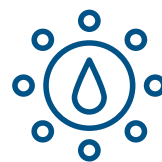


VODNÍ STRÁŽCI

ČASOPIS KLUBU VODNÍCH STRÁŽCŮ
PODZIM 2023



**VODNÍ
STRÁŽCI**





POZVÁNKA

pro členy Klubu vodních strážců a děti zaměstnanců na akci

PŘEDNÁŠKA JAKUBA VÁGNERA

KDY: pátek 15. prosince 2023, 17:00 – 19:00 hodin

KDE: kavárna Rcafé, budova Florentinum, Na Florenci 15, Praha 1

CO VÁS ČEKÁ:

> Zajímavé a dobrodružné vyprávění světoznámého rybáře Jakuba Vágnera o jeho cestovatelských zkušenostech, chytání velkých ryb, proměnách planety a setkávání s cizími kulturami

Vzhledem k velikosti prostoru kavárny prosíme, aby děti doprovodil jen jeden dospělý.

Akce je vhodná pro děti od 8 let.

Více info a registrace na www.vodnistrazci.cz/kalendarakci/jakub-vagner.

VODNÍ STRÁŽCI SPORTOVALI A VYZKOUŠELI SI VĚDECKOU PRÁCI

Jarní akce Klubu vodních strážců se nesla ve sportovním a vědeckém duchu. Děti se sešly na tradiční vodárenské akci Káranský vodovodník.

Společně s rodiči si nejprve projely cyklotrasy o délce 22 a 42 km nebo prošly 12kilometrovou pěší trasu v krásné přírodě, která obklopuje obec Káraný. Při odpoledním programu se sportovci jako mávnutím kouzelného proutku přeměnili ve vědecké pracovníky a za asistence odborníků z Úžasného divadla fyziky prozkoumávali chemické a fyzikální vlastnosti různých látek, zjišťovali, jak funguje přetlak

a podtlak, nebo co způsobí vakuum. Kdo chtěl, mohl si vlastnoručně vyrobit lodičku s funkčním pohonem a pouštět ji po vodě. Vyvrcholením krásného odpoledne byla science show, při které hrál hlavní roli oheň. Děti při ní zjistily, že i kov může hořet nebo že ne vždy je dobré používat k hašení požáru vodu.





VEŘEJNÉ ZÁCHODKY

Také už se vám to možná někdy stalo. Jdete po ulici a čím dál víc cítíte, že byste si potřebovali odskočit. Ale ne vždy je kam... Z tohoto důvodu jsou ve městech provozovány veřejné toalety neboli veřejné záchodky. Zpravidla je najdete na nádražích, ve vestibulech metra, poblíž turisticky vytižených míst, ve velkých parcích a podobně. Vůbec prvním záznamem, který dokládá existenci veřejné toalety, je zápis z roku 1472, který zmiňuje záchodky u dnes již neexistující Újezdské brány.

Téma veřejných toalet bylo v Praze dlouhodobým problémem. Všichni věděli, že jsou potřeba, nikdo však vedle nich nechtěl bydlet. A důvody byly naprosto jasné, toto zařízení obvykle úplně nevonělo. Téměř všechny historické záznamy, které se týkaly záchodků, zmiňovaly špatný hygienický stav a existuje dokonce záznam z roku 1853, který dokumentuje návštěvu záchodků v Klementinu vysoce postaveným královským úředníkem. Vyjádřil se tehdy takto: „Kdo tam jednou vkročil, vícekrát tam nepůjde.“

V 19. století se o veřejné záchodky starali především chovanci městského chudinského ústavu, tedy sirotci. Velký

posun nastal v roce 1888, kdy město uzavřelo smlouvu s panem Bohdanem Procházkou o zřizování a provozování veřejných záchodků. Jeho firma, později vedena jeho ženou Marií Procházkovou, provozovala v Praze veřejné toalety téměř dalších 50 let. Součástí smlouvy bylo i to, jak mají záchodky vypadat. Šlo o jednoduché stavby s oddělenými vchody pro pány a dámy. Jednotlivé kabiny měly různou úroveň a podle toho se za ně také platilo. Za kabinu I. kategorie 8 haléřů a za II. kategorii 4 haléře.

