

MOJE JMÉNO _____







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří by chtěli získat tuto odborku, by měli umět pobývat v zimní krajině. Měli by se v ní umět pohybovat různými prostředky, nenechat se zaskočit drsným počasím, ale být naopak nápomocni méně zkušenějším kamarádům.



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	 (4)	 (7)
Roveři a rangers	 (6)	 (11)


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 Sjezdové lyžování nebo snowboarding. Bezpečně sjedu červenou sjezdovku. Vyrovnám se s obtížemi sjezdovek – plotny, boule, skokánky. Oddíl představím základní vybavení pro tyto sporty.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu, že při sjíždění svahů ovládám správnou techniku. • Nejsem sváteční lyžař/ka, svoje dovednosti předvedu i při středně těžké náročnosti. • Víím, které základní vybavení potřebuji a používám je (ochranná přilba, páteřní pás, ...). • Dodržuji pravidla lyžování (nejezdím do míst, kde je to zakázáno). • Dokážu lyže navoskovat a provizorně opravit skluznici. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>B Běžkové lyžování. Bez problémů zvládnou celodenní běžecký výlet. Během výprav zvládnou 10 km bruslařskou technikou, 25 km klasicky, 300 m výškově, 15 km mimo upravenou trasu, 5 km prošlapu trasu, vystoupám na vrchol vyšší než 1 000 m n. m. (v jednom dni stačí jedna aktivita). Vše přiměřeně svému věku a možnostem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu bezpečně sjet prudší kopec i vystoupat do kopce. • Mám správně navoskované lyže. Používám vhodné vosky dle typu sněhu, teploty a i typu lyží. • Dokážu ostatním pomoci při výběru vosku. • Znáím zásady pohybu v běžecké stopě. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>C Čelím nebezpečí hor. Před výpravou si připravím správné vybavení a seznámím s ním oddíl. Vysvětlím, jaká nebezpečí mne mohou potkat, a jsem na ně připraven/a. Popíšu, jak poskytnout první pomoc při omrzlinách, podchlazení a dalších situacích, které v zimním prostředí mohou nastat. S přáteli zkusím transport lehce zraněného na sněhu. Předvedu simulovaný hovor s horskou službou.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prokážu, že nebezpečí hor znám, nepodceňuji je a dovedu na ně být připraven/a. • Znáím zásady pobytu a pohybu na horách. • Víím, jaké vybavení potřebuji do hor (lékárnička, náhradní teplé rukavice, oblečení, pití, kalorická zásoba, ...). • Umím poskytnout první pomoc. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>D Zimní výprava. Zúčastním se minimálně dvou denní akce s přenocováním v zimních podmínkách.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prokážu, že mne ani mráz a sníh neodradí. • Prokážu, že se o sebe v zimě umím postarat bez toho, abych zbytečně riskoval. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>E Výprava na sněžnicích či skialpových lyžích. Zúčastním se výpravy, na které urazím nejméně 12 km se sněžnicemi nebo 20 km se skialpinistickými lyžemi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu se pohybovat zimním terénem. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>F Oheň na sněhu. Rozdělám oheň v zimě na sněhu bez použití čehokoliv jiného než sádky a nalezeného dřeva. Sníh zahřeju tak, abych získal jeden litr vroucí vody.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ukážu, že ač je všude kolem sníh, stejně si umím zajistit teplo pomocí ohně. • Nadto dokážu, že takový oheň umím využít i k náročnější činnosti, jakou je vaření. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>G Program na zimní výpravu. Vytvořím sborník her, které se dají s dětmi použít v zimním prostředí. Alespoň deset her bezpečně zrealizují.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu využít zimní prostředí pro program oddílu. • Dokážu, že umím určit, kdy program skončí (aby nedošlo k nachlazení účastníků výpravy). 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Vytrvalostní běh na lyžích. Během jedné zimy urazím na běžkách přes 120/180/250 km podle věkové kategorie.	Já Patron/ka
2 Yetti. Během jedné zimy urazím při putování v horách na sněhu se sněžnicemi přes 50 km nebo se skialpy přes 75 km.	Já Patron/ka
3 Sjezdařská zručnost. Během jedné zimy zdolám 20 různých sjezdovek.	Já Patron/ka
4 Závod. Zúčastním se veřejného závodu v zimním prostředí (např. v běhu na lyžích, slalomu, ...). Závod úspěšně dokončím bez diskvalifikace.	Já Patron/ka
5 Biatlon. Zúčastním se biatlonu a závod dokončím.	Já Patron/ka
6 Zimní orientační běh. Zúčastním se zimního orientačního běhu a úspěšně jej dokončím.	Já Patron/ka
7 Bruslení. Ukážu bezpečně alespoň tři prvky z krasobruslení (např. přešlapování dopředu a dozadu, pirueta, bruslení pozadu, skoky, holubička, ...).	Já Patron/ka
8 Nocování na sněhu. Alespoň desetkrát přenocuju v zimě na sněhu (ne nutně během jedné zimy.)	Já Patron/ka
9 Záhrab. Bezpečně přenocuju v záhrabu, který si samostatně vyrobím.	Já Patron/ka
10 Bílý kodex FIS. Vyhledám a přečtu si Bílý kodex FIS. Vysvětlím oddíl, proč vznikl a proč bychom se podle něj měli řídit.	Já Patron/ka
11 Pomoc s výběrem lyží/snowboardu. Naučím se rozeznávat jednotlivé typy a druhy lyží. Sobě nebo někomu z přátel pomůžu vybrat lyže/snowboard/běžky podle technických parametrů.	Já Patron/ka
12 Výuka lyžování. Někomu z přátel, kdo běžně nelyžuje, prakticky ukážu, jak se lyžuje na lyžích/snowboardu/běžkách. Pod mým vedením se prokazatelně zlepší.	Já Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>13 Beseda. Uspořádám pro oddíl besedu s významnou osobností českých hor, s člověkem od horské služby nebo zimním sportovcem či sportovkyní.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>14 Nebezpečí hor v příbězích. Zjistím, kdo to byli Hanč a Vrbata (dokument, článek, film). Navštívím místa spojená s osudným závodem v roce 1913 nebo navštívím jakýkoliv pomník lidem tragicky zemřelým v zimě v horách. Zjistím si o události vztahující se k pomníku podrobnosti.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>15 Zimní putování v historii. Připravím program pro družinu/oddíl, kdo a kdy zavedl lyžování u nás, jak se v zimě putovalo v minulosti (např. kde vznikly lyže, jak se překonávaly zasněžené hory před vynálezem lyží, dobytí severního nebo jižního pólu).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>16 Zimní umělecké tvoření. Umělecky ztvárním zimní putování (povídka, malba, série fotografií, ...).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>17 Oblíbené hory. Připravím program, během kterého zajímavě představím své oblíbené hory. Zjistím informace o vývoji obcí, tradičních řemeslech, místopisných zajímavostech, přírodních památkách atd.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>18 Organizace zimní výpravy. Pod dohledem uspořádám a povedu zimní výpravu na sněhu s přenocováním.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>19 Zimní olympiáda. Uspořádám zajímavou zimní olympiádu pro oddíl.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>20 Stavba iglú. Bezpečně přenocuji v iglú, které si samostatně postavím.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>21 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>22 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>