

[\[Home\]](#)[\[Univerzita\]](#)[\[Vrcholy\]](#)[\[Protomy\]](#)[\[Cesty\]](#)[\[Oldskauti\]](#)[\[Kontakty-Odkazy\]](#)

[\[2004/2005 Úkoly\]](#)[\[2003/2004 Úkoly\]](#)[\[2002/2003 Úkoly\]](#)[\[2001/2002 Úkoly\]](#)[\[Úkoly - abecedně\]](#)

## 2003 Prosinec - 24. CESTA K VRCHOLU

[\[<< další měsíc\]](#)

[\[přehled ročníku\]](#)

[\[předchozí měsíc >>\]](#)

[Přečti si prosincovou listárnu](#)

[Text k vytisknutí \(.pdf 75kB\)](#)

Přehled:

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<b>VV0312-1-J-(2)</b>	<b>IPZ – INFORMACE POSLEDNÍ ZÁCHRANY</b>		?
	Za doplnění informací do Time manageru	40S	
	Za doplnění informací do počítače	60S	
<b>V0312-2-D-(2)</b>	<b>TEPELNÁ OCHRANA</b>		450S
	Za každý objev	1S	
<b>V0312-3-D-(1,2,3,4)</b>	<b>ZIMNÍ TÁBOŘENÍ (pro pokročilé)</b>		?S
	Za každou noc pod stanem	200S	
	Za každou noc bivakem	300S	
<b>V0312-4-D-(1)</b>	<b>SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ</b>		100S
	Za každý sjezd bez pádu	1-3S	
<b>V0312-5-J-(2)</b>	<b>EVROPSKÉ JAZYKY</b>		100S
<b>V0312-6-D-(1,2,3,4)</b>	<b>VEDENÍ</b>		?S
	Za vedení družinovky	40S	
	Za vedení výpravy	80S	
	Za vedení dne tábora	40S	
	Za vedení sportovního tréningu	10S	

### Zadání úkolů

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<b>VV0312-1-J-(2)</b>	<b>IPZ – INFORMACE POSLEDNÍ ZÁCHRANY</b>		100
	Za doplnění informací do Time manageru	40S	
	Za doplnění informací do počítače	60S	

V krabičce poslední záchrany máme řadu věcí, které nás mohou v kritické chvíli doslova zachránit. Ale existují i informace, které mohou takovou funkci splnit a nemusí to být jen telefonní čísla záchránky, hasičů či policie. Doufám, že již dávno máš svého TIME MANAGERA (V0301-3) a to je ideální místo, kde takové informace shromažďovat, protože bys je měl mít neustále při sobě, stejně jako KPZ. Ať chceme, či nechceme, žijeme v tzv.informační společnosti, která je na informacích životně závislá.

Co tam tedy všecko mít? Tady je řada tipů, ale konečný obsah záleží na tobě a tvých potřebách:

1. úplný adresář s adresami, telefony, mobily, e-maily ( možná uspořádaný i podle přezdívek)

2. důležité telefony: záchranka, hasiči, policie státní i městská, jednotné evropské číslo tísňového volání: 112, havarie: voda plyn, elektřina, lékařská pohotovost, lékárny, informace o telefonech, přesný čas, motohavarijní non stop služba, místní infocentrum, evropská databanka, info autobusy, info železnice, linka bezpečí dětí, linka důvěry
3. pro tebe osobně důležité, nebo zajímavé informace , webové stránky
4. nápady,zajímavé myšlenky, citáty, texty
5. tipy na knihy nebo texty, které stojí za to přečíst
6. poslední programová záchrana: vtipy, anekdoty, monology, výstupy, hry,
7. používané dopravní spoje místní, autobusové a železniční dopravy
8. seznam osobních úkolů s termíny
9. cizí jazyk - slovíčka ( volné chvíle umožňují kdekoliv a kdykoliv slovíčka memorovat)
10. Fištráky pro kritickou situaci: první pomoc: základní postupy,léčitelské postupy a recepty

Z vlastní zkušenosti doporučuji adresář, ale i ostatní informace mít v počítači, kde je možná kontinuální aktualisace a zároveň možnost jejich vytisknutí a zkopírování při současném zmenšení na formát TM. To je, zdá se i příprava pro budoucí převedení těchto informací do kapesního počítače , který je již dnešní technickou realitou.