Provoz těchto zařízení mívaly na starost starší ženy. Po roce 1937 převzalo tuto činnost Družstvo čsl. válečných vysloužilců a při provozu veřejných záchodků našli uplatnění lidé, kteří by jinak byli jen těžce zaměstnatelní, např. z důvodů válečných zranění.

Po 2. světové válce začal systém veřejných záchodků upadat. Na jejich provoz nezbyvalo dost finančních prostředků a chyběli i lidé, kteří by byli ochotni se o ně starat. Velkou část záchodků tedy bylo nutno uzavřít. Po sametové revoluci v roce 1989 přešly postupně veřejné záchodky do správy městských částí a většina jich byla zrušena nebo přeměněna a stavby už neslouží původnímu účelu. I dnes někde veřejné toalety fungují, i když jich není mnoho a jejich úroveň bývá různá. Nezapomeňte tedy mít při procházkách městem po kapsách pár drobných, ať můžete v nouzi vyřešit svůj malý či velký problém...



Veřejné záchodky u hřbitova Malvazinky, stavba stojí dodnes, ale je uzavřena



Dnes již neexistující nádražní toalety

VODA A SPORT - IDEÁLNÍ KOMBINACE

Sportování je činnost, která k lidskému životu neodmyslitelně patří. Sportujeme pro radost, pro zdraví a udržování dobré kondice nebo třeba kvůli dobré partě lidí, která se u sportu schází. Možností, jak se hýbat, je nepřeberně. Asi nikdo nedokáže spočítat, kolik sportů vlastně existuje, protože toto odvětví se neustále vyvíjí a vznikají nové a nové sporty a jejich varianty. Mnoho sportovních disciplín je přímo spjatých s vodou, a protože voda je naše téma, tak se tentokrát naladíme na sportovní vlnu...

PLAVÁNÍ

Tento sport, ale zároveň i rekreační aktivita, je popsán jako pohyb, jehož pomocí se lidé (i zvířata) dokážou přemísťovat ve vodě pohyby vlastního těla bez kontaktu se dnem. První historické záznamy pocházejí už ze starověkého Egypta, velký význam mu pak byl přikládán v antice, kdy v Řecku a Římě bylo plavání dokonce součástí výuky. Na olympijských hrách se v plavání soutěžilo v roce 1896 a ještě nebylo přesně určeno, jakým stylem mají závodníci plavat. Mohli se pohybovat jakkoli. Postupným vývojem došlo k rozdělení stylů na 4 základní – prsa, kraul, znak a motýlek. Disciplíny nejsou jen pro jednotlivce, stejně jako v jiných rychlostních sportech jsou i štafetové závody, při nichž se střídají 4 závodníci z jednoho družstva a v jednom závodě kombinují všechny 4 styly. Každý závodník plave danou vzdálenost jiným způsobem.

Samostatnou disciplínou je dálkové plavání. To se obvykle odehrává v přírodním prostředí, tedy v řekách, jezerech a mořích. Vzdálenost trati není přesně definovaná, na olympiádě se však soutěží na vzdálenost 10 km.

PLAVÁNÍ V KOMBINACI S JINÝMI SPORTY

Plavání je také součástí několika kombinovaných sportů. Nejznámější je asi triatlon, při kterém závodník zdolává trať plaváním, jízdou na kole a během. Další je například moderní pětiboj (střelba, šerm, jezdeckví, plavání, běh) nebo kvadriatlon (plavání, jízda na kajaku, jízda na kole a běh).

POTÁPĚNÍ

Základním předpokladem pro to, aby se člověk mohl potáčet, je ovládat plavání. Při potápění se lidé ponořují

pod vodní hladinu. Potápěči buď nepoužívají žádnou techniku a potápějí se pouze na vlastní nádech (tzv. freediving), nebo používají potápěcí přístroj a pod vodou díky němu mohou dýchat (přístrojové potápění). V potápění se také soutěží. Tzv. freediveri neboli nádechoví potápěči soutěží buď na výdrž (na jeden nádech vydržet co nejdelší čas ležet na vodě s ponořeným obličejem - světový rekord je cca 11,5 minuty), nebo v plavání na jeden nádech na co nejdelší vzdálenost. Další odnoží je hloubkové potápění, kdy se soutěžící snaží doplatit do co největší hloubky, ať už vlastními silami, přitahováním za lano nebo za pomoci zátěže.



