



Spaní venku

Spal/a jsi někdy ve volné přírodě?



6. – 9. třída

Klíčové kompetence:

k učení

komunikační

k řešení problémů

digitální

Mezipředmětové vazby:

Z – zeměpis

Ov – občanská výchova

Př – přírodopis

Materiál byl vytvořen ve spolupráci Českého statistického úřadu a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích jako metodický list pro projekt Minisčítání 2025.



Spaní venku

Spal/a jsi někdy ve volné přírodě?

Stezka Českem

Stezka Českem je dálková turistická trasa, která vede napříč celou Českou republikou. Vznikla jako projekt skupiny nadšenců, kteří chtěli propojit krásy české přírody do jedné velké výzvy pro všechny, kdo rádi chodí pěšky.

Stezka není značená jako klasická turistická trasa, ale je dostupná pomocí mapových aplikací a GPS. Každý si ji může projít vlastním tempem, buď celou najednou, nebo po jednotlivých etapách. Cílem není soutěžit, ale poznávat českou krajinu, kulturu a historii. Na trase se nachází i několik útulen a nouzových nocovišť, kde je možné legálně a bezpečně přenocovat. Stezka Českem se tak stává nejen fyzickou výzvou, ale i příležitostí k hlubšímu kontaktu s přírodou a k osobnímu rozvoji.



Přibližná délka
Stezky Českem
2 000 km

Severní část vede
přes Krušné hory,
Jizerské hory,
Krkonoše nebo
Beskydy...

Jižní trasa
prochází Šumavou,
Novohradskými
horami, Podyjí
a Bílými Karpáty.



Odkaz na projekt Stezka českem:
<https://www.stezkaceskem.cz/>

1.

Jaký je rozdíl mezi útulnou a nouzovým nocovištěm? Přiřaď jednotlivé věty buď k útulně, nebo k nouzovému nocovišti.

Z

	Útulna	Nouzové nocoviště
Neposkytuje žádnou ochranu před počasím, někdy je vybaveno lavičkou, ohništěm nebo informační tabulí.		✓
Slouží především dálkovým turistům, kteří potřebují bezpečně a ohleduplně přenocovat v chráněné krajině.		✓
Má střechu, stěny a často i jednoduché vybavení, jako jsou lavice, stůl nebo vyvýšené místo na spaní.	✓	
Slouží k nouzovému přespání, například při únavě, bouřce nebo nečekané situaci.	✓	
Přespání je povoleno zpravidla jen na jednu noc, bez rezervace, za dodržení přísných pravidel: žádný oheň (pokud není výslovně povolen), žádný hluk, žádné odpadky.		✓
Nabízí větší pohodlí než spaní pod širým nebem, ale nejsou určeny k dlouhodobému pobytu.	✓	
Jde o vymezený prostor v přírodě, kde je legálně povoleno přenocovat – obvykle ve stanu nebo pod širým nebem.		✓
Nachází se na odlehlých místech a jsou volně přístupné bez nutnosti rezervace.	✓	
Jde o malý dřevěný přístřešek, který poskytuje ochranu před nepříznivým počasím.	✓	

2.

Na stezce můžeš narazit i na tzv. lesní bary. K čemu slouží?

Z

Slouží především dálkovým turistům, kteří potřebují bezpečně a ohleduplně přenocovat v chráněné krajině.





3. Na cestě budeš hojně využívat svůj mobil pro vyhledávání základních informací, které nutně potřebuješ. Jak si poradíš, když nebudeš mít možnost si telefon dobít?

Z

Powerbanka je také nutnou součástí vybavení na cestu.

4. Co je GPS?

Z

GPS je zkratka pro Global Positioning System, tedy globální polohový systém. Je to technologie, která pomocí satelitů určuje, kde se právě nacházíme na Zemi. Tuto technologii využívají například mapové aplikace či navigace v autě.

5. Jaké znáte mapové aplikace?

Z

mapy.com, Google Maps, Komoot

6. Jak se značí klasická turistická trasa?

Klasické turistické trasy v Česku se značí barevnými pásovými značkami na stromech, kamenech nebo sloupech. Značka se skládá ze tří vodorovných pruhů: horní a dolní pruh je bílý, prostřední pruh je barevný.

