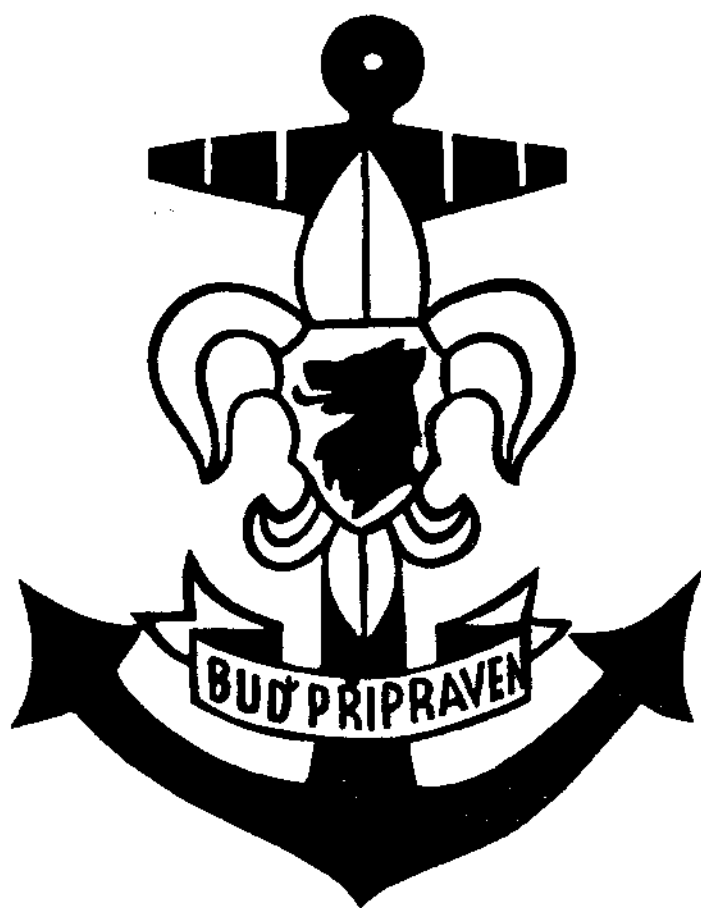


HLAVNÍ KAPITÁNÁT VODNÍCH SKAUTŮ



Kapitánská pošta

Ročník: **2**

Číslo: **8**

KAPITÁNSKÁ POŠTA

20. dubna 1947.

II. roč.č. 8.

JARNÍ VÍTR.

Já slyšel jarní vítr vát,
jenž přinášel mi,
co nikdo nemohl mi dát,
- pozdrav jiných zemí.

Já slyšel kol uší jej pět
a bylo mi krásně tak,
že chtěl jsem s ním se dátí v let
- daleko do oblak.

Alex.

ZA BRÁTRM PROFESOREM JANEM VLKEM....

Dne 15. března t.r. zemřel tragicky člen HKVS a instruktor lesních škol br. prof. Jan Vlk.

Narodil se 1. května 1908 ve Zdíkově. Studia středoškolská konal na reálce v Písku, vysokoškolská na Karlově universitě v Praze a dva roky na universitě v Bělehradě. Jako profesor zeměpisu a tělesné výchovy vyučoval na státním reálném gymnasiu v Praze VIII. a v Praze XIX. Poslední dvě léta byl přidělen Ústavu pro tělesnou výchovu na vysokých školách v Praze.

Za okupace byl jako obyvatel studentské kolonie na Letné při vysokoškolských bouřích v roce 1939 zatčen a v Ruzyni ztýrán. Svůj postoj k Němcům projevil pak za revolučních bojů v roce 1945 jako velitel první barikády na Lotenském náměstí v Praze VII., kde se plně osvědčil.

Jako profesor byl bratr Jan Vlk výborným pedagogem a učitelem tělem i duší. Všechny své volné chvíle věnoval sportovní tělovýchovné činnosti - hlavně vodním sportům a činnosti skautské.

Jistě všichni absolventi I. ZLŠ vodních skautů v Bechyni vzpomínají na něho s láskou, když je proháněl při raných cvičeních a při plaveckém výcviku často i v dešti. Jistě nikdo nezapomene na jeho přezdívku "kachnička" a na všechny krásné chvíle s ním prožité.

kežd

O Z N A M O V A T E L :

Proposice závodu "PŘES TŘI JEZY",

ktorý jako

"MEMORIAL HUGO SEDLÁČKA"

pořádá XIII. přístav vodních skautů v Praze.

1/ Závod se koná dne 11.května na trati dlouhé asi 8 km mezi Jiráskovým mostem a klubovnou XIII. přístavu na Libeňském ostrově. Start bude v 9. hod. dopoledne u Jiráskova mostu.

2/ Závodí se pouze na pramičkách. Závodu se může zúčastnit libovolný počet lodí z každého registrovaného oddílu. Věk všech členů posádky nesmí dosáhnouti v roce 1947 19 let, t.j. závodí ročníky 1929 a mladší.

3/ Ke startu nebudou připuštěny posádky, které neprokáží, že všichni členové jsou řádně registrováni za oddíl, za který startují. /Platí pouze registrace na r.1947/. Dále nebudou připuštěny posádky nezaplativší vklad.

4/ Start se provede v intervalech, jejich délka závisí na počtu účastníků.

5/ Může se jet v kleku i v sedě. Jezy možno zdolávat jakýmkoli způsobem. Posádky pramio nesmí během závodu použítí cizí pomoci, ani pomoci záchranných pramic, jinak se vydávají v nebezpečí diskvalifikace.

6/ K závodům budou připuštěny pouze lodí, odpovídající předpisům platným při závodech Svazu kanoistů /délka lodí nejméně 6 m atd./

7/ Přihlášky posílejte co nejdříve na adresu

Vladimír Pešl,

Praha XII.,

Na Folimance 7. /tel. 547-74/

společně s vkladem 35.- Kčs za loď /změna výše vkladu vyhražena/ a p ř e s n o u a d r e s u zástupce přihlášeného oddílu, pokud možno s telefonem.

8/ V sobotu 10. května provede se v 19.hod. v klubovně XIII. přístavu na Libeňském ostrově vylosování, na které se dostaví zástupci všech posádek. Zároveň se projednájí bližší podmínky závodu a případné námítky proti propozicím. Na této schůzi mohou být ještě podány přihlášky a vklady, pozdější přihlášky se již nepřijímají.

Lodě mohou být opatřeny vinolamy.

1. cenou závodu je věčně putovní broušený pohár.

Pražské oddíly prosíme, aby dali k dispozici záchranné pramice.

Doporučujeme posádkám, aby si včas zajistili dopravu svých věcí /šatů a pod./ od startu k cíli, nebude asi možno dopravit společnou dopravu. Dopravu lodí zpět si bude muset každý obstarat sám, požádáme plavební úřad, aby nám při hromádném průjezdu otevřel vrata jezů.

S junáckým pozdravem

za XIII. přístav

v. Pešl - Galů v.r.

V každé společnosti je třeba jednoho, jenž disponuje a jiných, kteří dispoicce učiněné vykonávají. Kdu toho není, tam je chaos, anarchie, rozvrat, debakl.

- j -

RYBÁŘSKÝ ZÁVOD NA ŘECE VLTAVĚ A BEROUNCE.

V neděli dne 15. června 1947 uspořádá První rybářský klub svoje jubilejní rybářské závody v prostoru obou břehů řeky Vltavy od zbraslavského mostu k přívozu u modřanského cukrovaru a na obou březích řeky Berounky od jejího soutoku s Vltavou k přívozu v Radotíně

Československý plavební úřad vyzývá všechny vodní skauty, aby měli v uvedený den náležitě pochopení pro závody a jejich průběh narušilo event. vlečením plavidel proti proudu.

Dvě cesty, jak praví čínské přísloví vedou člověka k dokonalosti: skutečnost, co je cesta bolestivá, a přemýšlení, to je cesta ušlechtilá.

PŘESTUPKY PLAVEBNĚ POLICEJNÍCH PRÁVNÍKŮ.

Československý plavební úřad výnosem ze dne 24. III. 1947 č.j. 1644-140/86 a 1947 bloková ústní řízení v obou plavebně-policejních přestupků. Abyste se vyvarovali eventuelních pokut, které budou inkasovány na místě přestupku, obeznamte se dobře se všemi plavebně-policejními předpisy, které již byly několikrát publikovány v minulých číslech K.P. a hlavně je dodržujte, aby k těmto pokutám nedošlo, což jest přáním i Plavebního úřadu. Proto řádně označené lodě a udržování plavebního řádu!

POZOR ! POZOR ! DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ !!

Hlavní kapitanát vodních skautů

žádá všechny oddíly, aby oznámily kde a kdy budou tábořit : to do 15. května 1947 na adresu Z. Hájek, Praha II., Na poříčním právu 4. Jistě mnoho z Vás se bude chtít zúčastnit letošní Zemské Lesní školy vodních skautů a právě k tomuto účelu požádá HKVS některý oddíl o zapůjčení tábořiště se všemi rekvisitami / stany a předsadami, nádobím, ložnicí a p./ a s jednou evičnou družinou, která by v táboře stála před Lesní školou a pak i po ní, aby tábor likvidovala. Samozřejmě, že toto zapůjčení nebude zadarmo, neboť všechny výlohy hradí ministerstvo školství. V úvahu by přicházely oddíly, které budou tábořit v červenci na horní Vltavě nebo Lužnici, neboť ZLS bude asi prvních 14 dní v měsíci srpnu.

- j -

V svůj čas a na svém místě smějmo se z plného srdce.

- j -

STAVTE SAMI PRAMIČKY !!!

Jak na to? Jistě si řeknete: Těm se to říká, ale ono to není tak lehké. Postavit pramičku, která by všestranně vyhovovala našim potřebám a dala se používat pro každou příležitost, vyvarovat se při tom chyb, na které se obyčejně přijde teprve po delší praxi, není opravdu tak lehké.

