka drží pádlo pevně, kdežto v druhé ruce se pouze volně otáčí. Výběr dvojpádlu se děje náhodou a při delším užívání jest potom jen zvykem.

Nyní však obrátíme pozornost již k praktickému výcviku. Posazení na sedačce na cvičném prkně jest zcela uvolněné, trup vzpřímený, nohy v kolenou mírně pokrčené, opřené chodidly o opěrátko, kolena volně od sebe. Výcvik samotný započneme nejdříve pádlváním pouze ve vzduchu, abychom si lépe a bez odporu osvojili, resp. nacvičili pohyby paží a těla. Práce při jízdě na kajaku se rozpadá na čtyři fáze a doporučuje se tyto fáze nacvičovati na počátku pomalu a odděleně, aby cvičitel měl možnost veškeré chybné polohy cvičence ihned opravovati, eventuálně vésti jeho paže neb otáčeti jeho trupem.

První fáze počíná vytočením trupu jedním ramenem kupředu a stejná paže, držící pevně pádlo se natáhne co nejdále kupředu tak, že list dvojpádlu jest těsně nad vodou, co nejbližší lodi, záběrovou stranou listu obrácenou k zádi lodi. Druhá paže, držící dvojpádlu zcela volně, jest v lokti skrčená a loket jest skoro ve výši ramena. Provedením této první fáze vytvoříme základní polohu, z které při delším cvičení vychází vlastní záběr. Časté chyby této fáze jsou:

1. nedostatečné vybočení ramen, které jest často nahražováno předklonem, což jest další chyba vycházející z první chyby,
2. nedostatečně natažená ruka.

Druhá fáze počíná zasazením záběrového listu co nejbližší lodě do vody. Zasazení do vody nutno provésti hladce bez zbytečného stříkání vody a se záběrovým listem co možná nejvíce kolmým k hladině vodní. Po zasazení dvojpádlu do vody následuje vlastní záběr vodou, tj. protažení. Na začátku záběru táhneme nejdříve pouze otáčením trupu do původní polohy, tj. osa ramen jest kolmo na podélnou osu lodě, přičemž paže držící dvojpádlu jest ještě úplně natažená a teprve postupem otáčení trupu začne

se pokrčovati v lokti a dotahuje pádlo až k boku. Při cvičení protažení vodou jest třeba zdůrazniti dvojitý tah, a sice nejprve tah vznikající otáčením ramen a tah paží vznikající přitahováním dvojpáidla k boku. Otáčením ramen /trupu/ se nyní dostane rameno na záběrové straně dozadu a rameno na opačné straně se vysune dopředu. Loket paže na záběrové straně se vede blízko u těla až do polohy zapažení. Hlavu neotáčíme s trupem, nýbrž stále směřuje ve směru jízdy. Chyby v této fázi pádlování jsou:

1. předčasné skrčování paže na záběrové straně
2. nerovná dráha záběrového listu ve vodě zaviněná často ne dosti pevným držetím dvojpáidla.

Třetí fáze představuje vytažení záběrového listu z vody, které provádíme tak, že záběrový list vytahujeme horní hranou záběrového listu nahoru z vody a teprve po úplném vytažení listu z vody provádíme pohybem zápěstí jeho natočení naplocho. Vytažení listu z vody provádíme paží na záběrové straně tím, že loket, který byl na konci záběru dole v zapažení, rychle zvedneme od těla až do výše ramen s předloktím kupředu. Chyby obvyklé v této fázi jsou:

1. vytahování listu z vody naplocho, čili předčasné otáčení dvojpáidla,
2. nedostatečné a pomalé zvednutí lokte záběrové paže.

Čtvrtá fáze začíná tím, že paže v předchozí fázi pokrčená v lokti, se narovná a předloktí se natahuje kupředu až do úplného natažení paže do předpažení za současného vytáčení ramena kupředu. V této době jest možno uvolniti prsty svírající dvojpáidlo, které jest možno držeti jen mezi ukazováčkem a palcem. Při ukončení tohoto pohybu jest třeba zápěstím přetočiti dvojpáidlo tak, aby záběrová strana listu směřovala opět k zádi loďe. Chyby čtvrté fáze jsou:

1. paži jdoucí kupředu vedeme příliš nízko,
2. horní paži tlačíme při otáčení ramen příliš dovnitř, takže list dvojpáidla přechází až přes podélnou osu loďe.

