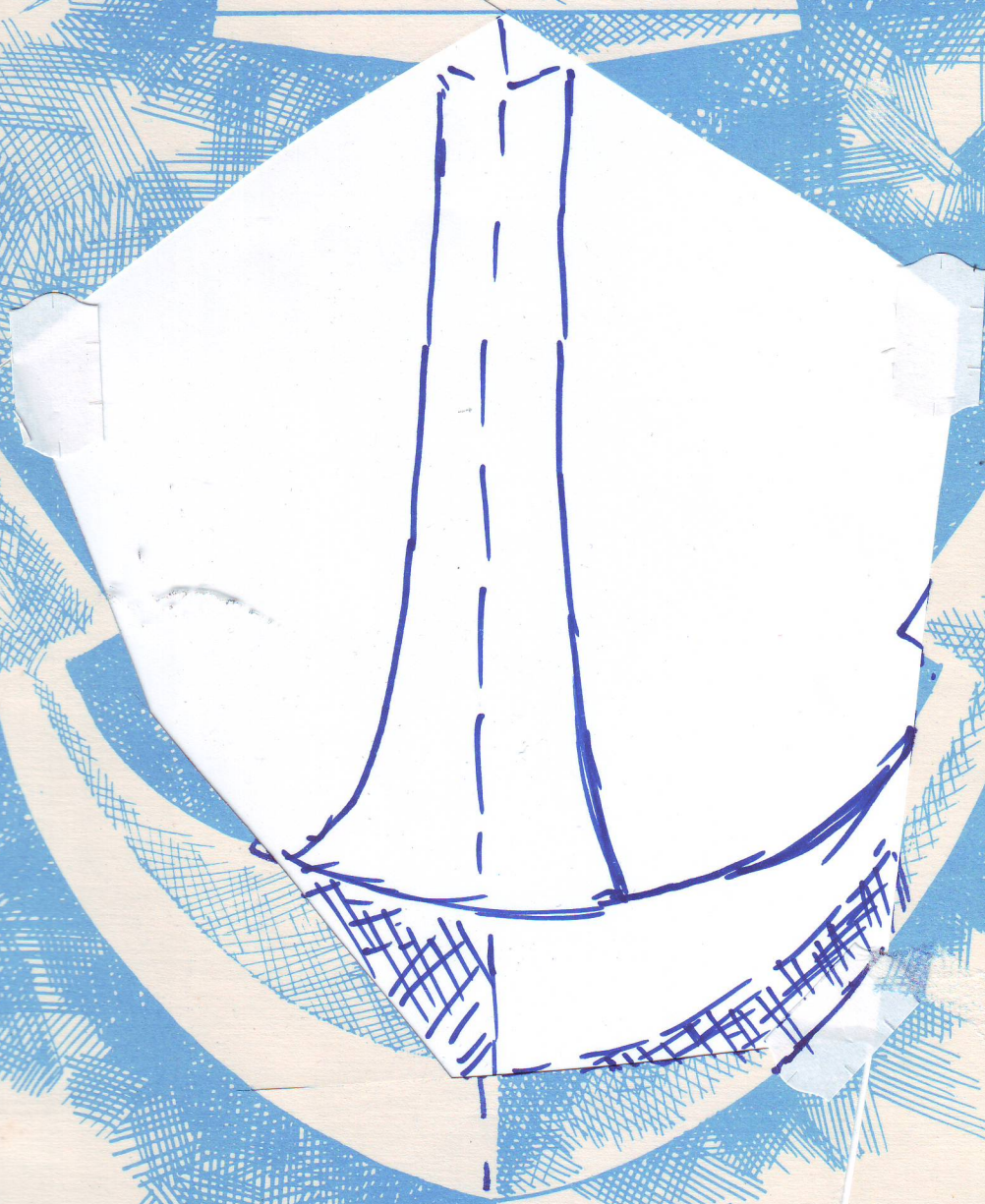


*Billboard
Ploudek - lano*

Hlavní kapitánat vodních skautů

KAPITÁNSKÁ POŠTA



**OBĚŽNÍK VODNÍCH
SKAUTŮ A SKAUTEK
ROČNÍK ČÍSLO**



Bratr Josef Heřmánek-Medvěd, člen HKVS

Letní stanové tábory 1970

Skautský letní tábor je přirozeným vyvrcholením celoročního bohatého junáckého života v oddílech, smečkách a rojích. Je cílem ročního skautského pracovního programu a zkouškou našeho výchovného působení.

Letní tábory umožňují skautským vůdcům-kapitánům nejširší rozvinutí všech junáckých výchovných metod a principů v celodenním skautském režimu táborového dne.

Jde ve skutečnosti o převedení skautské idee, junácké teorie do každodenní skautské praxe, do každého jednotlivého činu a pracovního konání našich vlčat, světlušek-žabiček, junáků-skautů a skautek.

Život v letním stanovém táboře umožňuje dětem bezprostřední styk s přírodou. Z velké knihy přírody se učí poznávat její tvrdé, ale čestné zákony. Postupně se seznamují s velkou lesní moudrostí, sbírají soví pírkachytrosti a orlí pera odvahy. Pečlivě voleným systémem her a dětským dováděním vytvářejí hodnoty lidské práce. Učí se pracovat, nakupovat, vařit, cvičit a sportovat, plavat a pádlovat, zejména vítězit, ale také prohrávat. Pro celý svůj další život si osvojí opravdové skautské bratrství a sesterství, získají mnoho dobrých přátel pro současnost a budoucnost. Tří- až čtyřtýdenní pobyt uprostřed svěžích luk a hlubokých lesů, u řek a rybníků, mnohonásobně zvýší jejich tělesnou zdatnost, otužilost, hbitost a hlavně trpělivost a vytrvalost. Úměrně se zvyšováním fyzické zdatnosti a odolnosti rostou rovněž jejich psychické - duševní schopnosti. Formou her zvyšují svou myšlenkovou pohotovost, bystrost a duševní odolnost, zejména v oblasti vůle a chtění.

Skutečnost, že každý jedinec musí vykonat mnoho vlastní manuální a duševní práce /která mu byla vůdcem svěřena nebo přímo určena/, že musí vynaložit mnoho tělesné a duševní síly, podstoupit velkou námahu v zájmu celé smečky vlčat nebo roje světlušek, oddílu junáků-skautů nebo skautek, bez ohledu na vlastní prospěch a vlastní "JÁ", je základem junácké idee a skautské etiky. Šedesátiletá skautská praxe mnohokrát potvrdila, že letní junácké tábory obohacují všední život dětí zážitky, které jim nemůže poskytnout nikdo jiný - než právě junáctví a skauting.

Nezapomenutelné příhody táborového života, neopakovatelná atmosféra táborových ohňů, zejména slavnostních slibových táboráků jim nemůže poskytnout škola, téměř žádná jiná společenská organizace, ani rodiče při vší péči a starostlivosti.

Z úvodní části jasně vyplývá dnešní velká odpovědnost vůdců-kapitánů a všech skautských činovníků za přípravu a za zdárný průběh letošních skautských letních táborů.

Hlavní kapitanát vodních skautů zdůraznil již při příležitosti III. srazu kapitánů a kapitánek ve Světlé nad Sázavou v dubnu 1970 nutnost pečlivé přípravy programové náplně a organizačního zajištění letošních skautských prázdninových táborů se strany kapitánů a kapitánek smeček vlčat, rojů světlušek a oddílů vodních skautů a skautek. Zejména putovním táborům je nutno věnovat zvýšenou péči a starostlivost.

Cílem skautských letních táborů 1970 - stálých či putovních - musí být maximální programové a skautské uspokojení našich vodních vlčat a žabiček, vodních skautů a skautek. Letošní stanové tábory musí hluboce zapůsobit na citlivou, maximálně vnímavou duši našich mladých svěřenců svou romantikou a čistým skautstvím. Veďte chlapce a dívky k vysoké skautské morálce, k upřímnému kamarádství, čestnosti a smyslu pro fair play.

Mimořádnou péči a režii věnujte slibovým táborovým ohňům. Krásných ceremonielů slibu je mnoho. Většina starých oddílů a přístavů má již své tradiční způsoby a svá režijní pojetí. Vytvořte slibujícím prostředí plné citu a skautské symboliky.

Sami víte jako osvědčení a zkušenosti vůdcové-kapitáni, že nikdo z Vás nikdy nezapomněl na chvíle pro každého skauta nejkrásnější a nejdražší, na skautský slib. Junák-skaut a skautka slibuje svou věrnost jen jednou, ale na celý svůj život. Věrnost skvělým skautským ideálům a vysoké skautské mravní síle, skautské etice. Skautské letní stanové tábory 1970, jejich úspěšné provedení a zanechání nejhlubších dojmů, jsou zárukou naší další životnosti. Opravdový skaut a skautka se vždy pozná svým čestným vystupováním, tolerantností a hluboce lidským přístupem ke svým bližním, pracovitostí a čistým charakterem, i když již nenosí skautský kroj nebo jiné označení junácké symboliky. V jeho nitru buší skautské lví srdce jako zvon, jako zvon lásky, bratrství a sesterství.

Bratr Josef Štok, hlavní kapitán HKVS

Bidlování

Jedeme-li proti prudšímu toku řeky, který nemůžeme zdolatí pádlováním ani koníčkováním /břehy toku řeky jsou zarostlé vyššími stromy/, musíme se uchýlit k bidlování. Bidlo pro pramici a kanoi má být asi 3 metry dlouhé. Pro bidlování na pramici užíváme bidla o maximálním průměru 3 cm a pro bidlování na kanoi užíváme bidla o maximálním průměru 2 cm. Bidlo musí být hladce ohoblované - musí mít hladký povrch, abychom si při bidlování neporanili ruce. Na dolním konci je bidlo zpravidla okované, případně je bidlo opatřené ještě háčkem.

Kanoi bidluje vždy jen jeden člen posádky. Pramici bidluje obvykle jen jeden člen posádky a zcela výjimečně dva členové posádky.

Při jízdě s jedním členem posádky stojí tento přibližně v jedné třetině loď, myšleno od zádi loď, mírně rozkročen. Rozpětí rukou na bidle 50 až 60 cm. Při bidlování /jízdě/ zapichujeme bidlo přibližně asi 1 m před svým základním postavením na lodi a opřením o bidlo, když loď vlastní setrvačností k němu dopluje, loď poháníme kupředu. Největší sílu do opření dáváme teprve, když je naše tělo již v postavení před zapíchnutým bidlem. Po uvolnění bidla ze dna řeky necháváme bidlo kratší časový okamžik ve vodě splývat. Jako kormidlem-kotrčí se snažíme vyrovnati loď do žádoucího směru. Potom neseme bidlo obloukem nad vodou opět kupředu /do vzdálenosti cca 1 m před svým základním postavením na lodi/. Každá loď při bidlování má vždy snahu stáčet se na opačnou stranu, než na které bidluje. Do určité míry můžeme směr lodi řídití též tím, že pícháme bidlo dále od loď /loď se stáčí více na opačnou stranu/ nebo podle možnosti pícháme bidlo skoro až pod loď /loď se stáčí na stranu, kde bidluje/.

Bidlují-li na pramici dva členové posádky, stojí zadní člen posádky jako při bidlování pramice jedním členem posádky - jak již bylo v první části popsáno. Druhý /přední člen posádky/ stojí přibližně v jedné třetině lodi počítáno od přídě lodi. Každý člen posádky bidluje na opačné straně loď.

Pro bidlování na kanoi doporučujeme bidlo ještě opatřiti ploutvičkou umístěnou asi 25 cm od dolního konce. Ploutvička usnadňuje kormidlování. Dobré bidlování vyžaduje soustavný výcvik na vodě a je do určité míry umění. Bidlování vyžaduje jemný cit pro vodu i loď.

V minulosti se na našich řekách hodně bidlovalo. Používalo se bidla jak při jízdě proti proudu řeky, tak po proudu řeky, zejména však při převážení osob. Budete-li mít trochu štěstí, snad ještě někde uvidíte zku-

šeného převozníka, jak bidluje převozní pramici přes některou řeku. Pak se dobře podívejte, jak jsou jeho pohyby plynulé při práci bidlen - možné dokonce říci "pomalé". V pomalosti bidlování je právě hlavní tajemství umění bidlování. Naučte se jeho stylu, jeho plynulým pohybům při bidlování na letním stanovém táboře na řece. Ubezpečuji Vás, že užijete hodně zábavy a veselí, že shledáte bidlování zajímavým druhem sportu. Uspořádejte si zajímavý oddílový závod o nejlepšího převozníka.

x x x x x x

Klíč k určování počasí pro nejbližší hodiny

1. Zabarvení oblohy:

Ranní obloha je šedivá - bude pěkně

Ranní červánky výrazně rudé - počasí se zhorší

Jemně modrá obloha, klid nebo mírný vítr - bude pěkně

Temně modrá obloha při větrném počasí - nejisto

Převážně zelená a žlutočervená obloha při západu slunce - špatné počasí

Převážně žlutá obloha při západu slunce - bude větrno

Výrazné červánky při západu slunce - bude pěkně

Stříbřitá a neohraňovaná záře na čisté obloze po západu slunce - bude pěkně

2. Směr a rychlost větru:

Po klidné noci ráno větřík, dopoledne sílí, k večeru tichne - bude pěkně

Vítr, který dlu delší dobu, mění směr - změna počasí

Vítr k večeru zesílí - špatné počasí

Po bezvětrném dešti vítr - počasí se zlepší

Přes den krátké přehánky s větrem - v noci se vyjasní

Vítr sílí a stáčí se ve směru hodinových ručiček od JV až k JZ - počasí se zhorší

Vítr sílí a stáčí se proti směru hodinových ručiček od Z až k SZ - počasí se zlepší

Vítr sílí, nemění směr, tlak klesá - počasí se zhorší

3. Směr tahu vysokých oblaků a směr přízemního větru

Oblaka táhnou pomalu z V, přízemní vítr z libovolného směru - suché počasí při klesajícím tlaku

Oblaka táhnou z JV, přízemní vítr z libovolného směru - v létě možnost bouřky, jindy bez deště

Oblaka táhnou z J, přízemní vítr z J, JZ, Z, SZ, S - dešť

Oblaka táhnou z JZ, přízemní vítr z V - slabý dešť

Oblaka táhnou ze SV, přízemní vítr ze všech směrů, mimo SZ přes S až SV - pěkné počasí

4. Bezoblačná obloha:

Úplně bezoblačné jitro za deštivého období - špatné počasí
Bezoblačná obloha kolem poledne - pěkné počasí
Během dne jen pomíjivá oblačnost - bude pěkně
Bezoblačný tichý večer - bude pěkně - zjara mrazík

5. Oblaka všeobecně:

Jednotný druh oblaků, táhnoucích se ve stejné výšce na jasné obloze - bude
pěkně

Různé druhy oblaků v různých výškách - zhoršení

Po dešti se kupí oblaka na Z a SZ - zlepšení

Směr vyšších mraků při vyjasnění souhlasí se směrem přízemního větru -
zlepšení

Přes den jasno, k večeru houstnou mraky - změna

Oddělená oblaka, která k večeru mizí - ustálené jasné počasí

6. Vysoká oblaka:

Nehybné, jako potrhane vysoké cirrusy na modré obloze - počasí se nezmění

Řasy na modré obloze se blíží od Z - špatné počasí, vítr, déšť

Řasy na modré obloze táhnou zvolna od V - bude pěkně

Jemné růžové řasy při západu slunce - bude pěkně

Řasy na modré obloze jsou velmi dlouhé a jakoby hrubě vláknité - oblačnost
se zvětší

Po řadě teplých dnů se objeví beránky /CiCU/ - bouřka

Oblaka podobná beránkům tvoří políčka a postupují od JZ - špatné počasí

7. Střední oblaka:

Ráno beránky hrubších tvarů /ACu/ - ještě téhož dne zhoršení

Večer beránky hrubších tvarů - počasí se zlepšuje, bude pěkně

Čočkovitá oblaka - blíží se studená fronta, proniká anticyklona

Vločkovitá oblaka - blíží se bouřka

Hradovitá oblaka - blíží se bouřka

8. Nízká oblaka:

Okraje se ostře odrážejí od modré oblohy - bude pěkně

Okraje rozmazané - zhoršení

Spodní okraj oblaků zastíněn - zhoršení

Obloha posetá kupami /Cu/ se nevyjasní ani k večeru - zhoršení

Ráno jasno, později kupy rostou a navečer mizí - bude pěkně

9. Dohlednost:

Velmi vzdálené předměty jsou dobře vidět - deštivo
Po dešti dobrá dohlednost - znovu dešť
Brzy ráno dobrá dohlednost - deštivo
Viditelnost snížena, obzor v oparu - bude pěkně

10. Mlha a rosa:

Ranní hustá mlha - bude pěkně
Po řadě jasných dnů se neobjeví rosa - změna
Silná rosa - bude pěkně
Hustou přízemní vrstvou prosvítá slunce nebo modrá obloha - pěkně
Mlha večer a v noci, po východu slunce se rozplyne - pěkně

11. Různé jevy:

Při dešti padají kapky svisle - dešť nebude trvalý
Při dešti bubliny na kalužích - dešť nebude trvalý
Dráty telefonu hučí - ochlazení
Mlha se objeví ráno nebo dopoledne - špatné počasí
Hvězdy se neobyčejně třpytí - špatné počasí
Hvězdy jasně svítí, mléčná dráha zřetelná - pěkně
Kruh kolem měsíce nebo slunce - zhoršení
Na pěšinky vylézají slimáci - bude pršet
Vlaštovky nízko nad vodou - zhoršení
Po dešti se paří lesy - znovu dešť
Vlhkost na zdičkách, kamenech - deštivo
Dobrá slyšitelnost z dálky - deštivo
Pachy zesilují - deštivo
Mouka suchá - pěkně
Mouka vlhne - zhoršení
Konopný provaz mezi stromy zůstává napjatý - pěkně
Provaz povolí a prohýbá se - zhoršení
Vlhnutí soli - zhoršení
Kouř stoupá kolmo vzhůru - bude pěkně
Kouř se válí - zhoršení
Bublinky z cukru v kávě se usazují uprostřed hladiny - bude pěkně
Bublinky se usazují mezi stěnami a středem - dešť
Bublinky se usazují u stěn jako korálky - déle trvající dešť

Ing. Zdeněk Hájek

Putovní tábory vodních skautů

Vodní skauting a tím i oddíl je svou podstatou a vybavením již předem určen k tomu, aby trval svůj čas, pokud je to možné, na vodě, a to hlavně na vodě tekoucí. Lodě mají jezdit. Je proto samozřejmostí, aby oddíl vodních skautů se věnoval v létě putovním táborem po řece. Je pravda, že splavných řek nezatížených umělými překážkami - přehradami značně ubylo. Přesto je dosud u nás ještě dost toků v původním stavu - tzn. tekoucích a je proto nutno co nejvíce je využít.