Pátý oddíl roverů vydal již loni - Pramičku bratři Fiždi - s podrobnými plánky a návodem ku stavbě, kterýto v ní vše, co roveři, dlouholetí zkušení vodáci při stavbě pramičky používají, počínaje výběrem a výpočtem materiálu a konče spuštěním na vodu.

Edice KORMIDLÁ vydala i letos za spolupráce br. Fiždi nové přepracované vydání této příručky, která je již k dostání v redakci KORMIDLÁ. Cena příručky je opravdu lidová 15.- Kčs /poštou 17,40 Kčs/. Objednávky písemně na adresu: Láďa Páral, Praha I., Konviktská 15.

- d -

Jeden za všechny, všichni za jednoho. /Heslo švýcarské republiky/.

VODÁCKÝ PRŮKAZ I

HKVS vydal pro vodní skauty knížku -Vodácký průkaz-. Je to knížka malého formátu, která bude svému majiteli trvalou pomůckou na jeho skautskou a vodáckou činnost. Obsahuje podle osobních dat majitelových přehled celé jeho skautské činnosti, počínaje vstupem do Vltavy a vstupem do vodáckého oddílu přes všechny zkoušky junácké zdatnosti a zkoušky odborné vodácké a absolvování všech kursů a Lesních škol až k obdržení skautských vyznamenání. Není zapomenuto ani na počet sjetých km a ř.k.

Tento vodácký průkaz má mít každý vodní skaut a věříme pevně, že touhou každého oprávněného vodáka bude, aby měl tento průkaz co nejříve a nejbohatěji vyplněn svou skautskou činností.

Vodácký průkaz jest sestaven na několik stránek a bude postupně rozasílán podle došlých objednávek všem oddílům podle počtu členů. Cena průkazu je 5.- Kčs. Objednávky zasílejte na adresu: Josef Štok, hlavní kapitán, Praha - Střešovice čp.5., peníze zasílejte na účet č. 4615, Hlavní kapitanát vodních Junáků u Živnostenské banky Praha.

Z důvodů administrativních a účetních nemůžeme objednávky dříve splnit, dokud nedojdou do banky peníze.

za HKVS

Zámečník
tajmník

Štok
hlavní kapitán

CO JEŠTĚ NEVÍŠ ...

Petr Rožnava:

TAJEMNÁ ZEMĚ ZVANÁ ATLANTIS .

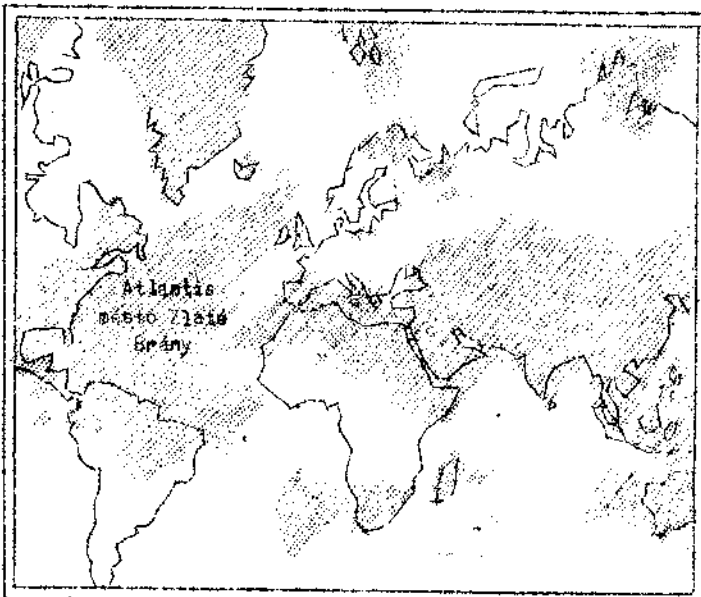
Od dob řeckého filosofa Platona, přes celý středověk, až po naše dny se vypráví legenda o Atlantidě.. Na západ od Herkulových sloupů, kdesi v oceánu leží ostrov, bohatý, mocný a veliký, obydlený spokojenými a šťastnými lidmi. V tajemné noci, v níž se rozburácejí živlové země, podsvětí i oblohy, ostrov se ponoří do vzdouvajících se vln moře. Ztratí se země a moře se zvolna uklidní, slunce zase vyjde a den je plný jasu a barv. Hladina oceánu jakoby vůbec nevěděla o tragedii, která se odehrála. Země neměla jména - byl to ostrov blaženství a štěstí. Léta, staletí a tisíciletí běží. Lidská paměť je krátká. Jen tu a tam se zachovávají zkazky. Kdo však může sestoupit do temných hlubin moře? Kdo může povědět o tom, že krásná báje o šťastném ostrově je něčím více než legendou? Kdo může popisovat hrůzu jediné noci, v níž miliony zahynuly, práce a její výsledky zspadly v jediné chvíli kamsi do hlubin? I legenda časem ztrácí na svém původu. Mořeplavci se neodvažují příliš daleko od břehů a je dávno předávno zapomenuto, že lehké jangady s plachtou vlašťovčího křídla pádily po větru přes celý oceán kamsi do divných zemí, kdesi na západě. Moře nevydalo své tajemství.

A pak řecký filosof Plato, který žil v letech 427-347 před Kristem, napsal své rozmluvy. "Timoeus" a "Critias".

Oba rukopisy se zachovaly a v nich je první písemná zmínka o ostrově ležícím v oceánu za Herkulovými sloupy. Dnes tento "sloupům" říkáme prostě Gibraltar. Plato v "Timoeus" vypráví, jak starý Solon v Egyptě navštívil velekněze bohyně Net, když pátral po původu Pallas Athény. Velekněz mu četl ze starých hieroglyfů zprávu o tom, jak před 9600 lety se ponořil v oceánu do vln ostrov větší než Libie, Severní Afrika a Malá Asie dohromady a že přes tento ostrov vedla cesta na druhou stranu světa. Krátce před tím, než došlo k tragické katastrofě, vojska ostrovního krále se vypravila do Řecka, aby si je podmanila. Ostrov se jmenoval Atlantida.

V rukopise Critias Plato vypráví dále o Atlantidě a jejím zmizení. Atlantané se vrátili z výpravy do Evropy. Život se opět stal klidným a spokojeným. A jednou, když mělo slunce vyjít, po celý den dusná a těžká atmosféra jakoby zalehla celý svět. Nesmírný strach přepadl každého. Nikde nebylo nebezpečí a nebezpečí bylo všude. Pak se země zachvěla a nesmírný liják lil spousty vod. V noci se ozvalo strašné dunění, praskání, země se chvěla, pukala. Obrovské plameny šlehaly z průrev a zemský povrch stál v jednom plameni. Pevná půda pod nohama se dala do pohybu. Zmatek ve městě Zlatých bran se podobal šílenství. Domy se sesuly, hrady pukly, plameny ohňů šlehaly do lijáku, dunění se blížilo. A během jediné noci rozvlátá pevnina se ztratila v ječících vlnách. Podmořské sopky bouřily. Ti, kdož se vydali na moře, kde hledali záchranu, zahynuli stejně, jako ti, kdož zůstali ve svých domovech.

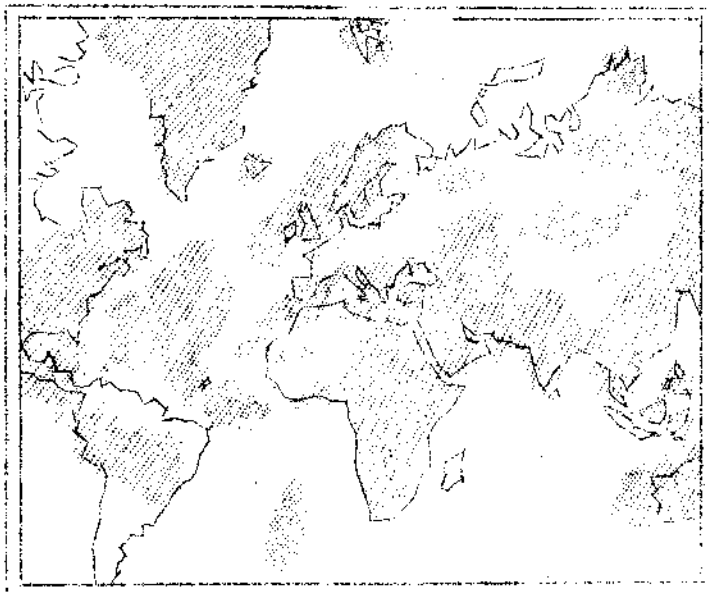
Atlantida ze světa skutečnosti přešla do světa bájí. A protože první zmínky o ní u nás pocházejí ze řeckých praménů, dovidáme se o řeckých jménech, jimiž si Řekové pojmenovali tuto pevninu.



Vzhled pevnin před 1,000,000 let.

Kde Atlantida ležela? Více jak před jedním milionem let vzhled naší zeměkoule vypadal zcela jinak. V prostoru mezi dnešním Islandem, severním Skotskem, jižním Grónskem, východním pobřežím Severní Ameriky, africkým pobřežím ležela nesmírná pevnina - Atlantida. Tenkrát Evropa vybíhala jako ostrý jazyk z dnešní Asie a zabírala prostor Středozemního moře, severní Afriku, Pyrenejský poloostrov a sahala dlouhou kosoú téměř k Atlantidě, kde v obrovské zátocě asi mezi 40° a 30° na západ a 10° sev. rovnoběžky se protíralo hlavní město - Město zlatých bran. Sever Atlantidy byl prostoupen mohutným pohořím plným sopek. Východní břeh pevniny byl obydlen a prostírala se tu četná města.

Povrch zemský se měnil. Někdy před 600,000 lety došlo ke katastrofě, při níž některé části tehdejšího světa se ponořily, jiné vystoupily nad mořskou hladinu. V té době se zhruba formuje pevnina Ameriky. Vystupuje pevnina mezi Skandinávií



Vzhled pevnin před 800.000 lety.