ŠNORCHLOVÁNÍ

Nejrozšířenějším způsobem potápění je šnorchlování. To může vyzkoušet každý, kdo umí plavat a baví ho pozorovat, co se děje pod hladinou. Potřebujete k němu jen potápěčské brýle nebo masku a šnorchl, tedy dýchací trubici, kterou si potápěč vloží do úst a druhý konec má vyústění nad vodní hladinou. Šnorchlovací sada bývá často doplněna ještě ploutvemi pro rychlejší plavání.

VODNÍ PÓLO

Ve vodě se dá nejen plavat nebo potáčet, ale dají se v ní hrát i míčové hry. Například vodní pólo. V tomto sportu proti so-

- • • • •
- **ZAJÍMAVOSTI:**
- > V rozpisech na závodech byste nikde nenašli slovo kraul. Vždy je tam napsáno „volný způsob“. To proto, že u tohoto jediného stylu není přesně určeno, jakým způsobem se má závodník pohybovat. A protože jde o rychlost a nejrychlejším způsobem plavání je kraul, používá se jako volný způsob právě tento plavecký styl.
 - > Kraulový styl plavání se vyvinul ze způsobu pohybu, jakým se ve vodě pohybovali severoameričtí indiáni.
 - V Evropě se ještě na začátku 19. století plavalo pouze stylem prsa.
 - > Znak neboli plavecký způsob, při kterém plavci leží na zádech, je jediná plavecká disciplína, při které se nezačíná skokem z bloků (skokáneků), ale přímo z bazénu.
 - Plavci se odráží nohama od stěny bazénu.
- • • • •





bě hrají dvě družstva, každé má 6 hráčů v poli a sedmého v brance. Cílem hry je dát soupeři co nejvíce gólů do plovoucích branek. Hráči mají kvůli rozlišení na hlavách čepičky s plastovými chrániči uší a číslem. Oblečení jsou do plavek, profesionální hráči mají speciální hodně pevné plavky, případně nosí dvoje plavky na sobě. V zápalu boje totiž často dochází k jejich natržení.

Pólo se hraje v bazénech s hloubkou větší než 1,8 m, to proto, aby hráči nedosáhli nohama na dno a museli celou dobu plavat nebo „šlapat vodu“. Hřiště je velké cca 20-30 m na délku a 10-20 m na šířku. Přesná velikost závisí na možnostech bazénů. Vodní pólo je fyzicky velmi náročný sport, hráči musí mít dobrou koordinaci pohybů, musí dobře plavat, umět se z vody vyšvihnout do výšky nebo do strany a zároveň u toho pracovat s míčem. Pod vodou se také odehrává spousta faulů, při kterých se hráči snaží soupeře stáhnout nohama pod vodu, případně ho omezit v pohybu.

VESLOVÁNÍ

Pro tento sport potřebujete loď – veslici a k ní různý počet vesel. Posádky obvykle tvoří 1-8 veslařů, někdy posádku doplňuje ještě kormidelník. Při veslování se veslař pohybuje zády ve směru jízdy. Vesla jsou s lodí pevně spjata a veslaři se v lodi pohybují odrazem nohou po tzv. „slajdech“ – pojízdných sedátkách. Veslování má velmi dlouhou historii, v dobách, kdy lodě neměly motorový pohon, zajišťovali pohyb po vodě v bezvětřném počasí právě veslaři. Cílem všech veslařských disciplín je překonání stanovené trati v co nejkratším čase.



KANOISTIKA

Kánoe je jiný typ lodi než veslice. Kanoisté sedí v lodi čelem ve směru plavby, v rukách mají každý jedno pádlo, které není spojené s lodí. Posádku obvykle tvoří dvojice – kormidelník vzadu a háček vpředu. Úkolem kormidelníka je určovat směr plavby, háček upozorňuje kormidelníka na případné překážky a především zajišťuje dostatečný pohon.

