



FITNESS 01. 03. 2017

## Rafting jako rekreační aktivita i extrémní adrenalinový sport

**Jízda na nafukovacích člunech je vzhledem k použitému materiálu poměrně novodobou sportovní aktivitou. Poprvé se ve větší míře začaly gumové...**

Rafting je sportovní aktivita spočívající ve sjíždění vodních toků různého stupně obtížnosti na nafukovacích člunech, tzv. raftech. Rafting je celosvětově populární již několik desítek let a svou oblibu si získal i u nás. Spousta vodáků dává přednost právě nafukovacímu člunu před klasickou kánoí, jízda na raftu je však v mnoha ohledech odlišná. Pokud jste příznivci vodních aktivit a máte rádi adrenalin, rafting vás bezpochyby dostane. V současnosti je synonymem extrémního adrenalinového sportu, ale také rekreační aktivity, které se účastní i děti v rámci školních výletů.

### Historie raftingu

Jízda na nafukovacích člunech je vzhledem k použitému materiálu poměrně novodobou sportovní aktivitou. Poprvé se ve větší míře začaly **gumové nafukovací čluny** používat před druhou světovou válkou, během ní pak hrály důležitou roli při záchranných misích letců, kteří spadli do vody. Do sportovní a rekreační sféry se nafukovací čluny dostaly po válce v USA, od 70. let pak jejich popularita značně stoupala a rafting se stal plnohodnotnou vodáckou disciplínou.

# Rekreační aktivita nebo adrenalinový sport?

Ačkoliv se o raftingu mluví velmi často jako o **extrémním adrenalinovém sportu**, často se můžeme setkat i s klidnou a víceméně bezpečnou variantou, která je ideální k odpočinku, rekreaci i rodinnému vyžití. Vše závisí samozřejmě na **stupni obtížnosti toků řek**. **Jízda na raftu** na proudících vodách, označující se pod zkratkou **ZW**, je vhodná i pro začátečníky a nevyžaduje žádné velké vodácké zkušenosti, s výjimkou dovednosti uhnout před překážkou či zastavit před ní. Rafting na proudící vodě je vhodný i pro neplavce, ti by však měli být vybaveni plovací vestou.

Pokud však mluvíme o **raftingu na divokých vodách**, situace je zcela jiná. Tyto toky se označují zkratkou **WW** a rozdělují se do několika podtříd podle stupně obtížnosti. Rafting na divoké vodě je vhodný pro mírně pokročilé až profesionální raftaře, kteří gumový člun dobře ovládají, mají bohaté zkušenosti, znají všechny manévry a prošli **vodáckým výcvikem**. Takový typ raftingu lze zcela jednoznačně označit za adrenalinový sport, který může být na některých úsecích i životu nebezpečný, o čemž se přesvědčila celá řada zkušených vodáků. Rafting na divoké řece se často označuje jako **white water rafting**.

## NÁŠ TIP:

**Přečtěte si také o dalším adrenalinovém sportu, který lze provádět na vodě - kitingu.**

## Potřebné vybavení pro rafting

Stejně jako všechny vodácké aktivity i u **raftingu** potřebujeme **kvalitní vybavení**, díky kterému bude jízda po vodě co nejbezpečnější, nejefektivnější a flexibilní. Vždy závisí na konkrétních potřebách vodáků, které se odvíjí od místa sjezdů, délce, době jízdy a dalších podmínek. Mezi základní raftingové vybavení patří:

- **Raft**
- **Pádla** - u raftingu se používají pádla minimálně o 5 centimetrů delší než při jízdě na kánoi; důležitý je výběr ideální velikosti, aby bylo pádlování efektivní a pohodlné
- **Oblečení** - vodácké bundy, neoprenové kalhoty a boty, eventuálně špricdeka pro zakrytí lodí
- **Bezpečnostní prvky** - nafukovací vaky, helma, lékárnička, záchranné vesty
- **Lodní pytle** pro osobní věci