Putovní tábor po řece vytvoří oddílovou tradici a podpoří skautský duch mezi mužstvem. Tuto vodáckou putovní cestu, ostatně jako každý větší oddílový nebo celopřístavní podnik, musíme do všech podrobností řádně připravit.

Předně si uvědomíme naši zodpovědnost vůči rodičům, úřadům a hlavně vůči samotnému skautskému hnutí vůbec. Uvědomíme si, že řeka skrývá v sobě mnohá nebezpečí, kterým musíme bezpodmínečně čelit provedením všestranné, dokonalé a se vším počítající přípravy.

A. Příprava všeobecná:

1. V teoretickém výcviku probereme znovu s mužstvem techniku jízdy a teoretický rozbor způsobů překonávání různých vodních staveb a jiných překážek, která nám přináší putování po řece.
2. V praktickém výcviku dbáme na správné ovládání pádla, lodě a různými cviky seznámíme včas mužstvo s lodí a s vodou - seskakování a nasedání na loď v jízdě, neočekávané převržení lodě apod.
3. Včas přezkoušíme plaveckou schopnost mužstva, zejména nováčků. Toto provádíme soustavně i přes zimní období tam, kde jsou podmínky - zimní plovárny. Nacvičujeme záchranu havarovaných lodí.
4. Při jarních výletech nacvičíme vaření rychlých, ale vydatných jídel pro potřebu vodáckého putovního tábora, nacvičíme balení zavazadel rychle a hlavně účelně.
5. Soustavně stupňujeme kázeň mužstva - včasné a rychlé plnění povelů hlavně na lodích při jízdě.
6. Trváme na procvičení první pomoci, dbáme na nacvičování záchrany tonoucích a všechny členy mužstva učíme dávat umělé dýchání.

B. Příprava vlastní:

1. Vedoucí putovního tábora se musí seznámit aspoň teoreticky s tvářností řeky a jejího nejbližšího okolí, tzn. prostuduje mapy a získá ústní nebo písemné informace od vodáků, kteří již řeku znají. Je-li to nutné, získá včas povolení k jízdě po řece.
2. Pro dobrou organizaci tábora si připravíme detailní finanční rozpočet. Nezapomeneme na dopravu lodí, mužstva, nákupy, na zálohu pro mimořádné vydání např. přenocování v ubytovně v důsledku krajně nepříznivého počasí s ohledem na zdraví mužstva.
3. Připravíme detailní zásobovací rozvrh - potraviny, které se budou brát přímo s sebou, potraviny, které se budou nakupovat a kde, dále orientační jídelní lístek na celou dobu.
4. Stanovíme pravděpodobná místa táboření a tím i počet denních kilometrů.
5. Zařídíme naložení lodí, dopravu lodí i mužstva a zavazadel.

C. Poznámky a připomínky k vlastnímu "putáku":

Předpokládejme, že jsme všechny body příprav splnili / vy však v praxi nesmíte předpokládat, vy se musíte o tom osobně přesvědčit/, že je všechno správně zařízeno, doprava na místo proběhla velmi dobře bez očekávaných obtíží. S těmi obtížemi musíme však vždy počítat a nesmí nás nikterak přivést z rovnováhy, jestliže se opravdu objeví.

Máme rovněž připravený přibližný rámcový rozvrh ujetých kilometrů denně. Z vlastní zkušenosti připomínám, že není dobře dělat na řece při putovním táboře "trháky". Na denní jízdu stanovíme 30 - 50 km normálně /v krajní nutnosti i 70 km/. Bude to však určeno dle stavu a druhu vody, dle fyzické zdatnosti mužstva. Nezapomínejme mít čas sžít se s přírodou okolo vody - jsme především přece skauti. A pro naši skautskou výchovu jsou romantická zákoutí našich řek přímo ideální.

K programovému rozdělení pak vezmeme v úvahu určené denní kilometry a volíme úseky rychlejší a pomalejší, což nám dají již vybraná tábořiště a místa nákupu. Nejlépe je čas tábora rozdělit do 4 etap:

- a/ První etapa - spravování lodí po dopravě, přebalení zavazadel tak, aby vyhovovala někdy rychlému rozbití tábora a rovněž provozu v mužstvech /vaříme po mužstvech/. Zavedeme ranní cvičení od prvního dne a dodržíme ihned přesný denní rozvrh pro utužení kázně.
Návrh denního rozvrhu:

6,00	budíček
6,10 - 6,40	ranní půlhodinka
6,40 - 6,55	mytí a koupání
6,55 - 7,45	snídaně a mytí nádobí po družinách
7,50	nástup a denní rozkaz
8,00 - 8,30	příprava k odjezdu
8,30 - 9,00	odjezd dle denního rozkazu
9,00 - 10,30	jízda nebo jiný program
10,30 - 10,50	svačina /event. na vodě/
10,50 - 12,30	jízda nebo program
12,30 - 14,00	oběd a polední klid
14,00 - 16,00	jízda nebo program
16,00	přistání na vybraném tábořišti
16,00 - 17,00	utáboření a svačina
17,00 - 18,00	osobní volno, event. družinový program
18,00 - 18,30	večeře
18,30 - 19,30	večerní program
19,30 - 20,20	zhodnocení dne, příprava ke spánku
20,30	večerka

Hlídky volte hodinové, mužstvo je dost unaveno. Denní rozvrh si připravte tak, aby byla možnost časového posunu, s čímž se na putovním táboře musí počítat.

- b/ Druhá etapa - toto období trvá asi 3 dny, kdy vedoucí si ověří, jak jsou členové oddílu fyzicky schopni absolvovat jízdu po řece. Dávkování fyzické námahy postupně zvyšujeme, ale mužstvo nepřetěžujeme dlouhými úseky. Volíme maxim. 30 km jízdy denní, a to ještě za předpokladu, že voda teče. Chlapci nebo děvčata překonají tak první chvílky únavy a zvyknou si postupně na zatížení jízdou. Po těchto dnech je nutno zvolit volný den, který zaplníme jako stálý tábor pomocí her různých typů, jak na suchu, tak na vodě.
- c/ Třetí etapa - je to období hlavní plavby a táborového života. Jak jsme již předeslali, rozdělili jsme si čas putovního tábora dle volby tábořišť a míst nákupu na dny jízdy a dny volna - táborového života vyplněného skautským programem pomocí her nebo druhu. Dle tohoto rozdělení musí být splněn náš předpoklad kilometrů. Pravidelnost v životě putovního tábora je zde nejen možná, ale nutná, a to nutnější než na táboře stálém. Budíček musí být vždy ve stejnou dobu a rovněž odjezd nebo začátek programu cca v 8,30 - 9,00 hod. Rovněž odpolední přistání nebo ukončení programu volíme za každých okolností jak jsme již řekli cca v 16,00 až v 17,00 hod. Večerka musí být včas, nejpozději ve 21,00 hod. Za těchto okolností je možnost odpoledního a večerního programu, jak celooddílového, tak družinového. Hry tohoto programu konáme i do blízkého

okolí tábořišť, aby chlapci a děvčata poznali více než jen řeku. Jízdu zavedeme klidnou s případnými přestávkami na význačných místech, s krátkými odpočinky a koupáním během jízdy na vhodných místech. Nikdy není na závalu, když přistaneme i dříve a večery pak vyplníme intimními sedánky u dohořívajícího ohně od večere s volnou debatou. Často tak působíme na vnímavou duši členů oddílu více než činností za celý rok.

- d/ Čtvrtá etapa - zbývá nám poslední dva až tři dny. Na dojezd poslední den si ponecháme méně kilometrů, aby mužstvo nepřijelo do cíle příliš pozdě a aby oddíl nebyl fyzicky unaven. Návrat musí být spořádaný, v dobré pohodě a ve veselé náladě. Musí být ještě čas na zajištění lodí a uspořádání osobních zavazadel.

V hrách putovních táborů zdůrazňujte vodácké prvky více než u stálých táborů. Znamená to zvyšovat kvalitu v plavání, v záchraně tonoucích, volit vodácké hry se zachraňováním převržených lodí apod. Zkuste i soutěže vodního pola pochopitelně přizpůsobené situaci na řece.

A teď několik připomínek:

- a/ Program putovního tábora musí být takový, aby byl pro chlapce a děvčata zajímavý a zábavný a nezapomente, že z putovního tábora se nesmějí stát galeje, ale musí to být i rekreace ve zdravém prostředí u vody.
- b/ Vykonejme raději méně s důkladností, než mnoho povrchně.
- c/ Na cestě dbejme nejen na kvantitu, ale především na kvalitu jídla a nezapomente dohlížet na řádnou hygienu těla.
- d/ Zdravotní péči se věnujeme co nejvíce, zraněným poskytněme co nejdříve lékařské ošetření, protože se můžeme dostat do krajiny málo obydlených se vzdálenou lékařskou pomocí.

Závěrem mějte na mysli, že připravujete putovní tábor vždy ve skautském duchu při dobré vodácké úrovni.

x x x x x x x

Bratr Jiří Zach, člen HKVS

Setkání se skauty / Příspěvek k dějinám čs. skautingu/

Dne 14. března 1970 jsem byl oficiálně pasován na starce a pánečníka. "Pamatuji si tedy".

Po 28. říjnu 1918 měly školou povinné děti uhelné prázdniny. Z řad těchto dětí jsem pomalu vyrůstal. Všechny spolky a společnosti měly velkou snahu podpořit mladou Československou republiku nějakou svou činností. Prostě byly v plné pohotovosti.

Protože se Sokolové měli kde scházet, byly tedy ve většině sokoloven zřízeny strážnice. Po vestibulu nového Tyršova sálu Pražského Sokola jsme docházeli jako dorostenci. Tam jsme tedy měli službu a připadali jsme si hrozně důležití. Dospělí bratři měli skutečnou pohotovostní službu a zajišťovali nahodilé úkoly. Nás většinou používali jako spojku.

Na strážnici bujelo zpravodajství pravdivé a vymyšlené - nepravdivé. V těch dnech plných vzruchu, bez školního vyučování, přišlo k nám do Pražského Sokola několik skautů v zelených košilích. Říkali, že je posílá bratr profesor Svojsík. Bratr Svojsík jich měl na Staroměstské radnici opravdu dost. Z kterého pražského oddílu byli, již dnes opravdu nevím.

Na strážnici jsem se tedy seznámil se skautským hnutím, odznaky a symbolikou. Naučili nás uzlovat a vysvětlili nám odborné zkoušky a odborky. S velkým obdivem jsme sledovali jejich vynikající znalosti morseovky. Přiznám se, že mě to všechno nesmírně zajímalo.

Jednoho dne však již nepřišli. Byli odvoláni a posláni jinam. Nám pak bylo nesmírně smutno bez těchto bratrů skautů.

Bylo to moje první setkání se skauty.

Neuběhlo ani mnoho dní a bratr Pálka, vedoucí dorostu Pražského Sokola šel s námi dorostenci na výlet do Mníšku. Spali jsme tehdy v sokolovně na slámě. Myslím, že to byla přirozená reakce na naši příliš velkou zvědavost a sympatie ke skautingu.

O svatodušních svátcích roku 1919 jsme působili jako statisti v divadle v přírodě "v Šárce". Vystupovali jsme ve hře Jaroslava Kvapila "Za svobodu národa". Matku Vlast kreovala zemřelá národní umělkyně Růžena Nasková. Zde bojovala armáda v různých uniformách, střílela z děl, pušek a strojních pušek. Po celou dobu svátků jsme tam tábořili. Pražská elektrická dráha končila tehdy na Letné na Špejchaře. Nám klukům se to moc líbilo. Měli jsme stany, ale již první noc jsme utekli před bouří do prkenných bud sloužících jako šatny.

V roce 1920 jsem se zúčastnil tábora YMCA v Soběšíně na Sá-zavě. Zde jsem se setkal se skutečným tábořením pod stany. Byly to lazaretní velké stany pro 30 lůžek. Byl to skauting provozovaný profesionály - řediteli a placenými tajemníky YMCA.

Posledních školáckých prázdnin v roce 1921 jsem užil ještě lépe. Tábořili jsme ve stanech pro 10 lidí. Byla to zase jiná organizace skautštější prvé. Seznámil jsem se zde s ředitelem Kabrnou, s Firstem - velký propagátorem lučištnictví, Dr. F. J. Markem, zakladatelem výuky plavání se zaměřením na záchranu tonoucích, s Čejkou, zakladatelem tábora u Zruče na Želivce. Přirozeně, že jsme zůstali věrni táboření a YMCA. Pilně jsme docházeli na schůzky do Nostického paláce v Mikulandské ulici.

YMCA byl pochopitelně bližší skauting Bader Powellův, než Svojsíkovo Junáctví. Byli jsme proto organizováni u skautů BP. Neměli jsme na lilií hraničářského psa Chodů, nýbrž tři lipové lístky.

Tehdy se však začal formovat rovněž tramping, který zakládali ti divocí skauti, kterým se dosavadní roztráštěné skautské organizace z nějakého důvodu znelíbily.

Všechna ta mládež rostla a stárla, zvykala si na úzký styk s přírodou, i když omezeně v sobotu a v neděli. Postupně začaly chaty a osady.

Skauting tu zůstával jako hnutí mládeže vedené nadšenými, neúnavnými činovníky - pravými apoštoly skautské výchovy a skautské etiky. Řešení a zapojení pro starší rovery a starší skauty /OS/ se našlo až daleko později.

Na podzim 1922 a na jaře 1923 se uskutečnila na Libřici schůzka činovníků a skautů BP. Skauti Baden-Powella se tehdy rozhodli, že přestoupí jako celek do Svazu skautů a skautek RČS.

To vše jsem prožil v YMCA skautech a skautech BP. V říjnu roku 1925 jsem byl přinucen lékaři a vojenskými úředníky ke 14 měsícům skautování v uniformě vojenské. Po návratu z vojenské základní služby jsem hledal umístění pro sebe a kanoi. Tak vznikl oddíl starších junáků /OS/ Varjag, který zbudoval krásnou loděnici na Císařské louce.

x x x x x x x

Bratr Vlastimil Znamenáček a bratr Jiří Kostkan, členové HKVS

Vyhlašování rozkazů a povelů na letních táborech vodních skautů

Je dobrým vojákým zvykem, kterým se hlásíme ke starým námořnickým tradicím, vyhlašovat rozkazy a veškerou činnost na táboře mezinárodním vlajkovým kodem a zvonem. Tento způsob vyvěšování rozkazů a povelů má několik výhod: je viditelný i z větší vzdálenosti, je poměrně a le

hlučný, je hravý. Mládež se tak zábavnou formou učí poslušnosti.

