

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

14. Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Horolezení a ferraty

David Werner
Hlavní město Praha

Praha 2024

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

14. Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Horolezení a ferraty

Climbing and via ferratas

Autoři: David Werner

Škola: Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola dopravní,
Praha 1, Masná 18

Kraj: Praha

Konzultant: Mgr. Jarmila Kulíšková

Praha 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne 24.3.2024

David Werner

Anotace

V této práci si uvedeme, jaké problémy jsou spojeny s trávením volného času. Hlavním tématem bude horolezení, kterému se ve volném čase věnuji. Myslím si, že stojí za to s tímto sportem seznámit více lidí. Popíšeme si sport jako takový. Uvedeme si možné disciplíny, kterým se v tomto sportu můžeme věnovat. Uvedeme si základní, ale i pokročilejší vybavení, které potřebujeme k tomu, abychom se mohli sportu věnovat naplno ve svém volném čase.

Klíčová slova

Horolezení, ferraty, sport, volný čas

Annotation

In this work, we will list what problems are associated with spending free time. The main topic will be mountain climbing, which I do in my spare time. I think it is worth introducing more people to this sport. Let's describe the sport as such. We will list the possible disciplines that we can pursue in this sport. We will list the basic as well as more advanced equipment that we need to be able to devote ourselves fully to the sport in our spare time

Keywords

Climbing, via ferratas, sports, free time

OBSAH

1	Úvod	4
2	Historie horolezení	5
3	Druhy horolezení	6
3.1	Bouldering	6
3.2	Sportovní horolezení	6
3.3	Pískovcové horolezení	6
3.4	Buildering	7
3.5	Drytooling	7
3.6	Ledolezení	7
3.7	Ferraty	7
4	Vybavení na horolezení a ferraty	8
5	Závody v horolezení	10
5.1	Známý závodník v Horolezení	11
6	Moje zkušenosti v horolezení a ferratingu	12
7	Vonlný čas jako horolezení	13
8	Závěr	14
	Zdroje	1
	seznam Příloh:	2
	přílohy	3

1 ÚVOD

Horolezení jsem si vybral, protože tento sport mám rád a zajímám se o něj. Já osobně se mu věnuji přes čtyři roky. Začínal jsem na kroužku horolezení v Radotíně. Momentálně na kroužek již nechodím, ale raději si jdu zalézt do přírodních skal nebo na stěnu v hale. Sport mi přijde zajímavý v tom, že je dost odlišný od ostatních sportů.

Horolezení je jak adrenalinové, tak i poměrně fyzicky náročné. Pokud si ale nevybíráme těžké trasy, tak tento sport je otevřený pro širokou veřejnost. Je důležité podotknout, že k horolezení je zapotřebí alespoň základní vybavení, o kterém se budeme bavit dále. Pokud se leze v halách na uměle vytvořených stěnách, tak většinou základní vybavení půjčují. Na přírodní skály je nutno si vybavení někde vypůjčit na delší dobu nebo zakoupit vlastní. Jestliže vybavení máte, tak si myslím, že horolezení je ideálním sportem pro využití volného času. Pokud se jde lézt do přírody tak jde horolezení spojit i s nějakým výletem či procházkou. Pokud zase někdo preferuje uměle vytvořené stěny v hale, tak zde najde velikou škálu obtížností od nejlehčích až po ty opravdu těžké. Využití volného času zde tedy mohou najít i ti nejmenší, a navíc se tento sport může provozovat i za ošklivého počasí.

Výhodou děláni horolezení ve volném čase je určitě časová flexibilita. Pokud neděláte sport závodně, ale máte ho spíš jako koníček, tak si na stěnu nebo na skálu můžete jít zalézt v podstatě kdykoliv. Potřebujete jenom vybavení a někoho kdo vás bude jistit, například partnera nebo kamaráda. Pokud nechcete být na nikom z vašeho okolí závislí, tak si můžete pronajmout instruktora a věnovat se sportu pravidelně. Pronajmutí instruktora je dobré hlavně do začátků, aby vám ukázal techniku a naučil vás, jak zacházet s vybavením.