V České republice má rekreační vodáctví dlouhou tradici a je oblíbenou zábavou mnoha lidí. Oblíbené řeky pro splouvání jsou například Vltava, Sázava, Lužnice, Ohře nebo Otava, ale i spousta dalších řek a větších potoků. Kromě splouvání řek pro radost existuje kanoistika jako sportovní odvětví s několika disciplínami – rychlostní kanoistika, slalom nebo sjezd na divoké vodě a dají se sem zařadit i dračí lodě.

Pod kanoistiku spadá i jízda na kajaku. Kajak je malá uzavřená loď, do které kanoista zasune nohy, posadí se do otvoru a je z něj vidět jen horní polovina těla. Loď se pohybuje pomocí kajakářského pádla, někdy nazývaného dvojpádlo. Pro jízdu na divoké vodě se často používají také rafty. Raft je nafukovací plavidlo pro 4-6člennou posádku. Ovládá se jednostrannými pádly a používá se například jako expediční plavidlo při výpravách do divočiny nebo pro závodní rafting.



SURFING

Tento druh vodního sportu se rozvinul v přímořských oblastech, první zmínky pochází z Havaje. Používá se k němu surf – plochý podlouhlý plovák, běžně nazývaný „prkno“. Cílem surfařů je jízda na vlnách. Surf nemá žádný pohon, pohybuje se pouze díky vodnímu proudu, kterým je unášen. U nás sice nemáme moře, ale přesto se tu dá surfing trénovat. Na několika místech jsou vytvořeny umělé vlny v rámci jezů nebo kanoistických kanálů (např. v Praze, Brandýse nad Labem nebo v Českých Budějovicích).

Odnoží surfing je windsurfing, při kterém je k prknu připevněna plachta na ohebném kloubu. Windsurfing využívá síly větru, který se opírá do plachty a tím uvede surf do pohybu. Toho se dá využít i v našich podmínkách, potřeba je k tomu jen větší vodní plocha a vítr. Často můžete surfaře vidět například na vodních nádržích nebo větších řekách. Stále rozšířenější je i varianta kitesurfing, kdy surf nemá připevněnou plachtu, ale jezdec při jízdě drží nebo má k sobě připevněného tažného draka.

SKOKY DO VODY

Divácky velmi atraktivním sportem jsou akrobatické skoky z pružného prkna nebo skokanské věže, skokani dopadají do vody. Posuzuje se technické i umělecké předvedení předepsaných prvků. Skoky do vody spojují gymnastické prvky a perfektní načasování během velmi krátké doby letu. Extrémní formou jsou skoky z velkých výšek, pro které Mezinárodní plavecká federace stanovila maximální hodnotu ve výšce 27 m pro muže a 20 m pro ženy.

Existuje samozřejmě řada dalších sportů, které jsou spojeny s vodou, namátkou tu můžeme zmínit alespoň vodní lyžování, paddleboarding, jachting, sportovní rybaření nebo synchronizované plavání. Ať už se věnujete jakémukoli sportu, měl by vás hlavně bavit, ať už se odehrává ve vodě nebo kdekoli jinde.

Tak tedy sportu zdar a vodácké ahóóój...

SPORTOVNÍ KVÍZ

1/ Čeho se hráči snaží dosáhnout ve vodním pólu?

- a/ uplatvat co nejdelší vzdálenost pod vodou na jeden nádech
- b/ uplatvat s míčem co nejrychleji vytyčenou závodní dráhu
- c/ dát soupeři co nejvíce gólů

2/ Jaké jsou 4 základní styly plavání?

- a/ prsa, volný způsob, znak a motýlek
- b/ hrud', kraul, záda a delfín
- c/ prsa, kraul, náznak a motýl

3/ Jak se nazývá způsob potápění, při kterém se potápěč snaží na jeden vlastní nádech potopit do co největší hloubky?

- a/ deepdiving
- b/ fulldiving
- c/ freediving

4/ Vesla...