Červený prostřední pruh značí hlavní dálkovou trasu, modrá barva představuje významná místa, zelená barva je pro regionální trasu a podle žluté barvy poznáme spojovací nebo krátké trasy.



7. Dvacet kamarádů se rozhodlo jít Stezku kolem Česka.

Když došli do cíle, tak jeden z nich povídá: „Mám nápad. Teď nepůjdeme kolem Česka, ale dáme si štafetu. Kolem rovníku.“ Zvládli by ujít trasu vytýčenou rovníkem, kdyby neuvažovali, že rovník vede i přes moře?

Stezka kolem Česka je 2 000 km dlouhá, takže dvacet spolužáků ušlo 40 000 km. Délka rovníku je 40 076 km. Ušli by to pouze za předpokladu, že každý z nich ujde o 3,8 km více.





8.

Vytvořte společně pravidla na spaní v přírodě. Zamyslete se nad tím, co je povoleno a co ne. Jak se chovat k přírodě? Jak zajistit bezpečnost? Co dělat v případě nouze? Vytvořte desatero pro přespání v přírodě.

Př

Ov



Respektuj přírodu – Nezanechávej po sobě žádné odpadky, nepoškozuj rostliny a neruš zvířata.



Přenocuj jen tam, kde je to povoleno – využívej útulny nebo nouzová nocoviště, ne každý les nebo louka je vhodná k přespání.



Bud' tichý – příroda je místo klidu. Vyhýbej se hlasité hudbě, křiku nebo rušení nočního klidu.



Nerozdělávej oheň, pokud to není výslovně povoleno. Oheň může být nebezpečný a v chráněných oblastech zakázaný.



Přenocuj maximálně jednu noc. Nouzová nocoviště nejsou kempy. Jsou určena ke krátkodobému přespání.



Používej vlastní vybavení. Stan, spacák, karimatka.



Zachovej bezpečnost. Informuj někoho, kde budeš, měj nabitý telefon, sleduj předpověď počasí.



V případě nouze jednej s rozvahou. Bouřka, zranění nebo ztráta orientace? Zůstaň v klidu, hledej pomoc nebo kontaktuj záchranné složky.



Dodržuj pravidla konkrétního místa. Každé nocoviště nebo útulna může mít svá specifická pravidla.



Bud' ohleduplný k ostatním. Pokud nejsi sám, respektuj soukromí a prostor ostatních turistů.



Odkaz na pravidla nouzových nocovišť NP Šumava:
<https://www.npsumava.cz/navstivte-sumavu/nouzova-nocoviste/>



Odkaz na web Lesů ČR, kteří útulny provozují:
<https://lesy-cr.cz/lesy-cr-postavily-dve-utulny-v-zapadnich-cechach/>

9.

Krok za krokem Českem – projektová aktivita

Ov

Rozdělte se do týmů (alespoň 4 žáci v jednom týmu). Vaším úkolem je naplánovat vlastní cestu po části **Stezky Českem**. Představte si, že se na tuto cestu opravdu vydáte – co všechno budete potřebovat, co vás čeká, jak se připravíte? Využijte při svém plánování webové stránky projektu Stezka Českem, které jsou určené pro školy.



Vyberete si úsek Stezky Českem

Vyberte si konkrétní část trasy. Najděte ji na mapě a zjistěte, kudy vede. Zapište si start a cíl vaší cesty, délku trasy a počet dní, které na ni potřebujete.



Vyhledejte zajímavosti na trase

Vyhledejte přírodní nebo kulturní zajímavosti, které cestou potkáte. Zkuste najít i něco netradičního, například místní pověst, památný strom nebo rozhlednu.



Naplánujte výbavu

Co si vezmete s sebou? (oblečení, jídlo, vybavení na spaní, lékárnička...). Jak budete cestou řešit hygienu, jídlo, vodu? Co nesmíte zapomenout kvůli bezpečnosti?



Přespání v přírodě

Rozvrhněte si, zda budete spát v nouzových nocovištích či útulnách na trase.



Prezentace

Vyberte si formu, jak svou cestu představíte. Můžete vytvořit plakát, prezentaci, podcast nebo video. Prezentace by měla obsahovat mapu trasy, seznam vybavení, zajímavosti a plán přespání.

