



www.TuristikaNaboso.cz



Metodika turistiky naboso

Pro Klub českých turistů (KČT, Revoluční 1056, Praha 1, IČ 00505609) zpracoval v březnu 2014 Mgr. Igor Slouka.

(verze 17/11/2014)

Tento dokument je pod názvem „Program pro zdravé nohy dětí“ doplněn o školní a dětskou problematiku pro pedagogické pracovníky a naopak tam chybí turistika zrakově postižených a možnosti KČT.

Turistika naboso je zdravou, pohodovou a zajímavou alternativou k tradiční turistice v obuvi.

I. Motivace k chůzi naboso:

- 1) **Chůze naboso** skýtá mnohá pozitiva. Může navozovat pohodu a pocit štěstí, pocit svobody a lehkosti, pocit splynutí s přírodou a se Zemí, může odstranit některé bolesti (např. potíže s páteří), odbourat poruchy spánku a stress, může zlepšit imunitu, dodává staronové hmatové prožitky (viz násl. bod), masíruje chodidla (viz též akupresura, reflexní terapie), může zajistit zábavu v interiéru i exteriéru (viz níže). Projdete i tam, kde pro obutého člověka končí cesta, nechce-li si např. v blátě odepsat boty.
- 2) Chůze naboso vašemu výletu dodá bonus, třetí rozměr – chodidly budete vnímat to, od čeho vás boty izolují - teplotu povrchu cesty, trávu, vítr, jehličí, kamínky, šišky a kořeny, hlínu, bláto, vodu, listí, písek, balvany a podobně.
- 3) Bosýma nohama můžete vykonávat různé zajímavé činnosti či hry, např.: sundávání ponožek, překážková dráha poslepu, podávání věcí, dotyky s různými předměty, kreslení na plošku, mytí a krémování nohou, střídání teplé a studené vody, kreslení a psaní, divadlo s maňásky (na plošce nakreslen obličej, prsty jsou jako vlasy), otisky nohou, hod šiškou, vázání uzle, skládání mozaiky, navlékání kroužků, stavění kostek, boj na kládě a podobně.

- 4) Ušetříte za boty samotné (budete kupovat méně bot a déle vám vydrží) a za různé vodičky, spreje či pudry na boty a do bot, ušetříte též nervy při reklamacích dnešních nekvalitních bot.
- 5) Stydíte-li se, můžete na veřejnosti začínat s chůzí naboso v tzv. barefoot / barfuss parcích či stezkách či ve skupině. Jmenovat můžeme např. park Zeměráj (Kovářov, poblíž Orlíka n. Vlt.), naučnou stezku Gruň (St. Hamry, poblíž F.Místku), Terezino údolí (Nové Hrady, poblíž Č. Budějovic), stezka Valtice (Valtice – Schrattenberg, poblíž Břeclavi), pražský bosý běh (Pratur barefoot run, park Ladronka), apod. Nahlédnout můžete na stránky www.TuristikaNaboso.cz, www.boskynaboso.cz či vyrazit na výlet se sdružením Bosá turistika (www.bosaturistika.cz) apod.
- 6) **Boty** zná člověk nejvýše 40.000 let, nejstarší nalezené boty jsou staré jen 10.000 let. Moderní obuv Evropa zná pouhých 500 let a ještě méně let lidé nosí boty stylem „všichni, všude a pořád“.
- 7) Nošení bot je pro člověka nepřírozené, prokazatelně a měřitelně zdravotně závadné. Boty nám nohy mrzačí (např. deformace prstů, zeslabení nohou, zborcení klenby atd.), způsobují nejružnější bolesti (puchýře, zarostlé nehty, kuří oka, podvrtnutí kotníku, otoky, zátěž nohou, bolesti kloubů a páteře apod.), fungují jako líheň mikroorganismů (boty nedýchají, neodvádí teplo a vlhko, což je živné prostředí např. pro plísně a výsledný zápach je signálem, že s nošením obuvi není něco v pořádku) a vůbec nejhorší jsou vysoké podpatky (deformovaná chůze, riziko pádu, měřitelné zkracování Achillovy šlachy, přetěžování kolen, změny postavení páteře).
- 8) Boty svým iluzorním pohodlím vyvolávají závislost na obuvi – nohy zvyklé na pohodlí bot nejsou bez předchozího tréninku schopny chodit v sebemeně náročnějším terénu.
- 9) Obuvnický průmysl v honbě za ziskem chrlí nové a nové modely a prodá vám nesmyslný marketingový tah jako prospěšné a bezpečné zboží. Například výrobci běžecké obuvi nemají žádnou studii, která by dokazovala, že nošením obuvi se běžec stane rychlejším a méně zranitelným. Naopak, ve složitých „špičkových“ běžeckých botách má běžec o 123 % vyšší úrazovost, než v levných kečkách. V roce 1960 vyhrál maratón A. Bikila – naboso. Bosý Ted z knihy „Zrození k běhu“ označuje běžecké boty za největší zločin proti lidské noze.
- 10) **Nohy** - Změňte svůj názor na nohy – noha není nevzhledný, zašpiněný, páchnoucí, nemocný a nedokonalý pařát někde dole, se kterým se radši nechlubit a který je nutno neustále chránit a podpírat jeho klenbu. Při bosé turistice jsou sice nohy zaprášené a zablácené, ale jsou to nohy, které jsou zvyklé pracovat, mají výběh, trénink a čerstvý vzduch. Jsou silné, odolné, správně tvarované, opálené, zdravé a otužilé. Je to 6 milionů let vyvíjený precizní nástroj evoluce, mistrovské dílo – geniální konstrukce přírody, přesný bio hi-tech přístroj nejvyšší kvality.