Za poctivé informační doplnění svého TM máš 40 S, s použitím počítače 60 S

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<b>V0312-2-D-(2)</b>	<b>TEPELNÁ OCHRANA</b>		450S
	Za každý objev		1S

Bez jídla lze vydržet týdny, bez vody dny, bez tepelné ochrany pouze hodiny. Při tepelné ochraně člověka v přírodních podmínkách jsou ve hře 4 faktory:

1. **venkovní teplota:** zde platí rovnice:  $O = K - T$   
kde **K.....** minimální tepelný komfort:

$$\begin{array}{ll} \text{pro spaní} & = 25^{\circ}\text{C} \\ \text{pro bivak ve stoje} & = 20^{\circ}\text{C} \\ \text{pro pochod} & = 5^{\circ}\text{C} \end{array}$$

**T ....** předpokládaná minimální venkovní teplota

$$\begin{array}{ll} \text{Např. letní průměr v Praze} & = 10^{\circ}\text{C} \\ \text{na Gerlachovce} & = -5^{\circ}\text{C} \\ \text{na Everestu} & = -40^{\circ}\text{C} \end{array}$$

$$\text{v base campu pod Everestem} = -20^{\circ}\text{C}$$

**O.....**isolační schopnost oděvu ve °C např.:

$$\begin{array}{ll} \text{tenký (300 g) vlněný svetr} & O = 5^{\circ}\text{C} \\ \text{silný (700 g) vlněný svetr} & O = 10^{\circ}\text{C} \\ \text{kvalitní péřová bunda (1400g)} & O = 25^{\circ}\text{C} \\ \text{kvalitní péřový spacák (1800g)} & O = 25^{\circ}\text{C} \end{array}$$

Takže příkladně určení oblečení pro spaní v base campu pod Everestem :  $K = 25^{\circ}\text{C}$ ,  $T = -20^{\circ}\text{C}$  pak  $O$  musí být  $= 45^{\circ}\text{C}$  a tomuto požadavku odpovídá kvalitní péřový spacák + silný vlněný svetr + 2 svetry lehké

2. **vítr :** silný vítr při  $5^{\circ}\text{C}$  sníží teplotu na  $-10^{\circ}\text{C}$ ,  
při  $-10^{\circ}\text{C}$  na  $-30^{\circ}\text{C}$   
při  $-30^{\circ}\text{C}$  až na  $-60^{\circ}\text{C}$

Z toho je vidět, že při velkém větru se dá i u nás zmrznout zcela bez problémů.

(existují tabulky závislosti teploty na větru , které momentálně nemám k dispozici)

**3. tělesný režim:** náš tepelný komfort samozřejmě závisí na našem pohybu:

ve spánku naše tělo produkuje	200 KJ/hod
v sedě	280 KJ/hod
vstoje	400 KJ/hod
při podupávání	600 KJ/hod

a nesrovnatelně více při výstupu s těžkým báglem, kdy už vůbec nejde o ztrátu tepla, ale právě naopak. Z toho vyplývá, že v mrazivých podmínkách záchrannou při nedostatečném oblečení může být právě pohyb

**4. vlhkost:** ochrana proti vlhkosti se zdá být jednoduchá: máme k dispozici pláštěnky, ponča, neoprén, jachtařské komplety z umělých materiálů. Tato ochrana je však příčinou vlhkosti vnitřní, kterou produkuje naše tělo v nepromokavém, ale také neprodyšném obalu, ve formě potu, nebo vydechovaných par. Podobně se objeví vlhkost ve stanu při vaření, kondensaci dechu, který se při nízké teplotě sráží na plachtě stanu. Proti vnitřní vlhkosti lze částečně bojovat: oblékat se co nejméně, na hranici tepelného komfortu, nebo používat moderní, ovšem drahé tzv. termooblečení z vodoodpudivých vláken (polypropylen), které pot transportují z povrchu těla do vrchních vrstev prodyšného, ale pro vodu nepropustného oblečení.

