

PŘÍRUČKA PRO POHODOVÉ PROCHÁZKY



Kristýna Šedá & Merlin

Úvodem

Příručka je věnována všem pánečkům, kteří si chtějí uvědomit, v čem dělají chyby během procházek a zároveň je věnována všem psům, kteří touží po více pochopení.

Pokud budete mít chuť příručku dále šířit, posílejte své blízké a známé přímo na [mou stránku](#), kde si ji mohou sami stáhnout. Tímto neporušíte autorská práva a mně uděláte velikou radost.



Tlapku na to.

Kdo vás provede?

Kristýna & Merlin



MERLIN

Jsem čokoládový labrador Almighty Wonder Tostadeo, ale dávám přednost mému jménu Merlin. S paničkou jsme hodně trénovali, pracovali, bavili se a mnoho jsme spolu dokázali.

Jsem Český šampion práce, č. t. Mezinárodní šampion práce, lovecky upotřebitelný pes a „U“ VŠESTRANNÝ PES. V letech 2009 a 2010 jsem obdržel tituly „Nejlepší pracovní pes roku“ a „Pes roku“.

Panička mě od mládí vedla k poslušnosti a loveckému výcviku, který mě velmi baví. Mám to prostě v krvi. S paničkou jsme složili přes 50 zkoušek z lovecké kynologie, Working Testů i sportovní kynologie a zúčastnili se 20 výstav v ČR i zahraničí. Rád jsem pracoval i v praxi – na honech drobné zvěře.

KRISTÝNA ŠEDÁ

Kynologii a (spolu)práci se psy se aktivně věnuji od roku 2007. Absolventi mých kurzů složili přes 500 zkoušek z výkonu. Pod rukama mi prošlo přes 1 500 psů. Organizovala jsem 9 let zkoušky pro psy.

Pejskařům pomáhám v mých online kurzech a na živých trénincích v mé výcvikové škole. Mým online vzděláváním prošlo přes 6 000 pejskařů. Pejskaře učím, jak svého psa trénovat – zábavně a s výsledky. A jak si se svým psím parťákem rozumět a tvořit sehraný tým. To je totiž to nejdůležitější. Navíc, miluji ten pocit, když to nešlo a najednou to pes umí!

Kapitoly

K čemu slouží procházky 01

Jak často a kde venčit 02

**Rituál - odchod na
procházku 03**

Jaký být na procházce 04

Začarovaný kruh 05



01

K čemu slouží procházky?

- vyprázdnění
- pohybová aktivita
- zlepšení zdraví
- mentální a duševní stimulace
- podněty z okolí
- odčerpání přebytečné energie
- uvolňuje napětí a stres
- stmeluje vás, týmovost
- k tréninku
- k relaxaci
- k socializaci



Ne, procházka není "vyčůrat, vykakat a domů".

Procházka je příležitostí, jak chlupáčovi dopřát dostatek volného pohybu s pozitivním vlivem na jeho **zdraví**.

Udržíte ho v kondici, předcházíte obezitě a kardiovaskulárním a trávicím obtížím.

Navíc volný pohyb je i skvělý lék na nežádoucí chování.



Nové podněty, stimuly, zážitky

Váš pes potřebuje mentální stimulaci, čerpat nové podněty. Navštěvovat nová místa, vnímat svět sluchem, zrakem, ale hlavně čichem - počuchat si, přechodit si od ostatních psů PeSeMeSky.



Setkávat se s dalšími lidmi, psy, získávat a posilovat sociální dovednosti (hra, komunikace), uspokojovat sociální potřeby psa (kontakt se psy), formovat chování psa ve skupině dalších psů a lidí.



Generalizace

Upevňovat již naučené cviky a dovednosti v novém a rušivějším prostředí.



**Procházka je nejdůležitější
aktivita během dne.**

02

Jak často a kde venčit?



Doporučuji alespoň, minimálně **3x denně**:

- ráno
- odpoledne
- večer

Za mě je ideální procházka ranní, odpolední, večerní a ještě noční před spaním.