Předpokladem pro tento způsob vyvěšování rozkazů a povelů je stožár /lodního typu/ se dvěma lanky na obou stranách. Na levé vnější lanko vyvěšujeme povely - rozkazy tak, že při vyvěšení rozkazu třikrát pomalu zazvoníme zvonem /dá se udělat z většího hmoždíře/ přípravu a po uplynutí doby určené k přípravě, rychlým zvoněním oznámíme okamžik vyplnění povelu.

Druhé, vnitřní levé lanko používáme k informaci o činnosti oddílu nebo jednotlivých posádek /družin/. Zde lze použít pro jednotlivé posádky číselných znaků /každá posádka má přiděleno číslo/, jedná-li se o různou činnost několika posádek.

Pravé vnitřní lanko je určeno pro informaci, která posádka má na starosti program dne /posádky se střídají v sestavování a v přípravě denního programu spolu s táborovou radou nebo kapitánem/.

Pod vlajkou písmene "C", tj. programová činnost, dáme číselnou vlajku družiny, která program provádí. Jejich číslo je vyvěšeno po celý den. Pravé vnější lanko je určeno pro informaci, která posádka má ten den službu.

Pod vlajkou písmene "S", tj. služba dne, vyvěšíme číselnou vlajku té posádky, která koná službu.

Vlajky, které používáme:

POVELY: P = /všichni na palupu - loď se chystá k odpuť / vlajky určené oddílu - přístavu /příklad: P, 1, 6, C-/ - nástup v kroji

P nástup

O = /muž přes palubu/ všeobecný poplach, přerušeni činnosti a okamžitý návrat do tábora

A = /konám zkušební plavbu/ nástup na jídlo

C = /moje loď je zdravá/ osobní hygiena - mytí /praní prádla/

U = /jste v nebezpečí/ úklid tábora

ČINNOST: B /nakládám - vykládám výbušniny/ příprava na táborák

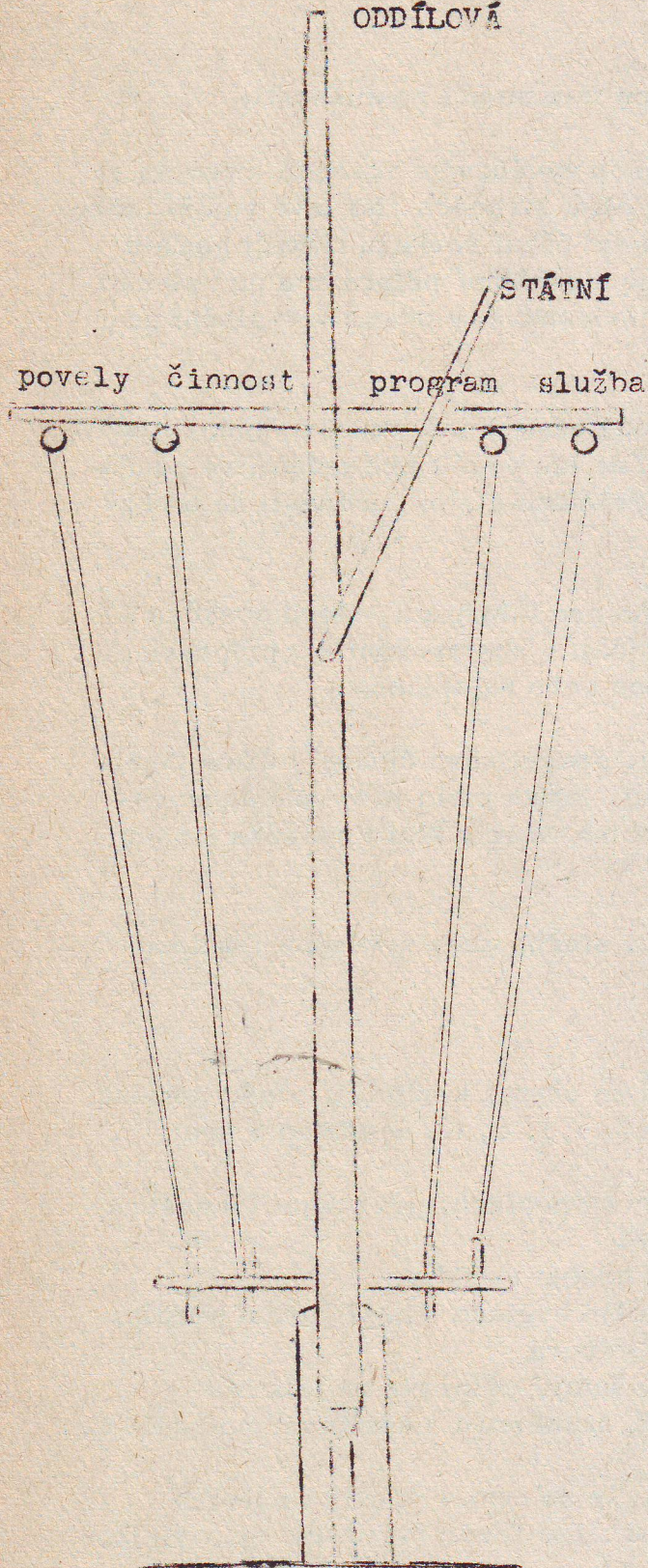
D = /nepřibližujte se ke mně, manévruji s obtížemi/ polední klid, osobní volno

F = /jsem neschopen, spojte se se mnou/ výcvik na lodích

G = /žádám loďvođa/ činnost mimo tábor /vyvěšuje se s vlajkou H, F, I, K nebo B/

H = /mám loďvođa na palubě/ hra /k bližšímu určení vyvěšujeme s vlajkami F, K, T, G/

I = /měníme svůj kurs doleva / noční hra



- K = /zastavte okamžitě svoji loď/
koupání - plavecký výcvik
- T = /nepředjíždějte před mou přídí/
činnost v táboře /vyvěšuje se
s písmenem H nebo B/
- V = /žádám asistenci/ výlet /vyvě-
šujeme s čísly posádek nebo čísla
odd., je-li na výletě celý/

SLUŽBA DNE:

- S = /stroje pracují plnou parou /dozadu/ /
- C = /ano/ posádka, která má na sta-
rosti zajišťování programu dne

UPZORNĚNÍ:

Při výrobě mezinárodního vlakového kodu zachovávejte poměry vlajek, tj. u písmen 4:5, u čísel 3:10:1.

Bratr Vlastimil Znamenáček, člen HKVS

Zpracování dřeva v oddíle vodních skautů

Se dřevem, jedním z nejkrásnějších a nejtvárnějších přírodních materiálů, se stýkáme prakticky po celý rok. Nejen v přírodě samé, ale i v klubovnách. Tento vděčný materiál nám zpřijemní mnohé chvíle našeho skautského života. Zvláště jsme-li dosti pozorní k jeho krásám a naučíme-li se správně využívat jeho dobrých vlastností.

Se dřevem má každý "pořádný klud" svoje zkušenosti od okamžiku, kdy se stane vlastníkem své první kudly. Skoro každý manuálně zručný člověk má v sobě více nebo méně vyvinutý smysl a cit pro tento krásný materiál.

Junácké stupně zdatnosti na vše pamatovaly. Od prvních okamžiků se nováček seznamuje se dřevem a nástroji k jeho opracování. Nejprve se učí poznávat různé druhy dřevin, jejich vlastnosti a uplatnění. Na výletech pozorujeme jeho vnímavost a cit pro krásu tvarů sběrem a úpravou samorostů. Rozvíjejí svoji fantazii a získávají další zručnost výrobou různých drobných předmětů, vyráběných nožem. Současně s nožem se učí chlapec zacházet se sekerou a pilou. Nejprve při přípravě dřeva na oheň, později na táboře budováním táborových staveb /poásad, přístřešků, bran, věží, táborových křesílek, a ostatních táborových staveb sroubených nebo vázaných/. Před těmito pracemi provedeme s chlapci instruktáž o bezpečnosti práce, vysvětlíme jim, jak si počínat při kácení, osekávání a tesání dřeva. Dbáme na správný výběr stromů /pokud je nemáme předem určeny ke kácení lesníkem/. To znamená sušiny "dvojáky" a pleveňných břízů. Na vodní stavby /lávky, můstky, zpevnování břehů, budování přístavů/ používáme dřeva vrbového, které ve vodě nehnije.

Další kapitolou při práci se dřevem je práce řezbářská a modelářská, při které klademe hlavní důraz na fantazii a výtvarný projev mladého člověka. Proto při zasvěcování do tajů práce o dlátěm a pořizem se omezíme čistě na manuální a technické zvládnutí nástrojů, abychom co nejméně ovlivnili výtvarný projev jednotlivců. Svoje rady omezíme na vhodný výběr dřeva a správný technický postup /od celkové kompozice k propracování detailů/. Při práci na modelech dbáme na přesnost a čistotu vypracování, učíme přesnému čtení plánek a logice postupu práce.

Když jsme své svěřence naučili zacházet s pilou, sekyrou, dlátým a pořizem, zkusíme další nástroje, tj. hoblíky. Vyrábíme si potom různé poličky, lavice, skřínky, knihovničky a jiné složitější předměty, které vyžadují daleko větší přesnosti a řemeslného fortálu.

Při práci postupujeme pomalu, s rozvahou a o každém úkonu přemýšlíme, jak jej provést nejlépe. Prohlédneme si podobné předměty, vyrobené řemeslníky, a bereme si je za vzory k napodobení. Později, při získání vlastních zkušeností, uplatníme svoje nápady, které zpestří naši práci. Po úspěšném ukončení obohatí naše klubovny o nový inventář, ke kterému má mládež daleko bližší vztah, než k věcem získaným bez manuální práce nebo námahy a vlastního přičinění.

Máme-li jistotu, že jsme se naučili ovládat všechny nástroje na zpracování dřeva, naučili je dřevo znát a rozumět mu /mít pro něj cit a vědět, jak se které dřevo chová v určitých situacích a prostředích/, nastává pro vodácký oddíl ta dlouho očekávaná chvíle, kdy je schopen vyrobit si vlastníma rukama pádla a lodě.

Je hodně návodů a plánek, jednoduchých i složitých, dobrých i špatných. Proto při výběru postupujeme obezřetně. Nejprve si dobře rozmyslíme, co vlastně chceme vyrobit. Opatříme si vhodný materiál, který musí být správně rostlý, bez suků a hlavně dobře proschlý. Při opracování dřeva nespícháme a pracujeme s rozvahou. Nechtějme zvláště zpočátku práci "sfouknout" za chvíli. Jen zkušeností zjistíme, jak která práce dlouho trvá a jaký postup je správný. Uvažujme předem o účelu předmětu, který vyrábíme, uvědomme si, jaké vlastnosti musí mít materiál.

Při výrobě pádla si dobře prohlédneme a proměříme některý osvědčený typ, podle kterého budeme vyrábět svoje vlastní pádla.

Před započatím výroby - stavby lodě je dobré si zhotovit přesný model, na kterém si můžeme názorně vysvětlit a upřesnit postup práce. Toto zdánlivé zdržení od vlastní práce na skutečné lodi se nám vyplatí daleko více, než případné opravy chyb, při nepřesném postupu. Nebo dokonce úplný neúspěch a zklamání, které se dostaví v případě, že výrobní nedostatky nejdou opravit vůbec. Proto shromažďujeme zkušenosti vlastní i cizí. Nestydíme se přizvat na poradu odborníka, který jistě, když uvidí zájem mládeže o jeho zkušenosti, rád poradí. Učíme se soustavně a účelně. Problémy řešíme od jednoduchých k složitějším. Jenom tak bude výsledek práce odpovídat snaze, nákladům a vynaložené péči.

Vždycky připomínáme účelnost, poddajnost a krásu dřeva, která se opracováním nesmí ztratit, ale naopak musí ještě více vyniknout. Cit, zručnost, trpělivost, dobře volený materiál i nástroje a pozorná práce splní podmínky stupně zdatnosti dříve, než se nadějeme.

Různé zprávy:

a/ z Ústředí Českého Junáka

Ústřední rada Českého Junáka použila svého práva a zvolila sestru Libuši Langovou doživotním členem Svojsíkova oddílu, jako výraz své úcty k zásluhám sestry Libuše Langové o rozvoj junácké výchovy mládeže a jako projev díky za dlouholetou nezištnou a obětavou práci sestry Libuše Langové.

Blahopřejeme sestře Libuši Langové, průkopnici a zakladatelce vlčat u oddílů vodních skautů, opravdovému příkladu obětavé a skromné skautské činnosti pro naše nejmenší "vodní vlčata", k vysokému ocenění jejich zásluh o rozvoj junácké a skautské myšlenky a jmenování doživotním členem čestného Svojsíkova oddílu.

Sestra Libuše Langová, neúnavná skautská činovnice, vychovala celou řadu vodních vlčat ve smečce vlčat 5. oddílu vodních skautů Praha. Všichni se stali opravdovými a čestnými skauty pro celý další život.

Za Vás všechny ji upřímně tiskneme levici a děkujeme sestře Libuši Langové jménem celého vodního skautingu, jménem HKVS i redakční rady Kapitánské pošty za její obětavou činovnickou práci.

x x x x x x x

b/ Zprávy z HKVS

Ústřední rada Československého Junáka použila svého práva a udělila bratru Josefu Štokovi, hlavnímu kapitánu HKVS, vysoké junácké vyznamenání "Rád junácké lilie" jako výraz uznání za zásluhy o rozvoj junácké výchovy mládeže a za dlouholetou nezištnou a obětavou práci v Hlavním kapitanátu vodních skautů.

x x x x x x x

Ústřední rada Českého Junáka udělila "Jubilejní medaili za službu vlasti" k 50. výročí vzniku Československé republiky, jako výraz díky za obětavou a nepřetržitou práci v junácké službě vlasti:

bratru MUDr. Jiřímu Zámečníkovi, tajemníku HKVS

bratru Jiřímu Zachovi, hospodáři HKVS

bratru Oldřichu Schuizovi, členu HKVS a členu Organizační rady ÚRJ

x x x x x x x

Náčelník Českého Junáka udělil se souhlasem náčelnictva "Junáckou medaili díků" jako výraz uznání za zásluhy o výchovu mládeže:

- bratru Josefu Štokovi, hlavnímu kapitánu HKVS
- bratru MUDr. Jiřímu Zámečníkovi, tajemníku HKVS
- bratru ing. Zdenku Hájkovi, přístavnému HKVS a přístavnému
5. přístavu vodních skautů Praha
- bratru Jiřímu Zachovi, hospodáři HKVS
- bratru Ladislavu Řittovi, členu HKVS a kapitánu 4. přístavu
vodních skautů Praha
- bratru Jiřímu Kostkanovi, členu HKVS
- bratru Vlastimilu Znamenáčkovi, členu HKVS a kapitánu 16. přístavu
vodních skautů Praha

- bratru Oldřichu Schulzovi, členu Organizační rady ÚRJ a členu
HKVS
- bratru Jiřímu Jarešovi, členu Organizační rady ÚRJ a členu HKVS
- bratru Josefu Heřmánkovi, členu Organizační rady ÚRJ a členu
HKVS, kapitánu 5. smečky vodních
vlčat Praha

- bratru Alexandru Stuchlíkovi, krajskému kapitánu vodních skautů
Praha a tajemníku 5. přístavu vod-
ních skautů Praha

x x x x x x x

Náčelní Českého Junáka udělila se souhlasem náčelnictva "Junáckou medaili díků" jako výraz uznání za zásluhy o výchovu mládeže:

- sestře Vlastě Páleníkové, člence náčelnictva dívčího kmene
Českého Junáka a člence HKVS
- sestře Běle Hájkové, člence HKVS
- sestře Evě Heřmánkové, člence Organizační rady ÚRJ a kapitán-
ce 5. roje světlušek-žabiček Praha

x x x x x x x

Organizační rada Ústřední rady Českého Junáka nám sdělila, že Ústřední rada Českého Junáka a obě náčelnictva Českého Junáka použila svého práva a udělila prostřednictvím Krajských junáckých rad a Okresních junáckých rad, případně Obvodních junáckých rad obdobná vysoká junácká vyznamenání bratrům a sestřičkám, kapitánům a kapitánkám přístavů vodních skautů a skautek, kapitánům a kapitánkám smeček vodních vlčat, rojů světlušek-žabiček, oddílů vodních skautů a skautek, členům oddílů starších junáků a dalším skautským činovníkům.

x x x x x x x

Vyznamenání, udělená našimi nejvyššími volenými orgány členů Hlavního kapitanátu vodních skautů a skautek, předal vyznamenaným bratrům a sestrám starosta Českého Junáka bratr JUDr. Antonín SUM dne 8. června 1970 na pracovní schůzi HKVS.