TVOJE ÚKOLY: budou výzkumného charakteru:

A. S použitím získaných znalostí na výpravách a na tábore zjisti respektive odhadni hodnotu O pro své oblečení abys našel nejlepší způsob vybavení do jakéhokoliv počasí:

1. pro turistický pohyb a pobyt v rovině i v horských oblastech
2. pro přenocování v přenosném, turistickém stanu
3. pro bivak bez použití stanu (např.V0206 –18 )

B. a to :

- 1) v létě v teplotním rozmezí 20 – 35 °C ( nácvík pobytu v tropech, nebo na poušti )
- 2) na jaře a na podzim v teplotním rozmezí 0 – 20 °C ( nácvík pobytu a pohybu v tundře a za polárním kruhem)
- 3) v zimě v rozmezí 5 - -20°C ( nácvík pohybu a pobytu v Arktidě, Antarktidě, na Aljašce)

Jde celkem o 9 kombinací, takže to je úkol dlouhodobý. Pro jeho plnění by bylo vhodné mít příruční teploměr a svá pozorování tepelného komfortu v závislosti na venkovních podmínkách (teplotě, větru, vlhkosti), svém oblečení a svém pohybu zapisovat do Expedu. Sem zapisuj nebo vylepuji nové informace z literatury, nebo outdoorových časopisů o optimálním oblečení. Výsledkem by mělo být, že při pohledu na venkovní teplotu, větr, a úroveň vlhkosti budeš schopen se optimálně obléct.

Každou z 9 kombinací uzavři shrnutím zkušeností („ výzkumnou zprávou“) za kterou si přípiš 50 S.

Pro tento výzkum využívej skautských výprav, skautského tábora, rodinné dovolené, ale i

možnosti zkoušet uvedené věci v blízkosti chalupy, chaty, na zahradě, či na balkoně.

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<b>V0312-3-D-(1,2,3,4)</b>	<b>ZIMNÍ TÁBOŘENÍ (pro pokročilé)</b>		?S
	Za každou noc pod stanem	200S	
	Za každou noc bivakem	300S	

Přípravou na zimní táboření je vlastně celoroční skautská činnost: sportování venku, výpravy, tábory, otužování ( Modrý život), a třeba úkoly: V0201-1 (mrazivá noc), V0212 – 6 ( cesta k pólu), V0206- 20 (tréning vůle), V0110 –3 ( ušlé kilometry), V0301 – 5( zimní fyzička).

Ke všem zkušenostem je dobré prostudovat zkušenosti publikované

J.Pavlíček: Člověk v drsné přírodě (Olympia, Praha, 1987)

nebo nově Práh, Praha, 2002, Trosečníkem v drsné přírodě,

přednášku J.Pavlíčka na SKUNIPĚ v září 2002 (R0209) ve složce Universita, v knihách věnovaných přežití: např.

J Wiseman: Příručka jak přežít, nakladatelství Svojtka&Co. Praha 1999

Garth Hattingh: Jak přežít v přírodě,příručka , nakladatelství Svojtka & Co, Praha2003.

Každopádně před plněním následujících úkolů jre třeba být absolutně zdravý a splnit úkol Cesta k pólu (V0212 – 6), při kterém s minimálním rizikem prověří svoji připravenost a výbavu.