Doba venčení závisí na plemeni, temperamentu chlupáče. Obecně alespoň 2 hodiny denně s tím, že 1 procházka ideálně min. hodinová a další procházky po 15 - 30 minutách.

U štěňátek procházky minutové, krátké, ale časté každé cca 3 hodiny.

Kde venčit?

Využijte psí výběhy, okrajové části měst a obcí, louky, lesy, turistické trasy. Koukněte na mapu a poznávejte nová místa. Já se orientovala podle "modrých skvrn" na mapě :)

Začátečníkům, kteří ještě nemají spolehlivé přivolání, pomohou oplocená místa, výběhy, vizuálně ohraničené prostory, kousek placu za obcí apod. Nevhodné je třeba rozsáhlé pole, louka či les.

- Pokud bydlíte ve městě, vyhledávejte přírodní lokality.
- Pokud bydlíte na vesnici, kde málokdy někoho během venčení potkáte, podnikejte častější výlety do měst a obcí.

Aby si vás více hlídal

Udržování si psa v dosahu - měl by mít důvod 😊 Jsou psi, co se moc nevzdálí a pak plemena, která mají radius 100 m a více jen tak "na otočku", k tomu je taky třeba přihlédnout a respektovat.

Pomáhá být na vycházce tvůrcem vycházky. Rozdělit ji na bloky:

- volné, kdy si prostě čmuchá dělá co chce, co mu dovolíme
- tréninkové, kdy generalizujeme povely
- zábavné - aportování, hledání pamlsků či předmětů
- část procházky na prověřeném vodítku

Tím, že se psem udržujeme určitý kontakt, nabízíme mu a vymýšlíme zaměstnání během procházky, tak si ho pak o to méně hledá bokem.

Nebo mít delší stopovačku / častěji oslovovat / budovat si u sebe zónu odměn (např. odhazováním pamlsků ve vzdálenosti do jaké chci aby se pes u mě pohyboval a ze zóny nevycházel).

A ještě pro tyhle typy psů moc doporučuji hry na schovávanou 😊

Proč se mají psi z paneláků lépe než ti, co mají obrovskou zahradu?

Pejsci z paneláku mají zaručené venčení 3x denně. Majitelům zkrátka nezbyvá nic jiného, než s nimi jít na procházku.

Občas se setkávám s poněkud mylným uvažováním, že pejsci, kteří mají obrovskou zahradu se mají lépe. A není to tak. Bohužel to pak dopadá tak, že pes se venčí na zahradě, ven na procházku se jde jednou za čas a pes je tak ochuzen o všechny ty stimuly, které mu ten venkovní svět, tam za plotem, nabízí.

A pak když se konečně dostane "tam ven", je jak zběsilý, protože chce všechno stihnout, všechno dohnat...poznáváte se v tom? Pokud ano, změňte to a dopřejte svému pejskovi pravidelné vycházky po okolí. Zaslouží si to.



Typy procházek:

1 K vyprázdění - vyčůrat, vykakat a domů :-)

2 Tréninkové - procházky využijete k tréninku, např. přivolání, chůze na prověšeném vodítku, chůze u nohy, odložení atd. Pro učení psa a generalizaci (zobecnění) je to velmi důležité.

3 Relaxační - volná vycházka, při které se pes může pohybovat před vámi, za vámi, vedle vás, může si čuchat, seznamovat se s okolím, může dělat vše, co mu dovolíte.

03 Rituál - odchod na procházku

Procházka nezačíná až dojdete před dům. Vaše procházka začíná již při odchodu z domu ;-)

Pokud je váš pes natěšený, poskakuje, nenechá si ani v klidu připnout vodítko, tak se zamyslete v jaké energii psa odcházíte na procházku? A jak se asi ta vycházka bude vyvíjet?

Pojďme si tedy nastavit rituál, který vám usnadní a nastaví pravidla již při odchodu z domu na procházku.

1.) Nasazení obojku (postroje)

Dojdeme před dveře a necháme psa přede dveřmi posadit. Obojek mějte nachystaný v blízkosti, po ruce. Poté, co si sedne, pesana odměňte, ale pozor, cvik nekončí. Ještě nasadit obojek. Obojek nasazujeme zásadně v klidu. I kdyby to mělo zezáčátku trvat déle než se pes uklidní a nechá si v klidu a v pohodě nechat připnout obojek (či postroj, pokud používáte).