## Raft

Nejdůležitějším součástí technického vybavení je samozřejmě **raft**. Moderní raft, určený jak pro závodní tak rekreační účely, se skládá zpravidla ze dvou samostatných nafukovacích válců (každý se dvěma komorami) a dnem rozděleným 4 mezistěnami. Raft je vyroben z pevného a odolného materiálu, i přesto však hrozí v případě najetí na ostré a tvrdé překážky riziko protržení a poškození člunu. Rovněž se nedoporučuje používat staré či havarované rafty. V některých případech lze rafty také opravovat v závislosti na míře poškození.

Pro kvalitní, bezpečnou a pohodlnou jízdu je také nesmírně důležitý **posed jezdců**. Na trhu jsou dostupné rafty určené pro různý počet osob. Existují dva způsoby sedu v raftu, buď je v úchytkách upevněna jen jedna noha a sedí se na boku, nebo jsou zaklesnuty nohy obě. Nejčastěji se setkáte s modely pro 4 či 6 osob, k dispozici jsou i gumové čluny pro 2 osoby, ty se však častěji označují jako nafukovací kánoe.

# Techniky jízdy na raftu

Ačkoliv rekreační jízda na raftech nevyžaduje žádné zvláštní znalosti, se zvyšující se obtížností řeky se zvyšují také nároky na znalost jednotlivých **technik jízdy**. Minimálně je třeba upozornit, že se zásadně liší technika jízdy na klidné vodě a na vodě tekoucí a divoké. Raftaři musí znát dokonale **efektivní způsob přímé jízdy**, ale také rychlou **změnu směru** či **jízdu pozpátku**. Rafting na divoké vodě vyžaduje znalost otáčení, nájezdů do proudů, přejezdů či techniku průjezdu nebo přejezdu válce. Sjezdy extrémních toků pak vyžadují mnohaleté zkušenosti a kvalitní technické vybavení.

## Soutěže na raftech

Rafting je rovněž moderní sportovní disciplínou, která má přesně stanovená pravidla a své významné soutěže. Již od 90. let se pravidelně pořádají **mezinárodní závody v raftingu**, ale také mistrovství světa i Evropy. I přes svou popularitu však rafting není součástí Olympijských her, i když se objevilo několik spekulací o možnosti jejich zařazení do budoucna. Hlavním problémem je především finanční náročnost spočívající v nutnosti vybudovat mnohem rozměrnější umělé kanály, které by odpovídaly potřebám 6místných raftů.

## Vodácké kurzy raftingu

Pokud to s jízdou na nafukovacím člunu myslíte opravdu vážně a chcete mít své plavidlo pod kontrolou, doporučujeme absolvovat některý z mnoha **vodáckých kurzů** se zaměřením na rafting. Pod vedením zkušeného instruktora se naučíte základní postupy ovládání raftu, ale rovněž se seznámíte se základními postupy chování v krizových situacích a v případě potřeby se zeptáte na to, co vás zajímá. Kurzy se skládají z **teoretických i praktických částí**. Pokud takový kurz absolvujete, můžete se do tajů raftingu blíže ponořit, setkávat se s dalšími příznivci tohoto adrenalinového sportu a sjíždět těžší a těžší vodní toky.

**Rafting** se těší velké oblibě u nás i ve světě. Je však třeba si uvědomit, že jízda na raftech není rozhodně tak triviální záležitostí, jak si mnozí myslí. Stále panuje přesvědčení, že **raft je prakticky nepotopitelný**. Díky velkému sebevědomí začátečníků, kteří své síly přecení a rozhodnou se sjet velmi obtížné toky, je však každý rok nemalý počet zraněných i mrtvých osob. Proto své síly nepřeceňujte, minimálně v začátcích a dejte přednost **klidným začátečnickým tokům** a k těm obtížnějším se postupně propracujete.