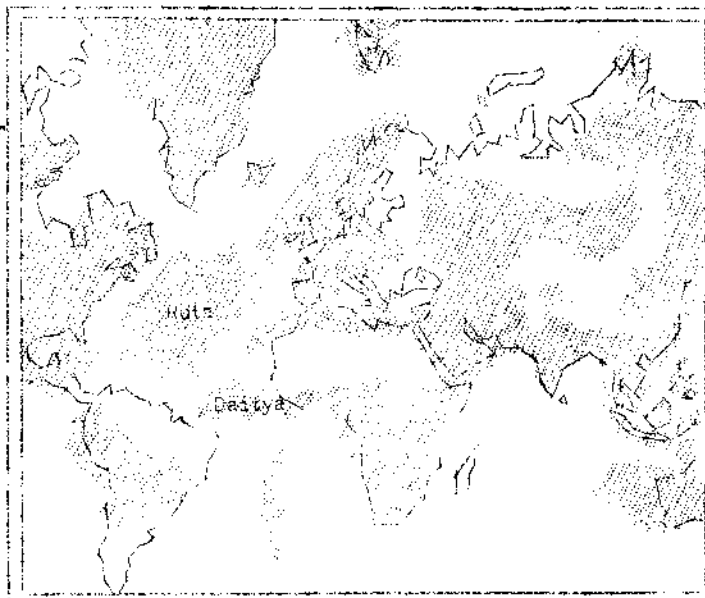
a Velká Británie, země, prostírající se tam, kde je Středozemní moře, se rozšiřuje k severu a rovně zabíhá hlubokým klínem do západní Afriky. Okrajové části Atlantidy se odlamují a pevnina se stává ostrovem, ležícím mezi Amerikou a Afrikou a dnešní Evropou. Nabývá podlouhlého tvaru, na severu rozšířeného, který se šíří na jih a obtvář přesahuje rovník.

A opět uplyne 300.000 nebo 400.000 let. Povrch země se mění. Evropa nabývá již pevnějšího tvaru. Severní a jižní její části se spojují, objevují se první znáky Středozemního moře. Americká pevnina se rozpadá na veliký severní ostrov a ostrov jižní, zabírající západní břeh dnešní Jižní Ameriky. Atlantida v katastrofách mění podstatně svou tvář. Puká ve svém středu a sever se stává velkým ostrovem. Má jméno Ruta. Jižní část Atlantidy nad rovníkem se stává ostrovem Daitya.

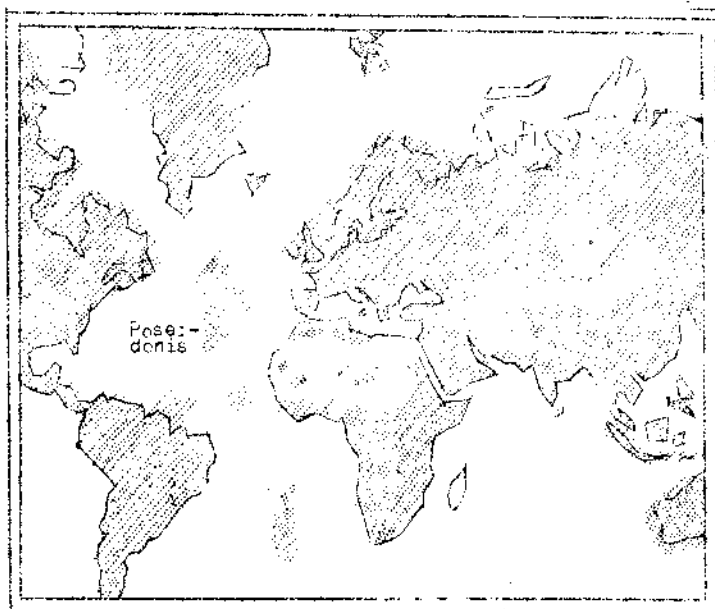
A opět čes letí, povrch zemský nabývá nové tváře, skoro již té, jakou má dnes. Asie a Evropa tvoří kompletní celek, Afrika je zaplavena mo-

řem, na severu vystupuje podlouhý ostrov, jin země je skoro též jako dnes. Pevnina obou Amerik nabývá rovněž skoro dnešní podoby. Oba ostrovy Atlantidy se ponořují a zůstává jen hornatá část Ruta, která se prostírá mezi rovnoběžkou Raka a 50. rovnoběžkou na sever a 20° - 45° západní šířky. Tento ostrov Plato již nazývá Poseidonis. A to je naše Atlantida. Ve skutečnosti Poseidonis je jen nepatrným zbytkem oúvodní, mouné a rozlehlé Atlantidy.

Ale Poseidonis nepřechá ani počátek civilisace, rostoucí kolem Středozemního moře. Podle našeho letopočtu někdy před 11.000 lety při další změně v zemské kóře bere za své, ponořuje se do vln Atlantiku.



Vzhled pevnin před 200.000 lety.



Vzhled pevnin před 50.000 lety.

D Í V Ě Ě I V O D N Í S K A U T I N G .

Konečně sen skautek o vodáctví jest splněn - neboť ústředním náčelnictvem dívčího kmene bylo schváleno toto ustanovení o vodním výcviku skautek.

K provádění vodního výcviku skautek.

Vodní výcvik skautek se zařazuje jako speciální část programu normálních družin a oddílů a starších skautek.

Podmínky pro povolení výcviku:

1. Dovršený 16 rok.
 2. Splnění předepsaných podmínek pro přijetí do družiny starších skautek.
 3. Lékařské vysvědčení o schopnosti, které vydá po prohlídce lékař nebo lékařka určený zdravotní radou Junáka.
 4. Odborná zkouška z plavání.
 5. Absolvování speciálního kursu vedeného odborným lékařem.
 6. U skautky mladší 21 let písemný souhlas rodičů.
- Zdravotní rada Junáka má právo přesvědčiti se kdykoliv o dodržování podmínky 3.4.5.

Organisační zapojení:

1. Starší skautky, které provádějí vodní výcvik, sdružují se v družinách nejméně 6 členných při oddílech nebo střediscích,
2. nebo v oddílech, po 2 až 3 družinách, ustavených při střediscích nebo okrscích.
3. družiny a oddíly s vodním výcvikem podléhají po stránce organisační, výchovné i hospodářské nadřazeným jednotkám dívčího kmene.
4. družiny a oddíly mohou být zakládány pouze se svolením oblastní velitelky. Oblastní velitelka uváží, jsou-li místní vodní poměry a všeobecné podmínky vhodné pro vodní výcvik. Založení hlásí ZNDK.

Kroje.

1. Skautky provádějící vodní výcvik nosí kroje jako ostatní skautky. Označení, případně odznaky stupňů výcviku stanoví organisační odbor.

Výcvik.

1. Skautky mohou prováděti výcvik pouze za vedení zkušených instruktorů, později pouze zkušených instruktorek.
2. Družina nebo oddíl smí prováděti jen ten druh výcviku, pro nějž má instr. složené zkoušky.

Protože tímto usnesením nebývají vodní skautky po právu téhož postavení jako vodní skauti, jest tohoto postavení též skutečně obáti. Jako si nepřejeme, aby do našich záležitostí mluvily skautky, tak skautky si nepřejí, aby do jejich záležitostí mluvili skauti. Každé nevyžádané zasahování v jakékoliv formě do dívčího skautingu vodního jest porušování kompetence organisačních jednotek dívčího kmene. Aby pro budoucno bylo jasno, tak jedině Výchovný odbor dívčího kmene resp. vedoucí skupiny vodního skautingu dívčího má právo vyžadovati od nás jakoukoliv spolupráci.

Všechny činovníky a vodní skauty vybízím, aby se výše uvedeným řídili a neporušovali kompetenci jednotlivých organisačních jednotek.

Sestrám vodním skautkám přeji v jejich činnosti mnoho zdaru a úspěchů, aby ve vodním skautingu našly tolik krásy a pochopení, jako naši vodáci.

Štok
hlavní kapitán.

Rud. Políšek:

JAK SE SAMY ČISTÍ ŘEKY.

Nahlédli jste již někdy do městských stok? Potoky, ba řeky výkalů, splašků, odpadků a špíny valí se jimi den ze dne, každou noc, po léta a staletí do řek. Kde není čistící stanice, bývá řeka za městem hnědě zbarvena na místech, kde ústí hlavní stoka. Hromady kalů letí tam na dně a třel z hladiny, jež je pokryta lesklou vrstvičkou tuku a bakterií.

Ze dna vystupují bubliny plynů, jež v okolí zapáchají. Daleko široko neplove v této vodě jediná rybička, jediný vodní živočich, nezelená se jediná vodní rostlina.

Prohlédnate-li takovou řeku několik km níže, uvidíte zase vodu čistou, vábící ke koupání, plnou rybiček a jiných živočichů, obrostlou na březích rostlinstvem a v zátočinách řasami.

Kam se z ní poděla všechna nečistota? Kdyby ji řeka odnášela až do moře, musila by za dlouhá staletí být alespoň na dnech znečištěna. Lidé říkají, že voda všecko stráví. Stravuje voda všechny tyto nečistoty? Nejlépe bude jako v přírodovědě, přesvědčíme-li se pokusem. Naberte kalné vody do průhledné láhve, postavte ji na světlé místo, ale ne přímo na slunce a pozorujte, co se děje s vodou. Kal sesedá ke dnu a občas z něho vystoupí několik bublinek. Čichnete-li k láhvi, cítíte zápach jako po snílých vejcích, po česneku a po čpavku. Na povrchu vody se objeví doužkující blanka. Všechno je tedy takové jako v řece u ústí hlavní stoky. Prohlédněte kapku této vody na podloženém skle pod mikroskopem. Uvidíte v ní tisíce drobných, zpravidla pohyblivých tyčinek. Jsou to bakterie. Miliardy těchto nezelných rostlinek žijí v kalu stok a znečištěných řek a rozkládají jeho ústrojně sloučeniny v jednodušší. Z bílkovin vylučují kyslíčnou uhličitou, čpavek, sirovodík, různé uhlovodíky a hrozně páchnoucí merkaptany a jiné plyny. Růzhrneme-li ve stokách nebo znečištěných vodách bahno, unikají často bouřlivě. Při této práci se bakteriím výtečně daří a úžasně se množí. Když však ústrojně látky rozloží tak, že napadené odpady rozruší, ocitají se ve vodě a jsou jí odnášeny. Do zbytků odpadků nastupují pak jiné bakterie. A zase tyto bakterie jsou odnášeny, než látky, jež napadly, rozložily.