Vyvarujte se jakéhokoliv nátlaku na psa či stresu, nespěchejte. Plno psů je rozrušených a pokud na tohle nebyli doposud zvyklí a odchod z domu připomínal vyletění ze dveří, může to chvíli trvat, než si pes na nový rituál zvykne. Úspěch je pouze na vaší trpělivosti a důslednosti, dle toho se pes zařídí.



2.) Připnutí vodítka

Poté, co máme nasazený obojek (postroj) připneme vodítko. Opět v situaci, kdy pes sedí. Poté, co je vodítko připnuté a máme hotovo, tak sednutí ukončíme - tzn. že pes již nemusí dále sedět, ale může se zvednout a jsme připraveni na vycházku - s nasazeným obojkem a připnutým vodítkem.

3.) Odchod z domu

Poté, co si pes stoupne, můžeme vyjít ze dveří. Ze dveří ale nevycházíme, pokud náš pes poskakuje, je neklidný, táhne a do dveří se dere. Na procházku jdeme za odměnu, za to, že je pes klidný.

V začátku můžeme naznačit otevření dveří (jen ty dveře trochu pootevřeme) a pokud pes:

- není klidný - dveře znovu zavřeme
- je klidný - procházíme dveřmi a odměnou (environmentální) je odchod na procházku

Opět stačí vaše důslednost a trpělivost. Nic jiného :) Pes zjistí, že pokud se do dveří dere a je neklidný, tak se nikam nedostane (a jeho cílem je dostat se rychle za dveře). V začátku můžete dveře pootevírat a zavírat třeba 5x po sobě a může to chvíli trvat, než skutečně vyjdete na procházku. Ale nebojte, čím trpělivější budete, tento interval se bude jen a jen zkracovat.

Při procházení dveřmi doporučuji, aby byl pes buď vedle vás nebo za vámi.

Pomoci si můžete i tím, že ho těsně před otevřenými dveřmi posadíte, projdete a jakmile jste vy jako první ze dveří (stačí krok za práh), tak pesana uvolníte z pozice sedni.

04 Jaký být na procházce?

Budte rozhodný a důsledný majitel během procházky

- rozhodujte o tom, jak ta procházka bude vypadat
- jaký bude mít vývoj
- kudy se půjde a kudy se nepůjde
- co bude náplní procházky a co nebude náplní procházky
- co svému chlupáči dovolíte

“

V opačném případě toho pes "využije" a převezme vedení na procházce on. A bude si hledat vlastní zábavu. Proč? Protože může.



Budte přítomní

Vím, že dnešní doba je uspěchaná. Možná někteří využíváte procházku k vyřízení hovorů, možná jste na facebooku nebo možná přemýšlíte nad tím, co uvaříte a co ještě potřebujete dnes stihnout... Prosím, na procházce buďte plně přítomní. Věnujte pozornost pouze svému psovi. Psi velmi dobře ví, kdy si jich všímáte a směřujete na ně svou pozornost a kdy ne. Pokud se mu během vycházky nebudete věnovat, vytvoří si na ni svůj vlastní program. A to nechcete.

**Víš, proč je Tvůj pes
šťastnější než Ty?**



Bud'te aktivní

Se svým psem na procházkách spolupracujte, věnujte se mu, učte ho, hrejte si, trénujte, objevujte, věnujte se oblíbeným aktivitám...

V opačném případě si najde svoji vlastní zábavu a vám nebude zvyklý věnovat pozornost během vycházek. Můžete např. využít 3. hodnot během procházky a ty libovolně střídat během jedné procházky:

1

Trénink - trénovat chůzi bez tahání na vodítku, chůzi u nohy, oslovení, sednutí, přivolání, odložení...

2

Volnost - dopřát volnost, nechat chvilku proběhnout, vyvenčit, počmuchat si...