- a/ se používají na kajaku a kánoi
- b/ jsou připojena k lodi
- c/ nejsou s lodí spojena a veslař může naráz používat jedno nebo dvě, podle toho, co mu víc vyhovuje

5/ Jak se říká členu posádky v kánoi, který sedí vpředu?

- a/ hák
- b/ háček
- c/ skoba

6/ Které sporty zahrnuje triatlon?

- a/ plavání, jízda na kole, běh
- b/ plavání, potápění, střelba harpunou
- c/ skoky do vody, kanoistika, surfing

7/ Při které plavecké disciplíně se nestartuje ze startovních bloků, ale přímo z vody?

- a/ prsa
- b/ znak
- c/ volný způsob

8/ Jak se nazývá surfařský plovák?

- a/ dřevo
- b/ fošna
- c/ prkno

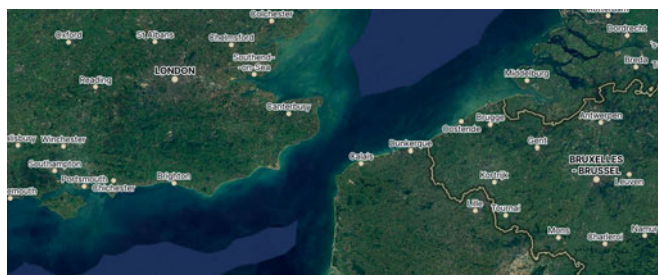
Řešení: 1c, 2a, 3c, 4b, 5b, 6a, 7b, 8c

MOKRÉ REKORDY

LANANŠKÝ PRŮLIV

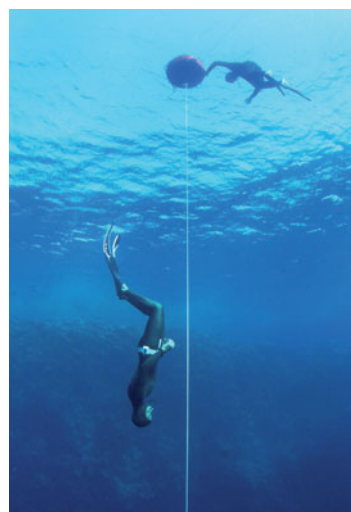
Mořský průliv mezi Francií a Velkou Británií láká dálkové plavce z celého světa. Nejužší místo mezi městy Calais ve Francii a Dover v Británii měří 32 km. První plavec, který ho překonal, byl Angličan Matthew Webb v roce 1875. Překonání průlivu mu trvalo 21 hodin a 45 minut.

První žena přeplavala průliv v roce 1926, byla to Američanka Gertrude Ederleová a povedlo se jí to za 14 h a 39 min. Nejrychlejšího času v historii dosáhl australský plavec Trent Grimsey v roce 2012, zvládl to za 6 h a 55 min. Nejrychlejší ženou je Češka Yvetta Hlaváčová, která průliv přeplavala v roce 2006 za 7 h a 25 min.



dosáhl plavec Alexey Molchanov, bylo to 129 m. Ženský rekord s ploutvemi vytvořila Alessia Zecchini, ponořila se do 102 m.

Bez ploutví se nejhluběji ponořil William Trubridge do 101 m, rekordmankou bez ploutví je Natalia Molchanova, která se ponořila do 70 m.



SKOKY DO VODY

Světový rekord ve skocích do vody z velkých výšek drží Brazilec Lazaro Schaller, který v roce 2015 skočil z výšky 58,8 metru.