Slunce odplavovány, přicházejí bakterie do méně kalné vody, již může slunce již lépe pronikati. Bakterie jsou houby a daří se jim jako všem houbám jen v přítmí. Sluncem jsou ničeny. Hynou tedy, ztratí své předtím svou jedovatost a stávají se buď kořistí drobného zvířectva, jež se v našich vodách vznáší, čili t.zv. živočišného planktonu, nebo odumírají a klusají ke dnu řek, tvoříce z nich vrstvičky humusu, podobného tomu, jež tvoří vyšší rostliny v rašeliništích neb mechovištích, jenže mnohem jemnějšího. Kolik bakterií dovedou drobní živočichové sežrat, je neuvěřitelné. Při pokusech, které konal ruský přírodopisec Menděkov, sežrala jedna buchanka na 10000 tyfových bakterií. Humus pak je potravou zeleným rostlinám, jako hlavně zeleným řasám, které přijímají z humusu látky dusíkaté, vodě pak dávají vydychováním kyslíčnou uhličitou a asimilační kyslík.

Voda plná kyslíku a kyslíčnou uhličitou je již způsobila k tomu, aby v ní obývali četní živočichové a rostly vyšší rostliny. Bakterie tedy, po nich drobná zvířena unášená vodou - plankton a vodní řasy jsou neúnavnými pracovníky, kteří bez přestání čistí vodu našich řek a my nazýváme jejich práci biologickým samočištěním vod.

VODÁCKÁ TECHNIKA:

* Prof. Jan Vlk

PLAVECKÝ VÝCVIK. /dokončení/.

Z n a k /soudobý/

je důležitý pro záchranu tonoucích a pro odpočinek ve vodě. Základní chybou je, že se nohy skrčují jako při plavání na prsou. Tím se totiž i stává, že 1/ plavec si sedá do vody /pohyb se brzdí - plavec se potápí/,

2/ zvedáním kolen z vody si dělá vlnu, která mu zalívá obličej a to právě při vdechu. Musíme proto pohyb nohou dobře nacvičit na suchu, nejlépe v sedu na lavičce. Ze základní polohy - nohy u sebe nataženy

na 1. dobu ohneme nohy v kolennou /tato u sebe/,

na 2. dobu rozhodíme nohy tím, že opíšeme chodidly kruhy a srazíme je zpět do základní polohy,

na 3. dobu výdrž.

Ve vodě.

Pohyb paží na místě - ve stoji /ponoření po ramena/.

Základní poloha: paže v předpažení, hřbety nahoře,

na 1. dobu: paže se skrčují v loktech, ruce přitahují k prsoum,

na 2. dobu: se paže vztáhnou stranou a hned se stáhnou do předpažení, dlaně obráceny k sobě /záběr/.

Totéž s postupem vzad při záběru. Návět: pohybu nohou s dopomocí druhá, který ovičence táhne v poloze na znak tak, aby mohl ovičit pohyb nahoru. Splývání na znak odrazem nohou od stěny. Splývání na znak na místě s ploutvovým pohybem rukou.

Plování na znaku a/ s dopomocí druhá,

b/ tažení /nadlenčování/ za hlavu,

c/ bez dopomocí.

Jednonožé skoky do vody.

Nejdříve nacvičíme spády /padáme do vody bez odrazu/. V malé vodě popláskáme odrazem ode dna výskok a pád na vodu na záda /vymršťování ryb/. Ve vodě po ramena: Spád ze sedu na ramena druhé. Do hlubší vody z okraje basény:

- 1/ ze dřepu spojeného zády k vodě - spád nazad /i ve vázaném útvaru, cvičenci jhot zoháknuti v loktech/,
- 2/ z předklonu zády k vodě - spád nazad - sednout si do vody /rukama se držet nohou nad kotníky/,
- 3/ ze dřepu spojeného čelem k vodě - spád napřed /ruce se přidržují nohou pod kolany, hlavu hodně sklonit/,
- 4/ = 3/, ale paže ve vzpřížení dovnitř, ruce se dotýkají předl úkosováků, dlaně vpřed,
- 5/ spád napřed z klíku na jedné noze, paže jako v čís.4,
- 6/ = 5/ ale z podřepu předkročného,
- 7/ spád napřed z váhy s dopomocí cvičitele, který přidržuje zanoženou nohu a cvičence do vody takřka "vsune",
- 8/ spád napřed z předklonu.

Skoky /s odrazem/

P o n o h o u :

- 1/ Seskok po nohou odrazem jednož,
- 2/ seskok po nohou odrazem snožmo,
- 3/ = 2/ ale po odrazu skrčit nohy /kolena co nejvýše/ a chytit se za bérce-špuntekufr,
- 4/ = 2/ ale s obrátem ve vzduchu.

P o h l a v ě :

Na okraji basény se postaví cvičence do stoje spojeného /prsty přes okraj/, vzpaží dovnitř, dlaně vpřed - přejde do mírného předklonu a do podřepu, pak se odrazí a rychle skloní hlavu /bradu přitisknout na prsa/ a tak zustane až do zapadnutí do vody. Nejdůležitější je pohyb hlavy, která je komidlem celého s hybu. Tento skok je základem skoku startovního. Tento nacvičíme tím, že podle popsaného způsobu zdůraznujeme větší odraz a pak "vyrazení" skrčených paží. Paže jsou před skokem skrčeny, ruce nad rameny. Později se před skokem paže v předklonu zapožují a při odrazu švihnou vpřed /do vzpažení/. Postoj před startovním skokem je podřep v mírném stoji rozkročném, chodidla rovnoběžná, prsty přes okraj.

Z á c h r a n a t o n o u c í c h i

V ý c v í k o v á h o d i n a z á c h r a n o ů.

- 1/ Bobbing /rytmické vydechování do vody/,
- 2/ zadržování dechu pod vodou,
- 3/ nesení druhé na ramena do hloubky,
- 4/ šplapání vody,
- 5/ plování pod vodou,
- 6/ plování na znak soudobý i bez pomoci paží
- 7/ skok po nohou /kufr/ a/ s místa,
b/ z rozběhu,
- 8/ skok po hlavě /start/ a/ s místa,
b/ z rozběhu,
- 9/ orientace pod vodou,
- 10/ vynášení předmětů z hloubky,
- 11/ dopomoc a/ tahem,
b/ postrkem,
- 12/ přiblížení a úchop,
- 13/ vyprošňovací chvaty,
- 14/ tažení tonoucího,
- 15/ vynášení na břeh,
- 16/ umělé dýchání a/ Schřfer,
b/ Silvestr

J. Paszaják:

NA BŘEHU TŮNKY.

Vzpomínáte, není-li ve vašem kraji tůňky. Chodíváte kolem a odvracíte se od ní. Nelíbí se vám žlutozelený, nezřetelný povlak na její hladině.

Není-liž pravda, že tůňka nemá přítoků, a přece je v ní po celý rok dosti vody? Kdybychom mohli prořiznouti její břehy, poznali bychom, že se do ní stahují podzemní prameny. Za deště a při zimní oblevě stéká do ní též voda a okolních svahů a snáší na dno jemnou prst. Z prsti, z odumřelých rostlin a živočichů vzniká bahno. Nižší břehy tůňky jsou stále vlhké, a proto na nich bují statný porost. Pohlédte, jak se vláčí huňaté laty vysokého rákosu! Více však nás lákají doutníkovité palice orobince. Na březích mnohých tůňek ustoupil rákos a orobinec zblouchnu vodnímu, jenž se značně podobá rákosu; má však latu bez chloupků. Hlavním dodavatelem dětských "zbraní" na našem venkově je puškvorec. V bahně se jeho vonný oddenek značně prodlužuje a morutná. Mezi nízkým porostem jsou rostliny s trojhrannými stéblý a úzkými, dlouhými listy, jejichž hranami se můžeme při neopatrnosti pořezati až do krve. Od toho byly pojmenovány ostřice. Na hladině vzplývají veliké listy leknínu, na nichž rád sedává skokan zelený, jehož zbarvení splývá se zelení listů tak, že nepřítel ho snadno přehlédnou. Hustý, žlutozelený povlak na hladině jsou řasy. Omotáme-li jich trochu na volný konec prutu nebo holi a rozcupujeme-li je, překvapí nás, jaké množství rozmanitého živočišstva v nich žije. Nejdříve nám padnou do oka největší z nich. Bývá to plovatka bahenní se závitou a s špičatě protaženou ulitou, bahenka živorodá s tupější pruhovanou a okružák ploský s ploskou, spirálně stočenou ulitou. Prohlížíme-li řasy bedlivěji, spatříme v nich nejčastěji pavouka voducha stříbřitého, berušky vodní, podobné berušce obecné neboli svince a pijavky. Někdy v nich bývá zamorána také spiešťula blátivá a znakoplavka, která se snaží vyprostiti ze zajetí. Spadne-li na zem, odráží se dlouhými zadními nohama a míří neohrabanými skoky opět do vody. Pohlédneme-li na klidnou hladinu, spatříme, jak dlouhonohá, člunka podobná zvířátka pobíhají po ní jako po podlaze. Jsou to vodoměrky. Je-li v okolí tůňky klid, vypluje občas ke hladině ploský brouk se žlutě lakovými krovkami a vystřkuje zadeček, aby se nadýchal vzduchu. Je to potápník, jehož larvu lze často vyloviti mezi řasami. Také znakoplavka bývá často při hladině jakoby zadečkem zavěšena. Přiblížíme-li k ní konec proutku, uchopí jej nohama tak pevně, že ji lze dokonce i vytáhnouti z vody. V některých tůňkách bývá též velký černý brouk vodomil se svou larvou. Zalovíme-li ve vodě hustou sítkou anebo širokohrdlou lahvičkou, vylovíme snadno drobné perloučky a buchanky.

