

# Podívej se pod pokličku! 8

**Ideální instruktor musí mít rád společnost dětí.**



**Karolína Jelínková**  
koordinátorka oddělení lezeckých kroužků

*„Přijď si zalézt, máme kurz pro rodiče,” zvala mě před pár lety Kája na lezeckou stěnu. Když jsem namítla, že už jsem staršího data a že se zřejmě díky mým proporcím na stěně neudržím, zhodnotila situaci slovy: „To zvládneš!”*

*Vlastně od té chvíle až do teď, co Káju znám, mám pocit, že pro ni neexistuje žádný problém. Věčně usměvavá, dobře naladěná, prostě bezva vedoucí lezecké stěny.*

**Kájo, začneme úplně od začátku. Jak ses dostala k salesiánům a k této práci – instruktor a později vedoucí na lezecké stěně v Salesiánském středisku mládeže?**

Odpověděla jsem na inzerát střediska. Já jsem v té době dělala instruktorku lezení na více stěnách v Praze a chtěla jsem se podívat na co nejvíce míst, abych pochytila, jak se to kde dělá.

**Jaké kurzy se musí absolvovat, aby člověk mohl tuto práci vykonávat?**

Jestli myslíš instruktora lezení tady u nás, tak by člověk měl mít ukončené

PODÍVEJ SE POD POKLIČKU – Karolína Jelínková



středoškolské vzdělání, pedagogický kurz nebo jiné pedagogické vzdělání a kurz pro instruktory lezení na umělých stěnách. Pro lezení s dětmi venku na skalách je pak potřeba kurz pro instruktory skalního lezení.

**Je potřeba k tomu mít i nějaké dobré vlastnosti? Třeba myslím na trpělivost, když vážete uzly, nebo důvěru a přátelství, když se jistíte na skalách?**

Řekla bych, že jsou vlastnosti, které se hodí. Ideální instruktor musí mít rád společnost dětí, měl by být trpělivý a spravedlivý, měl by umět alespoň průměrně lézt. Taký se hodí mít v rukávu hry, které jsou zábavné a přiměřené. A především jde dětem a mladým příkladem a měl by si toho být vědom. Ne každý dobrý lezec je i dobrým instruktorem.

**Jak jsi ve středisku dlouho? Baví tě ta práce stále nebo občas už bys i měnila za něco klidnějšího.**

Ve středisku jsem od roku 2016. První rok jsem byla instruktorka. Od roku 2017 jsem byla vedoucí lezecké stěny, později koordinátorka. Práce mě pořád baví, i když se v průběhu let mění činnost, kterou si nejvíc užívám.

V současné době mě nejvíc baví obyčejně trávit čas s dětmi na kroužcích.

**Kolik kroužků na lezecké stěně máte a o kolik dětí se staráte?**

**Máte pořád více zájemců než míst?**

Letos máme 17 lezeckých kroužků. Chodí k nám týdně cca 200 dětí. Zájemců máme pořád dost a jsem za to ráda, nicméně ještě radši jsem za děti a mladé, kteří s námi na stěně dlouhodobě zůstávají.

**Co všechno se v lezeckých kroužcích děti naučí?**

Naše stěna je určená pro bouldering, to znamená, že nelezeme s lanem a pokud lezec nebo lezkyně spadne, tak padá na speciální dopadiště. Takže kdybych měla říct jednu věc, kterou se naučí opravdu všichni, tak je to bezpečný pohyb na stěně.

Co se týká pohybu a lezení obecně, tak se to liší podle toho, jak jsou lezci a lezkyně staří a jak jsou na tom se svými dovednostmi a znalostmi, když se do kroužku přihlásí. Je jasné, že máme každý své možnosti a limity, takže ideální stav je takový, když se každý naučí něco nového, podle toho, čeho je schopen. Můžeme



začít u nejmladších dětí, které se naučí správně si vybrat a obout lezečky a končit můžeme u těch nejstarších a nejzkušenějších, kteří se naučí další trik z pokročilé lezecké techniky. V neposlední řadě se lezci a lezkyňe u nás učí, jak být spolu, tak, aby nám všem bylo příjemně, což je někdy výzva.