II. Bezpečnost

- 1) Bezpečností (hygiena, poranění) často argumentují ti, kteří s chůzí naboso nemají žádné nebo jen minimální zkušenosti.
- 2) Obuv má v určitých situacích své opodstatnění – např. na rozpáleném asfaltu, za mrazů, na drsném asfaltu, na šterku, při sekání trávy, v terénu plném výkalů, zvratků, střepů či injekčních jehel, anebo má-li člověk zdravotní kontraindikaci (zranění, diabetes...). Není však nutné ji nosit vždy a všude (pakliže to ovšem nevyžaduje konkrétní společenská situace nebo bezpečnostní předpis v zaměstnání apod.).

- 3) Běžná rizika, jako včely či trny jsou relativně vzácná a tedy přijatelná.
- 4) Při vhodné péči (viz níže) chůze naboso nepůsobí ani mozoly ani rozpraskanou kůži.
- 5) Při chůzi naboso budou chodidla viditelně zaprášena. Není však nutné se toho nějak štítit - holé dlaně, kterými se dotýkáme sebe, jídla, madel, klávesnic apod. jsou z hlediska přenosu infekce mnohem více nehygienické, než bosé nohy.
- 6) **Bezpečnost chůze naboso:**
 - a) Za mrazů, sněhu a náledí se chůze naboso nedoporučuje, zejména po delší dobu či pro osoby s neotuzilými chodidly a bez řádného teplého oblečení.
 - b) Zpočátku krácejte zvolna, opatrně, raději za teplého počasí, pokožku vždy chraňte repelentem a případně krémem na opalování.
 - c) Dávejte pozor, kam šlapete, chodte v bezpečném prostředí, vyhýbejte se drsnému asfaltu či štěrku. Vždy zvažte, není-li z nějakého konkrétního závažného důvodu nutné mít obuv, a to např. vzhledem k počasí, terénu či k vykonávaným činnostem. Začínat můžete v interiéru, na hřišti, na pláži, na zahradě, na čistém chodníku či v čistém parku, na pohodlné lesní či polní cestě apod. Nechodte dlouho na absolutně rovném povrchu.
 - d) Důkladně zvažte chůzi naboso, máte-li nějakou zdravotní kontraindikaci, např. diabetes, neuropatii, alergii na bodnutí hmyzem, akutní poranění, ortopedický problém, kožní infekce, absence povinného platného očkování proti tetanu atd.; konzultujte s příslušným Vaším lékařem.
 - e) Za mokra dávejte pozor na uklouznutí, zejména na hlíně či v blátě, klouže to podstatně víc, než v obuvi.
 - f) Za horka dávejte pozor např. na rozpálený či rozteklý asfalt.
 - g) O namáhaná chodidla pečujte – nehty se doporučuje stříhat nakrátko. Po chůzi se doporučuje chodidla umýt (vodou či vlhčenými ubrousky), dále (obzvláště pokračujete-li v botech) ošetřit nohy i boty desinfekčním přípravkem proti plísním (např. osvědčený Demycan Forte) a chodidla často ošetřujte hydratačním krémem na bázi oleje či vosku. Nedoporučuje se však klasická pedikúra s oškrábáním „podrážky“ chodidla.
 - h) Raději s sebou noste lékárníčku a záložní obuv.
 - i) Autor nepřebírá jakoukoli odpovědnost za případné újmy způsobené tím, že budete chodit naboso. Pro Vaši bezpečnost je poskytnuto maximum informací.
- 7) Jako záložní obuv či jako kompromis můžete používat otevřené sandály s tenkou podrážkou, bez zvýšené paty a špičky a bez podpory klenby. Dále můžete používat tzv. pětiprsty (prstové boty) Vibram FiveFingers, minimalistickou obuv z nabídky Vivo Barefoot, žabky či mokasíny, event. na krátké úseky či na prostoje v chladném prostředí neoprénové ponožky.
- 8) U dětí nemusíte mít obavy, že by jejich „jemná dětská kůže“ byla citlivější na kamínky. Děti mají vhodnější poměr hmotnosti těla k ploše chodidla. Zatímco dospělý stokilový muž může mít průměrný tlak ca 0,60 kg / cm² plochy chodidla, 18takilové pětileté dítě může mít jen ca 0,20 kg/cm².