Na dně tůňky lze spatřiti drobné, ponořené rostliny. Vylovíme-li jich trochu k osazení akvarií, poznáme mezi nimi nejčastěji vodní mor neboli doušku vodní, růžkatec, jemu podobný stolístek a hvězdoš. Při břehu, zejména mezi vyšším porostem, bývá hladina pokryta drobným okřáškem. V akvariu lze na něm často pozorovati zajímavého nezma. Once-li kdo vyloviti také čolka, nechť uváže dešťovku na tenký motouz a hodí ji do tůňky, drže druhý konec motouzu v ruce. Čolka dešťovku spolkne a pak ho lze snadno vytáhnouti. V tůňkách poblíž řek a potoků bývají i drobné rybičky a mezi nimi zhusta hořavka. - Pravý život v tůňce nelze zevrubně pozorovati na jejím břehu. Pohodlněji a podrobněji se to daří doma, přeneseme-li do akvariálních nádob nejen drobné rostlinstvo a vylovené živočišstvo, ale i trochu jejího bahna.

BAHENNÍ A VODNÍ ROSTLINY V LETNÍM ROUŠE.

Rákos. Zavane-li vítr, zašustí to v rákosí, neboť všechny listy této statné, až přes 2 m vysoké rostliny, se natáčíjí po větru. Tenká rákosová stébla potom snáze odolávají větrnému závanu, protože listy v té poloze mu ne-

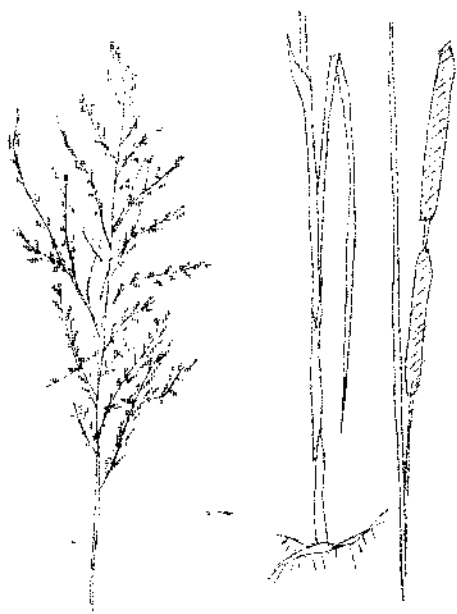


skýtají opory. Podrobnějším pozorováním lze poznati, že listy jsou k tomu účelně vybaveny. Jejich dlouhé pochvy mají vnější povrch drsný, ale vnitřky jsou velice hladké. Proto se snadno natáčíjí. Koncem léta rozvíjí se na rákose bohatá lata hnědých, poněkud nafialovělých kvítků. Osy mezi kvítky jsou porostlé jemnými chloupky, které se po odkvětu značně prodlužují a činí latu huňatou. Na podzim se rákos kosí. Jeho stéblý se pobíjejí stropy před omítkou. Také se z rákosu pletou rohože.

Zblouchnu vodní se značně podobá rákosu. Jeho latic však nemají chloupků na květních osách a proto nejsou huňaté. Rostou ještě jiné druhy zblouchnů. V Polsku chudší lid sbírá jejich plody /manu/ a požívá je. Zblouchny-skýtají též oobrou pici pro dobytek.

rákos obecný

Orobinec. Pastevci na lukách vodě stojající obě si hrávají na kuřáky. Doutníky dodává orobinec, rostlina nákosovitěno vzrůstu. V době květu nasazuje na konci lodyhy dvě válcovité palice. Horní je prašnicková a dolní pestíková, doutníku podobná. Když vítr roznesl pyl, prašnicková palice odpadne a v pestíkové se vyvinou ochmýřené nažky. Dozrají-li, vítr je snadno roznáší po krajině. Suchými lodyhami se topí a ochmýřených nažek, známých jménem "vata", se upotřebuje k ucpávkám.



Zblouhan vodní.

Orobinec.

Ostřice řízná. Lupou lze poznati, proč jsou listy i stéblo ostřice řízné na hranách tak drsné, sjiždíme-li po nich prsty shora dolů. Je tam hustá řada drobných, ostrých ostěnců, namířených vzhůru. Některé druhy ostřic jich nemají. Vzrostlá stébla nesou na konci 5 až 7 klasů, z nichž 1 až 3 hořejší jsou prašnickové a ostatní dolější pestíkové. Novězi dovytek se vyhýbá drsným ostřicím. Je tedy seno s obsahem ostřic méně cenné. Krmívají se jím toliko koně.

Kvetoucí leknín neboli vodní lilie jest okrasou mnohých stojatých vod. Mladé listy mají čepel svinutou se stran k hlavnímu cévnímu svazku. V tom stavu mají tak malou plochu, že jich neoderve větrem rozvinená voda. Dorostou-li jejich ocelé a pružné řapíky, rozvinou se čepele po hladině a plovou po ní. Jsou potaženy voskovým povlakem a proto jich voda nesmáčí. Zadívané-li se na rozvité květy pozorujeme, že je od bělostných korunních lístků k štíhlým tyčinkám se žlutými prašníky pohnalý přechod. Když byl semeník oplodněn, ohýká se stvol a stahuje květ pod hladinu, kde se semeník mění v bobuli. Uvolněná semena mají houbovitý obal, a proto plovou po hladině. Zahnije-li tento obal, klesnou



Ostřice řízná.

ke dnu a za příznivých podmínek klíčí v novou rostlinu. Na podzim leknínové listy odumrou, ale oddenek nezaniká. Na jaře vyrůstají z něho nové listy a květy.

Na podobných místech jako leknín roste často také stuлік. Po listech se obě rostliny snadno zaměňují, avšak stuлік má květy žluté a menší než leknín.

/okračování/

Tarzan:

Tělesná výchova ve vodáckých oddílech.

Při slově "vodák" a "vodáctví" si každý představí pádlování, veslování, vodní turistiku snad i plavání, ale málokdo konstruktivně pováděnou tělovýchovu. Jest zde totiž malý háček a to ten, že se musí rozlišovat vodáctví a vodní skauting. Jako všude jinde, i v tělesné výchově platí, že vodní skaut musí být především skautem. Pro něho se to bude zdát omilání starých časů, ale uvědomění tohoto faktu nese pro praxi závažné důsledky.

Kdyby totiž neplatila tato zásada, byly by z tělovýchovného hlediska proti vodáctví vážné námitky. Především by to byla hrubá chyba v předčasné tělesné výchovné specialisaci mládeže. Při provádění vodáckého programu musíme mít neustále na vědomí, že máme v rukou nedospělou mládež, která potřebuje všestranně vedení tělesné výchovy k rozvinutí všech svých pohybových a růstových schopností. Znamená to, že po stránce tělesné výchovy výcvik na vodě musí být nadstavbou harmonicky včleněnou do celkového provádění tělesné výchovy. Nedá se nic změnit na faktu pro nás nepříjemném, že veškerá specialisace mládeže mladší 18 let je škodlivá. /Zájemce o tuto otázku nechť si přečte knížku od Dr. Horfata a Dr. Šmida: Tělesná výchova mládeže očima lékaře./ Pro nás to má ty praktické důsledky, že musíme být všestranní, že musíme při přijímání nových členů přihlížet hojně k fysické zdatnosti a konstrukci, že musíme pádlování provádět tak, aby co nejméně uškodilo a že musíme tuto částečnou specialisaci kompenzovat /t.j. vyrovnávat jinými tělesnými cviky./

Co rozumíme všestranností? Odpověď není tak jednoduchá, jak by se zdála. Všestrannost je totiž omezena věkem cvičence. Za současného stavu máme vodácká vlčata a na druhé straně skauty v úbytku dvacetileté, takže všestrannost jedněch a druhých bude rozdílná. Nelze se touto otázkou obsírně zabývat, poněvadž se týká tělesné výchovy všeobecné a nejen speciálně vodácké, již je zaměřen tento článek, ale poučení najdete i jinde. /Přůcha: Tělesná zdatnost junáckého kmene v Činovníku/. Jen bych zdůraznil tuto zásadu: Do třinácti let provádíme tělesnou výchovu k celkovému rozvíjení pohybových schopností hrou, základní gymnastikou v snadné a zábavné formě a veškerá cvičení nezaměřujeme k cíli závodně sportovnímu. K tomuto způsobu přistupujeme až po 13 letech při čemž bráníme specialisaci. /Za věrná to tedy, že bychom vlastně s nácvikem pádlování měli začít až po 13 letech a z hlediska fyziologického tělesné výchovy se vodácká vlčata ukazují jako nesmysl./

A nyní přicházíme k další otázce, již je výběr nových členů. Vodní skauting klade proti pěšimu zvýšené požadavky po všech stránkách. Znamená to pro chlápce ne specialisaci, ale jakousi dualisaci programu. Dodržení a splnění tohoto programu je možné jen za předpokladu mimořádné zdatnosti jak duševní tak i fyzické. /Dotýkáme se zde letmo příčiny krise vodního skautingu./ Po stránce fyzické musí organismus vydržet provádění všeobecné tělovýchovy a ještě vodáctví navíc, když již vodáctví samo o sobě má požadavky velmi vysoké. Nejen vnitřní orgány srdce a plic, ale i systém svalový a kosterní musí být zvláště zdatné. Při pádlování je velké nebezpečí chybného růstu ať už skoliozy /bočivosti/ tak i kyfózy /hrbatosti/ páteře a jen opravdu zdatní mají možnost škodlivým vlivům vzdorovat. Chlapec musí mít silné zádechové a břišní svaly, nesmí mít ani nádech k některé s vad páteře, nemáme-li z něj pádlováním vychovat "hrbouše". Požádejte při lékařské prohlídce /o které se nešířím, poněvadž ji považují i pro pěší oddíly za samozřejmost/, aby vyšetřující lékař přihlížel k těmto faktům. Požadavky na vnitřní organismus na srdce a plic jsou všeobecně známy, nemůže být proto ve vodáckém oddíle hoch s plicní nebo srdeční chorobou. Na mysli musíme mít však i ostatní orgány, ledviny, mandle. Hoch, trpící snadno nachlazením, by byl více nemocný, než zdravý a vedli byste jej rovnou cestou mezi revmatiky do špitálu. Při vedení vodního oddílu padá zde velké břemeno odpovědnosti na bedra kapitána a mnozí si její tíhu neuvědomují, zdraví tělesné, duševní i morální vkládá hoch do rukou vedoucího svým vstupem do oddílu a ten musí si bedlivě uvěžit, zda může za zdárný vývoj toho či onoho ručit a brát zodpovědnost.