Ve svém krásném a hluboce lidském projevu vyzdvihl bratr starosta Dr. Sum pracovní zásluhy členů Hlavního kapitanátu vodních skautů a skautek o rozvoj vodního skautingu v ČSR a junácké výchovy mládeže. Zejména pak vysoko ocenil metodickou a výchovnou dlouholetou práci bratra Josefa Štoka, hlavního kapitána HKVS. V hodnocení práce HKVS uvedl záslužnou práci redakční rady Kapitánské Pošty a označil tento odborný časopis vodních skautů a skautek za nejlepší současný časopis Českého Junáka.

Rovněž pochvalně se zmínil o pracovních zásluhách bratra Heřmánka v rámci činnosti Organizační rady ÚRJ.

V závěru svého vysoce skautského projevu řekl:
"Vysoká junácká vyznamenání udělená Ústřední radou Českého Junáka a oběma náčelnictvy Českého Junáka členům HKVS chápejte jako symbolická vyznamenání všem nezištným činovníkům vodních skautů a skautek, zejména všem dětem, vodním vlčatům, světluškám-žabičkám, vodním skautům a skautkám za jejich junáckou činnost."

Za vyznamenané odpověděl hlavní kapitán HKVS bratr Josef Štok, který ubezpečil bratra starostu Českého Junáka Dr. Sumu věrností všech vodních skautů a skautek skautské myšlence a ideálům. Řekl: "Vysoké ocenění naší společné práce v rámci HKVS chápeme jako vysoké ocenění celého českého vodního skautingu."

Světlušky-žabičky 5. roje světlušek Praha na závěr této malé opravdu skautsky rodinné slavnosti předaly kytice růží bratru z nejmilejších starostovi Českého Junáka Dr. Antonínu Sumovi, bratru hlavnímu kapitánu HKVS Josefu Štokovi a bratru hospodáři HKVS Jiřímu Zachovi jako symbolický projev díků celého vodního skautingu těmto obětavým činovníkům, bez kterých si nikdo z nás neumí ani skautské hnutí již dnes představit.

x x x x x x x

V těchto dnech obdržel Hlavní kapitanát vodních skautů dopis Ústředního výboru Československého Červeného kříže tohoto znění:

Oznamujeme Vám tímto, že ústředního kursu pro zachránce tonoucích, který organizoval Ústřední výbor Českého Červeného kříže ve Frýdku-Místku ve dnech 18. až 30. května 1970 se zúčastnili:

Vlasta Rulcová, 1944 - Liberec V., 8. března 10

Kurs absolvovala s výsledným hodnocením 2. Velmi snaživá, pilná, ukázněná při výcviku i výuce. Pro tak náročný výcvik, jako je záchrana tonoucích, má však malý fyzický fond - přesto však celý výcvik zvládla v plném rozsahu. Má předpoklady k tomu, zkušenosti v kurse získané uplatnovat v praktickém životě.

Pavel Zach, 1945, Praha 2, Bělehradská 130

Kurs absolvoval s výsledným hodnocením 2. Při výuce i výcviku pracoval se smyslem pro odpovědnost a se snahou získat co nejvíce zkušeností. V jednání kolektivní - kamarádský, u ostatních oblíbený. Má předpoklady k tomu, aby předával zkušenosti a dovednosti v kurse získané v rámci své organizace.

Za Český Červený kříž, Ústřední výbor - zdravotnické oddělení
Vlasta Bábíčková,
vedoucí ústředního kursu.

Hlavní kapitanát vodních skautů upřímně děkuje oběma účastníkům ústředního kursu pro zachránce tonoucích, který organizoval ÚV ČČK, sestře Vlastě Rulcové a bratru Pavlu Zachovi za vzornou reprezentaci vodních skautů a skautek v celostátním měřítku. Hodnocení vedoucí ústředního kursu sestry Vlasty Bábíčkové nás velice potěšilo. Blahopřejeme sestře Rulcové z Liberce a bratru Zachovi z Prahy k úspěšnému výslednému hodnocení prospěchu. Věříme, že své bohaté zkušenosti získané v ústředním kurse uplatní ve vodním skautingu způsobem kursů, seminářů a přednášek na Lesních školách všech typů.

x x x x x x x

Bratr Ing. Leoš Mandl-Baloc

Expedice Lužnice II: Cesta džunglí

Ráno byl budíček - "proklatě brzo" - poznamenal Slon. Ozvalo se tiché reptání, když byl vydán rozkaz vzít si mycí potřeby a vyhledat větší kus vodní plochy.

Několik set metrů proti proudu jsme objevili nedohlednou vodní pláň, vzniklou vybagrováním písku. Voda byla neuvěřitelně čistá, teplá a hluboká; ráchali jsme se jak hroši a nemohli se nabažit. Suchdoláci jsou šťastní lidé, uzavřeli jsme a smutně se vraceli do tábora, vzpomínající kanalizací, vydávaných jinde ve střední Evropě za bystřiny a řeky.

Byli jsme ještě dost značně vzdáleni od tábora, když Stag zděšeně našel nozdrami vzduch a s hrůzou v očích pronesl: "Porič."

Nemýlil se, kuchaři vyráběli pokrm z ovesných vloček a mléka. Kdysi o něm Riki na výletě v Broumovských stěnách meditoval celé dva dny. Jeden z jeho slavných výroků zní: to žrádlo není k jídlu. Vráta, který se s touto potravou setkal dnes prvně, při snídani dlouho uvažoval, obraceje lžiči s ovesnou kaší sem a tam, načež pronesl: "Co to je? V Americe to jedí koně, v Anglii lordi a v Československu skauti?"

Skutečnost je asi ta; že pro člověka nezvyklého této krmí, je první setkání zážitkem, na který delší dobu vzpomíná. Později lze přivyknout a jsou jedinci, kteří porič /v originálním pravopisu porridge/ dokonce vyhledávají pro svoje nesporné kvality finanční a kalorické, což se cení zvláště na vodě nebo v horách. Riki k nim nepatřil; odebral se do stanu, vyjmul z pytle sardinky, které nosí již druhý rok s sebou a po dlouhém rozhodování je zase zastrčil zpátky. "Možná nastanou ještě horší časy" - pomyslel si smutně.

Po snídani jsme v rychlosti přežehlili zadehtované spáry na praničkách, zabalili a vyrazili. Měli jsme ztrátu půl dne - první den jsme měli v úmyslu dorazit do Magdalény.

Lodě jsme strkali na štěstí jen pár desítek metrů, pak se vracel do řečiště mohutný proud vody z náhonu, řečiště přestalo být regulované a vpluli jsme do zeleného šera pod hustými stromy.

Místy byla řeka dost mělká, ale písčité dno lodím podstatně neubližovalo. Zátočinami s klidně tekoucí vodou jsme se pohodlně propracovávali vpřed. Jen občas smetávaly větve, visící se břehů do vody, komidelníky s lodí. To když loď najela do zakrutu, trup už nabral kurs, ale zář

vymetala nárazový břeh; žádná větev přitom nikdy neopomene chytit nešťastníka za krk a hladce jej hodit do vody. Loď s potěšenou posádkou se pak zvolna vzdaluje, nechávajíc za sebou v tůni se znítajícího velitele.

Po několika kilometrech podobných kratochvílí jsme dopluli k smrticímu jezu u Pilaře, který je vyzdoben množstvím plakátů s lebkami a hnáty a obrovskou cedulí, která stručně vypočítává utopené vodáky. Uctivě jsme postáli nad vysokým jezem, přes který občas spadla kapka vody a představovali si, jak to asi vypadá při vyšším stavu vody.

Pod Pilařem bylo vody pomálu, část Lužnice byla odvedena Zlatou stokou do rybníků. Lužnice zde však nemá velký spád a tak se jet dalo. Vpluli jsme do jihočeské džungle, plné nástrah a nebezpečí, jako jsou nehnijící dubové kmeny se špičatými větvenmi těsně pod hladinou, ovádi, komáři a jiná žoužel.

Hnyzové pořádali za parného poledne hotové hony na ubohé vodáky. Přes ubíjející vlhké vedro jsme si navlékli celtové bundy a plátěné kalhoty; odkryté části těla jsme si namazali různými vodičkami, které měly odpuzovat štípající stvůry.

"Teda sardí to pěkně, ale komárům to moc nevadí" pravil zoufale Vráta, máchaje rukama tak zuřivě, že svému kolegovi vedle na lavičce málem vyrazil pádlem zuby. Bagýra pak začal počítat, kolik komárů v povodí může být a kolik krve potřebují k nasycení. Dovozoval, že by se vyplatilo předhodit jim prošlé krevní konservy z transfusní stanice.

Ve svých výpočtech byl nemile vyrušen; jeho loď najela na překážku pod vodou, několikrát se zahoupala a zůstala stát.

"Asi ta herka pustila kořeny", povzdechl po chvíli tuhé práce Slávek. Loď naprosto odnáhala jet dál a při pokusech o vyproštění se jen váhavě točila kolem své osy. Celá posádka musela postupně do vody a loď nazdvihnout. Stagovi přitom ujely nohy a zmizel pod vodou, jen to žblunklo.

Vynořil se až po chvíli, obdán bejlím a chaluhami, vyplivl kvantum vody a prohlásil něco v ten smysl, žeko že tam dole aspon nejsou komáři. Uvíтали jsme tento objev a na delší dobu se naložili k němu, žehnajíc prozřetelnosti, která unástila lidožravé ryby do jiných zeměpisných šířek a délek.

A opět jsme projížděli prosluněnými zátočinami a nořili se do houštin. Zábavným zpestřením cesty byly kmeny stromů, ležící napříč. Právnice je zdolávaly prudkým rozjezdem, a když se příď vyhoupla na kmen, posádka vystoupila a zbytek lodě přetáhla jediným mocným náporom.

Pak se před námi objevila hráz.

Byli jsme u rozvodí, kde se Lužnice dělí na Starou řeku, tekoucí do Rožmberka a Novou řeku, tekoucí do Nežárky.

"Zase nám někdo krade vodu", povzdechl si Fred, "ten Jakub Krčín nám dává zabrat."

Skutečně - stavitel rybníků ze šestnáctého století myslel víc na kapry a měšec pánů z Růže, než na to, že i v sušších létech budou vodní skauti sjíždět jeho Lužnici.

Měli jsme původně v úmyslu jet Starou řeku. Do té však teklo tak málo vody, že sestávala z osamělých kaluží s tu a tam sedícími zamklými rybáři, zabalenými proti komárům do různých textilií.

Slon a Vráta se vydali pro vodu - podle mapy bylo nedaleko stavení se studnou. V polorozpadlé chalupě sídlil hluchý dědeček, kterého vyrušili z podvečerního klidu. Po delším ručním vysvětlování zavedl junáky ke studni, což byla díra do země, obložená kameny a přikrytá prkny.

Kolem se shromáždilo domácí zvířectvo, tedy tři kočky, ježaté psisko a houšť kuřat a kácat, které se zájmem pozorovalo, co se děje a pletlo se vydatně pod nohy. Jedno neblahé kuře bylo zachráněno před smrtí v studni pouze Vráťovou robinsonádou, zakončenou bohužel tupým úderem o roubení.

Po nabrání vody jsme otočili přídě lodí po proudu Nové řeky, splavali několik set metrů a zatábořili na levém břehu na malé louce, zvané od nepaměti "U dubu".

Slunce zapadalo, z bažin se vyrojily další posily a vrhly se na nás; milióny kmitajících křidélek vyluzovaly zvuk startujícího bombardéru a na jediném prstě bylo lze během pěti vteřin napočítat až dvanáct spokojeně cucajících komárů.

Nezúčastněný pozorovatel, dejme tomu ve skafandru, by se byl jistě dobře bavil pohledem na vojáků, kteří se sice zběsile oplácávali, ale přesto neodvratně otékali působením hmyzích jedů, pumpovaných nepřestajně do krevního oběhu.

"Představte si, že krev pijí jenom komáři savičky" - bědoval Vráta - "udělejte něco proti těm ženskejm, než bídně zajdu."

I byly zažehnuty ze všech stran kol tábora kouřové ohně. Louka i okolí bylo vbrzku zamořeno dýmem; zdálo se však, že to více vadí nám. Komáři, bojovně pískající, prolétávali bez viditelné úhony i nad ohněm a útočili střemhlav.

"Co ty chudinky žerou, když tu nejsme?" - byl zvědavý Bagýra, který jediný zachovával filosofický klid; jsa již delší dobu sběratelem brouků, zajímá se o přírodu ryze odborně; "Domorodců tu přece tolik není."

Jediné uspokojujivé vysvětlení lze nalézt v plynulém přílivu trampů, vodáků a skautů, kteří svojí krví udržují hmyzí rody při čilém životě, vyložili jsme mu.

Po večeři, kdy nám komáři, stupňující svoji zběsilost, létali hladově až do úst, jsme rychle zalezli do spacích pytlů, pevně zavřeli stanů a ručníky vybíjeli při živníky, kteří se ubytovali ve stanech s představou nočních hodů.

Opuchlí, ožehnutí od slunce, s namoženými svaly, ale se zásobou nesdělitelných zážitků jsme spokojeně usnuli tvrdým spánkem.

Zklamaní komáři tančili dále svoje válečné tance nad našimi stanů a těšili se na ráno.

Jiří Zach

UZLOVÁNÍ A ÚDRŽBA LAN

Provaz je Víte, že jsem nenašel nikde definici. Je to tak prastarý, praznámý, prapotrěbný prapředmět, že definovat zbytečno. Naším českým skautským autorem je Frank J. Elstner, který uložil své vědomosti, zkušenosti a metodiku do Knihy o uzlech, ze které vycházejí všichni, kdož o této látce učí a píší. Originální vydání této knížky vůdce Ústřední lesní školy a prvního absolventa Gillwella z Čech bylo potvrzeno v r. 1927 jako oficiální příručka Svazu skautů. 237 obrázků uzlů a vazeb na 14 tabulkách je značně širokou základnou, k níž se těžko dodává cokoliv.

A přece, srovnáme-li tabulku nosnosti lan z doby před 40 lety s naším dostupným katalogem Lana, motouzy, provaznické zboží z prosince 1966 /vydalo Řempe, sestavil A. Černoهورský/, zjišťujeme, že se nynější zboží tehdejšímu nevyrovná. Avšak pro naši potřebu stačí bohatě.

Rozeznáváme: Lano, motouz, šňůru, kabel.

Lana konopná se vyrábí stáčením 3-4 pramenů-konopných přízí čm 0.30, čm 0.45 nebo čm 0.60 a to opačným směrem, než je zákrut přízí. Podle jakosti příze dělí se na druh L a K /K se již nevyrábí pro nižší pevnost/. Podle způsobu výroby pak na:

- a/ lana obyčejná 3-4 pramenná o průměru 8-60 mm
- b/ lana hnací 3 pramenná o průměru 25-130 mm
- c/ lana kablovaná stáčená ze 3-4 obyčejných lan průměr 20-160 mm
- d/ - h/ jsou lana na zakázku.

Povolená vlhkost 12%.

Prodávají se od a/ do d/ na kg, e/ - h/ na kusy.

Skladují se v suchých, chladných větraných místnostech.

b/ lana hnací vyrábějí se tak, že 1/3 příze je napaštěna tukem nebo lojem, který nesmí obsahovat kyseliny.

c/ lana kablovaná jsou stáčená do leva /zákrut S/ na rozdíl od lan ostatních, stáčených do prava /zákrut Z/.

Šňůry stáčené, motouzové, hlazené, nehlazené, konopné pletené, prádlové z bavlny, vyrábí se všechny stáčením nebo pletením na paličkových strojích, šňůry řadící /galírovací/ ze lněných přízí speciálních jakostí předených za mokra. Z polyamidového hedvábí stáčené i pletené 3-7 mm silné. Všechny šňůry skladujeme v suchu a ve tmě.

