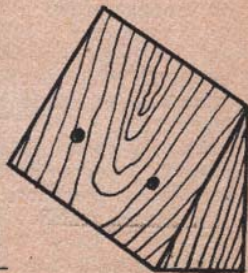
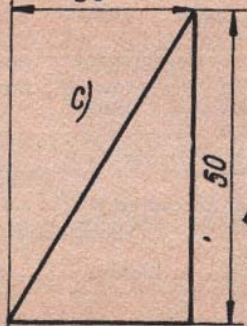
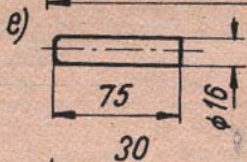
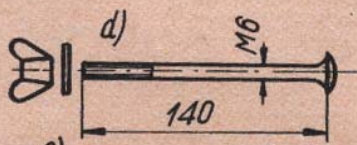
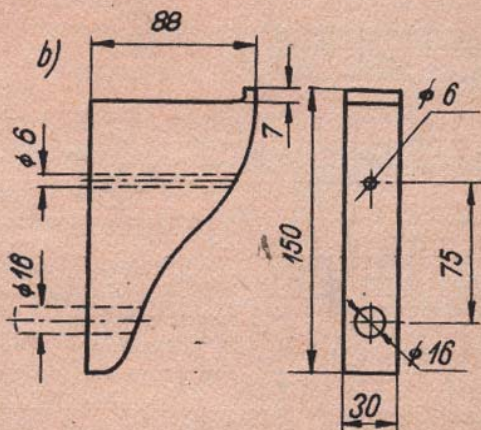


S Z C Z U D Ł A



Chodzenie na szczudłach jest na ogół wszystkim znane i bardzo lubiane przez młodzież, zarówno w wieku szkolnym, jak i pozaszkolnym, szczególnie zaś w okresie ferii letnich, w czasie pybytu na kolo-niach i obozach. W niektórych kra-jach chodzenie na szczudłach jest uważane za doskonale ćwiczenie gimnastyczne i masowo stosowane.

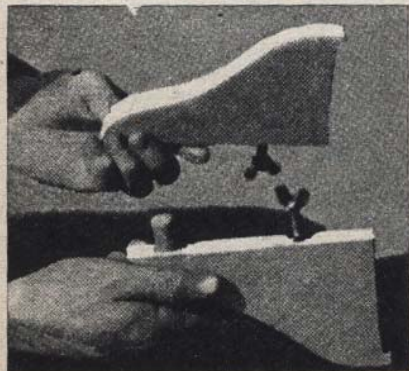
Chodzenie na szczudłach odpo-wiednio zorganizowane może stać się równie emocjonującą rozrywką, jak tor przeszkód, albo wspinaczka po dżewach, można urządzić np. marsze grupowe na szczudłach, cza-ty, przeprawy przez płytkie stru-mienie, pochody itp.

Opanowanie tej umiejętności jest bardzo łatwe i udaje się już po kil-ku lub kilkunastu próbach, ale wy-maga posiadania przynajmniej jed-nej pary szczudeł.

Wykonanie szczudeł jest bardzo proste i łatwe, gdyż składają się one tylko z dwóch części — pionowej listwy i przymocowanego do niej podnóżka. Najbardziej istotną przy tym sprawą jest ustalenie wysoko ści, na jakiej ma być zamocowany podnóżek.

Dla początkujących szczudlistów wysokość ta może być bardzo mała, dla zaawansowanych — nieco wyż-sza, a dla wyczynowców może do-chodzić nawet do jednego metra.

Wynikałoby z tego, że każdy a-mator szczudlista powinien mieć przynajmniej dwie pary szczudeł, a wyczynowiec — trzy, co w naszych



w warunkach i przy dużym niedostatku drewna byłoby dość trudne do zrealizowania. W tym przypadku trzeba będzie szukać innego rozwiązania konstrukcyjnego, które umożliwiłoby dostosowanie tylko jednej pary szcudeł do wymienionych wyżej potrzeb.