### **V létě také pořádáte pro děti Horotábor. Kam jezdíte? Jak takový tábor probíhá?**

Snažíme se jezdit každý rok někam jinam, abychom poznali různé

druhy kamene i různé kouty republiky. Podle toho, jaké jsou v dané lokalitě skály, lezeme buď s lanem nebo bouldrujeme. Většina programu na Horotáboře je lezecká. Vždycky moc doufáme, že nebude pršet, protože na mokrých skalách se lézt nesmí.

### **Máš nějakou veselou historku z vašich lezeckých víkendů, závodů nebo tábora?**

Vzpomínám si, že jednou jsme jeli závodit do střediska v Českých Budějovicích a cestou zpátky jsme honili vlak. Jeli jsme na nádraží autobusem



» Horotábor 2018



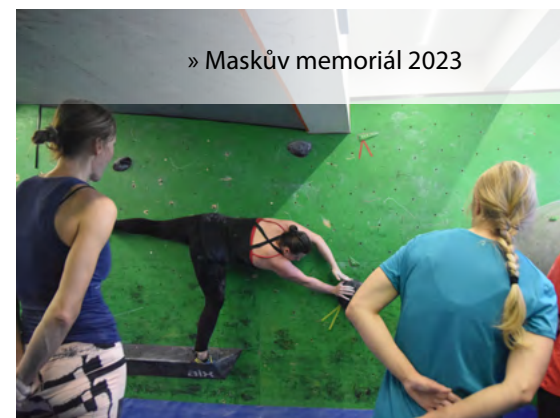
a myslela jsem si, že si koupíme lístky uvnitř, bohužel strojky na lístky byly mimo provoz. Tak se stalo, že jsme jeli na černo. Dvě zastávky před nádražím samozřejmě přistoupili páni revizoři. Napůl jsem se musela v duchu smát, že tohle je opravdu směla, napůl jsem byla hysterická, protože se mi přirozeně nechtělo zmeškat vlak, a ještě platit pokutu za 15 lidí. Tak jsem se rozhodla, že si to ti pánové musí nechat vysvětlit a doufala jsem, že naši situaci pochopí, šlo i o to, aby nás rychle pustili. Tímto zdravím do Českých Budějovic. Díky!

### **Každým rokem pořádáte Maskův memoriál. Mohla bys tuto akci přiblížit čtenářům našeho Zpravodaje? Kolik let a jak probíhá? Kdo se lezeckého turnaje účastní a zda to všechny lezce stále baví?**

Maskův memoriál je tady na stěně už tradiční, a i já jsem ho zdělila. Víím, že to není tak dávno, kdy jsme si řekli, že tedy teď je 20. ročník, ale kolik už přesně bylo ročníků, to naprosto přesně nevíme.

Maskův memoriál je závod v bouldringu. Probíhá obvykle před Vánoce-

mi, proto i lezecké kroužky končí před Vánocemi dříve, abychom to stihli připravit. Nejdřív vždycky sundáme všechny chyty ze stěny, které myjeme vapkou od magnezia a potu. Přípra-



» Maskův memoriál 2023

vy a stavění cest trvají zhruba týden. Cesty staví instruktoři od nás ze stěny. Je to celkem pokročilá dovednost. Ne každý to umí a člověk pro to musí mít nadání a zároveň i zkušenosti. Hodně vždycky debatujeme o tom, jak mají být cesty těžké a zároveň dbáme na to, aby lezecké kroky byly zajímavé. V posledních dvou letech zveme ke stavění cest pro dospělé i některé mladé z kroužků. Dodržujeme pravidlo, že kdo závodí, tak nesmí stavět a ani cesty předem vidět. Já jsem třeba loni i letos závodila a některé dny jsem na stěnu neměla přístup.