Když máme tyto jednotlivé fáze nacvičené nejdříve odděleně, a potom souvisle za sebou a nabyli jsme technické jistoty, přeseďneme teprve na cvičnou lavici, kde již působí odpor vody a za stálého dozoru cvičitele znovu cvičíme. Teprve když cvičitel jest s prací cvičence spokojen, může dáti svolení k první jízdě na kajaku. Protože kajaky jsou velmi křehké a cholestivé loďe, jest třeba s nimi opatrně zacházeti. Kajak položíme na vodu a kolmo k podélné ose loďe před sedačku položíme dvojpáidlo. Paží blíže k vodě držíme předek lince, druhou paží držíme přístavní můstek. Nohu blíže k vodě položíme na podélnou osu loďe před sedačku a přeneseme na ni celou váhu těla a současně druhou nohu vkládáme do kajaku a seďáme si zvolna na sedačku, držíce se stále můstku. Teprve když se dobře usadíme, chodidla opřeme o opěrátko, uchopíme dvojpáidlo a volně a pomalu odrážíme od přístavního můstku. NOváček při prvních jízdách jest velmi

nejistý, protože rovnováha na vratkém kajaku mu dělá velké obtíže. Každý sebemenší pohyb mu narušuje rovnováhu lodě, a proto jest třeba, aby nováček při prvních jízdách pracoval velmi pomalu a vláčně, vystříhaje se všech rychlých, násilných a zbrklých pohybů. Při každém vychýlení lodě se doporučuje nováčkovi raději ustati v pádlování a znovu získati potřebnou rovnováhu a klid lodě. Při prvních jízdách nováčka se samo sebou doporučuje doprovod pomocné lodě se cvičitelem, který jednak opravuje technické chyby při pádlování, ale hlavně při pravděpodobném převržení může nováčkovi pomoci. Kajak není ani pramice ani kanoe, ale pro každého nováčka zvrhák, což žádného dobrého vodáka nemůže odvrátiti od jízdy na kajaku, neboť po ujetí prvních 100 kilometrů každý s kajakem úplně sroste tak, že jízda na kajaku se mu stane radostí a ne příležitostí ke koupání.

- o - o - o -

Bratr Zach

PRVNÍ POMOC VČERA A DNES

Z pověření Hlavního kapitanátu vodních skautů jsem se zúčastnil celostátního kursu "Záchrany tonoucích".

Zdá se, že jde o rehabilitaci dřívější činnosti organizace mládeže YMCA. Na jejích táborech v letech 1920 až 1922 jsem se zúčastnil výcviku záchrany tonoucích a když jsem složil předepsané zkoušky, dostal jsem tehdejší odznak záchrany tonoucích. Později jsem prošel ještě celou řadou kurzů a školehí stejného nebo podobného zaměření. Mohu tedy na základě svých zkušeností a své paměti nejlépe srovnávat teorii a vlastní provádění výcviku záchrany tonoucích kdysi a dnes.

Teorie se mnoho nezměnila a vědecký názor se jen přizpůsobil celkovému vývoji lékařské vědy.

Jen skalní idealisté a humanisté se ujímají stále stejné nevděčné práce, boje s neporozuměním úřadů a různých nadřízených institucí a nebojím se říci, i boje s celým veřejným míněním.

Za dob mého mládí jsme se učili umělému dýchání podle Sylvestra, později pak podle Schäffra, dnes jen umělému dýchání z úst do úst, z úst do nosu, nebo dokonce u dětí z úst do úst i nosu. Podle tehdejšího názoru bez jodu, kysličníku, benzínu, alkoholu nebyla možná účinná první pomoc při ošetření otevřené rány, dnes jen sterilní či polosterilní obvaz stačí. Dokonce i na spáleninu, kterou jsme dříve ošetřovali olejem nebo později taninem.

Veškerá další první pomoc spočívá dnes v rychlosti dopravy k lékaři k lékařskému vědeckému zásahu a pomoci. Při dopravě zraněného nebo tonoucího nutno sledovati sílu dechu a krevní oběh.

Při uštknutí jedovatým hadem se dnes doporučuje jen škrtící obvaz nad a pod ranou - místem uštknutí a velice rychlý převoz k lékaři k píchnutí injekce se sérem proti hadímu uštknutí. Nikdy nepoužívejte alkohol, který se dříve často doporučoval. Umělé dýchání z úst do úst u tonoucích zavádět ihned, třeba i ve vodě. Doprava do nemocnice je však vždy nutná i v případě, že se nám povede oživení a postižený je schopen odejít sám domů. Možná, že se najde více pamětníků - příslušně informovaných a vzpomenu si ještě na další rozpory lékařské vědy včera a dnes. Mé poznámky jsou jen stručné a nahodilé.