III. Sociální tabu

- 1) V naší kultuře a v dnešní době je bohužel normální či takřka povinné sevřít si za každých okolností nohy do líhně mikroorganismů, tj. do bot. Nosíme boty zpravidla jen proto, že je nosí ostatní. Zdravé to není, ani právní předpisy to obecně (kromě řídkých výjimek v oblasti bezpečnosti práce či stejnokrojů) nenařizují.
- 2) Dle zakořeněných předsudků pokládá veřejnost každého bosého člověka zpravidla za nějakého bezdomovce, příslušníka sekty, člověka s neškodnou úchylnou či nějakého uprchlíka. Málokoho napadne, že může jít o zdravý a pohodový životní styl.
- 3) Veřejnost neváhá reagovat – v lepším případě se ptá či reaguje kladně, vtipně, v horším případě rovnou odsuzuje či mentoruje. Bosý chodec by se na to měl připravit – např. si může připravit argumentaci a osvětu formou letáčků (viz přílohy). Dále může zaujmout postoj, že se prostě nestará o to, kdo jej vidí a co si přitom myslí. Dotazy může zodpovědět, vtipným reakcím se může zasmát, špatné reakce může zcela ignorovat, event. těm i oněm může dát letáček.
- 4) Velmi vzácně se bosý chodec může setkat s negativní reakcí např. zaměstnanců dopravce či obchodu s poukazem na „dobré mravy“ či „veřejné pohoršení“. Tyto pojmy nejsou nikde přesně definovány, záleží výhradně na konkrétní situaci a okolnostech. Bosý chodec by měl mít dostatek sociálního citění v tom smyslu, že např. v obchodech či dopravních prostředcích zváží např. roční období (v létě je chůze naboso tolerovanější), druh dotyčného veřejného prostranství (v luxusním obchodě dojde spíše ke komplikacím, než v obyčejném supermarketu), svou celkovou vizáž a chování (člověk by měl být vhodně upraven a oblečen, slušné chování atd.) i způsob argumentace (slušně, věcně).
- 5) Jste-li si jisti, že v konkrétní situaci a za konkrétních okolností neporušujete dobré mravy či nebudíte veřejné pohoršení, pak na ochranu svých práv můžete přivolat buď vedoucího pracovníka nebo policii a argumentovat Ústavou a Listinou základních práv a svobod. Tyto dokumenty praví, že občan může činit, co zákon nezakazuje, a nesmí být nucen činit, co zákon neukládá. Dále že lidé jsou svobodní, že nikomu nesmí být způsobena újma na právech, že každý má právo na ochranu před zasahováním do soukromí, že každý má svobodu pohybu a právo na ochranu zdraví.