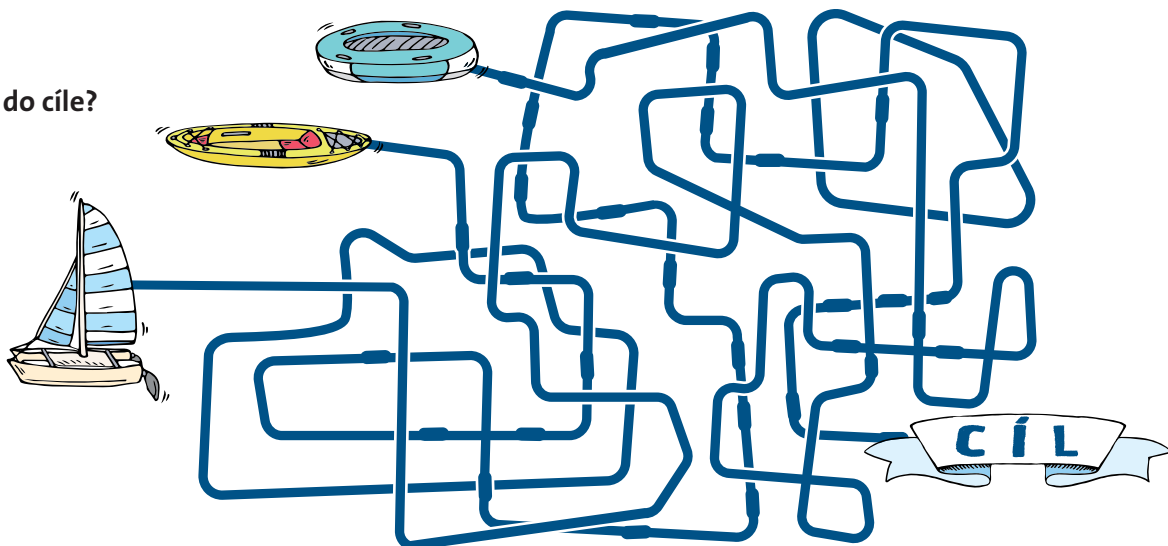


HLOUBKOVÉ POTÁPĚNÍ

V jedné z disciplín potápění usilují o dosažení co největší hloubky vlastními silami. K ponoru a vynoření jim nepomáhá žádné zařízení. Rekordy v hloubce ponoru jsou úctyhodné, největší hloubky při plavání s ploutvemi