Název první pomoc, to je tehdejších dvou "P" vzrostl na tři "P" - první předlékařská pomoc. To je také podle mne známka rozdílu mezi výukou včera a dnes.

- o - o - o -

ZPRÁVY Z ODDÍLŮ

Nové oddíly:

U 5. odd. vodních skautů v Praze vznikla smečka Vlčat a Žabiček, kterou vedou sestra Eva Heřmánková a br. Josef Heřmánek /člen HKVS/.

32. odd. Praha - družina vodních skautek a roj Žabiček vede s. Páleníková.

1.vodní oddíl "RETRA" Brandýs n. L., kpt. Milan Čermák, Brandýs n. L., Husova 842.

Tento oddíl je dávno hlášen již od loňského roku a nedopatřením jsem ho nenal v adresáři. Omlouvám se proto br. kapitánovi a celému oddílu.

Zrušené oddíly:

Br, Karel Svoboda, kapitán přístavu Brno, nám sděluje, že 61. odd. v. s. Brno /kpt. br. Kalný/ a 4. /62./ dívčí v. s. /kpt. ing. Černá/ přešli jako dorost do jachetního oddílu T. J. Lodní sporty i s plavidly. Z činovníků mimo dva zmíněné kpt. odešli br. Dušan Vaculka a s. Eva Hantová. V Brně vznikne však v dohledné době nový oddíl v. s. Oddíl br. Moráčka a br. Záhořika pracuje dobře.

Upozornění:

Na četné dotazy ohledně přidělování oddílových barev HKVS sděluje, že oddíly se rozhodnou pro barvy samy /a ne jak bylo omylem sděleno v poslední KP, že jim je přidělí HKVS/. Rovněž registrace oddílů je stejná jako u suchozemských.

Činnost oddílů:

Br. K. Pospíšil, kpt. 1. odd. v. s. Karlovy Vary píše, že skončili základní plavecký výcvik, staví kajak a 2 malé čluny "dory", spolupracují s místním kanoistickým odd. Rudá hvězda, který jim půjčil klubovnu a loď. Na této pojedou na puták po Ohři od 19. 7. do 2. 8.

Br. Toman ze Žďáru n/Sáz. hlásí, že tam budou po prázdninách již 2 oddíly v. s.

Br. ing. Ladislav Beták, kpt. 4. odd. v. s. Strakonice píše pěknou zprávu o spolupráci v. s. se suchozemskými. Ve Strakonici vzniká nový dívčí oddíl /pravděpodobně č. 3/ a smečka Vlčat. V současné době mají plavecký kurs, letní tábor bude spolu s pěšími od 30. 6. do 19. 7. cca 18 km od Strakonice u 5 ha rybníka na styku katastrů obcí Jindřichovice, Milčice, Čekanice, jižně od Blatné.

Br. Milan Černák, kpt. 1. odd. v. s. Brandýs n. L. - oddíl má 32 členů. V dnech 31. 5. - 1. 6. 1969 oslavili skauti v Brändýse n. L. - St. Boleslavi 50leté výročí trvání skautingu v jejich městech výstavou v městské knihovně, kterou otevíral br. Elstner, br. Němec a br. Novotný. V létě pojedou Jizeru - puták. Klubovnu si zařídili z vlastních prostředků, peníze získali sběrem surovin a prací pro NV ve městě. Loď: 2 pralice, 1 gumový člun, pádla, plovací vesty a 2 laminát. kanoe získali od Svazarmu.

Zámečník

Ve snaze přispět k vytvoření nezbytných podmínek pro úspěšný průběh letních táborů sděluje ministerstvo pro mládež a tělesnou výchovu České socialistické republiky v dohodě s ministerstvem práce a sociálních věcí ČSR, ministerstvem financí ČSR a dalšími zúčastněnými ministerstvy a s Českou radou odborových svazů toto stanovisko se žádostí o jeho uplatnění v praxi organizací jednotlivých rezortů:

Při uvolňování pracovníků k výkonu pedagogicko-organizátorských funkcí v letních táborech dětí a mládeže, pořádaných kteroukoli organizací, státním orgánem nebo jinou institucí, lze postupovat obdobně, jako při překážkách v práci z důvodu obecného zájmu, /Ve smyslu §124 zákoníku práce/ tzn.