Přicházím nyní k vlastní tělovýchovné náplni vodácké, již je výcvik na vodě a ve vodě. O výcviku ve vodě zde již psáno bylo, chtěl bych se dotknout té první části výcviku, a sice pádlování. Pádlováním není vyčerpán výcvik na vodě, přesto však zaujímá hlavní část programu. Typickým skautským pravidlem je pramička - všimneme si proto pádlování na pramičce. Pádlování všeobecně je z fyziologického hlediska cvičení sily a vytrvalosti. Pro náš tělovýchovný program to tedy znamená, že tato cvičení jsou již zastoupena a že v patřičném doplnění jim již nemusím věnovat tolik pozornosti jako eventuelně v občerstvení a obratnosti. Je zde však jiná nebezpečí. Mladí nesmí být přetíženi prováděním vytrvalostních cviků. Vytrvalostní cviky nehodí se pro mladý organismus. Musí být proto naší snahou, vytrvalostní cvičení převést ve cvičení síly a vytrvalostní cvičení provádět tak, aby organismu prospívalo a ne naopak. V praxi to znamená, že při pádlování musíme pádlovat kratší úseky a vkládat krátké, ale časté přestávky. Přestávky můžeme vyplnit vysvětlováním kormidelníka, opravováním stylu nebo pozorováním okolí. Pro styl to znamená, že musíme pádlovat ekonomicky. Ekonomie pohybu závisí na koordinaci nervosvalové, na uvolnění svalu ve fázi odpočinkové ve správném rytmu a ve správném dýchání. Mimo to ovšem záleží na správnosti provádění pohybu po stránce fyzikálně mechanické.

Koordinace nervosvalová je každému dána do vínku přirodou. Výcvikem jí lze zlepšit a to ať už výcvikem všeobecným nebo nácvikem té disciplíny, o níž se jedná. V našem případě pádlování, ale raději se zlepšit až k samému optimu. Je to ta vlastnost, jež z jedněch činí více a z druhých méně pohybově nadané a pravidelně určuje výkon ve všech sportovních disciplínách. Uvolnění svalu jde ruku v ruce s koordinací. Při správné koordinaci se zapínají jen ty svaly, které funkčně pracují a neuvolní se zbytečné svaly ostatní, které svým napínáním působí spíše jako brzdy. Toto uvolňování svalu se uplatňuje zejména při odpočinkové fázi, když "jdeme pro vodu" a je obdobné jako třeba při plavání "králičím". Ohroženě řečeno: špatná koordinace se při pádlování projevuje zaťatými zuby, napínáním krčního svalstva - šly na krku, křečovitými a trhavými pohyby, pohyby neúčelnými a pod. Špatné uvolnění svalu poznáme v křečovitém svírání pádla po vytažení z vody a po dokončení záběru v napětí svalů zádechových a natahovačů na vnější straně paže a svalu předloktí v této odpočinkové fázi. Pádlo v této fázi držíme docela lehce, tak tak že nám z ruky nevypadne, paže pokrčené nemáme uvolněné skoro rovnoběžně, zvedáme zvolna /tak skoro na pohled líně/, při tom se napřimujeme, paže natahuje a a současně předkláníme a pak teprve najednou zapneme svaly a provedeme energiická záběr. Právě v této odpočinkové fázi se nejčastěji chybí. Ve snaze po účinném záběru, zůstávají svaly ve stálém napětí a brzy se unavíjí. Trvalé napětí je pak jed na mladý organismus.

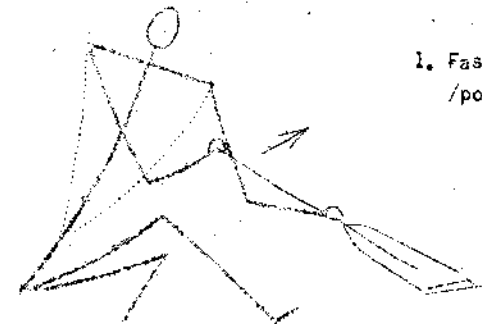
Rytmus je podmíněn střídáním napětí a odpočinku. Kde není tohoto pravidelného střídání, nelze mluvit o rytmu. Rytmus při pádlování nebyl dosud doceněn. Všeobecně se uznává potřeba rytmu pro sehnání posádky pramice - to však pořád ještě nemusí být ten pravý rytmus fyziologický. Rytmus pádlování udává kormidelník, jím udávaný rytmus musí však odpovídat rytmu posádky pramice, jejich rytmu fyziologickému. Kormidelník nemusí udávat rytmus jen

proto, aby se posádka netloukla pádly, ale musí mít na vědomí, že před ním sedí. E správně, a nicž každému odpovídá rytmus poněkud jiný a jimž musí najít rytmus nejen společný všem a všem přijatelný. Funkce rytmu je totiž velmi důležitá pro vytrvalecký výkon. /Známo je trenování dechového rytmu u vytrvalců, vydechování na určitý počet kroků, ale i v běžném životě - mláčené cepy, kováři, dělníci na trati/.

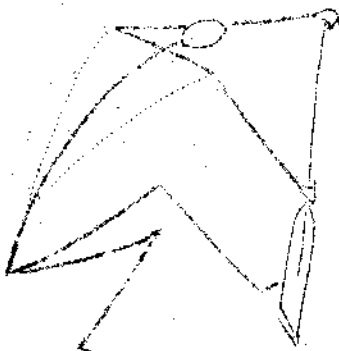
Rytmus tedy se uplatňuje jako důležitý element při trvání jakéhokoliv pohybu a záleží u nás obvykle na kormidelníku, aby jej správně určil. Obvykle platí mezi záběrem a počínkem poměr 1:2, t.j. hóp /á dva a/ hóp/ Rovněž při klidném pádlování na pramcišce/.

S rytmem úzce souvisí dýchání, jež bývá opravdovou popelkou. Mnohdy není ani jasno, zda se má vděchovat při záběru či naopak, velmi často vidíme pádlovat se zatajeným dechem a jen tak tu a tam lapat po vzduchu. A při tom správné dýchání je předpokladem ke každému fyzickému výkonu a při ovičení vytrvalostním zvláště.

Především je nutno mít jasno, kdy provádět vdech a výdech. Mnohdy se dá mýlit předkláněním trupu ve fázi odpočinkové a zdánlivým narovněním trupu při záběru a považuje pro vdech nepříznivější polohu při záběru a výdech při odpočinku. To je ovšem omyl, neboť tento způsob se přiči fysiologii dýchání. Při záběru se napínají totiž pomocné svaly dýchací, je fixován a ztlačován hrudník, takže vdech je násilný, provádění vlastní silou svalů dýchacích. Doba náporu = záběru hodí se velmi dobře pro výdech, neboť hrudník je smršťován a ztlačován, takže výdech je opravdu intenzivní a snadný. Zrovna tak pro vdech se hodí doba odpočinková. Svaly hrudníku jsou uvolněné, nastává vlastní napětí - zvedáme mírně paže, hlavu - čímž se zdvihá i hrudník, který má možnost se volně rozpínat, zvednutí se ještě zdůrazňuje natažením paží dopředu, hlava ovšem musí být nesena vzhůru, takže maxima vdechu dosahuje při nasazení pádla do vody a pak teprve nastává prudký výdech. Důležité je nesení paží ovšem uvolněných vzhůru, napětí hlavy, narovnění trupu a provedení předklonu téměř prohnuté. Vypadá to, jako bychom se protahovali - hrudník vypínáme pokud možno dopředu - což má za následek mírné pronutí páteře v krajíné hrudní, paže musíme v důsledku toho nést poněkud výše /ne tak nízko nad vodou, ja vidáme - tato zdánlivá úspora je však vzhledem k fyziologickému účinku více než rentabilní. /Výdech pak můžeme provést silou celého trupu, což se projeví mírným vyhrbením zad a skloněním hlavy:

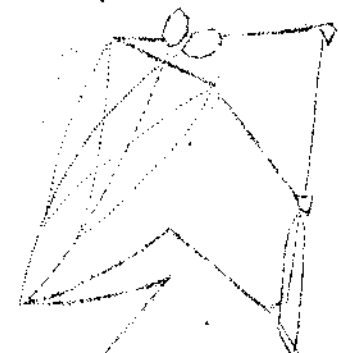


1. Fáze odpočinková - vdech
/pohyb není ještě dokončený - pokračuje ve směru šipky/



2. záběr - výdech
/detto/

poznámka: lokty jsou vytyčeny do stran vzhůru, zápěstí je uvolněno, puštěno dolů.



3. Vyvrcholení fáze odpočinkové, maximální nadechnutí
Počátek záběru - výdechu přechod z 1. do 2.

A ještě několik poznámek k nácviku. Při nácviku se velmi osvědčuje klást důraz na hlasité vydechování. Netrpíte při pádlování mluvení a nechtějte udržovat rytmus zpěvem posádky. Když chcete mít zpěv, ať zpívá komandolník sám, ale při pádlování zpívat nelze. Poznámky, týkající se pohybové mechaniky při pádlování, která je podmínkou ekonomie pohybové, jsou již známější. Je několik příruček, kde je možno získat informace a jsou to většinou pravidla všeobecně známa. Chtěl bych jen upozornit na vztah a rozdíl mezi pohybem fyzikálním a pohybem organickým. Nesmíme totiž nikdy zapomenout, že styl se musí přizpůsobit stavbě našeho těla a že naše pohyby se nedají zhečlovat do nějakého fyzikálního rovnoběžníku sil. Po každém fyzikálním výpočtu musíme uvážit, zda takto provedený pohyb odpovídá stavbě našeho těla, zda nebrzdí některou důležitou životní funkci, zda je z fyziologického hlediska rentabilní. Ale o tom až snad někdy jindy. V zásadě myslím, že nemůže být proti panujícímu stylu vážnějších výtek. Byly by to jen jemné odstíny, které se mohou uplatnit při závodním pádlování. Stavěl bych se proti přehnanému napínání rukou a přimlouval bych se za nesení padla v odpočinkové fázi poněkud výše, z důvodu uvedeného v kapitole o dýchání. /pokračování/

POVELY PRO CVIKY S PÁDLY NA SUCHU.