Závody samotné trvají 2 dny. V sobotu závodí lezci a lezkyně ve třech kategoriích od 7 do 17 let. V neděli lezou dospělí. Závod se skládá z kvalifikace, ve které musí lezci a lezkyně přelézt co nejvíc cest na co nejméně pokusů. Nejlepší z nich se potom dostanou do finále.

Na závodech bývá dobrá atmosféra. Jsem ráda, že vidíme, že se spolu závodníci a závodnice normálně baví a někdy si i radí, jak něco vylézt. To se nevidí všude. Na některých závodech

bývá atmosféra vyhrocená, což se u nás neděje. Po skončení závodu nás ještě čeká další náročný úkol a sice na stěnu opět nahodit chyty zpátky, což doděláváme většinou ještě v lednu. Tenhle konec bývá obvykle už ve znamení únavy.

Na Maskův memoriál zveme také závodníky a závodnice z jiných středisek a spřátelených horolezeckých oddílů. Letos tu byli lidé z Českých Budějovic, Plzně a Brandýsa nad Labem, ale samozřejmě nejvíc



» Závody nezávody 2023



závodníků a závodnic je tady lokálních.

## A kolik lezců se průměrně těchto závodů účastní?

Zrovna jsem dělala statistiku, loni to bylo 75 lezců a lezek. Každý rok to bývá podobně.

## Jak často jezdíte během roku na závody a turnaje, kam nejčastěji a máte nějaké výsledky, se kterými se můžete pochlubit?

Pravidelně jezdíme na závody

v boulderingu do salesiánských středisek v Českých Budějovicích a v Plzni. Obvykle si odvážíme plno medailí. Jiných soutěží se obvykle neúčastníme.

Ještě bych k tomu chtěla přidat jednu informaci. Máme totiž i vlastní závody tady u nás na naší stěně v rámci kroužků, které se jmenují Panáčekův maraton. Závody se lezou každý rok ve třech kolech. Každé kolo se leze 14 dní, což jsou dva kroužky za sebou. Hodnotí se v každém kole



» Kája v akci s dětmi



20 bouldrů, za jejichž přezení získávají lezci a lezkyně body, které se za jednotlivá kola sčítají. Závodí se v osmi kategoriích.

**Jelikož jsi koordinátorka, musíš se starat i o svůj tým instruktorů na lezecké stěně. Kolik je na stěně zaměstnanců, dobrovolníků apod. a co všechno s nimi musíš probírat? Jak řešíte výjezdy a další akce?**

V současné chvíli je nás na stěně celkem 14. Počítám tam úplně všechny,

kteří se na chodu nějak podílejí. Část lidí jezdí jen na tábor, někteří zajišťují i kroužky a jsou aktivní víc. Pravidelně se setkáváme a řešíme, co je potřeba.

**Pokud máš vůbec volný čas, co tě baví? Co děláš, když zrovna někde nelezeš po stěně?**

Já jsem si teď oblíbila objevování různých krajů na kole. Vezu si všechno s sebou v brašnách. Je to zábavné. Loni v létě jsem byla v Německu na Rujáně, letos plánuju Dánsko. Na tom kole je to úplně ideální rychlost.



» Kája ve výšinách



Pěšky se toho moc nestihne, autem je to nuda.

**Pořad, film, seriál v televizi –** podcast Neplecha ukončena

Minulý rok jsem se zúčastnila 8. poslední etapy Boscorunu a od té doby i trochu běhám. To mě teď taky baví. (Pro ty, co neznají Boscorun, mohou se více dočíst na [www.boscorun.cz](http://www.boscorun.cz))

**Rychlokvíz tvých oblíbených**

**Sport, kromě lezení –** cyklistika, běh

**Jídlo –** hořká čokoláda

**Divadelní představení –**

jakékoli baletní

**Hudební skupina nebo zpěvák –**

Cello Republic

**Činnost ve volném čase –** spánek a četba

**Sportovec –** nemám oblíbeného sportovce

**Kniha/Spisovatel –** J. K. Rowling

*Rozhovor s Kájou vedla Eva Špačková*

» S medailí po Boscorunu 2023



» U Baltského moře