2 HISTORIE HOROLEZENÍ

První cesty do hor byly mimo sport, ale svou technikou se podobaly horolezení. Počátky vývoje horolezení můžeme počítat od 16. století. Horolezení se používalo i třeba při lovu kamzíka nebo ke sběru vzácných minerálů. Postupně se sběrači stávali žádanými průvodci po horách. První příručku hor napsal J. Smiler z Curychu. Obsahovala přírodní podmínky hor, povětrnostní podmínky, rady jak se vyvarovat lavinám a trhlinám v ledovcích. Dříve byly techniky velmi jednoduché, kde nestačily nohy a ruce, lidé používali většinou dřevěné pomůcky jako žebříky nebo dřevěné tyčky či klády. Teprve v devatenáctém století se začalo do hor lézt pouze ze sportovního účelu.

Poté lidé začali dobývat štíty hor. Po dobývání štítů hor se začaly zakládat první horolezecké spolky. Začalo se lézt hlavně v Alpách. Podle těchto hor se začal užívat výraz "alpinismus". Od roku 1865 byl sport kvalitně posouván známými lidmi. V tomto roce se uspořádal prvovýstup na Matterhorn. Od roku 1878 začala éra dlouhých stěn, která vyvrcholila v roce 1938 výstupem na Eiger. Eiger je masivní hora ve Švýcarsku. Ve dvacátých a třicátých letech 20. století se začalo horolezení šířit z Evropy do světových velehor. Tento vývoj zpomalila 2. světová válka. Po skončení války roku 1950 lidé poprvé vystoupili na osmitisícový vrchol. Tento výstup byl uskutečněn M. Herongem a L. Lanechalem v Nepálu. Hora, na kterou vystoupili, se jmenovala Annapurna.

V průběhu poloviny 20. století přišlo tak zvané technické lezení. Posun byl takový, že lezci vylezli to, o čem si předtím ani nemohli představit, že by snad vylezli. Nastala ale krize v sedmdesátých letech 20. století. Začali skály osazovat oky na lano a dalšími pomůckami. Bylo prakticky možné slézt každou stěnu. V té době přestali lidé obdivovat dřívější lezce, kteří takovou možnost neměli. Oblíbené byly těžké trasy. Volné lezení naštěstí v té době úplně nevyumizelo, zůstalo v Česku a Sasku. U nás se lezlo hlavně v pískovcových skalách. V Americe se začalo volné lezení šířit na přelomu sedmdesátých let 20. století.

3 DRUHY HOROLEZENÍ

Horolezení disponuje širokou škálou druhů. Pokud si tedy někdo vybere dělat horolezení pravidelně, tak si může vybrat z mnoha typů. To nezákladnější je na uměle vytvořené stěně většinou v hale. Můžeme mít i uměle vytvořené stěny venku, třeba v nějakém sportovním areálu nebo parku. Jedna je třeba v parku Butovice. Pokud má někdo rád přírodu, může lézt na přírodních skalách v přírodě. Jednotlivé druhy vysvětluji níže.

3.1 Bouldering

Bouldering je druhem, ve kterém se leze většinou na uměle vytvořené stěně, ale i venku na skále. V boulderingu se leze většinou nízko nad zemí, bez jistícího lana a dalších různých horolezeckých vybavení a pomůcek. Jsou to totiž krátké trasy a vybavení by nám překáželo. Na bouldering je velmi užitečné magma. Pod bouldrem jsou velké měkké žíně (duchny). Bouldry bývají náročné. Pokud nevíte, kde takovéto stěny najít tak největší bouldrová stěna je v Praze. Na této bouldrové stěně jménem Lokal blok najdete šedesát vyznačených cest s různými obtížnostmi.

