

Naše vlastní nohy jsou stále základním a nejdůležitějším přepravním prostředkem a proto je jejich „obutí“ potřeba věnovat náležitou pozornost. Špatně zvolená velikost či typ obuvi může směřovat k nezdaru celé výpravy a téměř vždy se podepíše na zdraví jejího majitele.



Boty

Historie výroby turistických bot sahá až do roku 1937, kdy se italský horolezec Vitale Bramani rozhodl, že si své boty podlepí surovou profilovanou gumou, a tím získal téměř univerzální obuv použitelnou skoro do všech terénů. Od té doby i podešve prošly značným vývojem. Vibramových podešví je celá škála, liší se použitými materiály, stavbou, tuhostí a většinou znamenají špičku ve své třídě. Dobrá podešev je nejdůležitější součástí každé dobré boty.



MARKO ČERMÁK
POSLEDNÍ ROMANTIK
VÝSTAVA K 70. NAROZENINÁM
VÝTVARNÍKA A HUDEBNÍKA

13. 4.–6. 7. 2010
MUZEUM KARLOVA MOSTU
Křižovnické nám. 3, Praha 1

OTEVŘENO DENNĚ
duben: 10⁰⁰–18⁰⁰
květen: 10⁰⁰–20⁰⁰

další
informace na
webech:

www.muzeumkarlovamostu.cz
www.bohousek.cz
poukázka na bonus
ke vstupence



Základem turistické obuvi posledních desetiletí byla klasická, ručně šitá pohorka tzv. „Popradka“ a mnozí ji používají dodnes. Je to bota na klasickém vibramu, z pevné a silné hovězí kůže s co nejmenším počtem švů (nejlépe z jednoho kusu). Nevýhodou tohoto typu je poměrně velká váha a nutnost si botu „vyšlápnout“. Pokud se to podaří, je schopná sloužit svému majiteli spoustu let, mnohdy i desetiletí. Dobře naimpregnovaná vydrží nepropustit vodu i několik dní.

Na rozdíl od nich jsou moderní trekové boty lehčí, a pokud si dobře vybereme, můžeme v nich téměř hned vyrazit i na delší túru. Bývají většinou vyrobeny z kůže v kombinaci s textilem a nějakou membránou. Jejich výhodou je nižší váha a cena, snadná údržba a oproti celokožené botě rychleji vysychají. Nevýhodou je jejich kratší životnost. I sebelepší membrána má životnost jen několik let.



Spací pytle

Je velice složité vybrat si spacák podle teplotního určení, protože každý z nás je stavěný jinak. Roli tady hraje nejen metabolismus, pohlaví, váha, věk, ale i tělesná a psychická zdatnost, otužilost nebo oslabení organismu (únava, nemoc, hlad, nedostatek tekutin). Svou roli hraje také počasí, povětrnostní podmínky a vlhkost vzduchu. To vše má vliv na to, jak se ve spacáku budeme cítit a jak pohodlně se vyspíme. Proto pokud se potkají dva lidé se stejným spacákem, mohou s ním mít zcela jinou zkušenost.



Ilustrace: Jan Smolík

Současná evropská norma (platná od r. 2002) o měření teplotního odporu spacích pytlů sjednotila určitý chaos, který v této oblasti panoval. Měla by být nastavena na nezkušeného táborníka, který toho o spaní ve spacáku moc neví.

> Co najdeme na cedulkách současných spacích pytlů o teplotě:

Horní extrémní teplota - informace o tom, kdy bude ve spacím pytli nepříjemné teplo (v tu chvíli se dá spací pytel rozepnout).

Teplota komfortní - (HIGH - standardní žena 25 let, 60 kg, 160 cm)

Teplota limitní - (LOW - standardní muž 25 let, 70 kg, 170 cm)

Komfortní a limitní teplota jsou hodnoty, do kterých by se dané kategorie měly v ideálních okolních podmínkách cítit dobře, pohodlně se vyspat a nemít pocit chladu. Oblast mezi těmito teplotami je teplotní rozmezí, ve kterém je spacák pro většinu běžných uživatelů plně dostačující.

Extrémní teplota - je teplota, při které ve spacáku zřejmě neumrznete, ale ani to není jisté.



Spací pytle dělíme:

> Podle tvaru:

Dekové - výhodou je to, že se dá použít jako deka, nevýhodou je dlouhý a většinou nekrytý zip, kterým uniká teplo



Mumie - nejběžnější spací pytel s krátkým nebo dlouhým zipem (řidčeji i bez zipu). Výhodou je menší prostor, který si musíme vyhřát, nebo naopak možnost odvětrání (u zipových typů).



