

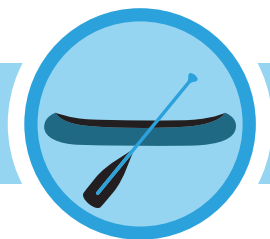
Skautská odborka VODÁK/VODAČKA



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 sám 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
A Pádlování a jízda na lodi. Pádluji správně na obě strany a udržím rytmus posádky v závodním tempu. Dodržuji bezpečnostní pravidla a domluvené povinnosti. Během celodenní plavby čtu vodu a odhaduji tak nejvhodnější cestu.	<ul style="list-style-type: none"> • Prokážu znalosti a dovednosti, které jsou základem pro další plnění odborky. 	Já
		Patron/ka
B Bezpečnost a záchrana. Předvedu záchranu lodě při převržení. Při pádu do vody se správně chytím hozeného házečích pytlíku. Vlezu do lodě z vody, kde nedosáhnou na dno.	<ul style="list-style-type: none"> • Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro starší skautky a skauty. 	Já
		Patron/ka
C Kormidlování a jízda na řece. Předvedu, že umím kormidlovat. Připravím a uskutečním pro oddíl/družinu program na naučení stupňů obtížnosti řeky a značek z kilometráže.	<ul style="list-style-type: none"> • Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro starší skautky a skauty. 	Já
		Patron/ka
D Vybavení a velení. Před vodáckou akcí připravím vybavení a výstroj, provedu jejich kontrolu a po akci i případnou údržbu. Vyzkouším si velet posádce při záchraně převržení či potopené lodi. Vyzkouším si proškolit skupinu před vyplutím a velení plavby skupiny lodí na složitějším úseku, který si předem nastuduji v kilometráži.	<ul style="list-style-type: none"> • Prokážu nezbytné vodácké znalosti a dovednosti pro pomoc při organizaci vodácké plavby. 	Já
		Patron/ka
E Jízda na kánoji. Ujedu 100 km na kánoji na vodě o obtížnosti minimálně WWI, z toho 50 km na kormidle.	<ul style="list-style-type: none"> • Prokážu prakticky své vodácké dovednosti při plavbě na divoké vodě. • Umím kormidlovat kánoji. 	Já
		Patron/ka
F První pomoc. Prakticky předvedu první pomoc při simulaci tonutí, ztrátě dechu, šoku a podchlazení.	<ul style="list-style-type: none"> • Umím podat první pomoc při tonutí, ztrátě dechu, šoku a podchlazení. 	Já
		Patron/ka
G Kilometráž. Pomocí značek zmapuji proplutý úsek vodního toku.	<ul style="list-style-type: none"> • Znáám značky v kilometráži a ve vodáckých mapách. • Pomocí značek zmapuji proplutý úsek vodního toku. 	Já
		Patron/ka
H Základní překonávání jezů. Zorganizuji (najdu vhodné místo k překonání) a předvedu: <ul style="list-style-type: none"> • přenášení jezu po břehu, • přetažení plavidla přes jez či hrazení, • překonání jezu pomocí koníčkovacích šňůr (házečích pytlíku), • přímé splutí propusti nebo přes korunu jezu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ovládám všechny běžné způsoby překonávání jezů. 	Já
		Patron/ka
I Opravy lodí. Zúčastním se aktivně opravy lodě.	<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. 	Já
		Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>1 Pokročilé pádlování. Ovládám „nadstandardní“ záběry na kánoi (široký záběr od přídě/zádě, závěs, záběr/závěs přes ruku, rychlostní kormidlování, boční posun, ...). 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 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 WWI.</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, vyjíždět i vyjíždět do proudu / z proudu. Předvedu bezpečné opuštění kajaku po převržení.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>7 Házečí pytlík. Předvedu oddíl/družině, jak se házečí pytlík správně používá (hod, držení, naplnění, balení, sušení). Předvedu na klidné i tekoucí vodě hod házečího pytlíku plaváčkovi a jeho přitažení.</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>
<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>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
11 Stavba lodě. Zúčastním se aktivně stavby lodě.	Já Patron/ka
12 Vodácké závody. Znáám základní pravidla vodáckých závodů. Zúčastním se vodáckých závodů o obtížnosti alespoň WWI jako soutěžící nebo jako přihlížející.	Já Patron/ka
13 Významné osobnosti kanoistiky. Znáám významné osobnosti kanoistiky minulosti i současnosti. Interaktivně představím oddílů nějakou významnou osobnost české nebo světové kanoistiky.	Já Patron/ka
14 Skok na kajaku. Skočím na kajaku z výšky min. 1 m.	Já Patron/ka
15 Vodácká akce. Spolu s vedoucí/m oddílů připravím a uskutečním vodáckou akci pro oddíl.	Já Patron/ka
16 Paddleboard. Vysvětlím družině/oddílů, co je to paddleboard, popíšu základní součásti a předvedu, jak plovák připravit před jízdou.	Já Patron/ka
17 Jízda na paddleboardu. Předvedu nastoupení na paddleboard (i z vody), správný postoj, uchopení pádla a pádlování.	Já Patron/ka
17 Zatažení na paddleboardu. Na paddleboardu objedu dvě bójky a předvedu správnou otočku doleva i doprava.	Já Patron/ka
18 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
19 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“.)	Já Patron/ka