/dokončení/

Pozor !: Stoj spatný. Hlavice padla spočívá na zemi dotýkajíc se vnějšího okraje pravého střevice uprostřed mezi špičkou a patou. List jest těsně přitažen k pravé straně těla a směřuje od zadu do předu. Pravá ruka přidržuje padlo mezi palcem a ukazovákem pravé ruky.

K pozdravu padla vztyčí: Cvik počíná vždy z polohy "Pozor". Cvik jest rozdělití na dvě doby: Razi: Pravá ruka zdvíná rychle padlo rovnoběžně s tělem do výše tak, aby hlavice byla ve výši připažené pravé ruky. Levá ruka uchopí padlo tak, aby předloktí bylo ve výši prsních bradavek, a pravá ruka přehmátne dolů do polohy připažení a uchopí hlavici do dlaně těsně po pravé straně nohy. Dva!: Pravá ruka otočí padlo tak, aby list byl rovnoběžně s čelem. Levá ruka s nataženými prsty a dlaněmi přijde do polohy hřbetní. Padlo přidržuje palcem a ukazovákem.

Pozdrav zruší: Cvik počíná vždy s polohy "K pozdravu podla vztyč" a jest jej opět rozdělití na dvě doby.

Razi: Pravá ruka otočí padlo tak, aby list směřoval od zadu do předu, levá ruka se sklopí do polohy palcové. Dva!: Levá ruka spustí padlo podle pravé strany těla dolů, pravá ruka přehmátne a drží padlo těsně pod listem a dá jej do polohy "Pozor" a levá ruka současně připaží.

Na rámě padla: Cvik začíná s polohy "Pozor" a jest jej rozdělití na dvě doby.

Razi Vede cvik na povel "K pozdravu padla vztyč" doba první. Dva! Pravá ruka vysunuje padlo, svírajíc hlavici v poloze podhmatové dále vzhůru po pravém rameni a současně překlápá padlo přes rameno do polohy šikmé až loket pravé ruky se dotkne pravého boku a zůstane k němu přitisknut. Padlo leží volně na pravém rameni, list na plocho a směřuje ze středu vzhůru do zadu. Levá ruka jakmile padlo při pohybu vzhůru již dostatečně leží na pravém rameni rychle připaží.

K noze padla spustí: Cvik začíná z polohy "Na rámě padla" a dělí se na dvě doby.

Razi Pravá ruka suně padlo po rameni dolů do polohy kolmé až pravá ruka jest podle těla napnutá a list pádla směřuje ze středu do zadu. Levá ruka přidržuje padlo jako při povelu "K pozdravu padla vztyč" doba první. Dva! cvik na povel "Pozdrav zruš" doba druhá.

V ponos padla: Cvik začíná vždy z polohy "Pozor." Pravá ruka se mírně pokrčí a tím nepatrně pozvedne padlo, které se stále udržuje v poloze kolmé.

K noze padla: Z polohy "V ponos padlo" se napnutím pravé ruky přejde do základní polohy "Pozor".

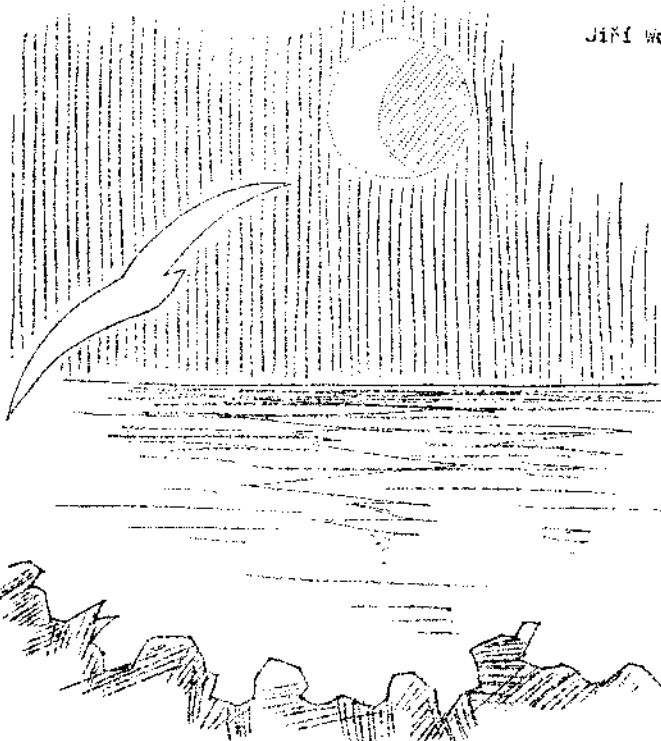
- - -

Při zavádění těchto povelů a cviků bylo jednak přihlíženo k celkové již stávající praxi, jednak k určité snaze sjednotit cviky souhlasně s naší armádou. Hlavní snahou ovšem bylo povely a cviky sjednotit, protože dosavadní způsob, kdy skoro každý oddíl ovičil jiným způsobem nebyl dále udržitelný. Nezavádí se těmito cviky žádný drill, jenom sjednocení cviků a povelů, aby vodní skauti při hromadných vystoupeních před veřejností ukázali jednotným a jednoduchým cvikem svou vodáckou kázeň.

Hlavní Kapitanát Vodních Skautů.

BESEDA V POHPALUBÍ:

Jiří Wolker.



Moře je modrý plák,
co celý den letí přes mlhy, vlny a pěny,
co s večerem na měsíc sedá unavený
a zpívá písničku mámení
nad pobřežím plným kamení.
Proto ta píseň je krásná,
proto též smutná je,
že nedojdeš, půjdeš-li za ní,
že v rukou ti roztaje.

Šest nocí jsem, ptáku, slyšel tě zpívat,
šest nocí jsem, moře, tobou smuten byl,
v sedmý den, sváteční, jsem pochopil.

VI. Hloch:

PODIVNÉ NEŠTĚSTÍ

/Pokračování/

Po několika krocích srazil se s mužem, běžícím proti němu. Ten udýchán volal do ohlušujícího rachotu hromu:

"Motorka je už připravena, pane inspektore. Co se stalo?"

"Vzeme klouzavý člun, Berniši! Ale honem! Je zle! "Vodluka" se protrhla! A "Maxim" je na cestě dolů! - Musíme jej stihnout nad horzanským viaduktem, než ho dožene první vlna. - Je tu Zikmund?"

"Je! Šel do skladiště pro malou kotvu. Mám ho zavolat?"

"Zavolejte! - A kolik máte dětí, Berniši?"

"Čtyři, pane inspektore! - Proč?"

"A Zikmund?"

"Dvě. Proč se ptáte?"

"Je zle, hochu! A budeme mít ošklivou práci. Zůstanete u telefonu! Pojedu se Zikmundem. Zatelefonujte mé ženě! Ale rozumně, člověče!"

Poslední slova hodil inspektor už v běhu přes rameno.

Berniš, statný padesátník, se za ním díval, až zmizel v dešťové stěně. Pak šel pomalým krokem ke strážnici hlavu spuštěnou do ramen náhlu starostí.

Inspektor Wehrmann doběhl, klopýtaje po mokrých pražcích přístavní vlečky, ke schůdkům na hlavní hrázi. Dvěma skoky po třech schodech byl dole. V novém oslnivém záblesku nahnátl provaz, jímž byla na klouzavém člunu upevněna nepromokavá plachta, přeházil jej a mocným rozmachem hodil plachtu nahoru na hráz. Gdepjav řutěz od vulkého železného kruhu u schůdků, vskočil do člunu a prudce zatočil startérem.

Teprve při třetím pokusu motor zabral a ostře stříleje se rychle rozběhl. Šroub zasyčel ve vodě, rozpěnil ji a člun poskočil po hladině k prolejší nízké přístavní hrázi.

Tam hučel už motorový člun hlubokým basem. Muž v něm stojící zpozoroval blížící se plavidlo, rychlým hmatem vypjal motor a vyskočil na hráz.

"Vezměte tu konev s benzinem s sebou, Zikmunde!" zvolal na něj inspektor Wehrmann. "Musíme nad horzanský viadukt. "Maxim" je v nebezpečí!"

Jen se přitočil člunem ke hrázi, podal mu Zikmund konev a sám s malou kotvou na pečlivě složeném provaze v ruce přistoupil do člunu. Usedaje se otázel:

"Co se stalo, pane inspektore?"

"Vodluka" se protrhla. Z Karnavy hlásili už pět metrů stoupanutí. Půjde-li vše dobře, stihneme k horzanskému viaduktu půl hodiny před první vlnou. Sedněte si sem ke mně, pustím to naplno!" odpověděl Wehrmann poposednuv.

Lehký klouzavý člun, vyzbrojený dvouválcovým kormidlovým motorem "Johnson", vytočil ostřu z přístavu a rozletěl se proti proudu.

Muži nemluvili.

Do vzdalujícího se hromobití rachotil jen třeskutý výfuk. Vysoko zvednutá před člunu hvězda, rozrážejíc větrem hnaný déšť.

Na západě objevila se v mracích světlá trhlinka a dešť se znatelně mírnil. Stěna jeho vod se rychle rozplynula a dala vystoupit temné zelení hustých doubrav na obou březích.

Řeka byla klidná. Téměř nehnutě šinula své vody mezi břehy, jakoby ani nebylo bývalo ostrého větru před bouří a lijavou nebývalé prudkosti.