IV. Turistika naboso a zrakově postižení

- 1) Zrakově postiženým se doporučuje chodit naboso jak z důvodu hmatových vjemů a prožitků tak z důvodu správného výcviku v prostorové orientaci a samostatného pohybu.
- 2) Nevidomí a slabozrací si z hlediska bosé chůze nemohou řádně kontrolovat terén. Samostatně mohou tedy chodit naboso pouze tam, kde lze mít jistotu známého a bezpečného prostředí.
- 3) Jinde mohou zrakově postižení chodit naboso pouze s proškoleným průvodcem, který ohlídá rizika na trase. To platí i pro některé druhy minimalistické obuvi.
- 4) Průvodce bosých nevidomých musí zvládat jak problematiku bosé chůze (dle této metodiky) tak musí být proškolen v průvodcovství nevidomých a slabozrakých. Takové školení mohou zajistit organizace, které k tomu mají předpoklady (např. Tyfloservis, Sjednocená organizace nevidomých, Tyflocentrum apod.).

V. Technika chůze naboso

- 1) Dodržujte zásady uvedené v této metodice.
- 2) Pro chůzi v náročnějším terénu a v nižších teplotách (individuálně, např. pod 10 °C) je zapotřebí předchozí postupný trénink. Chodidla překvapivě rychle zesílí a otuží se. Přizpůsobí se i mozek v tom smyslu, že nebudete muset tak upřeně sledovat povrch trasy. Toto trvá opět individuálně, např. ca 3 měsíce.
- 3) Chůze v nižších teplotách (individuálně ca 0 až 10 °C) se nemusíte obávat, poctivě pracující nohy se snadno zahřejí, je-li jinak člověk teple oblečen. Toto platí pro trénovaná a otužilá chodidla i na sněhu, ledu či jinovatce.
- 4) V těžkém terénu zvažte použití obuvi, abyste mohli vnímat spíše krásy okolí než jen sledovat povrch trasy.
- 5) Při chůzi by chodidla měla být svobodná a volná. Doporučuje se tedy nosit krátké nebo Capri kalhoty, event. ohrnout dlouhé nohavice.
- 6) Při chůzi na tvrdším povrchu se doporučuje dělat kratší kroky a došlapovat naplocho (na klenbu). Kroky by neměly být příliš dlouhé s tvrdým došlapem na patu. Při chůzi z kopce nebo při běhu se doporučuje došlapovat nejprve na špičky.
- 7) Pro bosá chodidla jsou zpravidla nepříjemné člověkem upravené povrchy např. štěrkových či hrubých nebo naopak absolutně hladkých asfaltových cest. Je-li to možné, doporučuje se i na krátké úseky ulevovat chodidlům chůzí po lepším terénu. Např. je-li cesta z hrubého asfaltu a na kraji je byť krátký pruh trávy, písku či hlíny apod., doporučuje se i na pár metrů kráčet po přírodním povrchu.
- 8) Po chůzi naboso se doporučuje nohy omýt, ošetřit desinfekčním přípravkem a balzámem.
- 9) Při rekreační cyklistice naboso se doporučuje používat hladší, plážové pedály.

VI. Specifika plánování bosého výletu

Při plánování výletu vycházíme samozřejmě z obecných zásad, jako např.: stanovení srazu (vč. GPS souřadnic a kontaktů), odjezdů, příjezdů, odchodu, naplánování počtu kilometrů, pořízení popisu trasy a značek, určení času vč. rezervy a pauz, stanovení únikové cesty a výbavy vzhledem k počasí, zvážení poměru stoupání a klesání, odhad finančních nákladů, určení zásob jídla a pití, stanovení pomůcek k navigaci, naplánování her a zajímavostí event. koupání, ohlášení výletu a trasy známým či na recepci a podobně.