3.2 Sportovní horolezení

Sportovní horolezení se leze na venkovních skalách. Sportovní horolezení je také rozděleno do menších podskupin, například lezení krátkých a dlouhých tras atd. Celkově je sportovní horolezení nejpopulárnějším druhem volného horolezení. Sportovní lezení se dá spojit i s jinou volnočasovou aktivitou, jako je například jízda na kole či nějaký výlet, pokud to umožní terén. Nevýhodou oproti lezení v hale je, že se nemůže vykonávat za deštivého počasí, protože by skála klouzala. Pokud si ale myslíte, že za tímto sportem musíte daleko od Prahy tak jste na omylu. Například se dá na přírodní skále lézt na Branické, skále dále v Prokopském údolí, či dokonce na Hlubočepských plotnách.

3.3 Pískovcové horolezení

Dalším druhem horolezení je pískovcové horolezení. Pískovcové lezení má svou samostatnou skupinu. Pískovec se lehce ničí a drolí, proto na pískovcových skalách musí být lezec opatrný, aby nezničil skálu. Také se nesmějí používat žádné kovové pomůcky, které se dávají do skal, třeba vklíněnce nebo friendly. Musí se lézt pouze po vyznačených trasách.

3.4 Buildering

Jedním z méně tradiční druhů horolezení je buildering. V builderingu se leze po objektech vytvořených člověkem, například po mostech, komínech a vysokých budovách. Problémem je, že se do fasády nemohou zavrtat oka na zachycení lana a není tam ani moc puklin na friendly nebo vklíněnce.

3.5 Drytooling

Drytooling je hodně podobný ledolezení. V obou druhích lezení se používají mačky a cepíny. V drytoolingu se leze po skále bez ledu, cepíny se snažíme uchytit za vhodné chyty ve skále tak, abychom se do nich mohli opřít a nespadli jsme. Je to velmi zvláštní druh horolezení.

3.6 Ledolezení

V ledolezení se leze po ledu například po zamrzlých vodopádech. V ledolezení se cepíny (příloha 14) zabodávají do ledu a mačky (příloha 15) se buď položí na ledový útvar nebo se také zasekávají do ledu

3.7 Ferraty

K ferratám bych toho chtěl dodat víc. Ferraty jsou dlouhé trasy od nejjednodušších až po ty opravdu těžké. Ferraty se lezou po ocelovém laně připevněném na skále. Když se leze, snažíme se být pořád jištěni a při přecvakávání používáme speciální karabiny, (zmiňuji v části vybavení na horolezení ferraty viz níže). Přecvakáváme postupně, abychom byli pořád jištěni aspoň jednou karabinou.

U nás v České republice jsou asi největší ferraty v Děčíně. Lezou se i opravdu dlouhé a náročné trasy v Alpách a ostatních velkých pohořích a horách. Někdy ferraty nejsou ani tak těžké jako horolezení, bývají spíše zdoluhavé. Většinou se přelege náročný kus, pak může následovat kus lehčí. Když je někde náročnější trasa, ve skále jsou i přidělaná ocelová stupátka a úchyty pro snadnější výstup.

Někdy bývají na ferratách umístěné ocelové mosty mezi skalami, jedním takovým malým příkladem mohou být ferraty právě s malým ocelovým můstkem ve Slaném. Nebo třeba ve Francii ferrata Bunker, kde je údajně nejdelší visutý most, jsou zde tři mosty, ten nejdelší má okolo půl kilometru.

4 VYBAVENÍ NA HOROLEZENÍ A FERRATY

Na horolezení existuje opravdu spousta vybavení, aby bylo lezení bezpečnější a v některých ohledech i přizpůsobivější. Ale co potřebujeme za horolezecké vybavení abychom se sportu mohli věnovat ve volném čase naplno a nemuseli si ho půjčovat? Záleží na to, jak moc a kde se chceme sportu věnovat. Pokud chceme lézt pouze na uměle vytvořených stěnách nebo i na přírodních skalách. Důležité je říct, a také je to jednou z nevýhod, že vybavení je poměrně drahé. Na umělých stěnách budeme vybavení potřebovat méně než venku v přírodě.