- a/ uvolňovat své pracovníky /pokud tomu nebrání neodstranitelné provozní překážky/ na základě písemné žádosti, potvrzené okresním voleným orgánem pořádací složky na nezbytnou dobu - obvykle na 2 - 3 týdny, v případě, že jde o dobrovolného výchovného pracovníka, který dlouhodobě pracuje s daným kolektivem dětí nebo mládeže ve svém volném čase;
- b/ poskytovat těmto pracovníkům náhradu mzdy ve výši průměrného výdělku, zjištěného podle §275 zákoníku práce a podle §§30 - 33 prováděcího vládního nařízení č. 66/1965 Sb. a vyhlášky č. 84/1966 Sb., kterou se stanoví odchylky pro výpočet průměrného výdělku pro některé skupiny pracovníků.

Kapitánská pošta č. 6/1969 - informační oběžník vodních skautů.
Vydává vlastním nákladem HKVS v Praze - pouze pro vnitřní potřebu.

V Praze dne 17. 6. 1969

VŠEM ODDÍLŮM VODNÍCH SKAUTŮ A SKAUTEK

Organizační rada ÚRJ rozeslala na KRJ dne 18. 6. 1969 zdravotní zásady pro letní tábory, žádosti o poskytnutí příspěvku ZV zaměstnavatele rodičům a vzor potvrzení o úrazu. Vzhledem k časové tísni rozhodl HKVS zaslat přímo všem našim oddílům tyto materiály, aby si vedoucí táborů mohli ještě zařadit ty nejn nutnější potřebné náležitosti pro provoz tábora.

Není naší chybou, že tyto směrnice dostáváte do rukou tak pozdě. Současně Vás žádáme, pokud budete mít těžkosti s okresními hygieniky, abyste nám o tom napsali obratem s odůvodněním potíží. Vynasnažíme se tyto těžkosti společně s Vámi vyřešit.

V příloze Vám kromě uvedených materiálů zasíláme typy vlněného pláště a stožáru na doplnění KP č. 5/69. Zpoždění zavinila tiskárna.

Zdravotní zásady tábora

Za HKVS

Praha, 19. 6. 1969

Fiala Karel
organ. přístavný HKVS

1. Povolení tábora: nejméně 4 týdny před zahájením tábora musí být předloženo písemné požádání vedení příslušného okresního úřadu, který bude písemně požádán vedením příslušného okresního úřadu.
 2. zdravotní dozor bude projednán s příslušným ÚNZ,
 3. Zdravotní zajištění: za bezpečnost a zdraví odpovídá vedoucí tábora a poskytuje také první pomoc,
 4. táborová lékárnička musí být vybavena podle předpisu,
 5. zajištění pitné vody: pitná voda musí být používána pouze ze zdroje, který byl schválen okresním hygienikem. Užívá se k pití, čištění zubů a mytí nádobí,
 6. pro zajištění správného stravování se předem připraví rámcový jídelní lístek podle zásad správné výživy, pestrosti jídla a kalorické hodnoty. Potraviny se nakupují denně čerstvé podle možnosti zásobování na základě instrukcí hygienické služby.
 7. Účastníci tábora si vaří sami a musí dodržovat všechna pravidla čistoty a osobní hygieny.
- V táboře musí být zřízena improvizovaná kuchyně, zastřešená a krytá alespoň ze tří stran. Dále musí být zřízen zásobovací stan a improvizovaný sklípek.
7. Hygienická zařízení: umývání bude řešeno podle terénních podmínek a při zachování zásadních hygienických pravidel. Pro čištění zubů musí být k dispozici pitná nebo převařená voda.
- Záchody: latriny nejméně 60 cm hluboké a vzdálené od tábora minimálně 15 m směrem po "převládajícím" větru. Průběžně musí být zasypávány hlínou.

ZDRAVOTNÍ ZÁSADY PRO PROVOZ MALÝCH STANOVÝCH TÁBORŮ

Malé stanové tábory jsou tábory s maximálním počtem 30 účastníků mimo vedoucího. Tyto tábory jsou nekoedukované a zúčastní se jich děti ve věku nad 11 let. Jejich vedoucím musí být zkušený a osvědčený pracovník, kterému je nejméně 18 let. Poněvadž je současně zdravotníkem tábora, musí mít příslušnou zdravotní kvalifikaci /minimálně kurs ČSČK/.

Při organizaci tábora a výběru místa pro jeho vybudování se vychází zásadně z hygienických předpisů sv. 18/1959 č. 22 Směrnice o zajištění zdravotní péče při letních zotavovacích akcích pro děti a dorost a ze Směrnice pro letní dětské tábory ROH z r. 1968. Obě tyto směrnice jsou tedy nedílnou součástí pro výklad těchto zásad.