Turistika naboso má však svá specifika. Při plánování vezmeme v potaz zejména následující zásady:

- 1) I pro zkušeného bosochodce zpravidla v průměrném terénu stačí celková vzdálenost do cca 20 km. Vzdálenost nad 20 km může být pro bosá chodidla nevyhovující.
- 2) Doporučuje se vést trasu spíše po přírodním nekamenitém povrchu, např. i za cenu, že bosá trasa povede lesní cestou paralelně s asfaltovanou značenou cestou.
- 3) Průměrná rychlost pohybu bosého turisty může činit pohodlně 3,5 km/h, avšak u začátečníků či dětí nebo v náročnějším terénu individuálně, spíše jen 2 - 2,5 km/h.
- 4) Pro případ setmění na trase se doporučuje nosit svítilnu kvůli dobré kontrole povrchu trasy.

- 5) Při turistice naboso se doporučuje používat repelent, event. opalovací krém, dále nosit záložní obuv (žabky, sandály, pětiprstý, neoprénové ponožky), lékárničku a vlhčené ubrousky.
- 6) Je-li to možné, doporučuje se vyjít na bosý výlet ve skupině. Bosí turisté ve skupině méně podléhají falešnému studu a jsou lépe vnímáni veřejností.

VII. Možnosti KČT

Navrhované činnosti KČT:

- zařadit metodiku turistiku naboso do oficiálních metodik KČT a publikovat ji;
- pořádat speciální bosé výlety;
- propagovat turistiku naboso plošně i na ostatních akcích a v ostatních sekcích (pěší turistika, rodinná turistika, zdravotně postižení);
- propagovat turistiku naboso i konkrétních akcí na webu, v časopise, v médiích, v letácích, v kalendáři akcí, event. v diskuzích a formou mailingu.

Další možnosti:

- zřizování bosých chodníků, naučných stezek, dočasných či trvalých programů v turisticky navštěvovaných parcích;
- poskytování bosých odznaků zdatnosti, event. razítek;
- bosá turistika zrakově postižených.

Doporučená spolupráce:

- občanské sdružení Bosá turistika, www.bosaturistika.cz
- webové stránky www.boskynaboso.cz
- zážitkový park Zeměráj - <http://www.zemeraj.cz/zazitkovy-park/stezka-naboso>
- pražský bosý běh PBFR - www.pbfr.cz
- bosá stezka Valtice - <http://www.valtice.eu/stezka-bosou-nohou/ms-3207/p1=3207>
- zrakově postižení - SONS ČR a její dceřinné společnosti – www.sons.cz

Verifikace:

Mgr. Igor Slouka je pedagog a metodik, sociální pracovník v oblasti zrakového postižení, otec dvou dětí, aktivní turista a bosochodec, osoba odborně způsobilá v prevenci rizik (oblast bezpečnosti práce). Bosou tematiku konzultoval jak s lékaři tak s další osobou odborně způsobilou v prevenci rizik a dále použil níže uvedenou literaturu. www.TuristikaNaboso.cz .

Literatura:

Howell, D.: Naboso. Praha, Mladá Fronta 2012

Kol.aut.: Prehistorie. Praha, Euromedia 2010

Larsen, Ch.: Zdravé nohy pro vaše dítě. Olomouc, Poznání 2009

McDougall, Ch.: Zrození k běhu. Praha, Mladá Fronta 2013

Slouka, I.: Ne-li bosky, z nohou trosky. Praha, Freetimepublishing 2014

Naboso si zajděte pro zdraví a pohodu 😊

V naší civilizaci se málo hovoří o zdravotní závadnosti bot. V odborné publikaci [Howell, D.: Naboso](#) (autorem je americký podiatr), dále v komplexně pojaté publikaci [Slouka, I.: Ne-li bosky, z nohou trosky](#) (Praha, Freetimepublishing 2014, v el.podobě např. Palmknihy, autorem je český pedagog), event. na webu www.TuristikaNaboso.cz apod. se dozvíte následující:

Moderní obuv nošená stylem „všichni, všude a pořád“ se v Evropě vyvíjí nejdéle ca 500 let, zatímco bosé nohy se vyvíjí milióny let. Nošení obuvi není ve většině případů v naší společnosti odůvodněno ani logikou ani zdravím, a ani není obecně nařízeno žádným právním předpisem. Je dáno kulturou (nosit škodlivé boty je normální resp. společensky prakticky povinné, protože je nosí všichni, zatímco zdravá a přirozená chůze bez bot je zcela nesmyslně tabu) a je dáno módou. Na bosého člověka se pak někdo může bez jakéhokoli logického podkladu dívat jako na uprchlíka, sektáře, úchyla či bezdomovce... Řada z nás tedy nosí boty od kolébky až do hrobu a bývá bez bot pouze v posteli či ve vaně, avšak pro chvíli opuštění tohoto prostoru je má připraveny hned vedle. Avšak **nošení obuvi je pro člověka z biologického hlediska nepřirozené a prokazatelně zdravotně závadné**. Jmenujme např.: skrčené a zeslabené prsty, kostní ostruhy, vbočený palec, zeslabené svaly a šlachy chodidla (chodidla mají přes 60 svalů), mozoly, zarostlé nehty, puchýře a kuří oka, znehybnělé klouby (bota působí v podstatě jako dlaho pro 52 kostí chodidel) aj. Samostatnou kapitolou jsou plísňe a zápach nohou - obuv je nesmírně nehygienická lišeň mikroorganismů, uzavřené boty neodvádí vlhko a teplo. Uvnitř bot mohou být teploty až 50 °C, chodidla nedýchají a nepřijímají sluneční paprsky, vlhká slabá zvláčnělá kůže v botách přestává mít schopnost odrážet mikroorganismy. Dále jmenujme omezení funkce nožní klenby (omezení funkce tlumiče a pružiny), zborcení klenby (velmi rozšířená „tichá epidemie“ tzv. plochých nohou), deformace šlach, artrózu kolen a potíže i jiných částí těla, větší riziko podvrtnutí kotníku, alergie (moderní boty obsahují stovky chemikálií), omezení cévního zásobení (určitě znáte pocit „tepání“, když si utáhnete tkaničky), otoky chodidel a kotníků, tvrdou chůzi (zejména společenské boty nemívají tlumiče), zátěž nohou (spočítáte-li si kroky za den a váhu bot, zjistíte, že denně postupně přenesete v podobě bot několik tun) a podobně. V neposlední řadě boty eliminují senzoricickou zpětnou vazbu o terénu mezi citlivou spodní stranou chodidla a mozkem, kterou má chodidlo předávat a která je důležitá při regulaci chůze a omezení síly nárazů kvůli ochraně kloubů. Obuv též v negativním smyslu ovlivní chůzi samotnou – oproti přirozenému kratšímu kroku, došlapu na klenbu (naplocho) a odrazu prsty nastupuje např. ve sportovní obuvi delší krok, došlap na patu (s většími nárazy do kloubů a páteře, přestože bota má tlumiče) a zhoupnutí přední části nohy. V překomplikované špičkové běžecké obuvi je o 123% vyšší riziko úrazu, než naboso či v obyčejných kečkách. Vysoce rizikové jsou zejména vysoké podpatky – ženy sice při použití podpatků mohou zažívat pocit moci a mužům se podpatky mohou zamlouvat z důvodu změny celkového držení těla (typické dámské boty s podpatky způsobí dojem vyšší nožní klenby, pevnějších nohou, zvýraznění hýždí a hrudníku, tj. celkově „vzývavější“ postoj), avšak je zde vysoké riziko pádu a podvrtnutí kotníku, dochází k měřitelnému zkrácení Achillovy šlachy, přetěžování přední části kolen, dochází k prohloubení páteřních oblouků (a s tím souvisejícímu omezení tlumící funkce páteře a následným bolestem), dochází k nepřirozenému došlapu na hlavice nártních kostí apod. Samozřejmě nelze upřít, že **obuv na druhou stranu poskytuje chodidlu v některých objektivních situacích ochranu** (např. ochrana před nebezpečnými teplotami – např. rozpálený asfalt, mráz..., dále ochrana před úrazy - např. v průmyslu či na stavbě, ochrana v těžkém terénu – např. cesta s ostrými kameny, ochrana při některých činnostech - např. sekání trávy atd. atd.). Obdobně rukavice nosíme jen jako ochranu při některých pracích a před extrémně nízkými teplotami. Obuv též poskytuje nošením bot zchoulostivějším chodidlům iluzorní pohodlí - zhýčkaná noha pak není schopna chodit naboso, tedy obuv sama vyvolává závislost na obuvi.