Takim rozwiązaniem mogłoby być np. zastosowanie podnóżka ruchomego przestawianego zależnie od potrzeby z jednego poziomu na drugi. Zastosowanie tego typu podnóżka przedstawiają fot. 1, 2.

Do wykonania jednej pary szcudeł (rys. 1a) potrzebne będą dwie listwy o przekroju 70×30 mm i dłu. gości od 1,5 do 1,8 m i więcej. Odpowiednio obrobione i wygładzone, najlepiej z drewna sosnowego o równych prostych słojach, bez sęków i pęknięć. Wysokość szcudeł będzie zależna od wzrostu ich użytkownika. Przy ustalaniu tej wysokości bierze się pod uwagę odległość od podeszwy stopy do górnej krawędzi ramienia i dodaje do niej odległość od podeszwy stopy do ziemi, która jest wielkością stałą i wynosi 650 mm. Wymiary szcudła podane na rysunku są dostosowane do wzrostu 150—160 cm. Dla osób wyższych należy zwiększyć odpowiednio wymiar górnej części szcudła (węższej), a inne wymiary pozostawić bez zmian.

Oprócz listew potrzebne będą dwa odcinki deski z twardego drewna (bukowego, brzoźowego, jesionowego lub klonowego) o wymiarach $90 \times 150 \times 30$ mm na ponóżki. Na listwach wyznaczamy dokładnie kształt i wymiary górnej części szcudła (symetrycznie do osi) oraz osie otworów na dolnej części. Nadmiar materiału odrzynamy piłą z obu stron listwy i wygładzamy przekroje pilnikiem i ściernym papierem zaokrąglając jednocześnie krawędzie na całej długości szcudła. Następnie wywiercamy otwory: większe — świdrem wykrawaczem, mniejsze wiertłem krętym. Otwory powinny być wywiercone prostopadle do powierzchni listwy i dokładnie pośrodku jej szerokości. Po wywierceniu otworów dopasuje-

my do końców szcudeł po dwa kliniki (z twardego drewna), wg wymiarów podanych na rys. 1c, i przymocujemy je do listwy za pomocą kleju i wkłerek. Obrobione w ten sposób listwy wygładzamy starannie ściernym papierem i zaciągamy bezbarwnym lakierem lub politurą (unikając malowania farbą olejną).

Kształt podnóżków i osie otworów na śruby i kołki wyznaczamy na uprzednio obrobionych odcinkach desek za pomocą kątownika i cyrkla (rys. 1b), po czym wyrzynamy je piłą krzywicą lub włóśnicą i wygładzamy ściernym papierem. Otwory na śruby (z nakrętkami) wiercimy wiertłem krętym, a na kołki — świdrem wykrawaczem, zachowując przy tym dokładną ich prostopadłość do ścianek przekrojowych i równoległość między nimi.

Po wywierceniu otworów i wygładzeniu powierzchni podnóżków pilnikiem i ściernym papierem zaciągamy je bezbarwnym lakierem lub politurą. Kołki (rys. 1e) wystrugujemy z drewna twardego i wklejamy je ciasno do otworów dolnych. Kołki powinny być dopasowane do otworów ciasno, ale nie za ciasno, gdyż mogą rozluźnić podnóżki. Po wklejeniu kołków przewlekamy śruby (bez nakrętek motylkowych) przez górne otwory i zamocujemy podnóżki do listew na jednym z 5 poziomów. Kołki podnóżków powinny ciasno wchodzić w otwory wywiercone w listwie, śruby zaś z niewielkim luzem. Śruby (rys. 1d), wraz z podnóżkiem unieruchamiamy za pomocą nakrętek, najlepiej motylkowych (w ostateczności zwykłych), po uprzednim założeniu na nie podkładek metalowych.

Dla zabezpieczenia szcudeł przed poślizgiem, a podeszew stóp przed odgnieciem — zakładamy na pogrubicne końce listew — kawałki gumy z obcasów, a na podnóżki odpowiednie paski z gumy podeszwowej grub. 6 mm i szerokości 30 mm. Sposób przymocowania gumy do drewna w zasadzie dowolny — najlepszy jednak na klej i wkłerkę.

Jerzy Niebojewski