

MOJE JMÉNO _____







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří usilují o tuto odborku, by měli prokázat znalosti a schopnosti při potápění se základní potápěčskou výstrojí (ABC – maska, ploutve, šnorchl). Měli by umět bezpečně pozorovat život pod hladinou (z hladiny nebo zanořováním se směrem ke dnu, v bazénu i ve volné vodě). Nezbytnými podmínkami pro plnění této odborky je schopnost umět plavat dvěma plaveckými styly (prsa a kraul) a nemít žádné zdravotní omezení s ohledem k potápění.



POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivitu si vybírám po poradě s patronem/patronkou)


	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (4)	 (3)
Starší skauti a skautky	 (6)	 (5)
Roveři a rangers	 (8)	 (7)


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.

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<p>A Základní potápěčská výstroj (ABC) a potápěčský oblek. Představím družině, k čemu slouží ABC. Ukážu jim, jak je správně používám a ošetřuji. Vysvětlím jim, jaké jsou důvody používání potápěčských obleků při potápění.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Víím, k čemu slouží jednotlivé části výstroje, umím je správně používat a ošetřovat. Víím, co jim škodí a co se s nimi nedělá. • Víím, kdy může být prochlazení nebezpečné a jakým způsobem mu čelit. Víím, že mě potápěčský oblek chrání před poraněními. • Mám přehled o typech potápěčských obleků, znám jejich vlastnosti, používání, péči i skladování. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>B Vyrovnání tlaku. Úspěšně vyrovnám tlak ve středouši bez potápěčské masky i s ní.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Víím, proč je nutné vyrovnávat tlak. • Používám alespoň jeden způsob vyrovnání tlaku ve středouši. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>C Plavání pod vodou. Zanořím se se základní potápěčskou výstrojí, uplavu 10 m pod vodou, po vynoření vyfouknu šnorchl.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládnou základní použití základní potápěčské výstroje při plavání na hladině a v malé hloubce včetně správného dýchání šnorchlem. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>D Ponor do menší hloubky. S použitím ABC vylovím předmět z hloubky 3–4 m, po vynoření vyfouknu šnorchl.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládnou ponor do menší hloubky spojený s jednoduchou činností. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>E Bezpečné potápění na volné vodě. Představím družině zásady potápění na volné vodě. Zásadami se řídím.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Víím, jak má vypadat potápěčská bóje včetně lanka a úvazu, jak vypadá a kdy a kde se vyvěšuje potápěčská vlajka, k čemu slouží potápěčský nůž. • Víím, že před potápěním na volné vodě se musím seznámit s možnými nebezpečími (příboj, proudy, ostrá skaliska, nebezpeční živočišné, plavební provoz, ...). 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>F Zanoření. Předvedu dva způsoby zanoření se základní potápěčskou výstrojí.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umím se zanořit hlavou, i nohama napřed. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>G Fyzika při potápění. Připravím program, během kterého ukážu ostatním, jak se láme světlo na skle masky a jak vidíme předměty pod vodou. Prakticky vysvětlím, co je to atmosférický, hydrostatický a celkový a jak se mění s hloubkou. Na konkrétním pokusu ukážu, jak funguje Archimédův zákon. Vysvětlím, jak se snaží potápěč dosáhnout neutrálního vztlaku. Popíšu, jak se šíří zvuk ve vodě a na rozhraní vzduch–voda a co to pro potápění znamená.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Víím, jak se láme světlo na skle masky, jak vidím předměty pod vodou. • Víím, co je to tlak atmosférický, hydrostatický a celkový a jak se mění s hloubkou. • Znáím Archimédův zákon, dovedu vysvětlit, proč platí a jakým způsobem se snaží potápěč či potápěčka dosáhnout neutrálního vztlaku. • Znáím základy šíření zvuku ve vodě a na rozhraní vzduch–voda. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>H Fyziologie potápění. Pomocí obrázku popíšu funkci a uspořádání ucha (vnějšího, středního i vnitřního), dutin nosohltanu, přílehlých dutin a Eustachovy trubice. Vysvětlím nebezpečí protřetí bubínku a zaplavení středního ucha. Pomocí obrázku popíšu, co je vitální kapacita plic, dechový objem a mrtvý objem. Vysvětlím nebezpečí laryngospasmu a zaplavení plic. Vysvětlím, co je hyperventilace a proč je nebezpečná.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Znáím funkci a uspořádání ucha (vnějšího, středního i vnitřního), dutin nosohltanu, přílehlých dutin a Eustachovy trubice. Znáím nebezpečí protřetí bubínku a zaplavení středního ucha. • Víím, co je vitální kapacita plic, dechový objem a mrtvý objem. Znáím nebezpečí laryngospasmu a zaplavení plic. • Víím, co se děje při hyperventilaci a proč je nebezpečná. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>1 Vylítí masky. Vyleju zaplavenou potápěčskou masku pod vodu.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>2 Překážková dráha. S použitím ABC proplavu překážkovou dráhu na dně bazénu v hloubce 3–4 m.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>3 Dopomoc při únavě. S použitím ABC dopomohu unavenému plavci nebo plavkyni podobné hmotnosti na vzdálenost cca 25 m.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>4 Plavání ve dvojici. Poplavu s ABC ve dvojici a během toho se dorozumíváme pomocí základních signálů.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>5 Nasazení ABC pod vodou. Obléknu si pod vodou základní potápěčskou výstroj, předem položenou na dně bazénu v hloubce 3–4 m, vynořím se s vylitou maskou a vyfouknutým šnorchlem.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>6 Skoky do vody. Předvedu dva různé skoky nebo pády do vody z výšky cca 1 m s použitím ABC.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>7 Focení pod vodou. S použitím ABC vyfotím vodního živočicha, kamaráda/kamarádku nebo přírodní zajímavost při ponoru v hloubce větší než 1 m.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>8 Záchrana tonoucích. S použitím ABC předvedu záchranu včetně plavání na vzdálenost cca 25 m a vytažení na stupňovitý břeh nebo do lodky (pramice), znám zásady a umím KPR. Dbám především na svoji bezpečnost.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>9 Výprava k moři. Zúčastním se cca týdenní potápěčské výpravy k moři, ve dvojici plavu s ABC a potápím se alespoň 2 × 30 minut každý den.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>10 Plavání ve ztížených podmínkách. S použitím potápěčské masky, šnorchlu a pouze jedné ploutve uplavu na hladině vzdálenost 25 m. Uplavu 25 m na hladině s ploutvemi a šnorchlem bez potápěčské masky. V obou případech dýchám šnorchlem.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>11 Ponor do hloubky. S použitím ABC vylovím předmět z hloubky 8 m.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>12 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>13 Vlastní aktivita. (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>