Pak nacházíme v katalogu koudel a konopí, příze, nitě pro různé obory konopné, lněné, chemlonové /zase skladovat v suchu a ve tmě/.

Provoznické zboží hospodářské: postrančky, silnější konec cca 15 mm, slabší cca 6 mm. Volský postraněk 4.10 m je vhodnou duší pro velký bič. Dále jsou opratě \emptyset cca 10 mm, pavézníky \emptyset cca 16 mm, vazáky \emptyset cca 10 mm, utahovací provazy. O těchto se zmiňuji jako o případných vhodných náhražkách na laso, zvláště spinning /viz dále/, případně za lano pro záchranný kruh.

Konopné a jatové provazce těsnící, ucpávky a těsnění, případně s bavlněnou obalovou přízí: provazové žebříky, popruhy bavlněné, konopné, motouzové, dále rohože /rohožky/ a sítě katalog uzavírají.

Katalog se nezmiňuje o manille /vlákně abacca/, z něhož jsou lana nejkvalitnější, rychle schnou, dobře kloužou v dlaních a počasím tak netrpí. Provazce z kokosových vláken nelze doporučit, leda na tkaní běhounů. O hedvábí pravém na lana se zmiňuje jako o přepychu Dr. Manthe v Knize o životě a smrti, kde píše o oplachtění a olanění soukromé yachty. Kůže se na lana používá jen zřídka, tam, kde jiná surovina je vzácnější. Zde se setkáváme také s žíněnými lany, lasy jako dědičnými předměty /viz Hlídač býků od J.T.Samata/. I vlasy sloužily za materiál na provazy /historie římská/.

Známé náhražky lan jsou slaměná povřísla a houžve, lýko, lýčené provazy. I proutí se používalo. Nyní se ho používá vzácně, nejspíš se o něm dozvíte z pohádek, báchorek /lýko a hastrmani/ a historických románů /lýčený brod - oprátka šibenice/.

Polyamidová vlákna a chemlonové šňůry neměl jsem příležitost vyzkoušet. Pokud jsem je viděl používat, trpěly daleko více než tradiční materiály. Aby je frekventanti lesních škol a kapitáni vyhledávali, zkoušeli a podávali o nich dobrozdání v Kapitánské poště, nikoho nenavádím, protože by to dosud mohlo být značně nákladné.

Že jsou lana, provazy a šňůry majetek cenný, že je nutno skladovat a udržovat je náležitě, to poznáte na své kapse. Že je nikdy neřežeme, jen rozvazujeme, je jasné kdekomu. Sekeru a nůž na laně viděti, značí života nebezpečí.

Pro zpestření činnosti v oddíle a prohloubení znalosti materiálů, získání zručnosti a tělesné zdatnosti doporučuji lasování a cviky s bičí.

Nahradíme tak, nebo se i připravíme na házení záchranného kruhu, což je požadovaná disciplína námořních skautů. V našich vodách by takové cviky byly podivné, ale na jezerech, přehradách, rybnících a podobných vodách cvičíme pilně i toto, protože skaut je připraven a nikdy nevíme dne ani hodiny.

Laso je hustě pletené lano způsobem zv. lariatovým. V délce asi 20 stop, tj. 6.10 m nazýváme je spinningem a cvičíme se tím základní prvky: Taliř. Uchopíme lano, jímž vytvoříme v ruce kruh zvoleného průměru, asi ve třetině obvodu nad okem /hondou/ tak, že v levé ruce leží lano kruhu volně, v pravé pak jen na ukazováčku a prostředníku a pevný konec prozatím svíráme malíčkem a prsteníkem. Nyní pohodíme rukama vpřed tak, aby z levé ruky lano vyklouzlo a pravou rukou opíšeme hondou kruh zvolené velikosti klidně přiměřenou rychlostí a energií, přičemž nám z volných prstů /prostředníku a ukazováku/ asi za polovinou opsaného kruhu vyběhne lano samovolně z ruky a nyní jen pravou rukou pravidelně kroužíme lanem tak rychle, aby honda ani tak rychle nesklouzala po laně ani nevystupovala po lanu k ruce /točíme-li pomalu, padá, točíme-li rychle, stoupá/. Levá ruka uchopí zbytek lana, aby nepřekážel ruce pravé, která nyní krouží, drží lano v prstech volně, aby se lano točením taliře nepřekrucovalo a totéž pozorně provozuje ruka levá. Nyní přidáním rychlosti a povolením provazu v pravé ruce docílíme zvětšení taliře a povede-li se nám to, postavíme taliř kolmo před sebe a vytvoříme tak štít. Ten pak můžeme zvednouti nad sebe a zmírněním rychlosti točením vytvoříme asi ve výši kolen kruh, kdy provaz, držený již jen pravou rukou nad hlavou, tvoří nad námi a kolem nás krinolínu /podle mého vlastně zvon/. Tímtož začátkem jako taliř, ovšem s větším průměrem a stojíce uvnitř kruhu, můžeme se pokusit o roztočení krinolíny. Krinolínu můžeme na sebe nahoditi, dále do zvětšujícího se taliře vskočiti a tak přejíti do točení krinolíny. Rovněž ji můžeme skokem převzít od partnera, který buď vyskočí /?/ nebo vyteze z kruhu. A tak podobně. Zkusíme také pravou krinolínu, to je přidáním rychlosti zvětšit kruh a zkrátíme držený konec a ten pak se podáváme ve výš pasu z levé do pravé ruky.

Tak s chatí do toho a půl je hotovo. Nemyslete, ta druhá půlka je ten zakopaný pes a jen poctivě zaujatým adeptům bez rozdílu pohlaví se po čase podaří jej vykopat. Nedaří-li se nám dnes, počláme chvíli a pak přijde to, že nás provaz poslechne a pak již nás poslouchá stále. Ne snad dokonale, ale přece a myslím, že je to tím, že čím více dovedeme ovládnouti sebe, tím spíše se nám podaří ovládnouti mrtvou i živou hmotu.

Lariantem, který má cca 36 stop, tj. 12.18 m, můžeme zkusit tytéž cviky. Zde ovšem je víc odpovědnosti na levé ruce, která se stará o nepřekroucení se překážejícího konce. Zkusíme i lasem chytat. Nepřekroucené vymrskané lano uchopíme za konec do tří prstů levé ruky pevně a mezi ukazováček a palec stáčíme kruhy lana volně, pečlivě vedle sebe v dobře zvládnutelné velikosti /asi 60-70 cm průměr/ a kruh téže velikosti držíme pravou rukou asi v oné třetině průmětu kruha za hůdkou a kroužíme nad hlavou. Když se nám zdá, že převrácením ruky docílili jsme vhodný kroužek, vypustíme lano na zvolenou oběť, třeba židli, a snažíme se, aby kruh, který za sebou odvinuje lano z ruky levé, klesl shora na lapaný předmět nebo oběť.

Lasem pak, 60-100 stop /20-30,5 m/ dlouhým lanem, někdy i delším, přistupují profesionálové, varietní artisti, kovbojové a jiní takoví k vrcholovým cvikům. Viděl jsem kdysi v americkém filmovém kýči Malý král s Mickey Rooney a Tom Mixem, jak chytil do smyčky lasa tři koně s jezdcí, ale to byl cirkus. My to cvičíme za jinými cíli. Pro nás stačí, když jako vrchol výcviku dokážeme průchod štítem /po proskočení musíme zvrátit směr povolování lasa v prstech/ a abychom dokázali taliř, který by nás na delším provaze obešel jako při krinolině kol dokola bez sledování smyčky zrakem nebo dokonce točením se.

Chytit pachatele lasem a svázat několika nahozenými smyčkami také lze provést, viděl jsem a několikrát to svedl. Pachatel ale musel držet.

Všechno, co jsem tady popisoval, lze dokázat cvikem, vůlí a to je právě skautský duch, tak kladné vlastnosti dobrovolně cvičit a pěstovat. Příklady táhnou.

Biče si musíme udělat. Ty nelze koupit, leda dostat od nějakého cirkusáka. Na jiné pořízení, jako objednat si jej u řemenáře, na to by nám nestačily příjmy. Koupit si ale konický a volský postraněk /viz vpředu/ délky 410 cm, přimontovat na násadu /já měl bambus/, dnes můžete vzít třeba trubku z novoduru a tu pak všelijakých uzlů a pletení používající

oplést, třeba i prodloužit pevným materiálem, stále dosrů-
jíce konický tvar, není tak strašný úkol, ač i při něm se
cvičíme v skautských vlastnostech. Kdo s bičem cvičil,
poznal, jak vydatný je to tělocvik. Kdyby někdo řekl: "Cvič
činkou půl hodiny levou a půl hodiny pravou rukou.", tak
by to musel být nejméně lékař, abyste ho poslouchali vůbec,
natož poslechli. Ale práskat bičem oběma rukama hodinka
i víc nedělá nikomu potíže, ač to druhý den počítaje v ramenech
i pažích. Na bič ale pozor, dovede se mstít, hlavně nešikm.

Všechn provazový park oddílu i svůj udržujeme v pořádku.
Dostaneme-li nové materiály ve světových parametrech, jsou
napuštěné mastnotami zbavených kyselin, aby vlákna neleptala,
lojem, voskem. Této apretury je sice protažením kolem dřív-
ka zbavujeme, jinak jsou lana tvrdá a těžko ovladatelná, avšak
protože vlhko škodí, užijeme je zase ke konzervaci, zvláště
pro uložení na zimu a podobně. Tytéž mastnoty nebo čistou,
vaselinu, při nedostatku jiného i mýdla. Lodní lana konzervujeme
dehtem s lojem, jsou-li stále vystaveny vodě. Pozor na špínu.

Doufám, že toto povídání poslouží čtenáři k zopakování si
všeho co znal, viděl a chce zkusit na vlastní kůži. Mnoho zdaru
a opatrnosti především.

Na provazech schválně, na lasu a biči náhodou děláme u z l y

A jsme u uzlů. Mohu ke Knize o uzlech, starému i novému
vydání jen něco poznamenat. Uzel má dobře držet a dát se snadno
rozvázat. Denním příkladem uzlů jsou kravata - posuvná smyčka
nebo motýlek, uzel zvaný včelka, což je u dívek na mašli. Tentýž
je na tkaničkách a střevicích a bot. Na vodě, zvláště při plachtění,
užívá se celé řady uzlů speciálních, se kterými se seznámíme
během výcviku.

Tyto řádky je radno číst s provazem v ruce a ihned zkoušet.
Uzlování je základní skautská výchovná disciplína. Zde se
setkává nejmladší člen junáckého hnutí s neposlušným materiálem
a jeho úkolem je ovládnout tuto hmotu vůlí. Ač považuje junáky
za prohnané uzlovače, ne všichni si pamatují, jak začínali.

Obyčejný uzel, který v jednoduché, zdvojené i vícekrát pře-
hozené smyčce jsem našel použitý jen na kočího biči, kde tvořil
přerušení a náhražku konasu a bičiště, aby prudkým trhem zvrá-
cený pramen biče ostře rozrazil roztřepeným koncem vzduch, který
pak nahlas zaprotěstuje.

Sem patří i uzel osmičkový. Těchto uzlů používáme jako zarážek /na měřidlech hloubky a rychlosti/, uzlech morseovky na provaze apod.

Prvním uzlem nováčkovské zkoušky je ambulanční uzel. Užívá se při první pomoci, je plochý a na ráně netlačí, snadno se rozvazuje. Vezmeme totiž za konce obou z ok smyčky na stejné straně vybíhající a zatlačíme zpět do ok, čímž zvolníme ztažený uzel.

To nám také říká, že je jakýsi jiný uzel, kde nevybíhají oba konce na stejné straně ok - uzel babský. Ten se neučíme, daří se nám stejně nejčastěji.

Škotový uzel: smyčku na jednom konci obmotáme jako u ambulančního, ale kupodivu, druhé konce provlékneme jako u babského. Užívá se pro spojení provazů a lan i textilií /šátků/ stejné i nestejně síly.

Rybářský uzel je užíván na spojení dvou rybářských šňůr. Na textilním materiálu pevně držel a snadno se rozvazoval tlakem obou uzlíků od sebe. Při dnešních umělých materiálech doporučuji zajistit konec prostým uzlíkem pevně utáhnutým a opatrně zataveným nad zápalkou a pak se teprve sváže popsany uzel.

Lodní smyčka slouží k nahození velblouda /co neprojde nchem jehly/ na přístavnů kůl /pachole/.

Dračí smyčka. Ovineme provaz kol těla, levou rukou držíme pevný konec /dlouhý/ a podhodíme na něm oko. Do "jezera" zavedeme "draka", volný konec /krátký/ pravou rukou. U naší levé ruky spatří drak princezna v křoví /zkřížení provazu/ a chce se jí zmocnit. V tom mu zabrání princ /pravá ruka/ a zažene jej kolem křoví zpět do jezera, ač drak stahuje prince s sebou do vody, stahuje a princ se brání. Táhneme volný a pevný konec a stáhneme smyčku, zazvoníme na zvonec a pohádka je konec. - Tento uzel je vhodný na záchranné práce a proto jej cvičíme jak na sobě, tak na druhé osobě.

Posledním uzlem nováčků je zkracovačka. Účel je daný pojmenováním.

L A N O

Koncování lan

Podle síly lana volíme i materiál na zakončení. Pro slabší šňůry stačí silnější nit, pro lano pak silná šňůrka. Cnou nití pracuje se s jehlou. Délka obmotávání /bandáže/ je 4-8 x více průměru

obmotávaného lana. /Cbr. šití, obmotávání s pomocí smyčky/.

Kratší koncování /do dvou průměrů/ provedeme položením obou volných konců na lano a vzniklou smyčkou klademe závit k závit. Po získání určené délky utáhneme bandáž zatažením obou konců. Přitom zjistíme, že příliš těsné a pevné utažení snadno přetrhne buď konec nebo provlékací smyčku a začnete znovu.

Spojení lan

děláme tam, kde nezáleží na vzhledu nebo pro krátkodobou potřeba uzly /ambalanční, škotový, rybářský/. Při trvalém spojení stejného druhu lan lze použít propleta. Sejmeme z obou konců lan bandáž, rozpleteme lana na prameny do délky úměrné síle lana, tj. asi 8-10 průměrů /i více, je-li třeba/, prameny zakončujeme, lano zajistíme ouvazkem proti dalšímu rozmotávání a pečlivě protahujeme pramen po prameni postupně, vždy každý jednou, nerozmotaným dosud lanem střídavě pod pevné prameny. Pomůžeme si při tom roubíkem, který si zhotovíme z kosti nebo z tvrdého dřeva /nebo jej koupíme v obchodě se šicími potřebami - švadleny jej totiž užívají na protažení obšitých dírek. Třeba ho najdeme v mamincině šití.

Podobným způsobem lze splést na laně oko nebo lano zakoncovat.



HONDA



CHRESTY'S



SPLÉTÁNÍ SMYČKY NA KONCI LANA



RYBÁŘSKÝ UZEL



LODNI SMYČKA



AMBULANČNÍ UZEL



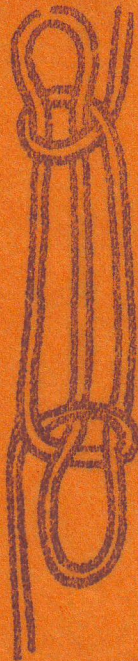
PLOCHA SMYČKA



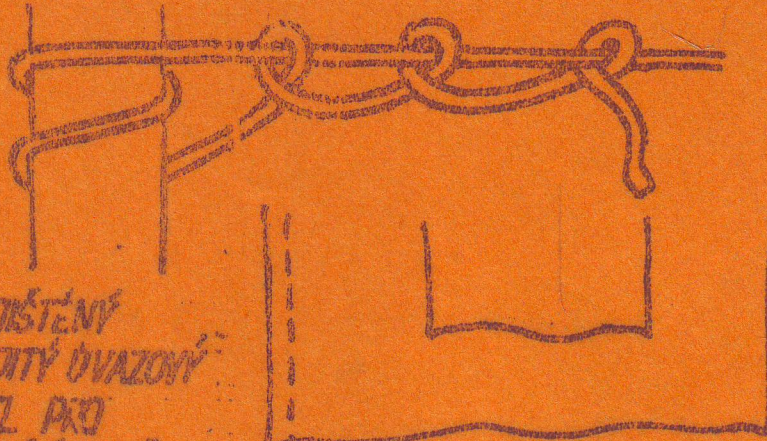
DRAČÍ SMYČKA



ŠKOTOVÁ SPOJKA



ZAJIŠTĚNÝ
DVOJITÝ DVAZONÝ
UZEL PRO
KOTVÍČÍ LODĚ



ZKRACOVAČKA



DVOJITÁ
PĚŮCHA
SMYČKA



JERÁBOVÝ
UZEL



SPLÉTÁNÍ DVOU LAN



OKO
"DVOJSPLET"



MALINA



ZÁMEK



TROJSMYČKOVÝ UZEL

Eva Heřmánková

Plavání

Plavání má velký význam výchovný i zdravotní. Jelikož se plavání provádí ve vodě, tedy v prostředí pro člověka nezvyklém, posiluje se u dětí sebedůvěra i určitá odvaha. Po stránce zdravotní má velký vliv otažování při plavání a v létě pohyb dítěte na zdravém vzduchu a slunci a hlavně procvičení celého těla i všech svalů. Voda má však účinek i na nervový systém a na celou pokožku těla. Ze všech těchto důvodů by mělo být plavání důležitým masovým sportem a hlavně každý, kdo chce být vodní skaut, by měl umět dobře plavat a být s vodou dobře srostlý, než vstoupí mezi své vodní bratry. Proto u malých děček je nutno seznamovat je s vodou a co nejdříve je naučit vody se nebát. Je k tomu mnoho způsobů. Nejlepším způsobem je však hraní ve vodě a tím pomalé zvykání dítěte na vodu a zbavení děčka strachu z vody. Ne každé děčko je však stejné a proto musíme často s každým dítětem se zabývat individuálně. K základům plavání patří hry ve vodě a seznámení s vodou.