Tím úplným základem, bez kterého se neobejdeme ani v hale je sedák (příloha 1), lano (příloha 2), karabiny (příloha 3), jistítko, lezečky (příloha 10) a expresky. K čemu nám toto vybavení slouží? Lezečky nám pomáhají strčit nohu i na opravdu úzké chyty. Lezečky se kupují většinou menší, abychom v nich měli dobrý cit. U jistítek máme velké množství druhů. Těmi základními je kýbl (příloha 4), ten je asi nejpoužívanější, dalším je grigri (příloha 5), které má výhodu automatického zamknutí lana při pádu, což například kýbl nemá. Co jsou to expresky (příloha 8)? Expresky jsou dvě karabiny, které jsou uprostřed spojeny sešitým lanem. Prodloužení je kvůli tomu, že prodlužují jistící bod. Normálně se ale expresky používají i na horolezecké stěně, kde jsou zacvaklé do jistících ok. Toto je takový základ, bez kterého se do lezení ani nemůžeme pouštět, protože by bylo velmi nebezpečné. S tímto základem už se dá lézt na uměle vytvořených stěnách a na vyznačených a osazených skalách v přírodě.

Pokud se chceme vydat lézt do přírody, kde nejsou jistící oka, tak potřebujeme další vybavení abychom mohli lano uchytit do skály. Další vybavení, jak jsem již zmiňoval, jsou na zachycení lana do skály. Prvním mohou být friendly (příloha 6). Friendly mají stahovací mechanismus, kterým se stáhnou a vklíní do skalní pukliny. Uvolněním páčky se friend roztáhne a zůstane vklíněný ve skalní puklině. Po friendech máme vklíněnce (příloha 7). Vklíněnce jsou hodně zjednodušeně takové trojúhelníčky. Vklíněnce se vkládají do puklin, kde se zapřívají. Je ale důležité podotknout, že se vklíněnce a friendly musí uchytit ocelovým lankem, které mají na sobě za karabinu nebo expreseku, abychom měli prostor na zachycení lana. V případě, že nám friendly nebo vklíněnce nejdou vytáhnout použijeme šťáradlo (příloha 9). Šťáradlo je takový prodloužený hák, který se strčí do pukliny a podebere se vklíněncem nebo friendem a vytáhne se ven. S tímto vybavením se už můžeme vydat na skály, kde nejsou jistící oka.

Dalším vybavením je například horolezecká helma (příloha 11). Pro lezce i pro jističe pod skálu, aby ho chránila, kdyby lezec omylem utrl kus kamene. Ta je důležitá hlavně kvůli bezpečnosti obou lezců a využívá se jenom ve venkovních prostorech.

Existuje i vybavení, které nám horolezení dělá konformnější, jako je například odsedka (příloha 12) nebo magma. Odsedka je vlastně jenom kus uzavřeného lana, ve kterém je zacvaknutá karabina. Odsedka se používá, když vylezeme na vrchol skály a chceme se slanit dolů, musíme přecvaknout lano nebo ho potenciálně uvolnit pro dalšího lezce, nebo když si chceme jen odpočinout. Odsedka se přiváže do předního oka sedáku a my si do ní můžeme sednout tím, že ji zacvakneme do oka připevněného do skály. Magma nám pomáhá tehdy, když se potí ruce, aby neklouzaly z chytu. Magma je takový bílý prášek. Při lezení ho máme v takzvaném magmapytlíku. Magmapytlík se zacvakne okolo pasu nad sedák a máme ho navázaný za zády. Při lezení tedy můžeme kdykoliv rukou hrábnout do pytlíku a dále lézt.

Toto bylo vybavení převážně k normálnímu lezení. Pokud se ale bude věnovat zvláštním druhům lezení jako je ledolezení nebo drytooling tak budou zapotřebí ještě speciální vybavení. K ledolezení nebo drytoolingu potřebujeme ještě navíc cepíny a mačky. Cepín se zasekává do ledu, většinou se leze ze dvěma cepíny. Mačky se uchytí na normální boty nebo pohorky. Mačky na sobě mají bodce, které se zaseknou do ledu, nebo se položí do ledového chytu, ale musí se zaseknout, aby nám noha neuklouzla.

