

# Skautská odborka HOROLEZEC/HOROLEZKYNĚ

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<b>11 Jednolanová technika.</b> Vyzkouším si jednolanovou techniku např. jeskyňáření nebo stromolezení pod dohledem zkušené osoby.	Já Patron/ka
<b>12 Vybavení.</b> Pomůžu kamarádovi či kamarádce s výběrem horolezeckého vybavení a vysvětlím, jak se o něm dobře postarat (jak zkracovat lano, starat se o karabiny, jak často si vybavení kontrolovat, ...).	Já Patron/ka
<b>13 Lezecký deník.</b> Vedu si alespoň 2–3 měsíce deník, kam si zaznamenávám přežené cesty, jejich obtížnosti, místo, datum, styl přeletu a případně počet odsednutí.	Já Patron/ka
<b>14 Beseda.</b> Zúčastním se besedy se zkušenou osobou v oblasti horolezectví a připravím si pro ni dotazy.	Já Patron/ka
<b>15 Horolezecká inspirace.</b> Přečtu si knihu/ nebo se podívám na film s horolezeckou tematikou využiju ho jako symbolický rámec ke hře.	Já Patron/ka
<b>16 Výlet do skalní oblasti.</b> Uspořádám a povedu výpravu do skalní oblasti. Připravím si zajímavé informace o této oblasti nebo hru s horolezeckou tematikou.	Já Patron/ka
<b>17 Organizace jednodenní lezecké výpravy.</b> Spolu s vedoucím oddílu, patronem či patronkou naplánuji a realizuji lezeckou výpravu pro libovolnou skupinu na jeden den.	Já Patron/ka
<b>18 Vícedenní lezecká výprava.</b> Spolu s vedoucím oddílu, případně patronem či patronkou aplánuji a realizuji lezeckou výpravu pro libovolnou skupinu alespoň na dva dny.	Já Patron/ka
<b>19 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b> (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
<b>20 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 rádi lézt. Ať už na bouldery, překližky, led či skály. Při veškerém lezení musejí dodržovat pravidla bezpečnosti, mít zkušené patrony a patronky a ovládat první pomoc. Měli by se chtít zdokonalovat a rozšiřovat své znalosti.

## 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)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (10)

## 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
<b>A Vybavení a bezpečnost při lezení.</b> Sepiši nebo jinak ztvárním bezpečnostní pravidla při lezení, práci s lanem a dalším horolezeckým materiálem. Družině je ukáži a vysvětlím, proč jsou důležitá.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víím, že při lezení a jištění musím vnímat své okolí a znám základní povely. Umím reagovat na povely i nečekané podněty.</li> <li>• Zním zásady bezpečného jištění/lezení a vzájemné kontroly.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>B Lezení uvnitř a venku.</b> Vylezu cestu určené obtížnosti (po dohodě s patronem či patronkou) na umělé stěně (4 cesty) i v přírodě (3 cesty).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prokážu, že bezpečně zvládnou lézt na umělé stěně i v přírodě.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>C Jištění a uzly.</b> Ukážu družině, jak se odjistím s nepoloautomatickým jisticím prostředkem pod dohledem patrona nebo patronky. Poté jim vysvětlím všechny uzle, které jsem při tom využil/a, popíšu jisticí body a použitý materiál.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím bezpečně jistit lezce či lezkyni.</li> <li>• Zním a umím použít horolezecké uzle (osmičkový úvaz, liščí smyčka, alpský motýlek, poloviční lodní uzle, Prusíkův uzle, dvojité rybářská spojka, ...).</li> <li>• Dokážu pojmenovat jisticí body na skalách a materiál, který se běžně používá (borhák, nýt, kruh, vklínělec, smyčka, ...).</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>D Bezpečné pády.</b> Pod dohledem zkušené osoby předvedu nácvik pádů, když lezu a když jistím.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokážu se překonat, věřím svému vybavení a svému jističi či své jističce.</li> <li>• Umím bezpečně padat a kontrolovat průběh pádu a předejít zranění.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>E Zrušení jištění.</b> Při slaňování pomocí polovičního lodního uzlu, osmy a ATC (kyblíku) zruším (celé) jištění na skále či cestě.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím si připravit lano tak, aby bylo možné bezpečně slanit až na zem.</li> <li>• Chápu, jak funguje jisticí stanoviště a jak s ním bezpečně pracovat.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>F Zásady lezení.</b> Ukáži družině, co všechno předchází lezení (např. si družina vyzkouší horolezeckou rozcvičku, kontrolu materiálu, jak se pozná, kde všude a za jakých okolností mohou lézt atp.). Neopomenu ani vše, co je potřeba udělat po ukončení lezení (ukážeme si protažení, úklid materiálu, ...).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umím se před lezením správně prohřát a rozcvičit, víím, jak se protáhnout po lezení.</li> <li>• Umím si zjistit, za jakých podmínek mohou lézt v dané skalní oblasti.</li> <li>• Víím, jaké je vhodné horolezecké vybavení, jak s ním zacházet a jak se o něj starat.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>G Stupnice obtížnosti.</b> Vysvětlím a ukážu na příkladech družině, jaké jsou rozdíly mezi neznámějšími stupnicemi lezeckých obtížností a poradím jim, jak zvolit správnou obtížnost.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zním stupnice používané v ČR pro lezení (UIAA, Francouzská, Saská, ...) a bouldering (Americká, Francouzská).</li> <li>• Umím si zvolit obtížnost cesty.</li> <li>• Dokážu porovnat obtížnosti 2 vybraných stupnic.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>H První pomoc.</b> Od několika zkušenějších lidí zjistím, jaká nebezpečí mohou nastat při lezení na stěně a ve skalních oblastech. Také najdu nějaké konkrétní příklady neštěstí a jak se při nich postižené osoby zachovaly. Z těchto zjištění si vytvořím seznam možných situací, které mohou nastat a na simulovaných situacích si vyzkouším ošetření běžných zranění a zajištění pomocí od IZS nebo horské služby při zraněních, na která nestačím.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víím, jaká nebezpečí mohou nastat na různých typech skal a lezeckých stěnách.</li> <li>• Umím ošetřit běžná zranění – odření, říznutí, pohmoždění, vyvrknutý kotník, boule, modřina, ...</li> <li>• Víím, na co sám nestačím a umím kontaktovat buď IZS nebo horskou službu</li> </ul>	Já Patron/ka

## UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
<b>1 Závod.</b> Zúčastním se závodů v lezení (buď na umělé stěně – lano/boulder, nebo na skalách).	Já Patron/ka
<b>2 Bouldering.</b> Pravidelně po dobu čtvrt roku chodím na boulder.	Já Patron/ka
<b>3 Skalní sportovní lezení.</b> Vyzkouším si lezení na skále (jiné než pískovcové) pod dohledem zkušenější osoby, instruktora, instruktorky nebo v rámci kurzu a zvládnou vylézt alespoň jednu cestu (obtížnost po dohodě s patronem či patronkou).	Já Patron/ka
<b>4 Pískovcové lezení.</b> Vyzkouším si lezení na pískovcové skále pod dohledem zkušenější osoby, instruktora, instruktorky nebo v rámci kurzu a zvládnou vylézt alespoň jednu cestu.	Já Patron/ka
<b>5 Dlouhodobý zájem outdoor lezení.</b> Vyberu si jeden z bodů níže a za rok vylezu alespoň: a) 15 různých cest na ledu b) 30 různých cest na skalách (jiných než pískovcové) c) 15 různých cest na pískovcových skalách	Já Patron/ka
<b>6 Dlouhodobý zájem o indoor lezení.</b> Za rok vylezu kompletně (bez pádu či odsednutí) alespoň 60 cest jako prvolezec nebo 80 cest jako druholezec.	Já Patron/ka
<b>7 Lezecký kurz.</b> Úspěšně absolvuji libovolný kurz instruktora lezení.	Já Patron/ka
<b>8 Zlepšení.</b> Během 12 měsíců se zlepším alespoň o jeden výkonnostní stupeň (dle stupnic obtížnosti) – např. ze 4 na 5 UIAA.	Já Patron/ka
<b>9 Viaferrata (zajištěná cesta).</b> Zvládnou projít zajištěnou cestu ve skalách v ČR nebo v zahraničí. Obtížnost si zvolím podle věku a zkušeností (např. mladší skautky a skauti – obtížnost B, starší skautky a skauti – obtížnost C/D, roveři a rangers – obtížnost D/E).	Já Patron/ka
<b>10 Ledolezení.</b> Vyzkouším si lezení v zimě na ledopádech (umělých nebo přírodních) pod dohledem zkušenější osoby, instruktora, instruktorky a nebo v rámci kurzu a zvládnou vylézt alespoň jednu cestu.	Já Patron/ka