

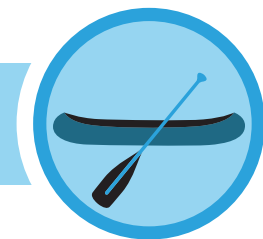
# Skautská odborka VODÁK/VODAČKA

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<b>11 Stavba loďe.</b> Zúčastním se aktivně stavby loďe.	Já Patron/ka
<b>12 Vodácké závody.</b> Znáám základní pravidla vodáckých závodů. Zúčastním se vodáckých závodů o obtížnosti alespoň WWI jako soutěžící nebo jako přihlížející.	Já Patron/ka
<b>13 Významné osobnosti kanoistiky.</b> Znáám významné osobnosti kanoistiky minulosti i současnosti. Interaktivně představím oddílů nějakou významnou osobnost české nebo světové kanoistiky.	Já Patron/ka
<b>14 Skok na kajaku.</b> Skočím na kajaku z výšky min. 1 m.	Já Patron/ka
<b>15 Vodácká akce.</b> Spolu s vedoucí/m oddílu připravím a uskutečním vodáckou akci pro oddíl.	Já Patron/ka
<b>16 Paddleboard.</b> Vysvětlím družině/oddílu, co je to paddleboard, popíšu základní součásti a předvedu, jak plovák připravit před jízdou.	Já Patron/ka
<b>17 Jízda na paddleboardu.</b> Předvedu nastoupení na paddleboard (i z vody), správný postoj, uchopení pádla a pádlování.	Já Patron/ka
<b>17 Zatáčení na paddleboardu.</b> Na paddleboardu objedu dvě bójky a předvedu správnou otočku doleva i doprava.	Já Patron/ka
<b>18 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b> (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
<b>19 Vlastní aktivita.</b> (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)	Já Patron/ka

MOJE JMÉNO \_\_\_\_\_







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA \_\_\_\_\_

**CÍL:** Ti, kteří usilují o tuto odborku, by měli umět ovládat loď na tekoucí vodě a prokázat znalosti zásad bezpečné plavby a organizace vodácké akce.



## POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)


	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (3)	 (2)
Starší skauti a skautky	 (6)	 (5)
Roveri a rangers	 (9)	 (8)


## Mám splněno:


v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

**Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.**

**Po splnění aktivity si kolečko vybarví barvou podle toho, jak ti plnění šlo.**

 Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

 Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“

 Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její plnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

## DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<b>A Pádlování a jízda na lodi.</b> Pádluji správně na obě strany a udržím rytmus posádky v závodním tempu. Dodržuji bezpečnostní pravidla a domluvené povinnosti. Během celodenní plavby čtu vodu a odhaduji tak nejvhodnější cestu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prokážu znalosti a dovednosti, které jsou základem pro další plnění odborky.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>B Bezpečnost a záchrana.</b> Předvedu záchranu lodě při převržení. Při pádu do vody se správně chytím hozeného házečích pytlíku. Vlezu do lodě z vody, kde nedosáhnou na dno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro starší skautky a skauty.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>C Kormidlování a jízda na řece.</b> Předvedu, že umím kormidlovat. Připravím a uskutečním pro oddíl/družinu program na naučení stupňů obtížnosti řeky a značek z kilometráže.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro starší skautky a skauty.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>D Vybavení a velení.</b> Před vodáckou akcí připravím vybavení a výstroj, provedu jejich kontrolu a po akci i případnou údržbu. Vyzkouším si velet posádce při záchraně převržené či potopené lodě. Vyzkouším si proškolení skupinu před vyplutím a velení plavby skupiny lodí na složitějším úseku, který si předem nastuduji v kilometráži.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro pomoc při organizaci vodácké plavby.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>E Jízda na kánoi.</b> Ujedu 100 km na kánoi na vodě o obtížnosti minimálně WWI, z toho 50 km na kormidle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prokážu prakticky své vodácké dovednosti při plavbě na divoké vodě.</li> <li>Umím kormidlovat kánoi.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>F První pomoc.</b> Prakticky předvedu první pomoc při simulaci tonutí, ztrátě dechu, šoku a podchlazení.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umím podat první pomoc při tonutí, ztrátě dechu, šoku a podchlazení.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>G Kilometráž.</b> Pomocí značek zmapuji proplutý úsek vodního toku.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Znám značky v kilometráži a ve vodáckých mapách.</li> <li>Pomocí značek zmapuji proplutý úsek vodního toku.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>H Základní překonávání jezů.</b> Zorganizuji (najdu vhodné místo k překonání) a předvedu: <ul style="list-style-type: none"> <li>přenášení jezu po břehu,</li> <li>přetažení plavidla přes jez či hrazení,</li> <li>překonání jezu pomocí koníčkovacích šňůr (házečích pytlíků),</li> <li>přímé splutí propusti nebo přes korunu jezu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ovládám všechny běžné způsoby překonávání jezů.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>I Opravy lodí.</b> Zúčastním se aktivně opravy lodě.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prokážu znalosti údržby a opravy lodí.</li> <li>Znám materiály, nářadí i nástroje používané při opravách.</li> <li>Znám postup oprav lodí používaných v oddíle.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>

## UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
<b>1 Pokročilé pádlování.</b> Ovládám „nadstandardní“ záběry na kánoi (široký záběr od příďe/zádě, závěs, záběr/závěs přes ruku, rychlostní kormidlování, boční posun, ...). Propluji s využitím těchto záběrů úspěšně brankoviště na klidné vodě jako háček i kormidelník.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>2 Brankoviště.</b> Projedu úspěšně brankoviště na tekoucí vodě na kánoi nebo kajaku. Míru úspěšnosti určí patron či patronka podle obtížnosti vody, charakteru umístění branek a zvoleného plavidla.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>3 Jízda na raftu.</b> Ujedu na raftovém člunu s posádkou 50 km na vodě obtížnosti alespoň WWII.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>4 Ovládání raftu.</b> Ovládám styl pádlování na raftu na všech pozicích. Umím správně nastupovat do raftu, přistávat i odrazet s posádkou. Předvedu, jak pomůžu vypadlé osobě zpět na raft.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>5 Údržba raftu.</b> Znáám správný postup při nafukování raftového člunu, umím správně sušit a sbalit raftový člun.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>6 Jízda na kajaku.</b> Ujedu 100 km na kajaku na vodě o obtížnosti minimálně WWI. Předvedu schopnost plout na kajaku v proudu, vjíždět i vyjíždět do proudu / z proudu. Předvedu bezpečné opuštění kajaku po převržení.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>7 Házeč pytlík.</b> Předvedu oddíl/družinu, jak se házeč pytlík správně používá (hod, držení, naplnění, balení, sušení). Předvedu na klidné i tekoucí vodě hod házečích pytlíků plaváčkovi a jeho přitažení.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>8 Eskymák.</b> Předvedu eskymácký obrat na singlkánoi nebo kajaku.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>9 Pokročilé překonávání jezů.</b> Ovládám další způsoby překonávání jezů. Zorganizuji (najdu vhodné místo k překonání) a předvedu: <ul style="list-style-type: none"> <li>splutí propusti s „telemarkem“,</li> <li>splutí propusti či jezu „bokem“.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
<b>10 Vodácké názvosloví.</b> Aktivně používám vodácké názvosloví: <ul style="list-style-type: none"> <li>lodě, pádla, části lodí a pádel,</li> <li>druhy a části jezů,</li> <li>voda, vodní toky a vodní stavby,</li> <li>povely a vodácká „hantýrka“.</li> </ul>	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>