Ale teď už k ferratám. Na ferraty máme podobné vybavení, jen je ho o dost méně. Na ferraty nepotřebujeme lano, jistítko ani friendly a vklíněnce. Na ferratách, jak jsem zmiňoval v jiné části, se leze už po připraveném ocelovém lanu připevněném do skály. Jsou potřeba speciální karabiny, které jsou určeny jenom na ferraty. Jsou to dvě karabiny, každá na jednom kousku pružného lana, dole svázané k sobě (příloha 13), abychom jimi mohli přecvakávat u ocelových tyček, které drží lano a vždy jsme tak byli jisti. Přecvakáváme vždy jednu a až potom druhou karabinu. Dole u svazu je jednoduchý jistící systém, taková kapsička, ve které je smotané lano. Lano se začne při případném pádu párat do té doby, dokud nezastaví padajícího lezce. Karabiny na ferraty jsou na jedno použití. Když se chceme chytnout při lezení ocelového lana, tak jsou dobré rukavice. Rukavice na ferraty vypadají hodně podobně jako rukavice na kolo. Mají ale více vyměkčenou přední část, aby se neprodřely o ocelové lano nebo o skálu. Jinak máme podobné vybavení jako na horolezení: helmu, sedák a odsedku.

5 ZÁVODY V HOROLEZENÍ

První disciplínou sportovního lezení je lezení na obtíž. Horolezci se snaží vylézt co nejvýše. Horolezci mají jenom jeden pokus. Během lezení si nemohou ani odpočinout. Cestu, kterou lezci lezou při závodu, žádný z nich nemohl lézt před závody. Pravidla jsou dokonce tak striktní, že lezci nemohou vidět ani jiného lezce, jak leze závodní cestu. Než jsou lezci převedeni do izolace, tak si s ostatními závodníky mohou prohlédnout závodní trasu. V izolaci lezci nevidí nikoho, kdo by před nimi lezl.

Další disciplínou je lezení na rychlost, kde se hlavně hodnotí čas. Je to asi nejzábavnější disciplína hlavně pro diváky. Lezci jsou opravdu rychlí. Stěny, kde se leze na rychlost, mají většinou deset až patnáct metrů, samozřejmě existují případy, kdy stěna má jinou délku. V obou těchto disciplínách jsou lezci jištěni lanem. Při boulderingu ale lezci jištěni lanem nejsou.

Bouldering je další disciplínou závodního horolezení. V boulderingu se leze ve třech kolech. V kvalifikaci lezci mají vylézt 5 bouldrů, mají časový limit a neomezený počet pokusů. Když lezec doleze na vrchol, musí se chytit oběma rukama chytu Top, poté získá více bodů. Po cestě jsou rozmístěny ještě jiné chyty s názvem Zona nebo Bonus, za ty se také dostávají body. V hodnocení se počítají body z označenými chyty (Top, Zona nebo Bonus). Když se stane, že mají dva lezci shodný počet bodů, tak se rozhoduje podle počtu pokusů o vylezení, kdo má méně, vyhrává.

Závody se pořádají i v AIX high jumpu. Je to netradiční disciplína závodního lezení. Jde o to, že se závodníci snaží přeskočit z jednoho chytu na druhý. Většinou to bývají velké a dobře uchopitelné chyty. Na malé stěně, podobně vysoké jako je boulderová stěna, jsou uchyceny pouze dva chyty na ruce. Dva chyty na nohy jsou jen u prvního startovacího chytu, u druhého konečného nejsou žádné chyty na nohy. Horolezec má povoleno vyzkoušet trasu před závody (ne jako u závodu na obtíž). Když závod začne, lezec se musí chytnout startovního chytu oběma rukama a položit nohy na chyty nebo dodělané stupátko. To stejné musí lezec provést u druhého chytu, musí ho chytnout oběma rukama. Orientační doba držení finálového chytu jsou dvě sekundy, potom je na rozhodnutí rozhodčího, jestli skok uzná.