> Podle teploty:

letní (cyklospacáky)
třísezonní
zimní

> Podle náplně:

peřové - přírodní materiál, dobré tepelně izolační vlastnosti (pozor na různé kvality peří), nevýhody: absorbuje vlhkost a tím se tepelně izolační vlastnosti snižují, náročná údržba, může způsobovat alergie.

syntetické - umělá vlákna (dutá vlákna a mikrovlákna).

- duté vlákno - jedno až mnohadutinkové - tělem ohřátý vzduch se drží uvnitř vláken a dobře tepelně izoluje
- mikrovlákno - je chaotická spleť nekonečného vlákna se silikonovou úpravou. Oproti dutým vláknům jsou lehčí s poměrně vysokou izolační schopností.

Výhody syntetických vláken:

- dobré tepelně izolační vlastnosti (nejlepší se dají srovnat s peřím)
- neabsorbují vlhkost a „hřejí“ i vlhká
- dají se snadno vysušit a snadno se udržují (dají se vyprat)
- snesou i méně šetrné zacházení

Vnitřní a vnější materiály

V obou případech se dnes používají převážně syntetické materiály, které v kombinaci splňují požadavky na pevnost, hmotnost a prodyšnost a vodoodpudivost.

Výjimečně je jako vnitřní materiál

použita bavlna nebo směs s ní. Je sice příjemnější „na tělo“, ale jejím použitím se zvyšuje nejen váha ale i objem spacáku a hlavně má bavlna tendenci nasávat a držet vlhkost a tím pádem snižovat pohodu při spaní.

Spací pytel nehřeje, jen udržuje teplo, které si sami vytvoříme.

Jak tedy spací pytel vybrat

V první řadě je potřeba se rozhodnout, jak a kde budu spací pytel nejčastěji používat a kolik do něj chci investovat, a pak navštívit specializovanou prodejnu.

Mnohdy se setkáváme s tím, že je obchodníky nabízen spací pytel, který je malý, lehký, do úžasného mínusu komfortní teploty a stojí jen pár kaček. Pokud se někde s něčím takovým setkáte, dejte pozor, jeden z parametrů zřejmě nebude platit. Ano, je možné sehnat spací pytel, s těmito parametry, ale pak musí být uvnitř kvalitní náplň a ta nebude levná.

Velikost spacího pytle: čím víc prostoru kolem sebe máte, tím víc si ho musíte vyhřát, naopak by ale spací pytel neměl být těsný. Když víte,

že už neporostete, nebojte se zkrácených, či jinak upravených verzí (nejen že budete nosit na zádech miň, ale ještě vám v něm bude tepleji).

Váha spacího pytle: spacák okolo 1,5 kg se ještě dá v pohodě unést. Pokud máte málo prostoru, nebo ho budete nosit převážně na zádech, volte spací pytel menší nebo lehčí, ale určitě model s lepším vláknem - tam ale budete muset sáhnout hlouběji do kapsy.

Na běžné výpravy a tábor s oddílem je asi nejvhodnější spací pytel z řady třísezonních, s komfortem 0 °C až -5, s váhou někde okolo 1,5 kg, který se dá pořídit zhruba v cenách od 1.000 do 1.500 Kč.

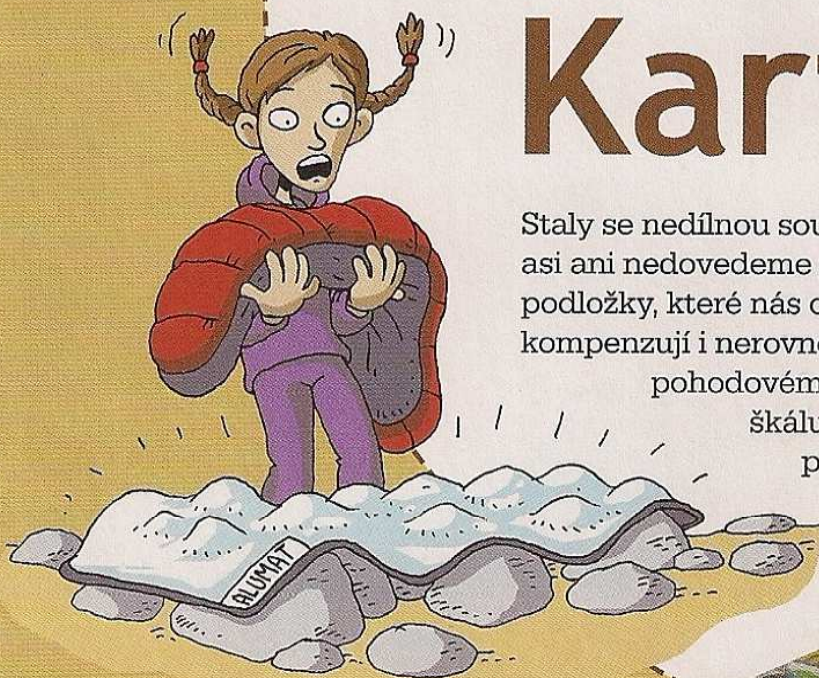
Spací pytel skladujte doma rozložený (v peříňáku, ve skříni na ramínku ...). Pamatujte, že dlouhodobým skladováním v obalu nebo příliš častým praním spacák trpí. Na praní doporučujeme používat speciální šetrné prací prostředky.