Proto je nutné začít s hrami na mělké a teplejší vodě. I studená voda je příčinou, že se dítě vody bojí.

1/ Začínáme ve vodě s dětmi běhat, skákat a nebát se pocáknání vodou, i to dětem někdy vadí. Volíme takové hry, které nám později pomohou ve výuce plavání. Výběr her musí být však přizpůsobený i věku a výšce dítěte, ale i jeho schopnostem. Začínáme ve vodě hluboké po kolena a končíme v hloubce po prsa.

Např.: začínáme dýcháním do dlaní naplněných vodou, později pomalu dýcháme ústy do vody a pomalu se snažíme namočit celý obličej do vody. Hrajeme na praní prádla, jak chodí čáp ve vodě, jak loví žáby, jak skáče žába ve vodě, jak se potápí vodník do vody a pomalu naučíme děti potápět se celé pod vodu i určitou dobu zůstat ve vodě potopené. Počítáme přitom od 3 - 10.

To by byl asi začátek. Zvykne-li si dítě tímto způsobem na vodu a přestane se jí bát, můžeme pomalu přejít k dalším cvikům, můžeme válet sudy ve vodě, lehat s. pomalu na vodu, opřít se přitom rukama o dno a mít přitom natažené nožičky a pomalu v této poloze namáčet obličej do vody. Při tom zkusíme i nadechnout se a vydechovat do vody, aby bublinky běžaly okolo oušek.

Různé hry - popis

- I. 2 družstva stříkáním se zahánějí za určenou hranici.
- II. 2 - 4 děti postavíme do středu kruhu, to bude hořící dům, ostatní děti na ně cákají a tím dům hasí. Děti ve středu kruhu si musí zpočátku držet oči a ústa před pocákáním. Je to pro děti nepříjemné.
- III. máchání prádla - 5 dětí /větších/ hraje - 4 drží pátého za ruce a nohy a máchají ho ve vodě jako prádlo nebo mu jako dávají hobla.
- IV. Dvě družstva dětí chodí proti sobě a na dané znamení /písknutí/ ponoří celý obličej do vody, znovu jdou a znovu ponoří obličej.

Her je možno vymýšlet plno, záleží na prostředí, na počtu dětí.

Docílíme-li, že se dítě nebojí, začínáme s dýcháním, což je základ dobrého plavání a jeho nejtěžší část.

Dýchá se zpravidla ústy, hlavně vdech má být prováděn ústy. Ústa se hodně otevrou, učiní se hluboký nádech a rychle se ústa zavřou, aby se plíce naplnily hodně vzduchem. Pak následuje dlouhý, pomalý výdech hned nad hladinou, prováděný také ústy, popřípadě nosem současně. Výdech musí být silný, aby se plíce co nejvíce vyprázdnily, aby hromaděním kyslíčnicka uhličitého v plicích nevznikala únava a zpomalování pohybu.

K nácviku dýchání používáme znovu her:

- I. Dýcháme do spojených dlaní, naplněných vodou a snažíme se vodu silou výdechu vyfoaknout z dlaní.
- II. Nádech nad vodou a výdech do vody těsně na hladině, aby voda cákala.
- III. Nádech nad vodou a výdech ve vodě s obličejem ponořeným pod vodou.
- IV. Hra na vodníka - potopit celé tělo v sedě pod vodu i s hlavou a hrozit rukou nad vodou. Záleží na potopení celé hlavičky pod vodu, přitom výdech pod vodou.

Dalším cvikem může už být nácvik splývání a vznášení na vodě.

- I. Dítě vezmeme za ruce a položíme celé natažené na vodu a táhneme po hladině vody, pomalu postupně děti přitom namáčí obličej do vody. Docílíme-li, že dítě leží klidně na vodě a nechá se po vodě tahat s hlavou klidně potopenou pod vodou, popřípadě se přitom nadechne nad vodou a vydechne do vody, můžeme přejít k samotnému splývání.

Splývání začínáme na prsou - dítě si lehne na vodu na naše natažené ruce břichem a hrudníkem a natáhne ruce i nohy rovně před sebe a za sebe, hlavu dá mezi natažené ruce. Pomalu vytáhneme zpod titěte ruce a pošleme celé tělo pomalu po vodě, postupně to pak dítě zkusí samo. Vzpaží ruce okolo oušek, nadechne se /hluboký nádech/ a odrazí se jednou nohou od nějakého kraje a leží na vodě jak dlouho vydrží. Není-li se čeho odrazit, pomáháme dětem sami, předkloníme dítě a pošleme ho po vodě sami. Pomalu docílíme toho, že dítě vydrží až 5 m vzdálenost přesplývat tímto způsobem. Při splývání je důležité, aby celé tělo bylo narovnané, aby se ruce ani nohy nezvedaly nad vodu nebo aby neklesaly moc pod vodu. Obličej má být až po uši celý ve vodě. Při splývání je nutné pomalu učit pak hlavu nad vodu, udělat nádech a výdech do vody a znovu opakovat. Střídat oba způsoby splývání, s hlavou pod vodou i nad vodou. Umí-li dítě splývat na prsou, cvičíme splývání na znaku. Provádí se stejně jako na prsu, jen tělo leží na zádech a ruce i nohy musí být zase přesně nataženy spojně vedle sebe. K nácviku obojího splývání můžeme použít znovu her.

- I. Tahání po vodě ve dvojicích. Dvě družstva postavíme čelem proti sobě a jedno družstvo se předkloní, vzpaží ruce okolo oušek a druhé družstvo uchopí dítě před sebou za ruce a táhne ho couváním po zádu po hladině. Pak se družstva vymění.
- II. Hra na vláček - dvě děti utvoří tunel a děti splývají pomalu mezi tunelem buď jednotlivě, nebo ve dvojicích tak, že jedno dítě jde vzpřímeně a druhé se ho drží v pase a splývá při tom. Pak se děti vymění.

V poloze na znaku :

- I. Hra na rybičky - hrají tři děti - děti se drží v kruhu za ruce. Jeden se odrazí ode dna a přednoží a druzí dva ho přenesou přes své spojené ruce a pak další, až se všechny 3 děti vystřídají a hraje se znovu.
- II. Mlýnské kolo - děti utvoří kruh a drží se za ruce. Každé sudé dítě se položí na znak. Liché děti je drží a pomalu postupují doprava nebo doleva. Pak se děti vystřídají.

Zvládly-li děti splývání, můžeme začít s nácvikem temp. Ze splývání se nejrychleji učí kraul. Vychází ze samotného základu splývání.

K r a u l

Kraul vznikl zdokonalením nejpřirozenějšího způsobu, tzn. hrabání ve vodě. Základní poloha při kraulu je téměř vodorovná, plavec leží volně na prsou a břichu, ramena jsou jen nepatrně výše než boky, hlava vyrovnává polohu těla. Dolní končetiny jsou volně nataženy a spojeny, horní ve vzpažení vedle sebe.

Pohyby paží

Paže provádějí při kraulu krouživý pohyb, který vychází z ramenného kloubu. Pohyb paží se skládá ze dvou částí. Je to hluboký záběr ve vodě a pomocný pohyb nad vodou. Tím se paže vrací do původní polohy. Pohyb se provádí bez jakéhokoliv přerušení. Paže zabírají střídavě. Záběr začíná ve vzpažení, prochází připažením a končí v zapažení. Zabírá se celou paží, hlavně celou spodní plochou předloktí a dlaní, která zabírá nejvíce. Při vytahování paže z vody je nejdříve loket z vody, potom teprve další část. Pohyb musí být plynulý a vydatný při záběru. Záběr začíná zvolna, zrychluje se a potom opět zpomaluje až do úplného zapažení. Ze zapažení se paže vatahuje loktem napřed, pomalu se trochu ohne, utvoří se z dlaně miska. Nacvičujeme ve stoji rozkročmém, v předklonu trupu, nejdříve na místě, potom v pomalé chůzi. Pohyby paží spojujeme pomalu s dýcháním.

Dýchání při kraulu

Začínáme na suchu ve stoji rozkročmém, paže opřeny o kolena a trup v předklonu. Otočíme hlavu na stranu, nadechneme plným otevřením úst a při návratu hlavy do původní polohy úplně vydechneme. Ve vodě vdechujeme obvykle na jednu stranu a dýchání spojujeme s pohyby paží. Vdechuje se při vytahování jedné paže z vody a vydechuje při záběru téže paže. Vdech a výdech na jedno tempo.

Pohyby dolních končetin

Nacvičujeme v sedě na zemi, ruce opřené za zády na zemi. Nohy máme u sebe, špičky /palce/ obráceny k sobě, paty od sebe. Nohy trochu zvedneme a ohýbáme a napínáme střídavě chodidla, pak cvičíme celými končetinami. Obě nohy jsou volně napjaty a v kolena a v hlezenních kloubech uvolněné. Ve vodě nacvičujeme v podporu ležmo nebo ruce na dně a tělo volně na hladině vody. Kolena příliš neohýbáme

a chodidla nesmí přijít z vody ven. Pak přejdeme k nácviku s deskou nebo kruhem. Dítě se drží rukama a cvičí jen pohyb nohou. Je-li pohyb nohou správný, pohybuje se plavec směrem dopředu, při špatném pohybu zůstává stát na místě.

Někdy se učí u dětí místo prvního kraula hned

p r s a

Při plavání na prsou jsme téměř ve vodorovné poloze, rovně s hladinou.

Plavání na prsa vzniklo napodobením způsobu plavání žáby, také se mu místo prsa často říká žába. Oproti kraulu je pomalejší, ale neunaví tolik. Tělo plavce leží na vodě a paže se začínají pohybovat dříve než nohy.

Pohyby paží - nácvik na suchu - začínáme na 4 doby - stoj rozkročný, předklon, vzpažit, hřbety rukou nahoře, palce u sebe:

- 1/ Paže vytočit zevnitř - hřbety rukou k sobě, dlaně udělat mělkou miskou a táhnout stranou dolů - to je záběr -
- 2/ paže v loktech ohnout - předloktí i lokty sklonit pod hrudník, aby lokty byly ve výšce posledních žebér a hřbety rukou pod obličejem.
- 3/ vzpažit dovnitř, hřbety rukou nahoře, palce u sebe.
- 4/ výdrž s natažením paží před sebe.

Ve vodě cvičíme ve stejném postoji a v předklonu, aby ramena byla pod vodou a výdech byl prováděn do vody. Cvičíme buď samostatně nebo ve dvojicích. Jeden druhého drží za nohy a pod břichem a cvičí jen pohyby paží.

Dýchání - nácvik s pohyby paží - na první dobu /záběr paží/ vdechneme, na druhou dobu zadržet dech a na třetí a čtvrtou dobu vydechujeme ústy do vody. Slabé plavce necháme dýchat i vydechovat nad vodou.

Pohyby nohou - nacvičujeme v sedě, paže opřené vzadu, nebo v leže na břiše na lavičce. skrčujeme nohy současně tak, aby se kolena oddalovala od sebe, ale chodidla zůstala skoro u sebe. Špičky chodidel obracíme zevnitř, ohneme je ke kolenu a oddálíme paty. Trčíme proude nohama dopředu a natáhneme špičky a spojíme nohy k sobě.

Ve vodě nacvičujeme opření vzadu rukama o dno nebo na břiše a ruce před sebou se dotýkají dna, tělo leží vodo-

rovně na vodě. Cvičíme jako na suchu. Můžeme cvičit i ve dvojicích, dítě ležící na vodě se drží druhého v pase. Nohy jsou hnací silou tohoto způsobu plavání, proto je nutno věnovat nácviku nohou větší pozornost. U způsobu na prsa je důležitá souhra na 4 doby:

- 1/ vdech - záběr rukama - nohy výdrž
- 2/ skrčit připažmo, ruce pod obličejem, nohy skrčit přednožmo zevnitř, kolena od sebe, špičky chodidel stranou
- 3/ výdech - ruce vzpažit dovnitř, palce u sebe, hřbety rukou nahoře, nohy trčit roznožmo a snožit, chodidla napnout /záběr/
- 4/ dokončení výdechu - ruce napnout /vytáhnout paže z ramen/ nohy výdrž.

Souhru nacvičujeme nejdříve bez dýchání.

Dalším způsobem plavání je

z n a k

Znak - kraul

je obdobný kraulu na prsou. Rozdíl je, že se záběry paží provádějí mírně pod hladinou vody a dolní končetiny se více ohýbají v kolenu. Dýchá se jen pod vodou.

Nacvičuje se zase zprvu na suchu jako u kraulu, jen ruce dělají větší záběr jako záběr veslem. Trochu je paže přitom ohnutá. Paže se pohybují opačným způsobem než u kraulu. Zpředu dozadu.

Pohyby končetin nacvičujeme hlavně při splývání na znak nebo s pomocnou deskou nebo krahem, který si dáme pod hlavu a přidržíme oběma rukama.

Existuje ještě způsob znak - soupaž, který se používá hlavně při záchraně tonoucích a pro děti, které se těžko učí znak-kraul.

Znak - soupaž

Je to způsob podobný způsobu na prsa. Dolní končetiny jsou nataženy a spojeny, ruce vzpaženy jako při splývání, dlaně nahoře, palce u sebe.

Pohyby paží:

- 1/ upažením připažit, palce nahoře /záběr/
- 2/ a/ ruce otočit /hřbety k stehnům/, lokty vytočit zevnitř, vdech

b/ paže přehodit nad vodou do vzpažení dovnitř
3, 4/ výdrž, výdech

Záběr paží se provádí oběma pažemi současně. Dýchání se provádí jen nad vodou.

Pohyby nohou jsou stejné jako u způsobu plavání na prsa:

- 1/ výdrž
- 2/ ohnutím v kolenou spustit bérce do pravého úhlu, špičky stranou, paty od sebe, vdech
- 3/ krouživým pohybem trčít roznožmo /s ohnutými chodidly/ a snožit /záběr/, výdech
- 4/ výdrž

Ve vodě nacvičujeme nohy jako při splývání, ruce vzpažené u sebe a cvičíme jen nohy.

Posledním, ale velmi namáhavým způsobem plavání je
motýlek - delfín

Je to způsob už velmi starý, ale časem zdokonalený. Do Evropy byl přinesen z Ameriky.

Je podobný kraulu, ale používá se obou paží i obou dolních končetin vždy současně.

Nácvik paží - se provádí na suchu jako kraul, ale oběma pažemi současně v mohutném záběru, který končí až u stehů, kde se paže vytahují znova z vody. Dýchá se jako při kraulu, ale ne pravidelně na každé tempo, jen pro potřeba.

Pohyby dolních končetin - jako při kraulu, ale současně obě nohy, uvolněné v kolenních i hlezenních kloubech. Jsou spojeny s vlněním celého těla. Delfínova vlna vychází z boku, zesiluje v kolenou. Pohybuje se i páteř, jen hlava se nezapojí do delfínové vlny. Nejlépe nacvičovat jen ve splývání.

Na 1 pohyb paží je možno provádět 1 - 2 pohyby dolních končetin. Většinou se plavou však 2 pohyby nohou a 1 pohyb paží. První kopnutí nohou je na začátku záběru paží a druhé na skončení paží.