V závodním lezení ledů se leze ve třech kategoriích, v těch, které jsem popisoval úplně na začátku, v lezení na obtíž, na rychlost a v boulderu. Pouze je konstrukce pokrytá ledem a leze se jenom v mačkách a s cepíny. Lezlo by se i venku, ale je těžké najít stěnu, která by byla celá pokryta ledem bez žádných kamenných částí.

Další disciplína, která má tři kategorie a je to disciplínou závodního lezení, je kombinace. V kombinaci se leze ve třech propojených kategoriích, ve kterých se postupně získávají body. Kombinace zahrnuje tyto tři kategorie: lezení na obtíž, na rychlost a bouldering. Je to podobné jako lezení ledů, jen bez maček a cepínů a počítají se všechny body ze všech kategorií. Kdo nasbírá nejvíce bodů ze tří kategorií vyhrává.

A teď už opět k ferratám. Ve ferratách se normálně nezávodí, je to takový zdlouhavější sport, ale společnost Hotrock se rozhodla udělat závod, tedy spíše výzvu (challenge) roku 2019 v létě. Jmenovala se HOTROCK VIA FERRATA CHALLENGE 2019. První závod na světě tohoto druhu. V závodu bylo cílem vylézt co nejvíce ferrat za 24 hodin. Mohlo se lézt po jednom nebo ve dvojicích či čtveřicích. Celá tato akce se konala v Děčíně, kde jsou asi největší ferraty v České republice. Pro závod bylo vyhrazeno několik cest.

5.1 Známý závodník v Horolezení

Jak ale trávil svůj volný čas náš nejlepší český horolezec Adam Ondra?

Adam Ondra se horolezení začal věnovat v opravdu brzkém věku. Na svojí první vítězné bedně stál již v šesti letech, a to na juniorském mistrovství České republiky, kde se umístil jako třetí. Adam pocházel z lezecké rodiny lezla jeho máma Eva tak i jeho otec Miroslav. Adam Ondra trávil svůj volný čas převážně ve skalách. Pro rozhovor v Reflexu uvedl že ve skalách trávil až osmdesát dní v roce, a to v pouhých třinácti letech. Svůj volný čas po škole investoval do lezení na skalách v Krasu. Trénovat nedokázal méně než třikrát týdně, a to dvě až tři hodiny. K těmto tréninkům ale mizel do skal i o víkendech.

Ve třinácti letech má také svoje první sponzorské práce jak na vybavení, tak dostává i první peníze. V roce 2009 získává stříbro na mistrovství světa v Číně. Dále se může chlubit několika zlatými medailemi a poháry z mistrovství. Vylezením spoustu nepřestavitelně těžkých cest. Na olympiádě v Tokiu se umístil šestý v disciplíně kombinace. Byla to také první olympiáda, kde bylo horolezení.

6 MOJE ZKUŠENOSTI V HOROLEZENÍ A FERRATINGU

Moje zkušenosti jsem načerpal hlavně na kroužku lezení. Důležité je ale také říct, že lezení na stěně a na skále je úplně něco jiného. Na venkovních skalách jsem se naučil, co všechno se dá dát do skály místo jistících ok. Nebo jak se sám slanit a spoustu dalších zajímavých věcí ohledně lezení. Mé zkušenosti jsem tedy načerpal třeba v Prachovských skalách nebo na Černé a Branické skále. Já osobně z vybavení mám pouze sedák, jistítko, lezečky, helmu, odsedku a karabinu. Sám jsem venku zatím nikdy nebyl, protože nemám lano. Vždy jdu se střenicí, která mně ohledně venkovního horolezení naučila všechno. Byl jsem i na lezeckých závodech, kde jsem získal druhé místo. Také občas chodím na boulder na Smíchově.

