

Mgr. Igor Slouka: Stručný výťah z Metodiky turistiky naboso

Tento výťah nenahrazuje plnou verzi metodiky.

1) Motivace k chůzi naboso

- Chůze naboso skýtá zdravotní pozitiva (pohoda, odstranění bolestí, zlepšení imunity, akupresura apod.), dodá výletu třetí rozměr (vnímání teploty a materiálů povrchu cesty). Je vhodná i pro děti a zrakově postižené (s průvodcem).
- Nohy nejsou nevhledné, páchnoucí a nedokonalé pařáty, které je nutno stále chránit a podpírat jejich klenbu. Jde o 6 milionů let vyvíjené mistrovské dílo evoluce.
- Moderní obuv Evropa zná jen ca 500 let a ještě méně let lidé nosí boty stylem „všichni, všude a pořád“. Nošení bot je nepřírozené a prokazatelně zdravotně závadné (mrzačení a zeslabení nohou, působení bolestí, líheň mikroorganismů, deformace chůze apod.).

2) Bezpečnost

- V určitých situacích (extrémní činnosti, povrch či teploty na trase) má obuv své ochranné opodstatnění. Není nutné ji však nosit vždy a všude.
- Běžná přírodní rizika jsou relativně vzácná a přijatelná. Raději se zeptejte svého lékaře, nemáte-li k chůzi naboso nějakou zdravotní kontraindikaci.
- Přiměřeně dávejte pozor, kam šlapete, chodte v bezpečném prostředí, preferujte přírodní nekamenité povrchy.
- Začínějte za teplého počasí v bezpečném a pohodlném prostředí. Časem budete schopni chodit i v náročnějším terénu a v nižších teplotách, chodidla zesílí a otuží se.
- Nechodte v teplotách pod 0 °C, nemáte-li chodidla patřičně otužilá.
- Za mokra dávejte pozor na uklouznutí (hlína, bláto), za horka dávejte pozor na rozpálený asfalt aj.
- O chodidla po chůzi pečujte formou umytí, desinfekce a hydratačního krému. Nedoporučuje se pedikúra s oškrábáním „podrážky“ chodidla.
- Noste s sebou lékárníčku a záložní obuv (mj. např. minimalistickou obuv – sandály, prstové boty Vibram FiveFingers, boty Vivo Barefoot, žabky, mokasíny, neoprénové ponožky apod.).

3) Sociální tabu

- V naší kultuře a v dnešní době je zvykem nosit boty vždy a všude. Dle předsudků může být bosý člověk považován za bezdomovce, sektáře, člověka s neškodnou úchylnou či za uprchlíka.
- Veřejnost neváhá reagovat – někdy kladně, vtipně, jindy odsuzuje či mentoruje. Bosý chodec by si měl připravit věcnou a slušnou argumentaci a osvětu např. formou letáčku, uvedeného v plné verzi této metodiky.
- Bosý turista by neměl podléhat falešnému studu, neměl by se příliš starat o to, „kdo jej vidí a co si při tom myslí“.
- „Dobré mravy a veřejné pohoršení“, jimiž může být argumentováno např. v obchodech či dopravních prostředcích, jsou nedefinované pojmy, záleží na konkrétní situaci a okolnostech (počasí, prostředí, vlastní vizáž a chování). Chůze naboso není zakázána a nosit obuv není nařizováno žádným obecně závazným předpisem.

4) Zrakově postižení

- Zrakově postiženým se doporučuje chodit naboso z důvodu hmatových vjemů a prožitků.
- Samostatně mohou takto chodit jen v bezpečném a známém prostředí. Jinde pouze s proškoleným průvodcem, který zná jak specifika bosé chůze tak specifika provázení nevidomých.

5) Technika chůze naboso

- Chůze v nižších teplotách se nemusíte obávat – poctivě pracující nohy se snadno zahřejí.
- V těžkém terénu spíše použijte záložní obuv, abyste lépe vnímali krásy okolí.
- Na tvrdším povrchu dělejte kratší kroky a došlapujte naplocho (na klenbu). Z kopce či při běhu došlapujte nejprve na špičky.
- I na krátké úseky upřednostňujte přírodní povrchy; je-li vedle asfaltové cesty hlína či tráva, kráčejte vedle cesty.

6) Plánování bosého výletu

- Vzdálenost nad 20 km může být pro bosá chodidla již velice nevyhovující.
- Upřednostněte přírodní povrchy – např. vede-li paralelně s asfaltovou značenou cestou i přírodní neznačená cesta či pěšina, zvolte ji.
- Průměrná rychlost pohybu bosého turisty může být u začátečníků, dětí či v náročnějším terénu nižší než 3 km/h.
- Pro případ setmění noste s sebou svítilnu. Kromě repelentu a krému proti spálení sluníčkem noste s sebou též vlhčené ubrousky k případnému očištění chodidel.
- Je-li to možné, organizujete skupinový výlet (méně studu, lepší vnímání veřejností).

7) Možnosti KČT

- Může jít o publikaci této metodiky, pořádání bosých výletů, propagace turistiky naboso na akcích a v sekcích, na internetu, v časopisu, v médiích, v letáčích, v kalendáři akcí, event. v diskuzích či mailingem.
- Dále může jít o zřizování bosých atrakcí, odznaků, razítek či o realizaci turistiky zrakově postižených.

Doporučená spolupráce: Bosá turistika o.s., Boskynaboso.cz, park Zeměráj, běh PBFR, stezka Valtice, nevidomí SONS ČR

Zdroje: Slouka, I.: Metodika turistiky naboso (plná verze, 7 stran, k dispozici u vedení sekce pěší turistiky KČT).
Slouka, I.: Ne-li bosky, z nohou trosky (Praha, Freetimepublishing 2014, Palmknihy.cz); igor.slouka@seznam.cz