Umí-li dítě dobře plavat a je tak říkajíc srostlé s vodou, můžeme hrát hry na potápění a lovení různých věcí ze dna. Ale pozor, děti nesmějí být dlouho pod vodou. Tlak působí na ušní bubínky.

Při veškerém nácviku pozor na bojácné děti, aby se neodradily. Každé dítě je citlivý nástroj.

Proto pozor, raději déle a pomalu cvičit, každé dítě třeba zvlášť, jen ne proti vůli dítěte nutit ho do vody a pod vodu. Mohlo by to mít opačný výsledek a naučit potom takové dítě plavat by trvalo velmi dlouho. U každého dítěte musíme postupovat jinak.

Proto, budete-li učit plavat děti v oddílech, opatrně jako s citlivým materiálem.

Přeji mnoho úspěchů, plavte vesele .

IV UDr. Jiří Zámečník

První pomoc

Lord Baden-Powell ve své knížce *Scouting for Boys* uvádí tuto příhodu: "Můj bratr stanoval jednou daleko v buši v Austrálii se svým přítelem. Jeho přítel vytahoval z láhve korkovou zátku a přitom si láhev podržel mezi koleny. Láhev praskla a ostrý střep skla mu vnikl hluboko do stehna a poranil tepnu. Můj bratr uchopil rychle kámen, zabalil ho do šátku, aby vytvořil jakousi podušku a šátkem ovázal stehno nad ranou tak, že kámen umístil nad průběh tepny. Pak vzal hůlku, podstrčil ji pod uzel šátku a otáčel hůlkou tak dlouho, až přitlačil kámen na tepnu a krev přestala téci. Kdyby byl nevěděl co dělat, jeho přítel by byl vykrvácel v několika minutách. A tak zachránil svému příteli život, protože věděl co má udělat a udělal to ihned"

Za takovými příklady však nemusíme až do Austrálie, protože jsou na denním pořádku i u nás.

Co je to vlastně první pomoc? Je to soubor naléhavých opatření v případě neštěstí, zranění, ohrožení života nebo onemocnění do doby lékařského zásahu. Má za účel zabránit zhoršení stavu postiženého, zabránit působení příčin a mechanismů na postiženého, které přivodily jeho stav a zahájit oživovací pokusy /umělé dýchání/.

Nikde ji zde neplatí skautské heslo BUĎ PŘIPRAVEN v plném svém významu jako při první pomoci.

Poskytování první pomoci si můžeme rozdělit do 3 etap:

- I. Odstranění příčin
- II. Poskytnutí nezbytné předlékařské péče
- III. Zajištění odborného ošetření

K bodu I.: tonoucího nejprve vytáhneme z vody, postiženého slunečním úžehem položíme do stínu, popáleného vyneseme z hořícího domu atd.

K bodu II.: poskytnutím předlékařské péče se snažíme využít čas /umělé dýchání/, zabránit komplikacím a připravit postiženého k převozu.

K bodu III.: Již od počátku se snažíme zajistit přivolání lékaře nebo zajistit převoz do nemocnice.

Vedle základního skautského hesla Buď připraven platí pro poskytování první pomoci: klid, rozvaha a přehled situace.

Konečně do první pomoci patří i ošetření drobných zranění.

1. Rána

Otevřená rána /bodná, sečná, řezná, tržná/ ohrožuje postiženého:

- a/ krvácením, tj. ztrátou krve, která když je větší, tak vede k mdlobám anebo až k vykrvácení
- b/ stane se vstupní branou infekce

Ad a/ Zásady první pomoci při krvácení: posoudíme velikost krvácení /krvácení může nastat až po chvíli/. Krvácení vlásečnicové, drobné žilní nebo tepenné stavíme kompresivním obvazem. Větší krvácení z žil - krev vytéká ve větším množství, bez pulsace: kompresivní obvaz ihned, protože mimo ztrátu krve je nebezpečí vzduchového vmetku, tj. nasátí vzduchu do žíly. Při tepenném krvácení - krev vystřikuje v pravidelných intervalech: končetinu do zvýšené polohy

stlačit prsty přírodnou tepnu proti kosti

opatřit pomůcky k tlakovému obvazu nebo zaškrcení

přiložit tlakový obvaz, zaškrcení končetiny řemínkem,

šátkem /ne provázkem - dojde k pohmoždění/

nebo, je-li toto zaškrcení neúčinné, přiložit

tlakový obvaz přímo nad průběh tepny

ošetření rány a přiložení tlakového obvazu na

ránu; povolíme zaškrcení a vyčkáme, zda je

tlakový obvaz na ránu účinný - zda neprosakuje

krev;

je-li neúčinný, opět provedeme zaškrcení končetiny.

Důležité: zaškrčená končetina může být nejvýše 2 hodiny. - Do té doby se musí postižený dostat do nemocnice. V zaškrčené končetině se objeví stupňující se bolesti, které mírníme povoláním zaškrcení na malou chvíli. Bolest je způsobena nedostatkem kyslíku v tkáních. Proto se také podvázaná končetina obkládá studenými obklady, aby se snížila spotřeba kyslíku. Teplé obklady jsou zakázány.

Ad b/ ochrana před infekcí: zde je třeba rozhodnout, zda ošetření bude definitivní /drobné rány/, nebo zda bude následovat lékařské ošetření a ran většího rozsahu, při nichž

tělesech v ráně, při tržných ranách, nebo při ranách hlubokých.

Při drobných poraněních: ránu vymýt kysličníkem /3% peroxydem vodíku/, nebo slabým roztokem hypermanganu /světle růžový roztok/, potřít jodovou tinkturou nebo Ajatinem apod., nebo zasypat sulfonamidovým práškem.

U ran, vyžadujících ošetření, přiložit sterilní obvaz. U ran silně znečištěných kapat na ránu 3% peroxyd vodíku a pak krýt sterilním obvazem. Rány hluboké, nebo kde rána není v celém rozsahu otevřená /po hřebíku/ hrozí nebezpečí tetanové infekce a proto je třeba zajistit u poraněného injekci protitetanového séra nebo u očkovaných zajistit přeočkování. Proto je důležité, aby děti měly s sebou na výlety a zejména na tábory očkovací průkazy.

Poranění, vyžadující zvláštního ošetření:

2/ Popáleniny a opařeniny

Jsou velmi bolestivá zranění. I. stupeň se projeví zčervenáním kůže, druhý stupeň tvorbou puchýřů a třetí stupeň příškvary. Nebezpečí nehrozí ani tak ze stupně popálení, ale hlavně z velikosti plochy postižené kůže. Popáleniny ohrožují postiženého bezprostředně šokem a druhotně možností infekce. V první řadě odstraníme postiženého z dosahu ohně, hořící oděv uhasíme zabalením do deky /nepolévat vodou/. Z postiženého odstraníme oděv. Oděv, který je přiškvařený ke kůži nebo k ní pevně lpí, neodstranujeme.

Na popáleniny nebo opařeniny I. stupně přikládáme studené obklady s borovou vodou, fyziologickým roztokem nebo 5% roztokem kyselého uhličitanu sodného /jedné sody/, nebo přiložíme sterilní mul napojený 70-90% alkoholem a převážemě kompresivním obvazem.

Popáleniny II. a III. stupně kryjeme sterilními rouškami a zajistíme okamžitý převoz do nemocnice. V praxi použijeme čisté vyprané prostěradlo, ještě lépe čerstvě vyžehlené, nebo ručníky. Při ošetřování používáme před ústa roušku /nebezpečí kapénkové infekce/.

Puchýře se nesmí napichovat ani sestříhávat.

Popálený se přikryje pokrývkami a pokud nezvrací, podává se mu hodně tekutin, slazený čaj s přidáním kysel-

lého uhličitanu sodného /Natrium hydrocarbonicum/
6 tablet do sklenice /0,2 l/ čaje.

3/ Omrznutí

Na vznik omrzlin spolupůsobí vedle mrazu vlhko a vítr. Při omrznutí I. stupně /bílé necitlivé skvrny/ třeme lehce postižená místa, provádíme aktivní a pasivní pohyby a přiložíme lehký obvaz s indiferentní mastí.

U těžších omrzlin vyvarujeme se jakýchkoliv masáží a tření postižených míst. Postiženého přeneseme do místnosti chladné /12 - 15^o/, kde pozvolna zvyšujeme teplotu /20 - 24^oC/. Postižená místa kryjeme sterilně jako u popálenin. Na obvaz přikládáme vaky s ledem a postupně jak se končetiny prokrvují, vaky s ledem odstraňujeme. To je proto, aby v promrzlých okřscích tkáně nedošlo ku zvýšení teploty a tím i větší spotřebě kyslíku, pokud ještě není zajištěno prokrvení této oblasti.

Dáme pít hojně teplého slazeného čaje nebo černou kávu, po případě s alkoholem.

4/ Uštknutí hadem

U nás je jedovatým hadem zmijs. Můžeme ji potkat i u vody nebo dokonce ve vodě. Je plachá, sama člověka nenapadne. Vleze však i do stanu a do batoha. Nebezpečí z uštknutí závisí na velikosti hada, na teplotě /v horku a za parného dne obzvláště nebezpečné/, na místě uštknutí, dále zda bylo uštknutí přes oděv nebo na holé tělo a konečně záleží na stáří a tělesné zdatnosti postiženého /větší nebezpečí u dětí, nemocných a alergiků/.

Zásadně nebereme hady do rukou. Pokud nejsme dobře seznámeni s místním vybarvením hadů, tak zmijsi od užovky rozeznáme velmi těžko /pokud to není typická užovka obojková se žlutými skvrnami za hlavou na obou stranách. Velmi často se však zaměňuje užovka hladká nebo podplamatá se zmijsi/.

Okamžitá opatření:

- a/ každé uštknutí zmijsi patří k ošetření lékaři /nemocnice/ sérem
- b/ postižený musí zůstat v naprostém klidu - pohyb znamená větší rozproudění krve
- c/ končetinu zaškrtnit tak, aby se zabránilo návratu žilní krve. To znamená, že krev proudí do končetiny /tep

možno cítit/, kde se městná, končetina nabíhá, modrá. Je to rozdílné zaškrcení /menším tlakem/ než u tepenného krvácení. Rána se nechá krváčet. Zaškrcení se uvolňuje každých 15 - 20 minut na chvíli. Zaškrcení se provádí nad místem uštknutí, tj. mezi místem uštknutí a srdcem.

5/ Kousnutí zvířetem

Kousnutí zvířetem /psem, liškou, ale i srncem/ je nebezpečné z možnosti nákazy vzteklinou.

Opatření:

- a/ ránu vymýt silným mýdlovým roztokem
- b/ vyhledat lékařskou pomoc
- c/ pokud je to domácí zvíře, zajistit jeho uzavření a sledování - nezabíjet.

6/ Kousnutí hmyzem - bodnutí hmyzem

Nebezpečným může být bodnutí včelou, vosou nebo sršněm u přecitlivělých osob nebo bodnutí do jazyka nebo patra.

Po opatrném odstranění žihadla /u včel/ přiložíme na místo bodnutí tabletku kyselého uhličitanu sodného, namočenou ve vodě, nebo přiložíme obklad se slanou vodou, s octanem hlinitým /Barow/, pokapeme amoniakem nebo potřebně ichtamolovou mastí.

U přecitlivělých osob dochází za 1 - 2 hod. k otokům, k zrudnutí v obličeji, k pocitu nedostatku vzduchu, celkové nevolnosti, k pocitu úzkosti, tlaku na prsou a někdy až k bezvědomí. Několik dní přetrvávají bolesti hlavy a únavnost. U nemocných přecitlivělých je třeba ihned podat protialergický lék /Analergin pro infantibus - analergin pro děti/ nebo do žíly Calcium /lékař/.

Při bodnutí v dutině ústní vyplachovat roztokem sody a co nejdříve k lékaři pro nebezpečí udušení při vzniku otoku kořene jazyka a vchodu do hltanu.

Poranění pohybového ústrojí:

7/ Zlomeniny kostí

Kosti se někdy zlomí jako suchá větev, někdy jako zelená větev. Ostré konce zlomené kosti mohou poranit okolí, tj. svaly, nervy anebo cévy. Může se tak stát v okamžiku zlomení kosti nebo pozdější nešetrnou manipulací nebo při transportu. Komplikace tohoto rázu mohou mít vážnější následky než vlastní zlomenina. Zlomenina, u které se úlomky kostí dostaly skrz kůži anebo ránu komplikovanou zlomeninou, nazýváme otevřenou zlomeninou.

Příznaky: nemocný ucítí nebo uslyší prasknutí kosti
bolestivost v místě zlomeniny
někdy lze při opatrném prohmatání zlomeninu vyhmátat
končetina je deformovaná
volný pohyb končetiny je omezen nebo je úplně nemožný
otok, někdy velký, se objeví v krátké době
šok je u větších a rozsáhlých zlomenin

První pomoc: prevence šoku
znehybnění končetiny v poloze, ve které končetina zůstala anebo v poloze, která činí nejmenší bolesti /zbytečně však končetinou nepohybovat/
přepřavit do nemocnice

Při otevřené zlomenině: stavíme krvácení
otevřenou ránu kryjeme sterilním obvazem, nikdy nezastrkáváme vyčnívající úlomky kostí zpět
končetinu znehybníme.

Transport nemocných a nacvičování znehybnění končetin podle běžných příruček první pomoci.

8/ Podvrtnutí klouby

Je poranění, které postihuje měkké části klouby. I podvrtnutí může mít pozdější následky, zejména proto, že laik těžko stanoví stupeň poškození měkkých částí klouby, nebo výron krve do klouby.

V každém případě studené obklady a zklidnit buď dlahou nebo elastickým obinadlem.

9/ Vyklobení

Hlavice je mimo jamku kloubní.

První pomoc: ztláčit bolest

fixovat končetinu v poloze, ve které je, nepokoušet se o nápravu, kterou je často třeba dělat v narkoze
převoz do nemocnice

Celkové stavy, vyžadující první pomoc:

10/ Úpal /tepelný - úžeh /sluneční/

Přestože mechanismus vzniku úpalu a úžehu je různý a různá je i první pomoc, probereme oba stavy společně, aby lépe vynikl jejich rozdíl. Bohužel bývají oba stavy zaměňovány /i v literatuře/ a první pomoc u nich je velmi důležitá.

Úpal tepelný

Lidské tělo odvádí teplo povrchem /kůží/. To vzniká při spalovacích pochodech, při kterých se pouze asi 20% mění na energii, ostatek na teplo. Rozšiřují se kožní kapiláry, aby periferní krevní řečiště se zvětšilo a vylučuje se pot, jehož odpařováním se zvyšuje výdej tepla. V prostředí, které je přesyceno vodními parami /prádelny, skleníky, mnoho lidí v uzavřených místnostech, ale i na nevětraných prostranstvích, nebo těsný a neprodyšný oděv/ to vše brání odpařování, pocení se stupňuje, pot stéká v praménkách a již přestává plnit svoji funkci. Přitom dochází ke třem hlavním pochodům v lidském těle: dochází k velkým ztrátám kachyňské sole v potu, k velkým ztrátám tekutin a nadto se krevní řečiště v periférii tak rozšíří, že k důležitým orgánům se vrací málo krve. Z toho též vznikají příznaky: slabost, nevolnost, studený pot, černé kruhy před očima, malý prázdňový tep, široké zornice, studené končetiny, kůže vlhká, lepkavá, mdloby, bezvědomí.

První pomoc: odstranit těsný oděv, promočený potem, uložit nemocného naznak na čerstvém vzduchu nebo v dobře větrané místnosti.

- masírovat povrch těla, zabalit do přikrývek
- 2/ podat teplé nápoje, event. malou dávku alkoholu
 - 3/ nepodávat čistou vodu, ale minerálku, slanou polévku nebo vodu se solí.

Úžeh sluneční

vzniká přímým působením sálavého tepla anebo slunečních paprsků na celé tělo a zejména na hlavu. Dochází k přehřátí organismu, kdy selhávají regulační pochody nervové, dochází k náhlé zástavě vylučování potu a tím k přehřátí organismu. K tomu se přidružuje překrvení mozkových plen.