Z lezení už jsem toho vyzkoušel hodně a sport mně opravdu baví. Lézt na ferratách jsem se naučil na kurzu ve Slaném. Ferraty se hodně podobají lezení, ale přesto je to úplně něco jiného. Ferraty jsem si moc oblíbil třeba v Děčíně nebo na skále Kavárnička, která je také u Děčína. I když na ferratách nelezu tak často, protože sport je to méně dostupný obzvláště v Čechách, ferraty jsem si opravdu oblíbil.

Z vybavení k ferratám mám helmu, sedák a ferratové karabiny.

7 VOLNÝ ČAS JAKO HOROLEZENÍ

Problematikou mladé generace je najít si aktivity ve volném čase. Například trávení spoustu času u obrazovek. Tento problém se týká jak velmi mladých, tak i dorůstajících dětí. Spousta mladých dětí preferuje jako koníček počítačové hry či ostatní aktivity na internetu. Stránka Šance Dětem uvádí že takzvaní problematictí uživatelé sociálních sítí v České republice tvoří až 8,3 % a to děti mezi jedenáctým až patnáctým rokem života. Tito lidé se neúspěšně pokoušejí omezit čas na sítích a může to mít dohru i nezanedbávání ostatních koníčků, kamarádů či rodiny. Toto ale není jediným problémem. Dalším problémem je obezita. Obezita v české republice stoupla na 18,5 %. Je způsobena samozřejmě špatnými stravovacími návyky ale také nezdravým životním stylem. Dalším velkým problémem jsou alkoholické nápoje a cigarety. Jak se ale těmto problémům vyvarovat?

Důležité je říct, že se všechny problémy odvíjí od toho, jak se chováme, či co děláme ve volném čase. Pokud přijdeme ze školy a místo aktivit s kamarády či sportovního vyžití pokaždé zvolíme radši počítačové hry, je jasné, že budeme závislí. Pokud ve volném čase budeme pokaždé sedět doma a jíst nezdravá jídla a nehýbat se je jasné že budeme mít problémy s obezitou. Pokud si ve volném čase pokaždé otevřeme alkoholický nápoj, tak je jasné, že budeme mít problém s alkoholem. Je velmi důležité do čeho budeme investovat náš volný čas. Velmi důležité je také najít si nějakou aktivitu, která nás bude naplňovat. V této době existuje spousta sportů, kterým se dá věnovat. Jak už jde o aktivity jako o chození do posilovny, běh, cyklistiku, tenis nebo jenom o chození na procházky. Toto všechno je jenom zlomek sportů, kterým se v této době dá věnovat. Další volnočasovou aktivitou může být horolezectví.

Horolezení má spoustu výhod a spoustu nevýhod. Výhody provozování horolezení v přírodních skalách je určitě klid a čistý vzduch. Při horolezení je důležitá rovnováha, u které se zapojují i svaly uprostřed těla. U horolezení neopakujeme pořád stejný pohyb do kola, pokaždé se snažíme vytvořit takovou polohu, abychom se dostali k dalším chytům. Spousta lidí vyhledává horolezení, jako únik od mediální smršťe a každodenních povinností.

8 ZÁVĚR

Jaký je můj pohled na věc?

Myslím si, že problémy se špatným vyžitím volného času má spousta dětí, ale rozhodně nemůžeme mluvit o všech. V této době je mnoho lidí, kteří chodí například do posilovny a v některých případech si myslím, že mohli najít inspiraci právě na sociálních sítích. V této době existuje spousta sportů, které přichází z různých koutů planety. Důležitou schopností je najít si ten, který nás bude naplňovat nejvíce a nebát se ho zkusit dělat.

Já osobně jsem si oba sporty, jak horolezení, tak ferraty, opravdu oblíbil. Přijdou mi ideálními sporty k volnočasové aktivitě. Touto prezentací jsem se snažil rozšířit ostatním o těchto sportech obzory.

ZDROJE

Knižní:

- HATTINGH, Garth. Horolezectví. 1. vyd. Praha: Václav Sojka & Co,1999.