3

Hry - vybití při hrách simulujících lovecké chování - hledání aportů (popř. pamlsků), aportování, stopování...

Během takové procházky, kdy zapojíte všechny tyto 3 hodnoty (trénink, volnost, hry) vám bude odměnou spokojený, spolupracující a poslušný pes, který na vás ochotně reaguje.

Navíc pokud psa zabavíte i takto "mentálně", bude z procházky více "unavenější", než když jen tak bez programu ho necháte lítat a nebudete se mu věnovat.

Věřte mi, pes bude více unavený a vybitý při 2 km procházce spojené s tréninkem a hrami, než na 10-ti km procházce, kde ho necháte jen tak lítat.

Změny na procházce

Určitě máte svoji oblíbenou trasu. Znáte ji velmi dobře, málokdy uděláte změnu a váš pes přesně ví, kudy se jde, kde se otáčíte a kudy jdete zpátky domů. Změňte to. Začněte chodit jinudy, procházku prodlužte, vraťte se k domovu jinou cestou. Bud'te kreativní.

05

Začarovaný kruh

Ruku na srdce - kolik aktivit má váš pes? Má možnost vybit svoji energii? Má mentální i fyzické aktivity? Má dostatek volného pohybu?

Jsou to velmi důležité otázky a odpovědi na ně ještě důležitější.

Je potřeba si uvědomit, že pokud jdete venčit ráno nebo odpoledne a předchází tomu několik hodin spánku (v noci před ranním venčením a odpoledne poté, co jste byli celý den v práci), má pes svoji energii na vrcholu.

Energii je potřeba i odčerpat a zrovna venčení na vodítku jako jediná aktivita během celého dne psa jen zvyšuje a podporuje tahání.

A proto dopřejte svému chlupáčovi i pravidelný volný pohyb. Dopřejte mu možnost se proběhnout. Opravdu nestačí obejít panelák a zpátky domů.

Za ideální stav považuji takový, že pes má možnost volného pohybu a v místech, kde to není možné, tak je pod kontrolou - při chůzi na prověšeném vodítku nebo v chůzi u nohy pod povel "k noze".





Chápu, že mnozí z vás bydlí na místech, kde nemohou pejska bezprostředně jen co vyjdou ven hned pustit z vodítka, ale v momentě, jak to bude možné a budete dostatečně vzdáleni od silnice či rušných míst, dopřejte svému psovi volnost.

Je to pak začarovaný kruh – majitel se bojí pustit svého psa z vodítka, protože nepřijde na přivolání - pes má v sobě nevybitou a nahromaděnou energii – venčí se na vodítku a samozřejmě tahá – a bohužel s takovým přístupem se pes nenaučí chodit na prověšeném vodítku ani přijít na přivolání.

Jak jsem říkala – začarovaný kruh. A pak pes stráví na vodítku celý svůj život a pánečka za sebou samozřejmě všude vláčí a tahá.

Přitom je to tak jednoduché – sednout do auta a popojet na vhodné místo popř. na vhodné místo dojet hromadnou dopravou či po svých pěšky.

Možná si říkáte "no jo, ale já ho nemůžu jen tak pustit, on uteče a už ho nepřivolám.." Pro bezpečnost a váš dobrý pocit a klidnou mysl může posloužit **stopovačka**. Stopovačku doporučuji hlavně z toho důvodu, ať můžete pejskovi dopřát volnost a zároveň ho mít pod kontrolou.

Pozor - stopovačka nenahrazuje vodítko. Nedržíte ji v ruce. Pouze necháte svého pesana, aby ji za sebou táhl. Dohlížíte tedy na to, aby se stopovačka za něco nezachytila a nebránila psovi v pohybu.



Stopovačku doporučuji v délce zhruba 10 m až 20 m dle radiusu psa. Ideálně kulatou, ale může být i plochá.

Kvůli bezpečnosti používejte stopovačku v kombinaci s postrojem.