Tvůj úkol:

1. Strávit, z bezpečnostních důvodů nikoliv sám, jednu noc pod stanem v zimní krajině, včetně uvaření večeře a snídaně venku. Zisk 200 S
2. Bivakovat jednu noc, nikoliv sám, v zimní krajině bez stanu včetně uvaření večeře a snídaně venku. Zisk 300 S
3. Strávit v zimní krajině delší dobu s vhodným programem (lyžařským, tábornickým, sportovním). Za každou noc získáváš pod stanem 200 S, bivakem 300 S. Příklad 3 dny na sněhu pod stanem: 600 S.

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<b>V0312-4-D-(1)</b>	<b>SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ</b>		100S
	Za každý sjezd bez pádu	1-3S	

V úkolu V0301-5 jsou pasáže týkající se také sjezdového lyžování. V dnešním úkolu provedeme zpřesnění vzhledem k obtížnosti sjezdovky. Sjezdovky rozdělíme na tři skupiny:

1. nejsnadnější tzv.loučka je mírný treningový terén, kde za každý sjezd bez pádu máš 1 S
2. obtížné sjezdovky jsou např.  
v Krkonoších: v Peci pod Sněžkou, Špindlerově mlýně, na Černé hoře, v Rokytnici nad.Jizerou  
v Jizerských horách na Špičáku,  
v Orlických horách v Říčkách, Deštném atd. Za každý sjezd bez pádu máš 3 S
3. středně obtížné jsou ty mezi uvedenými extrémy. Zařazení je na tvém fair play. Tady získáváš za sjezd bez pádu 2 S

Pro zajímavost uvádím, že nejtěžší sjezd absolvoval 37letý Slovinec Davo Karničar v roce 2000, když po výstupu na vrchol Everestu s kyslíkem sjel poprvé a bez kyslíkové masky, aniž by sundal lyže z vrcholu Everestu klasickou Hillaryho cestou až do základního tábora za 4 hod.a 40 min, při převýšení 3300 m.

RČ	Aktivita	S	MZ:S

<b>V0312-5-J-(2)</b>	<b>EVROPSKÉ STÁTY</b>		100S
<b>Jsi Evropan, vyzkoušej si co ovíš o Evropských jazycích a nauč se základní slova pomocí Protomu č.29., „Evropské jazyky“ Získané % úspěšnosti bude číselně odpovídat tvému zisku svemů</b>			
<b>RČ</b>	<b>Aktivita</b>	<b>S</b>	<b>MZ:S</b>
<b>V0312-6-D-(1,2,3,4)</b>	<b>VEDENÍ</b>		?S
	Za vedení družinovky	40S	
	Za vedení výpravy	80S	
	Za vedení dne tábora	40S	
	Za vedení sportovního tréningu	10S	
<p>Při všech skautských i jiných akcích, které vedeš, za podmínky, že máš program napsaný na papíře ( i dodatečně ) si připočítej jako premii za vedení + 100% z hodnocené účasti. Takže za vedení družinovky máš <math>20 + 20 = 40</math> S, výpravy: <math>40 + 40 = 80</math> S, jednoho dne tábora <math>20 + 20 = 40</math> S. sportovního tréninku: <math>5 + 5 = 10</math> S.</p> <p>V případě vícečlenného vedení si připiš pouze příslušný podíl</p>			

### **Z prosincové listárny časopisu SKAUT -JUNÁK**

L0312 - PROSINCOVÁ LISTÁRNA 24

Informace o registraci a všem předchozím je na internetu: [www.skauting.cz/skunipa](http://www.skauting.cz/skunipa)

Věřím, že většina čtenářů našeho seriálu Cesta k vrcholu sledovala minulý měsíc se zatajeným dechem dobrodružství českých horolezců při zdolávání skutečných osmitisícovek v sedmidílném seriálu na ČT2.

Náš seriál si neklade za cíl připravit jeho účastníky na výstup na skutečnou osmitisícovku. Nám jde o to vzít si příklad z vůle, kterou titi lidé musili v sobě vykřesat, aby často na pomezí života a smrti překonali všechny nástrahy a obtíže vyplývající z nepřízně počasí, mrazu, nedostatku kyslíku, přenocování a stravování v této výšce i všech horolezeckých problémů při lezení. Jak jsou proti tomu malicherné obtíže při překonávání nepohodlí a lenosti při plnění našich úkolů.