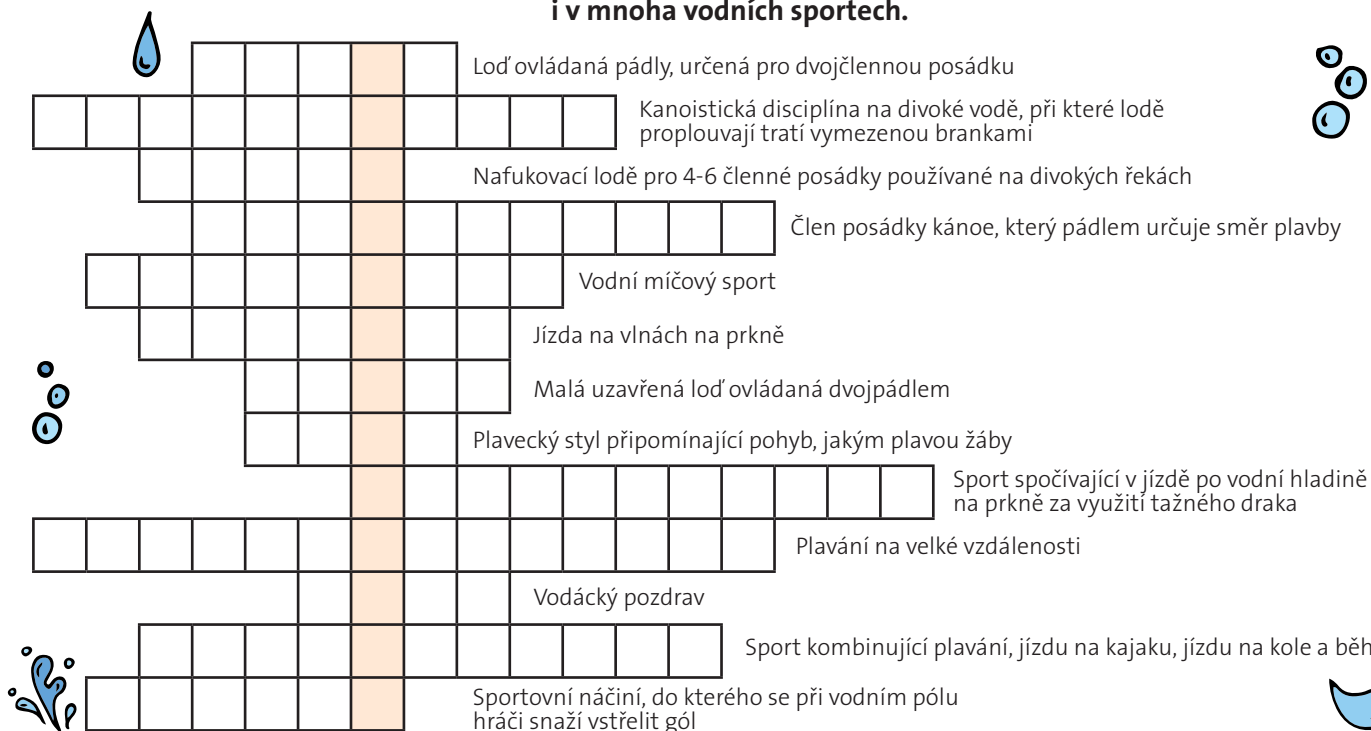
BLUDIŠTĚ

Která loď doplují do cíle?



KŘÍŽOVKA

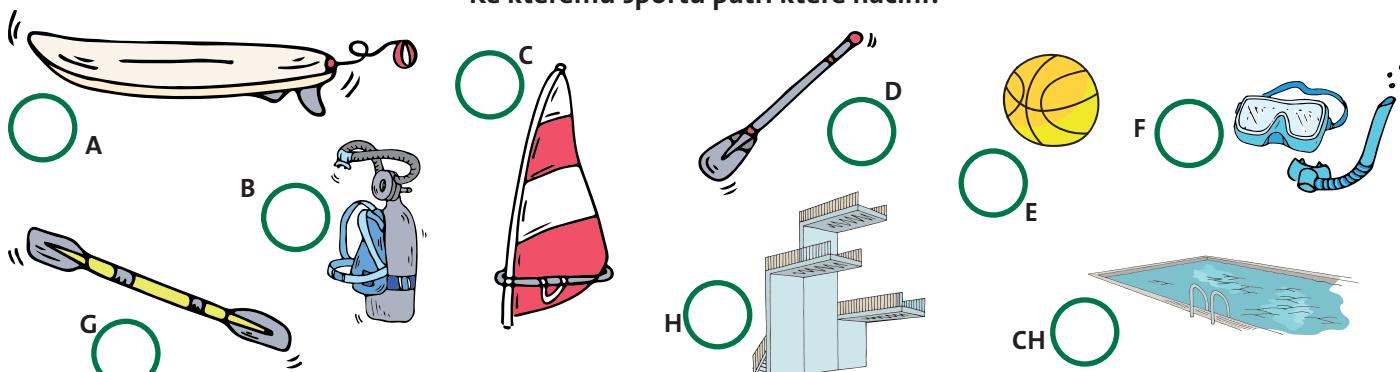
V tajence zjisti, jak se nazývá celosvětově významná sportovní událost, na které se soutěží i v mnoha vodních sportech.



Tajenka: OLIMPISKÉ HRV

SPOJOVAČKA

Ke kterému sportu patří které náčiní?



1. KANOISTIKA

2. JÍZDA V KAJAKU

3. VODNÍ PÓLO

4. POTÁPĚNÍ

5. SKOKY DO VODY

6. PLAVÁNÍ

7. SURFING

8. ŠNORCHLOVÁNÍ

9. WINDSURFING

Řešení: A7, B4, C9, D1, E3, F8, G2, H5, CH6

TIPY NA VÝLETY



PLAVECKÝ STADION V PODOLÍ

Tento sportovní areál má zajímavou historii a je velmi ceněný pro své architektonické pojetí. Byl postaven v bývalém vápencovém lomu na břehu řeky Vltavy. Uvedení do provozu se odehrálo v roce 1965. Najdete v něm 50m vnitřní bazén, 50m venkovní bazén a hluboký bazén se skokanskou věží, který se využívá také pro vodní pólo. Zajímavostí je, že budova pro krytý bazén připomíná tvar vlny. Její konstrukce je částečně využita pro osazení tribunami. Architekt Richard Podzemný tak dosáhl skvělého spojení funkčnosti a estetiky. S podolským plaveckým areálem se počítalo jako s jedním z míst pro konání olympijských her, o jejichž pořádání Praha v době vzniku tohoto sportoviště uvažovala. Olympiáda se sice nakonec v Praze nekonala, ale v Podolí se běžně odehrávají mezinárodní plavecké závody. Podolský stadion je oblíbeným místem, kam si Pražané chodí zaspotovat. Až si někdy budete chtít zaplavat, vydejte se sem, věříme, že budete nadšeni.