- První pomoc:
- 1/ zbavit nemocného oděvu
 - 2/ odstranit z dosahu slunečních paprsků nebo sálavého tepla
 - 3/ vak s ledem na hlavu a zábaly ve studených prostěradlech až teplota klesne na $38,5^{\circ}\text{C}$ a pak třít kůži a když teplota stoupá, opakovat zábaly
 - 4/ hlava a ramena jsou ve zvýšené poloze
 - 5/ třít končetiny

Při slunečním úžehu je kůže horká, červená, suchá, později i namodralá, zrychlení tepu, někdy blouznění, zorničky úzké, dýchání chrčivé.

Zakázáno: pro začátek podávání tekutin a alkoholu vůbec.
Bezpodmínečně je nutná lékařská pomoc.

11/ Vychladnutí

Lidské tělo se chrání ztrátám tepla tím, že dojde ke smrštění cév periferního řečiště. Tím vážne okysličování tkání a dávka glukózy, která by mohla být využita pro náhradní tvorbu tepla.

Faktory, které napomáhají vychladnutí:

- 1/ vnější: vítr, chladné vlhko, zejména pobyt ve studené vodě
- 2/ vnitřní: nedostatek otužování, horečka, požití alkoholu, únava, stáří /nedostatečná tepelná regulace/, a dětí /poměrně velký povrch těla/.

Příznaky: bledost, skleslost, nezájem o okolí, ospalost, oslabené vnímání bolestí. Později se dostavuje horečka, poruchy řeči, křeče, zmatenost. Nejčastější komplikací je zápal plic.

Okamžitá opatření:

- 1/ při bezvědomí umělé dýchání
- 2/ rychlý přívod tepla na trup - zahřáté vlněné pokrývky, vytopená místnost. Končetiny zatím udržujeme v chladu studenými nebo ledovými obklady /v případě, že došlo k omrzlinám na končetinách/
- 3/ Horké nápoje /čaj, káva/

Pamatuj: musíme se snažit o "rozproudění krve" a tak prohřát končetiny a nikoliv je ohřívat zvenčí.

12/ Úraz elektrickým proudem

Zde je v první řadě nutné, tak jak bylo řečeno v úvodu, odstranit příčinu, tj. zajistit vypnutí elektrického proudu nebo odstranit dráty elektrického vedení. Dřív se postiženého nesmíme dotknout.

První pomoc spočívá v zavedení umělého dýchání a v transportu postiženého do nemocnice. Právě u bezvědomí po úrazu elektrickým proudem se dělá umělé dýchání až do doby, dokud postižený nezačne sám dýchat nebo pokud se bezpečně nezjistí, že je skutečně mrtev /vytvoření posmrtných skvrn/. Umělé dýchání se provádí během transportu a to i několik hodin.

13/ Akutní otrava kysličníkem uhelnatým

Dochází k ní při unikání svítiplynu, při špatně odvětraných kámen, při nahromadění výfukových plynů v uzavřené garáži.

Projevy: bolesti hlavy /v čelní a spánkové krajině/, závrať, nevolnost, někdy zvracení, bušení srdce, krátký dech, hučení v uších, mžitky před očima. Typické je světle červené zbarvení obličeje a těla.

Naléhavé opatření: postiženého vynést na čerstvý vzduch, zavést umělé dýchání a zařídit převoz do nemocnice.

14/ Šok a kolaps

Při každém poranění tělesném i duševním /náhlý strach, hrůza, hrůzný pohled/, při infekčním onemocnění nebo při působení fyzikálních vlivů /horko, chlad/ může vzniknout šok, tj. stav, který znamená zhroucení regulačních schopností organismu a možnosti adaptace na změněné podmínky. Tento stav ohrožuje postiženého více než někdy původní poranění. Proto při poskytování první pomoci musíme na možnost vzniku šoku vždy myslet a šoku předcházet.

/Pozn.: přesné rozlišení šoku a kolapsu je velmi obtížné. Snad jenom u tzv. orthostatického kolapsu, který vzniká zejména u mladých lidí slabší tělesné konstituce při dlouhém stání, kdy regulační mechanismus, který udržuje určité napětí cév zejména v dolních končetinách povolí, krev se hromadí v cévách dolních končetin, vážne návrat krve k srdci, sníží se prokrvení mozku a s tím související ostatní příznaky: pocit slabosti, závrať, černo před očima, studený pot, mdloby. První pomoc poloha vleže s hlavou níže - zvednout dolní končetiny/.

Zatímco u kolapsu /vasomotorického/ dochází k rozšíření krevního řečiště, k jakémusi vykrvácení do vlastních cév, u šoku dochází ještě k výstupu krevní plasmy z krevního řečiště a tím k zahuštění krve. Zkrátka je to stav, kdy dochází k nepoměru mezi kapacitou krevního řečiště a množstvím krve.

Příznaky:

- 1/ kůže nápadně popelavě bledá a studená
- 2/ sklon k slabosti a nemožnosti pohybu, zákal vědomí až hluboké bezvědomí
- 3/ pocit úzkosti, pocení, nevolnost
- 4/ zrychlený, nitkovitý tep, někdy sotva hmatatelný

První pomoc: někdy se uvádí jako prevence a první pomoc při šoku pro snadnou zapamatovatelnost 5 T:

Ticho - znamená klid tělesný i duševní uklidnění

Teplo - znamená zabránit vychladnutí, teplé pokrývky, event. vaky s teplou vodou

Tišící prostředky - prášek proti bolesti /nebo čípek/, znehybnění postižené končetiny

Tekutiny - pokud není zakázáno a samozřejmě pokud je posti-

15/ Umělé dýchání

K zástavě dechu může dojít různým způsobem /ochrnutím dýchacího centra, ucpáním dýchacích cest nebo stlačením zvenčí atd./ Účelem první pomoci je co nejdříve dýchání obnovit. V první řadě se přesvědčíme, zda jsou horní cesty dýchací volné, při křečovitém sevření úst musíme mu je otevřít buď tlakem ruky nebo vsuneme plochý klacík mezi stoličky a citlivým páčením uvolníme stisk zubů. Nato uložíme postiženého naznak a podložíme /stočeným oděvem/ pod lopatkami tak, aby hlava byla maximálně zakloněna. Tato poloha nám zabrání "zapadnutí jazyka", který by uzavřel vchod do hrtanu.

Několik slov k technice umělého dýchání. Dříve se popisovaly a nacvičovaly různé způsoby umělého dýchání - od prostého stlačování hrudníku oběma rukama zachránce až po cviky pažemi nebo dolními končetinami utonulého se současným stlačováním hrudníku. V poslední době se používá mnohem účinnějšího způsobu umělého dýchání: z úst do úst, nebo z úst do nosu. Zatímco dříve popisovanými způsoby umělého dýchání bylo možno vpravit do plic utonulého asi 1/2 litru vzduchu, novým způsobem je možno vpravit 2 až 3 litry. Přitom vydechovaný vzduch zachránce, který vhání do plic postiženého obsahu jen o 1/4 až 1/3 kyslíku méně, než normální vzduch.

Technika umělého dýchání z úst do úst: postižený v poloze výše popsané. Přiklekneme k jeho hlavě. Rukou, která je blíže dolním končetinám postiženého uchopíme za bradu, prsty rozevřeme ústa /rty/ a bradu táhneme kupředu. Druhou rukou držíme hlavu v max. záklonu a stiskneme nos. Hluboce se nadechneme, přiložíme ústa na ústa utonulého a pozvolným výdechem vháníme vzduch do plic postiženého. Umělé dýchání z úst do úst můžeme provádět přes kapesník. Frekvence dechů je u dospělého 12 x za minutu, u dětí asi 20 x za minutu. Obdobná je technika při umělém dýchání z úst do nosu. Nezapomenout při výdechu postiženého uvolnit nos, event. ústa.

16/ Vnější srdeční masáž

Zástavu srdeční činnosti poznáme na velkých tepnách: na krkavici, kterou hmatáme mezi velkým kývačem hlavy a chrupavkou štítnou nepozorujeme tep. Tep hmatáme třemi

prostředními prsty stiskem směrem k páteři. Zjistíme-li naprosto bezpečně, že tep není hmatný, přikročíme k vnější masáži srdce.

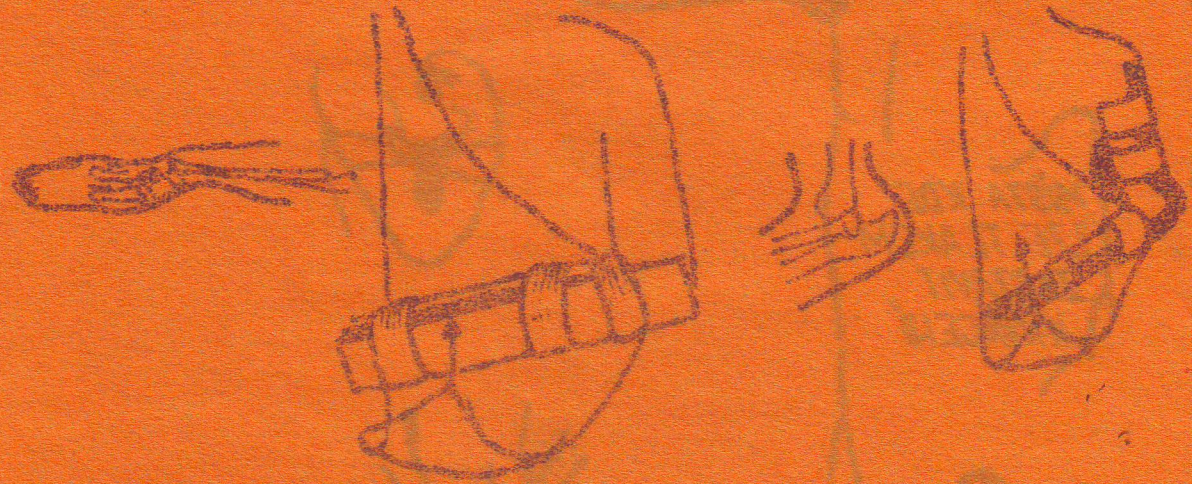
/Pozn.: je lépe začít s několika vdechy umělým dýcháním rychle za sebou, protože může dojít k podnícení srdeční činnosti pozitivním tlakem v plicích - nepřímá "srdeční masáž"/.

Technika vnější srdeční masáže:

Postižený do půl těla vysvlečený leží na zádech na tvrdé podložce /která nepéruje/. Zachránce poklekne vedle hrudníku postiženého nejlépe z levé strany, položí dlaně jedné ruky na dolní třetinu hrudní kosti /prsty se nedotýkají hrudníku postiženého/, druhou dlaně položí na zápěstí první ruky, paže jsou v lokti natažené. Nyní začne zachránce silou a vahou těla stlačovat hrudní kost kolmo k podložce asi 60 x za minutu. Hloubka stlačení je asi 4-5 cm, u dětí frekvence 80-100 stlačení za minutu a hloubka 2-3 cm. Tato srdeční masáž je velmi účinná a jí vyvolaný tep je možno ucítit na krkavici.

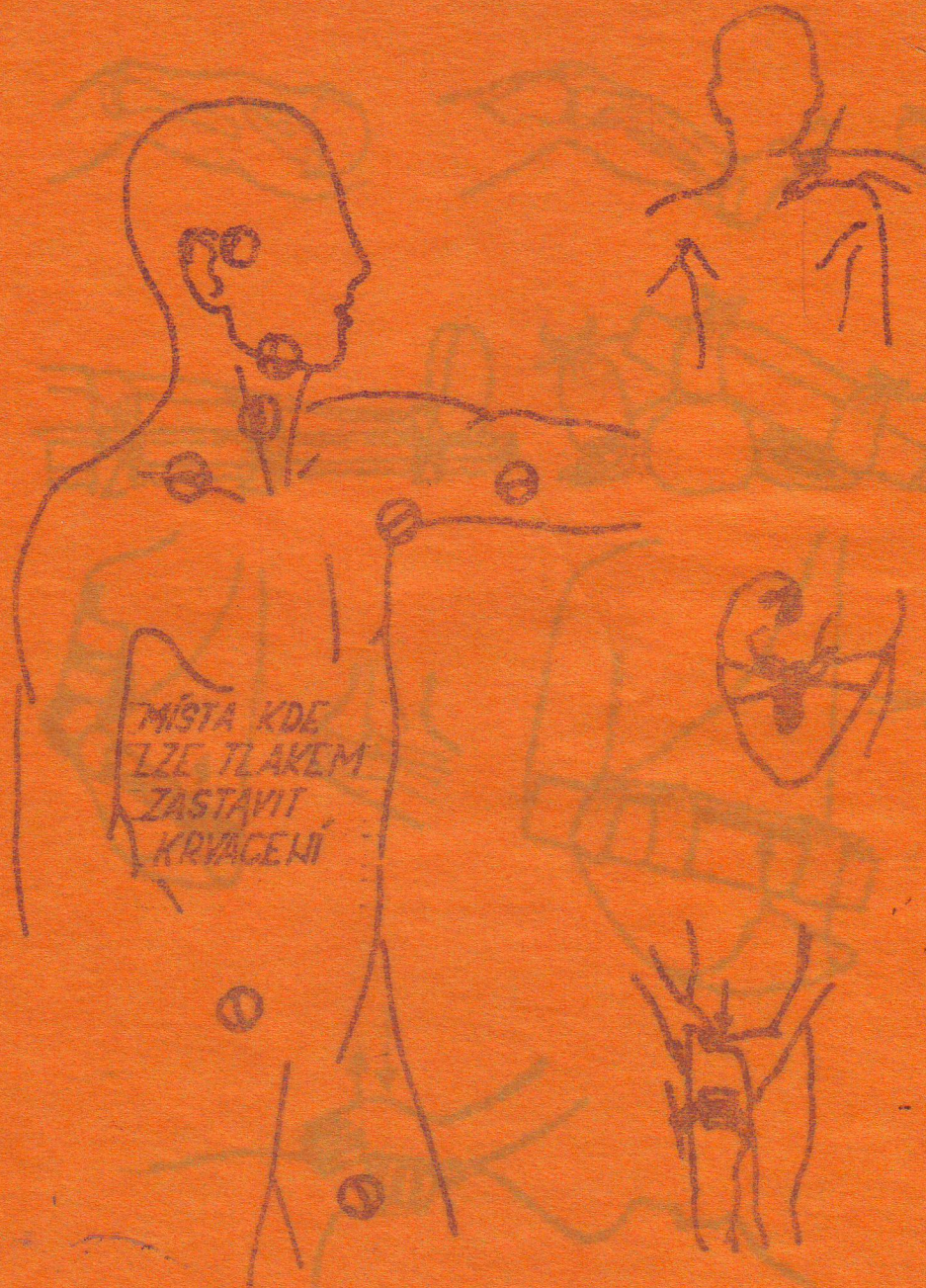
Často se dělá současně srdeční masáž a umělé dýchání. Jsou dva zachránci, rozdělí si práci a pracují v rytmu asi 1 vdech: 4 stlačení hrudní kosti až 1 : 5.

Srdeční masáž a umělé dýchání je pro zachránce velmi namáhavé a je třeba je co nejdříve vystřídat.



SÍDEČNÍ MASÁŽ





MÍSTA KDE
LZE TLAKEM
ZASTAVIT
KRVÁČENÍ

...
...
...



Vodácká regata v P r a z e

Na ukončení letošních táborů pořádají pražské přístavy velkou regatu, která se bude konat 26. - 27. září 1970 v Praze a na kterou zvou všechny přístavy a oddíly z Čech i Moravy. Regata se koná jako vzpomínka na první závod vodních skautů, konaný okolo Střeleckého ostrova.

P r o g r a m :

Sobota 26.9.1970

Odpoledne příjezd všech účastníků do stanového tábora v Praze-Bráníku (konečná stanice elektrik č. 17, 21 a 30, od stanice cestou podél dětského dopravního hřiště k řece, asi 5 min. chůze). Tábor bude pod loděnicí Sparty na louce u vody.

Večer táborový oheň, zpěv a scénky (každý může přispět do programu).

Neděle 27.9.1970

Budíček, snídaně, nástup, MANIFESTAČNÍ SJEZD na lodích ke Střeleckému ostrovu, kde budou závody, hry a soutěže.

Závodí pramice VLČATA - ŽABIČKY sedmičlenné posádky
SKAUTI - SKAUTKY pětičlenné posádky
O S J

Slavnostní zakončení ssi v 15 hodin.

Účastníci si přivezou stany, spací pytle a pádla. Lodě a občerstvení ráno a v poledne bude zajištěno. Zápisné se nevybírá.

Přihlášky pište na adresu: Alexandr Stuchlík - kraj.kapitán,
Praha 6, Tomanova 108

P ř i h l á š k a

Počet osob celkem:

Počet posádek dle kategorií:

Adresa - podpis