Ale přece: vězte, že velké věci se rodí z malých: ten kdo je schopen z vlastní vůle a bez donucení se denně mýt studenou vodou, vystoupat po schodech třeba 100m, v zasněžené krajině ujít nějaký ten kilometr a pak postavit stan a uvařit, ten postupně zjistí, že v podstatě většinu problémů je schopen svou sebekázní řešit, a to mu poskytuje nejen radost, ale i velice cenný pocit důvěry v sebe. Tento trénink a sebedůvěra ovšem chybí těm, kteří nic podobného nezkusili a kteří při prvních potížích všechno vzdávají nejen někde v horách, nebo na cestě, ale i v každodenním životě.

Protože s tímto treningem je třeba začít co nejdříve, děláme experiment s vlčaty a světlouškami a jsme zvědaví jak oni se svým elánem budou stoupat k vrcholům.

Zatím se přihlásilo vedle 4 skautů ( Dumi, Slim, Donald, Ježek ) i devět vlčat z Jilemnice ( Bóž a, Láďa, Bobřík, Klíště, Danda, Honza, Jakub, Martin, Vladimír ), které zaregistroval jejich vedoucí a současně kouč Luban. Ten příše: " vlčata za mnou chodějí kolik bude svemů za tohle a kolik za tohle. A což teprve až umístí svou značku - velký čalounický špendlík na Annapurnu...

..Plní Modrý život, ale nedaří se jim otužování "

Protože vedle běžných úkolů, ze kterých si vlčata a světlušky mohou vybírat, publikujeme a budeme dále publikovat i úkoly určené pouze pro ně, starší a zkušenější skauti a skautky tyto úkoly nebudou plnit, protože by byly pro ně snadným zdrojem svemů . Proto budeme tyto úkoly odlišovat a označovat na rozdíl od dosavadních, dvěma V: např.VV0311 - .Prestože toto označení zavádíme až nyní platí to již i pro úkoly zářijové a říjnové: VV0309 -1, VV0310 -2 a VV0310 - 3.

Dále připomínáme, že datem dosažení osmitisícovky není den, kdy účastník výstupu dosáhl příslušný počet svemů, ale datum doručení všech tabulek do redakce nebo na Kybovou adresu. Tabulky lze vést také na počítači a nakonec je poslat mailem na Kybovou adresu: jiri.klaban@quick.cz, což je vůbec nejjednodušší, nejrychlejší a zadarmo.

Zbytečným otálením s odesláním tabulek se tak prodlužuje i doba výstupu, která může být v budoucnu i zajímavou soutěžní disciplínou.

Protože bychom se rádi dozvěděli o vašich zážitcích při plnění úkolů, bude v budoucnu nutno s tabulkami zaslat i zprávu o výstupu v rozsahu alespoň 1 strany A4. Ve zprávě můžete popsat co vám dělalo největší potíže, kde jste naopak získali nejvíce svemů, jaké jste měli zajímavé zážitky nebo co byste navrhovali ke zlepšení Cesty. To všechno bude určitě velmi zajímat všechny ty, kteří vás budou následovat. Odměnou bude legitimace Klubu 8000, potvrzující dosažení vrcholu orazítovanou fotografií příslušné osmitisícovky.

Závěrem o podmínkách Cesty k vrcholu: stále zdůrazňujeme, že začít lze kdykoliv, plněním jakéhokoliv úkolu z dosavadní dvouleté i aktuální nabídky tak, aby byl splněn požadavek v šestistrannosti. O tom všem se lze dočíst na internetové adrese: www.skauting.cz/skunipa ve složce: **Co a jak** , případně mailovat na:jiri.klaban@quick.cz

Kyb