Oproti tomu **chůze naboso (kterou žádný právní předpis nezakazuje) skýtá mnohá pozitiva**. Hlavní vývoj nožní klenby je ukončen asi v 8 letech dítěte. Nejen do té doby by dítě mělo co nejvíce chodit bosé; potíže s nohama se totiž vyvíjejí již od dětství, dlouhé roky. Mnohým lidem (kromě absence rizik chůze v obuvi) chůze naboso **může navozovat pocit štěstí** (za to mohou jistě neškodné bakterie obsažené v půdě, např. *Mycobacterium vaccae*, prostřednictvím imunitní reakce a vylučování serotoninu v mozku), **pocit svobody, splynutí s přírodou, mohou vymizet některé bolesti, poruchy spánku či stres, může se zlepšit imunita**. Bosá chůze může **poskytovat zcela nové či staronové hmatové podněty, prožitky, poznávání druhů povrchů** apod. **Chodidlo obsahuje cca 200 000 nervových zakončení a jejich stimulace může mít pozitivní účinky** (tomuto tématu se ostatně věnuje i např. léčebná metoda akupresura resp. reflexní terapie či dále masáže).

Chůze naboso může skýtat i některá rizika, avšak **pro člověka, který přiměřeně dává pozor, kam šlape, není chůze naboso nikterak nebezpečná či nehygienická** (jak se snaží strašit ti, kteří s chůzí naboso nemají žádné nebo mají jen mizivé zkušenosti), pakliže ovšem člověk nekráčí po smetišti či chodníku plném výkalů, zvratků, střepek či injekčních jehel anebo pakliže není diabetik či nemá jiné zdravotní kontraindikace (např. neuropatii, akutní poranění, alergie). Běžná rizika, jako včely či trny, můžeme pro jejich relativní vzácnost označit jako přijatelná, a ani ojedinělé šlápnutí na ministřípek zpravidla neznamená doživotní invaliditu. Chůze naboso (oproti miněni mnoha lidí) ani nezpůsobí mozoly po celých chodidlech, kůže na spodní straně chodidel se stane pouze pevnější a hladší, odolnější vůči napadení mikroorganismy (na suché a větrané pokožce se mikrobům obecně nedaří). Běžné přirozené zašpinění chodidel prachem či hlínou není za riziko bráno vůbec, není-li ovšem chodidlo např. právě poraněno anebo není-li po chůzi naboso bez umytí a desinfekce uzavřeno do líhně mikroorganismů, tj. do nevydesinfikované boty. Není bez zajímavosti, že ruce resp. holé dlaně (kterými se přes den dotýkáme mnoha a mnoha předmětů, sami sebe i ostatních lidí a jídla) jsou z hlediska přenosu mikrobů mnohem méně hygienické, než bosá (byť viditelně prachem zašpiněná) chodidla.

Pakliže Vás něco z výše uvedeného oslovilo, **zkuste chůzi naboso**. Zpočátku lze doporučit zkoušet kratší chůzi naboso v létě, alespoň v interiéru, na hřišti, pláži či na zahradě, na čistém chodníku, v čistém parku, na pohodlné lesní či polní cestě a jiných místech, kde lze předpokládat bezpečné a pohodlné prostředí. Časem (v řádu měsíců) se chodidlo i jeho pokožka dokonale adaptuje - zesílí a otuží se vůči nižším teplotám, stane se celkově odolnějším. Adaptuje se i mozek, takže sledování terénu budete věnovat čím dál méně úsilí, postupně se přizpůsobí celé tělo. Nakonec budete bez problémů moci chodit i dlouhé trasy náročnějším terénem a v chladnějším počasí. Nedejte se odradit případnými drobnými poraněními či přechodnými bolestmi (např. sandalová bolest při přechodu z podpatků do sandálů/naboso) nebo nezasvěcenými reakcemi svého okolí. Po chůzi naboso a umytí chodidel či jejich otření vlhčenými ubrousky se doporučuje používat hydratační balzámy-krémy na bázi oleje či vosku. Nehty se doporučuje stříhat nakrátko, pedikúra jen se zachováním „podrážky“ chodidla. Doporučuje se nosit s sebou záložní obuv a lékárníčku.