Do obalu či batohu spací pytel nerolujeme, ale pěchujeme.

Často slyším od maminek větu „dyť je to jenom na tábor“, ale já si myslím, že dobře se vyspat je základ, a co pak na táboře nebo na výpravě se skautíkem, který místo spaní tančí okolo svého spacího pytle indiánské tance, aby se zahřál. Do pořádného spacího pytle se rozhodně vyplatí investovat!

Karimatky

Staly se nedílnou součástí táboření a nocování bez nich si už asi ani nedovedeme představit. Karimatky jsou vlastně izolační podložky, které nás chrání před chladem, vlhkostí, a částečně kompenzují i nerovnosti terénu, čímž přispívají k našemu pohodovému spánku. Současný trh nabízí celou škálu možností. Řazeno vzestupně podle ceny.



> Alumatka

Asi nejlevnější a určitě nejlehčí varianta. Uchrání váš spací pytel před nečistotou a vlhkem, ale izolační schopnosti má minimální. S oblibou říkávám, že alumatka je lepší než nic pod sebou.

> Pěnová

Nejrozšířenější varianta. Má dobré izolační vlastnosti a je lehká. Nevýhodou je její „neskladnost“ při sbalení a životnost. Vyrábí se v různých tloušťkách a provedeních. Základem je karimatka jednovrstvá. Často bývá z jedné strany potažena nějakou folií, většinou s odolností proti vodě. Dvouvrstvé (dvoubarevné) běžně prodávané karimatky, jsou převážně designovou záležitostí, protože jen u málokterých se liší tuhost jednotlivých vrstev. Zvláštností u pěnových karimatek jsou karimatky skládané (nerolují se, takže jsou skladnější) a karimatky různě profilované (pohodlnější a o něco lépe tepelně izolují).

> EVA

Oproti pěnovým karimatkám jsou karimatky z materiálu EVA méně nasákové a pružnější, což zvyšuje jejich pohodlnost a životnost. Vyrábí se v několika tloušťkách a rozměrech.

> Nafukovací matrace

Pod tímhle pojmem si zřejmě mnozí z vás vybaví těžké gumotextilní matrace, ale opak je pravdou. Mnohé současné trekové matrace jsou velikosti balíčku těstovin a neváží ani půl kilogramu. Jejich nevýhodou však je ne příliš dobrá izolační schopnost, pracné nafukování a náchylnost k mechanickému poškození.

> Samonafukovací karimatky

Přinesly skutečnou revoluci v komfortu spaní v přírodě. Mají velmi dobré izolační vlastnosti při zachování si „ještě nositelné“ hmotnosti. Výhodou je i to, že se dají díky své velikosti po sbalení snadno zabalit přímo do batohu. Samonafukovačka je vlastně neprodyšný obal, ve kterém je uzavřen materiál s dobrým paměťovým efektem. Při vyfouknutí je vnitřní materiál stlačený, ale když povolíme ventil, začne se vracet do původního stavu a nasává do sebe vzduch. Aby byla karimatka dostatečně tvrdá, je potřeba ji ještě mírně dofouknout. Vyrábí se v mnoha rozměrech a tloušťkách (na běžné použití je plně dostačující tloušťka 2,5 cm) a výrobci se předhánějí ve snižování hmotnosti a zlepšování vlastností (protiskluzové povrchy, vodoodpudivá úprava, mechanická odolnost...). Nevýhodou jsou vyšší pořizovací náklady. Je potřeba dávat pozor na mechanické poškození a hlavně na teplo (samonafukovačku nenecháme nafouknutou na přímém slunci, u ohně a zdrojů tepla, v autě a uzavřeném stanu). Aby si samonafukovačka zachovala své vlastnosti co nejdéle, doporučuje se skladovat ji rozbalenou s otevřeným ventilem.



Pamatujte, že každá karimatka si zaslouží svůj obal.