Zdravotní zásady tábora

1. Povolení tábora: nejméně 4 týdny před zahájením provozu příslušným okresním hygienikem, který bude písemně požádán vedením tábora,
2. zdravotní dozor bude projednán s příslušným ÚNZ,
3. Zdravotní zajištění: za bezpečnost a zdraví odpovídá vedoucí tábora a poskytuje také první pomoc,
4. táborová lékárnička musí být vybavena podle předpisu,
5. zajištění pitné vody: pitná voda musí být používána pouze ze zdroje, který byl schválen okresním hygienikem. Užívá se k pití, čištění zubů a mytí nádobí,
6. pro zajištění správného stravování se předem připraví rámcový jídelní lístek podle zásad správné výživy, pestrosti jídla a kalorické hodnoty. Potraviny se nakupují denně čerstvé podle možnosti zásobování na základě instrukcí hygienické služby.

Účastníci tábora si vaří sami a musí dodržovat všechna pravidla čistoty a osobní hygieny.

V táboře musí být zřízena improvizovaná kuchyně, zastřešená a krytá alespoň ze tří stran. Dále musí být zřízen zásobovací stan a improvizovaný sklípek.

7. Hygienická zařízení: umývání bude řešeno podle terénních podmínek a při zachování zásadních hygienických pravidel. Pro čištění zubů musí být k dispozici pitná nebo převařená voda.

Záchody: latriny nejméně 60 cm hluboké a vzdálené od tábora minimálně 15 m směrem po "převládajícím" větru. Průběžně musí být zasypávány hlínou.

Odpadky: dle možnosti se spalují, nespalitelné se odstraňují do odpadových jam, zasypávají a dle potřeby dezinfikují. Odpadky se rozumí i voda z nádobí,

8. jeden stan musí být vyčleněn jako izolace.

Lékařské prohlídky účastníků a pracovníků tábora

Od vedoucích bude vyžadováno rtg vyšetření plic ne starší jednoho roku a vyjádření obvodního nebo závodního lékaře o zdravotním stavu ne starší tři týdnů.

Účastníci musí mít vyjádření příslušného lékaře ne starší jednoho měsíce, že se mohou plně zúčastnit programu tábora a musí mít platný očkovací průkaz.

Při nástupu do tábora se prokáží děti i dospělí potvrzením o bezinfekčnosti ne starší tři dnů. Tato potvrzení překontroluje vedoucí tábora a bude je mít k dispozici pro kontrolní orgány. Zúčastnily-li se tábora kuchařky, třeba z řad rodičů, musí být vyšetřeny podle platných hygienických předpisů.

Školení

Vedoucí tábora musí absolvovat školení o zásadách hygieny v táboře a o zásadách poskytování první pomoci alespoň v rozsahu kursu ČSČK.

Dodatky pro vlčata a světlušky vyjdou v nejbližší době po projednání s ministerstvem zdravotnictví.

MUDr. Josef Liška v. r.
předseda zdravotní rady

Junáka

V Z O R

Závodnímu výboru ROH

Věc: Doporučení žádosti o poskytnutí příspěvku na úhradu pobytu v letním táboře Junáka

Syn /dcera/ Vašeho zaměstnance
nar., zúčastní se v době od do
1969 letního tábora Junáka, který pořádá oddíl
středisko v

Tábor, který bude umístěn v je řádně
povolen místními orgány a evidován ústředím Junáka, Praha 1, Gorkého nám. 24.

Vzhledem k tomu, že organizace Junák je řádným členem Sdružení organizací dětí a mládeže ČSR a členem Národní fronty ČSR, žádáme Vás zdvořile, abyste v rámci svých možností vyhověli žádosti Vašeho zaměstnance o poskytnutí příspěvku na úhradu nákladů pobytu jeho dítěte v letním táboře Junáka.

Příspějete tak mládí, budoucnosti našeho státu. Zdravá, otužilá a charakterově silná mládež je nám všem zárukou šťastnějšího zítřka naší Československé socialistické republiky.

Datum:

Vedoucí střediska:

V Z O R

Potvrzení úrazu

Jméno a příjmení postiženého

Adresa

Postižený je řádným členem organizace Junák, Praha 2, Gorkého nám. 24

oddíl středisko v

Úraz utrpěl při této činnosti:

Činnost byla řádně organizována za dozoru

....., který je /funkce/

..... /případně podle povolení nebo zásadních pokynů/

Vedoucí střediska /oddílu/

Vedoucí střediska:

Datum: