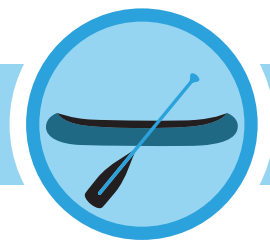


MOJE JMÉNO _____







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 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) |
| Roveři 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 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 Vodácké doplňky I. Nalodím se do lodě z vody, kde nedosáhnou na dno. Během celodenní plavby skupiny lodí na vodě se budu řídit dohodnutými povely, signály a zásadami plavby. Během plavby se budu snažit správně čistit vodu a odhadnout tak nejvhodnější cestu.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prokážu znalosti a dovednosti, které jsou základem pro další plnění odborky. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>B Vodácké doplňky II. Při simulovaném převržení lodě dokážu, že umím v této krizové situaci správně reagovat. Během vícedenní výpravy na vodě s posádkou či oddílem budu správně plnit všechny vodácké povinnosti a bezpečnostní pravidla. Vyzkouším si, jak správně proplavat peřej (ve vestě a s helmou).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro starší skautky a skauty. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>C Vodácké doplňky III. Předvedu, že umím kormidlovat. Podle kilometráže navrhnu nejvhodnější trasu plavby a způsob překonání jezů.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro starší skautky a skauty. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>D Vodácké doplňky IV. Před vodáckou akcí připravím vybavení a výstroj, provedu jejich kontrolu a po akci i případnou údržbu. Vyzkouším si velet posádce při simulované záchranné převržení či potopené lodi (včetně jejího vyliťi).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro pomoc při organizaci vodácké plavby. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>E Jízda na kánoi. Ujedu 100 km na kánoi na vodě o obtížnosti minimálně WWI, z toho 50 km na kormidle.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prokážu prakticky své vodácké dovednosti při plavbě na divoké vodě. • Umím kormidlovat kánoi. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>F První pomoc. Prakticky předvedu první pomoc při simulaci tonutí, ztrátě dechu, šoku a podchlazení.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Umím podat první pomoc při tonutí, ztrátě dechu, šoku a podchlazení. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>G Kilometráž. Pomocí značek zmapuji proplutý úsek vodního toku.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Znáám značky v kilometrži a ve vodáckých mapách. • Pomocí značek zmapuji proplutý úsek vodního toku. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>H Základní překonávání jezů. Zorganizuji (najdu vhodné místo k překonání) a předvedu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • přenášení jezu po břehu, • přetažení plavidla přes jez či hrzení, • překonání jezu pomocí koníčkovacích šňůr (házečního pytlíku), • přímé splutí propusti nebo přes korunu jezu. | <ul style="list-style-type: none"> • Ovládám všechny běžné způsoby překonávání jezů. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>I Opravy lodí. Zúčastním se aktivně opravy lodě.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prokážu znalosti údržby a opravy lodí. • Znáám materiály, nářadí i nástroje používané při opravách. • Znáám postup oprav lodí používaných v oddíle. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |

| POPIS AKTIVITY | PODPISY |
|--|----------------------------------|
| <p>1 Pokročilé pádlování. Ovládám „nadstandardní“ záběry na kánoi (oblouky od přídě a záďě lodi i k lodi, záběry přes ruku, závěsy, rychlostní kormidlování, boční posun lodě, ...). Propluji s využitím těchto záběrů úspěšně brankoviště na klidné vodě jako háček i kormidelník.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>2 Brankoviště. Projedu úspěšně brankoviště na tekoucí vodě (např. při účasti na závodech ČPV) na kánoi nebo kajaku. Míru úspěšnosti určí patron či patronka podle obtížnosti vody, charakteru umístění branek a zvoleného plavidla.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>3 Jízda na raftu. Ujedu na raftovém člunu s posádkou 50 km na vodě obtížnosti alespoň WWII.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>4 Ovládání raftu. 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.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>5 Údržba raftu. Zním správný postup při nafukování raftového člunu, umím správně sušit a sbalit raftový člun.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>6 Jízda na kajaku. 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.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>7 Házeč pytlík. Umím správně používat házeč pytlík při záchraně osob a materiálu (lodě a pádla). Předvedu prakticky při nácviku na klidné i tekoucí vodě.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>8 Eskymák. Předvedu eskymácký obrat na singlkánoi nebo kajaku.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>9 Pokročilé překonávání jezů. Ovládám další způsoby překonávání jezů. Zorganizuji (najdu vhodné místo k překonání) a předvedu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • splutí propusti s „telemarkem“; • splutí propusti či jezu „bokem“. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |

| POPIS AKTIVITY | PODPISY |
|---|----------------------------------|
| <p>10 Vodácké názvosloví. Aktivně používám vodácké názvosloví:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lodě, pádla, části lodí a pádel, • druhy a části jezů, • voda, vodní toky a vodní stavby, • povely a vodácká „hantýrka“. | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>11 Stavba lodě. Zúčastním se aktivně stavby lodě.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>12 Vodácké závody. Znáám základní pravidla vodáckých závodů. Zúčastním se vodáckých závodů o obtížnosti alespoň WWI jako soutěžící nebo jako přihlížející.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>13 Významné osobnosti kanoistiky. Znáám významné osobnosti kanoistiky minulosti i současnosti. Interaktivně představím oddílů nějakou významnou osobnost české nebo světové kanoistiky.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>14 Skok na kajaku. Skočím na kajaku z výšky min. 1 m.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>15 Vodácká akce. Spolu s vedoucí/m oddílu připravím a uskutečním vodáckou akci pro oddíl.</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>16 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)</p> | <p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p> |
| <p>17 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> |