Adresa: Podolská 74, Praha 4
www.pspodoli.cz

BAZÉN HOTELU THERMAL

Venkovní bazén v centru Karlových Varů byl vybudován v roce 1975 jako součást známého hotelu Thermal na skále přiléhající k jeho budově. Původně byl postaven jako klasický 50m bazén s plaveckými dráhami. Po nedávné rekonstrukci byl tento velký bazén rozdělen na dva menší samostatné bazény. Do jednoho z nich je napouštěna karlovarská minerální voda o teplotě 38 °C, větší část bazénu zůstala částečně zachována pro plavce a částečně je určen pro relaxaci na podvodních masážních lehátkách. Bazén je díky vysoké teplotě vody v provozu celoročně. Návštěva tohoto místa stojí za to už jen kvůli nádhernému výhledu na historickou část Karlových Varů, kterým se můžete kochat přímo z bazénu.

Adresa: I. P. Pavlova 2001/11, Karlovy Vary
www.thermal.cz/cz/thermal-bazen-saunia



POKUS SE O POKUS - RYCHLÁ ZMRZLINA

Kdo by neměl rád zmrzlinu? Když ji vyrobíme doma, bude chvilku trvat, než v mrazáku ztuhne, my vás ale naučíme způsob, jak si tuto dobrotu vychutnat mnohem dříve. Využijeme k tomu led a překvapivě také sůl.

Co budeme potřebovat:

Rychlouzavírací zip sáček, dobře uzavíratelná umělohmotná krabíčka, 100 ml plnotučného mléka, 2 lžičky cukru, vanilkové nebo jiné aroma, miska, lžice na míchání zmrzlinové směsi, led ze 2 plných formiček nebo sáčků, 10 lžic soli. Aby pokus proběhl rychleji a lépe, můžeme ho uspišit ještě tímto vybavením: větší sáček, utěrka a gumová palice.

Postup:

1. V misce si rozmícháme směs mléka, cukru a zvoleného aroma.
2. Směs vložíme do malého uzavíratelného sáčku.
3. Led vložíme do většího sáčku a obalíme utěrkou. Jemně ho roztlučeme gumovou palicí. Naším cílem je, aby byl led rozdroben na malé kousíčky (případně můžeme použít drtič ledu, ale opatrně a za dohledu někoho dospělého).
4. Nasekaný led vložíme do plastové krabíčky, která se dobře uzavírá. Na led nasypeme hodně soli, přibližně 10 vrchovatých lžic.

5. Do ledové směsi smíchané se solí vložíme menší sáček s předpřipravenou zmrzlinovou směsí. Krabíčku uzavřeme a třeseme s ní, dokud není zmrzlina hotová.
6. Během třesení průběžně kontrolujeme konzistenci. Až je zmrzlinová směs zmrazená, ze sáčku ji vyklopíme do misky.
7. Teď už jen stačí si zmrzlinu vychutnat.

Vysvětlení:

Sůl přimíchaná do ledu sníží teplotu tání ledové směsi. Když led posypeme solí, poklesne jeho teplota tání pod 0 °C a taje rychleji. Studený led však brzy způsobí, že voda vzniklá táním znovu zmrazne. Na tento děj se spotřebovává teplo z okolí. Ochladí se tedy sáček s mlékem a vytvoří se v něm zmrzlina.

Zdroj: <https://vida.cz/blog/domaci-zmrzlina>

Vydaly Pražské vodovody a kanalizace, a.s.

Kontakty na redakci: jana.mendlova@pvk.cz / marcela.segetova@pvk.cz, tel.: 267 194 223, uzávěrka: 16. 11. 2023

www.vodnistrazci.cz www.pvk.cz www.veolia.cz