Internetové:

Ferrata Bunker: https://alpskyvudce.cz/ferrata/Via_Ferrata_Bunker_-_Ponte_Tibetano

<https://fityou.cz/horolezectvi-jeho-druhy-jak-ho-kombinovat-posilovanim/>

Hora Eiger: <https://mojesvycarsko.com/clanek/1211-eiger-gletscher-pesky-nebo-vlackem-pod-kolmou-stenu-eigeru>

Horolezení obecně: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Horolezectv%C3%AD>

Pískovcové lezení: https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C3%ADskovcov%C3%A9_lezen%C3%AD

Bouldering: <https://www.hudy.cz/co-je-to-bouldering>

Sportovní lezení: <https://www.hudy.cz/sportovni-lezeni>

Drytooling: <https://horolezeckametodika.cz/zavody-lezeni-v-ledu-a-drytoolingu>

Lezení na obtíž: <https://horolezeckametodika.cz/zavody-v-lezeni-na-obtiznost>

Lezení na rychlost: <https://horolezeckametodika.cz/zavody-v-lezeni-na-rychlost>

Drytoling: <https://sever.rozhlas.cz/mixove-lezeni-a-drytooling-6855218>

Závod ferraty: <https://www.idecin.cz/novinky/decinska-via-ferrata-na-pastyrskou-stenu-zazije-jedinecny-zavod>

Adam Ondra olympiáda v Tokiu: https://www.irozhlas.cz/sport/olympijske-hry/adam-ondra-vysledky-sportovni-lezeni-olympiada-tokio-2020_2108051509_mim

Metodika: <https://horolezeckametodika.cz/jisteni-friendly>

Vybavení: <https://www.lezec-shop.cz/cz/horolezecke-vybaveni/karabiny-a-expresky/expresky>

Slaňovací a jistící prostředky: <https://ucebnice.horskaslužba.cz/cz/odborna-cast/zaklady-horolezectvi/material/slanovaci-a-jistici-prostredky>

Informace o obezitě v ČR: <https://www.czso.cz/csu/stoletistatistiky/jak-jsou-na-tom-cesi-s-chudobou-obezitou-ci-sportova>

Informace o problému ze sociálními sítěmi: <https://sancedetem.cz/deti-rizika-socialnich-siti>

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha 1: Sedák

Příloha 2: Lano

Příloha 3: Karabina

Příloha 4: Kýbl

Příloha 5: Grigri

Příloha 6: Friendly

Příloha 7: Vklíněnce

Příloha 8: Expresky

Příloha 9: Šťáradlo

Příloha 10: Lezečky

Příloha 11: Horolezecká helma 1

Příloha 12: Odsedka

Příloha 13: Feratové karabiny

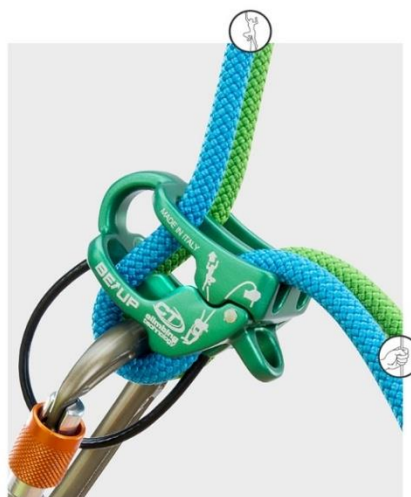
Příloha 14: Cepíny

Příloha 15: Mačky

PŘÍLOHY



Příloha 1: Sedák



Příloha 4: Kýbl



Příloha 2: Lano



Příloha 5: Grigri



Příloha 3: Karabina



Příloha 6: Friendly



Příloha 7: Vklíněnce



Příloha 8: Expresky



Příloha 9: Šťáradlo



Příloha 10: Lezečky



Příloha 11: Horolezecká helma 2



Příloha 12: Odsedka



Příloha 13: Feratové karabiny



Příloha 14: Cepíny



Příloha 15: Mačky