

MOJE JMÉNO \_\_\_\_\_







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA \_\_\_\_\_

**CÍL:** Ti, kteří usilují o tuto odborku, by měli umět dobře plavat různými styly, u vody se chovat bezpečně, vědět, co se může stát, a dokázat pomoci tonoucímu.



## POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám po poradě s patronem/patronkou)


	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (2)	 (3)
Starší skauti a skautky	 (4)	 (6)
Roveři a rangers	 (7)	 (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 vybarvi 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 splnění 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
<p><b>A Plavání.</b> Uplavu dvakrát 50/100/200 m dvěma různými plaveckými styly. Náročnost si volím dle věkového stupně.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím dva plavecké styly (prsá, kraul, znak nebo motýlek).</li> <li>• Dokážu uplavat každým z těchto stylů vzdálenost přiměřenou svému věku.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>B Delší trasa.</b> Uplavu bez přestávky 300/400/500 m. Náročnost si volím dle věkového stupně.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokážu uplavat delší vzdálenost bez přestávky (mohu měnit styly podle vlastního uvážení).</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>C Záchrana tonoucí osoby.</b> Vysvětlím družině zásady záchrany tonoucího (pomocí kruhu, loďky, v jednom nebo ve více zachraňujících osobách) družině a předvedu je formou krátké instruktaže s důrazem na bezpečnost zachraňujícího.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znáám zásady a různé druhy záchrany tonoucího.</li> <li>• Dokážu svoje znalosti předat ostatním.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>D Zásady bezpečného koupání.</b> Vysvětlím družině zásady bezpečného koupání. Sám/sama tyto zásady dodržuju.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znáám zásady bezpečného koupání.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>E Muž přes palubu.</b> Popíšu zásady chování při pádu do vody. Uplavu v oblečení (kalkoty a triko s dlouhým rukávem) alespoň 25 m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znáám zásady chování při pádu do vody a své chování prakticky předvedu.</li> <li>• Víám, jak a proč je těžké plavat v oblečení.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>F Potápění.</b> Vylovím dvakrát z hloubky min. 2/2,8/3,6 m malý předmět (puk apod.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokážu se potopit do hloubky přiměřené svému věku a vylovit předmět.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>G Skoky.</b> Předvedu alespoň čtyři různé druhy skoků do vody s důrazem na bezpečnost svoji i ostatních.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víám, jak se chovat při skocích do vody.</li> </ul>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>1 Ani nitka mokrá.</b> Uplavu ve vodě 25 m s balíčkem oblečení (tričko, kraťasy, sandály), který držím v jedné ruce nad vodou tak, aby se nenamočil.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>2 Přesun tonoucí osoby.</b> Uplavu s jiným členem nebo členkou družiny, jenž/jež představuje tonoucí osobu, nejméně 25 metrů.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>3 Plavání pod vodou.</b> Uplavu pod vodou na jeden nádech vzdálenost 10/15/25 m. Náročnost si volím dle věkového stupně.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>4 Kotoulová obrátka.</b> Ovládám kotoulovou obrátku, což prakticky předvedu při běžném plavání a při plavání pod vodou.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>5 Svléknutí se ve vodě.</b> Ve vodě se svléknu do plavek a svlečené oblečení dopravím v pořádku na břeh.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>6 Šlapání vody.</b> Dokážu šlapat vodu po dobu 20/30/60 sekund s předloktími nad vodou.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>7 Hry do vody.</b> Připravím pro oddíl alespoň tři hry do vody, které následně prakticky uskutečním. Při hrách, které předem konzultuji s osobou konající dozor při koupání, dodržím všechny nutné bezpečnostní zásady.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>8 Plavecký závod pro oddíl.</b> Uspořádám pro oddíl plavecké závody. Při závodech budu hlídat dodržování bezpečnosti.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>9 Dozor při koupání.</b> Během koupání oddílu/družiny pomáhám při dozoru.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>10 Škola plavání.</b> Vedu někoho v oddíle ke správné technice plavání nebo jej naučím plavecký styl, který ještě neumí.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>11 Místo na plavání.</b> Najdu vhodné místo na koupání pro oddíl/družinu. Víím, jaká mohou být nebezpečí, a předem vše konzultuji s patronem či patronkou.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>12 Plavecké závody.</b> Zúčastním se plaveckého závodu mimo oddíl.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>13 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b> (Pouze když plním R&amp;R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>14 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“.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>