Pár bodů ke stopovačce:

- zvolte hladký povrch, aby se vám v terénu nezachytávala
- čím bude lehčí, tím lepší
- přizpůsobte ji velikosti/váze psa
- stále dávejte pozor, kde se nachází
- naučte se odhadnout její délku
- stopovačka nemá poutku na ruku, není jako klasické vodítko, navíc když je tažena po zemi, nesmí se o nic zachytit
- dbejte opatrnosti, aby se do ní jak lidi, tak jiní psi nezamotali

Otázky pro Tebe

To, že něco budeš číst změny nezpůsobí. Je potřeba jít do akce. Začni přípravou a odpověz si na otázky níže. Své odpovědi si nejlépe zapiš a připomínej si jejich důležitost.

- K čemu slouží vaše procházky?
- Kolikrát denně venčíš (mimo zahradu)?
- Jsi autorem procházky? Jak bude procházka vypadat? Jaký bude mít vývoj? Kudy se půjde? Co bude a nebude její náplní? Co mu dovolíš a co mu nedovolíš?
- Jaké změny procházkové trasy vymyslíš?
- V rámci tréninkové fáze procházky, co budete trénovat a kde?
- V rámci hrací fáze procházky, jaké hry či jakým aktivitám se budete věnovat?
- V rámci fáze volnosti, kde ho můžeš pouštět zcela na volno a nechat ho proběhnout? Ať neskončíte, v bludném kruhu.



Jak na pohodové procházky

Za ideální stav považuji, když mám psa stále na volno a dovedu ho spolehlivě přivolat. Jenže mít stále psa na volno vždy nejde a proto je zapotřebí mít pro pohodové procházky zmáknutou:

- **CHŮZI U NOHY**

- na základě povelu ("k noze", někdo používá povel "u nohy", je to jen na vás jak činnost pojmenujete)
- pravý přední běh psa je souběžně s vaší levou nohou
- pes může být veden jak na vodítku, tak bez vodítka
- po celou dobu jde pes u nohy, dokud mu povel neukončíte
- obvykle krátkodobá činnost

- **CHŮZE NA PROVĚŠENÉM VODÍTKU BEZ TAHÁNÍ**

- bez povelu (rituál, bereme to jako samozřejmost, že na vodítku se netahá),
 - bez činností předem k netahání na vodítku (jako je např. povel, gesto, vytáhnutí pamlsku, hračky apod.),
 - procházková chůze na prověšeném vodítku
 - pes může být vlevo, vpravo, před vámi, za vámi, měnit strany
 - ale nenapne vodítko a pokud náhodou napne, ihned jej pes sám od sebe povolí
 - obvykle déletrvající činnost
- + navíc ještě rozlišuji 2 režimy vodění na vodítku = tréninkový a volný

- **POTKÁVÁNÍ A MÍJENÍ OSTATNÍCH PSŮ LIDÍ**

- užívání si procházek bez (přehnaných) reakcí na ostatní psy a lidi
- klidné a pohodové míjení a procházení kolem ostatních psů a lidí

Tyto cviky a dovednosti učím a celým tréninkovým procesem pejskaře provázím v online výzvě [Na procházce bez tahání »](#)

Online výzva Na procházce bez tahání je určena pro pejskaře, kteří touží po:

- procházkách bez tahání,
- spolehlivé chůzi u nohy, s vodítkem i bez vodítka,
- klidném míjení ostatních psů a lidí bez (přehnaných) reakcí,
- pohodových procházkách pro oba, protože vodítko má 2 konce...



- vše vám ukážu a vysvětlím na několika tahačích a dalších psích pomocnících
- kompletní metodika "jak na to" + další unikátní postupy a návody, které jinde nenajdete
- tréninkové plány, abyste věděli co, kdy a kde trénovat
- pracovní listy pro vaši perfektní přípravu před tréninkem
- metodika SUP jak na neopakování povelu
- jak na navedení k noze, reaktivitu, pozornost, mnoho vzdělání, her, rituálů, fíglů
- s více jak 30 videi, vše přehledně krok-za-krokem ve více jak 20 lekcích
- jako bonus členství v naší uzavřené FB skupině s Poradnou ke kurzu

Tento kurz zpřístupňuji pouze 1x za rok.

[INFO + možnost
zapsání na čekací
listinu ZDE »](#)