Jon na březích, kde doubravy ustoupily širým lukám, bylo vidět, že následkem bouře a vlnobití vystouplá voda roznesla několik nejbližších kopek sena. Kdesi v zátočině nebo ve slepém rameni volala pronikavě volavka.

Po malé čtvrthodince jízdy, která byla spíše letem po hladině, zbystřil Zikmund náhle sluch a poznamenal:

"Papírna houká. Je to signál, pane inspektore?"

"Vy ji už slyšíte?" vytrhl se Wehrmann z pozornosti upjaté na šedivý pruh hladiny před letícím člunem. "Ano, houká. A stále! To znamená to nejhorší, Zikmunde!"

A zasa oba mlčeli.

/pokračování/

PRVNÍ POVÁLEČNÁ ANKERSTAZIONE V PRAZE.

V těchto dnech byla v Praze první poválečná Ankerstazione - zakotvení na suchu - Dvce československých revolučních námořníků. Starší jistě vědí o vzpouře v Bocce Kotorské, o vystoupení československých námořníků v boji v Pulji, v revolučních dnech r. 1918 v Praze, později na těšínsku a na Slovovsku. Tři hřeby prvního revolucionářů na hřbitůvku kotorském, jsou u mladších však již zapomenuty.

Čs. námořníci byli významnou složkou rakouské mariny a v místnostech u Malých se dovidáte od 60 letých mladíků, že původní spolek těchto námořníků slaví 50 let trvání. Po 18. říjnu 1918 sjížděli se všichni každoročně na Sommer- a Winterstazionách u hoteliara Fuky v Brandýse n/L. Kotožáci Ankerstazione byla však v Praze po 8 letech. Bylo to radostné námořnické shledání. První písknutí "fisocety" ohlašovalo "menšíkomision". Po ochutnání všech dobrot předsedou, podávala se "minara".

Rakouská mariňácká řeč byla, jak víte ze školy, směs češtiny, italštiny, srbsčtiny a turečtiny - zkrátka nerozumíte tomu! Servírovaly se dobré věci k jídlu i k pití, takže nabýváte dojmu, že se ti námořníci musili mít dobře. Po večeři se vzpomíná. Velitel ponorky vypráví, jak projížděl Otrantskou úžinou, jak potopil italskou "tlustou loď", vedle slyšíte "to jsem se vrátil z Číny", pak zaslechnete o zabitém praseti v Bolone, jako jediné oběti anglo-francouzského bombardování Castell Nuova. Jména a vzpomínky se střídají - potopená elektrina na "Steuer boardu" a suchán pan generální ředitel Zep. mor. elektráren, protože už neví, že negativní elektrina na "Steuer boardu" a pozitivní na "back boardu". Bylo to tedy veselé. Dovidáte se, že velké procento lodních inženýrů a lékařů byli Češi, že v Břevnově oslavil v těchto dnech 60 let český admirál Bořivoj Radoň, jehož všichni s láskou vzpomínají. A snad ani nevíte, že šéfem rakouských loděnic pro stavbu ponorek byla také Čech, ředitel Škodových závodů. Můžeme být na své námořníky hrdí.

šný

Jack:

VZPOMÍNKY NA 34. DENNÍ CESTU PO VLTAVĚ, PRAHA / ČERVENÁ.

/Jak jsem nejlépe poznal Vltavu./

Zůstáváme na tábořišti trochu déle. Po snídani jdeme se podívat na nákupní prameny v Županovicích. V obchoděch jsme mnoho nedostali, jak se konečně dalo čekat, ale po ohalupách jsme sehnali mléko, chleba i vejčička. Vrátili jsme se a to již voněly z tábora kynuté knedlíky a hovězí polévka. Po poledním klidu jsme si dnes zase zařídili. Váleli jsme sudy ve spacích pytlicích, zahájili bleší turnaj, ale brzo muselo se zase jít do vesnice pro slíbené věci. Ostatní se rozprohli po okolí. Bračka šel na houby, ostatní jsme šli na jahody a meliny na pasece nad námi. Slunce se už klonilo za hory a tam vysoko nad Vltavou bylo tak krásně. Pod vysokými borovicemi stojí křížek, kde "zemřelý kamarád" se zabil na lyžích. Není zde jeho jméno, jen prostý kříž s ještě prostšími slovy. Lesy přecházely z červené barvy západu do modré barvy noci, když jsme přišli do tábora. Po rychlé večeři jsme četli a brzo usnuli.

Vstávali jsme pozdě, slunce již bylo vysoko na nebi a pražilo do stanu. Dopoledne jsem šel zase do vesnice, neboť včera odpoledne toho moc nepřinesli. Po klidu jsme pokračovali v soutěži, zatím co se už vařilo zase kakao. Pak jsme se šli vykoupat na Svini - ostrůvek vprostřed Vltavy. Ještě před večeří jsme šli na houby a sice do bodování, t.j. kdo najde zajímavější jedlé houby, případně více druhů běžných jedlých hub. Neznámé jsme musili určit a obdivuhodně jsme našli houby, které normálně bychom přehlédli. Po večeři se rozpovídal Bračka o svém zatoužení, o Pankráci a o Pečkárně.

Příští den jsme šli se vykoupat hned ráno. Vedro nás neodradilo, ba naopak povzbudilo, abychom dnes jeli dál. V Županovicích jsme na cestě ještě koupili chleba, když před tím chtěl Jampí koničkovat šlajsnou Marii Teresii. Pak začaly Bučilské proudy. Vedro bylo nesnesitelné, ale dojeli jsme až na táborek V. Hned po večeři, ačkoliv jsme byli dnes utahaní, jsme našli spat, ale soutěžili jsme v odhadech a zasnování cíle. Soumrak nás však přece dohnal na lůžka.

/pokrač./

Z angl. příručky pro skauty
přeložil Dr. Jaromír Port

Pro naši potřebu upravil
Dr. Karel Průcha.

NÁMOŘNÍ DĚJINY

Na povrchu hladiny se počaly objevovat zlaté a bronzové plošky mořských řas, létající ryby a hlavonožci v celých hejnech; Kolumbus, mající básnický smysl, si zapsal do svého deníku, že v této scenarii neochází nic jiného, nežli slavík, který by mu připomínal Andalusii v dubnu.

Na plovoucích řasách viděli kraby. Vegetace se stávala postupně tak bujnou, že stále více ohrožovala další plavbu lodí, a námořníci byli tím zase tak znepokojeni, že se snažili přimětí toho ukvapeného cizince k návratu, bude-li se ovšem ještě moci vrátit, neboť se nalézali na vratkém kraji světa, příliš hustém, než aby se jim dalo proplouti a příliš slabém, než aby se tu dalo vystoupit. Obávali se, že se tu nějaká číhající obluda náhle vynoří a loďstvo rozdrtí. V tom se obrátil vítr opačným směrem a mužstvo ovládla zase vzpurná nálada. Kolumbus si však zapeal, že protichůdný vítr přišel právě v nejvyšší čas, protože posádka byla velmi pobouřena domnívající se, že v těchto končinách nikdy nevané jiný vítr, a nímž by se ještě mohli vrátit zpět do Španělska.

Vypukla vzpoura, ale byla potlačena. Kolumbus byl ohrožen na životě. Nazývali ho "Janovákem", Darebák a šarlatán, který si nezaslouží, než aby ho hodili do moře a obrátili plachty k domovu, pokud byl k návratu ještě čas. 25. září vyběhl Alonzo Pinzon na záď Pinty a křičel na Admirála: "Země! Můj pane, já jsem ji první spatřil!" Byl to však pouhý klam. Příštího dne se oceán zase zděl prázdnější nežli kdy před tím.

7. října měla výprava za sebou oněch sedm set padesát mil, o nichž byl Kolumbus přeavědčen, že je přiblíží k pověstnému Cipangu. Bylo již vidět několik menších ptáků a směr lodí byl změněn k západo-jihozápadu. Kolumbus nyní narážel na otevřený vzdor posádky, kterou již ovládala ze strachu zuřivost. Jen admirálovo srdce tlouklo pevně. Vždyť byl už blízko svého cíle a jeho lodě se blížily k břehům jeho mnoholetých snů. Nikdy by se nevrátil zpět.

Již se objevovaly i zelené ryby, jaké lze spatřit jen v blízkosti břehů. Minuli i větev trinitého keře s plody. Z vody vytáhli malé prkno a hůl s vyřezávanými obrázky. Veškerá zasmušilost a vzpurnost náhle zanikly jakoby zázrakem. Večer pak, když se zazpívala večerní hymna k Panně Marii Salve Regina promluvil Kolumbus k mužstvu. Brzy již užíjí zemi, snad již příštího dne.

Zkrátili plachtoví z obavy, aby se nepřiblížili k neznámým břehům s plnými plachtami, neboť to byli obdivuhodní plavci. A za tmavé noci Pinta, která byla jako rychlejší loď daleko před loďstvem, vypělila salvu. Záblask a jazyk ohně, který zašlehl na západním moři, ohlásily příchod Nového věku. Don Rodriguez Bermejo spatřil zemi. Admirál svým bystrým zrakem zpozoroval světlo a ihned to jako dobrý námořník ohlásil všem svým druhům.

Kolumbus a jeho mužstvo poklekli na kolena a vzpínající ruce do výše k nebesům, zpívali Te Deum Laudamus. Plachty byly svinuty a lodě v klidu očekávaly nejslavnější jitra veškerých námořních dějin. Tak byla objevena Nová země v noci 12. října velkého roku 1492.

/pokračování dílem B v příštím ročníku/

Kapitánská pošta, měsíčník pro teorii a praxi skautského vodáctví. Vydává MKVS Junáka, ústředí skautské výchovy v Praze. Řídí Zdeněk Hájek s redakčním kruhem. - Redakce: v Praze II., Havlíčkovo nám. 28. telefon 212-03. Administrace v Praze II., Štěpánská ul., palác "LUČERNA", junácká odice. Rozmnožuje fa Rotan, Josef Vacek, Praha II., Štěpánská 61.