Zalíbí-li se Vám chůze naboso, **širte tyto myšlenky (event. tento leták) dál**, případně jej používejte jako kultivovaný argument pro vaše podivující se okolí. Nejde o žádnou obchodní, reklamní či náboženskou aktivitu ©. Je-li z nějakého důvodu nezbytně **nutné mít boty, doporučuje se volit tzv. minimalistickou obuv**, např. otevřené sandály bez zvýšené paty a špičky a bez opory klenby a se slabou podrážkou, žabky, samolepící podrážky bez svršky, mokasíny, pětiprstý apod., např. od výrobců Vivo Barefoot, Vibram FiveFingers, ze stránek www.nohynaboso.cz a podobně.

Místo podrobného osvětového letáku viz výše lze šířit tento malý leták:

Ne-li bosky, z nohou trosky

POHODOVÉ ÚDOLÍ (TUR. CH.) 1,5 km

ZDRAVÝ VRCH (VYHL.) 3,5 km

U HMATOVÉ STEZKY (ROZC.) 4,2 km

2014www.TuristikaNaboso.cz

www.TuristikaNaboso.cz



Odložte nepřírozené a zdravotně závadné boty a s nimi i stud. Vyzkoušejte **novou formu zdravé, pohodové a zajímavé pěší turistiky – turistiku naboso** a využijte k ní své nohy, 6 milionů let vyvíjené mistrovské dílo evoluce.

Na stránkách www.TuristikaNaboso.cz najdete:

- **Metodiku** turistiky naboso (zpracovanou pro KČT) potažmo Program pro zdravé nohy dětí vč. školního desatera pro pobyt naboso, anotaci knihy „Ne-li bosky, z nohou trosky“, zajímavosti, vtipy a předsudky o chůzi naboso;
- Info k **bosým akcím** (vč. akcí KČT), **fotogalerii**, služby, literaturu a odkazy a tento osvětový leták/vizitku.

Ne-li bosky, z nohou trosky


POHODOVÉ ÚDOLÍ (TUR. CH.) 1,5 km

ZDRAVÝ VRCH (VYHL.) 3,5 km

U HMATOVÉ STEZKY (ROZC.) 4,2 km

2014www.TuristikaNaboso.cz

www.TuristikaNaboso.cz



Odložte nepřírozené a zdravotně závadné boty a s nimi i stud. Vyzkoušejte **novou formu zdravé, pohodové a zajímavé pěší turistiky – turistiku naboso** a využijte k ní své nohy, 6 milionů let vyvíjené mistrovské dílo evoluce.

Na stránkách www.TuristikaNaboso.cz najdete:

- **Metodiku** turistiky naboso (zpracovanou pro KČT) potažmo Program pro zdravé nohy dětí vč. školního desatera pro pobyt naboso, anotaci knihy „Ne-li bosky, z nohou trosky“, zajímavosti, vtipy a předsudky o chůzi naboso;
- Info k **bosým akcím** (vč. akcí KČT), **fotogalerii**, služby, literaturu a odkazy a tento osvětový leták/vizitku.

Ne-li bosky, z nohou trosky


POHODOVÉ ÚDOLÍ (TUR. CH.) 1,5 km

ZDRAVÝ VRCH (VYHL.) 3,5 km

U HMATOVÉ STEZKY (ROZC.) 4,2 km

2014www.TuristikaNaboso.cz

www.TuristikaNaboso.cz



Odložte nepřírozené a zdravotně závadné boty a s nimi i stud. Vyzkoušejte **novou formu zdravé, pohodové a zajímavé pěší turistiky – turistiku naboso** a využijte k ní své nohy, 6 milionů let vyvíjené mistrovské dílo evoluce.

Na stránkách www.TuristikaNaboso.cz najdete:

- **Metodiku** turistiky naboso (zpracovanou pro KČT) potažmo Program pro zdravé nohy dětí vč. školního desatera pro pobyt naboso, anotaci knihy „Ne-li bosky, z nohou trosky“, zajímavosti, vtipy a předsudky o chůzi naboso;
- Info k **bosým akcím** (vč. akcí KČT), **fotogalerii**, služby, literaturu a odkazy a tento osvětový leták/vizitku.