

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<b>9 Dozor při koupání.</b> Během koupání oddílu/družiny pomáhám při dozoru.	Já Patron/ka
<b>10 Škola plavání.</b> Vedu někoho v oddíle ke správné technice plavání nebo jej naučím plavecký způsob, který ještě neumí.	Já Patron/ka
<b>11 Místo na plavání.</b> Najdu vhodné místo na koupání pro oddíl/družinu. Víím, jaká mohou být nebezpečí, a předem vše konzultuji s patronem či patronkou.	Já Patron/ka
<b>12 Plavecké závody.</b> Zúčastním se plaveckého závodu mimo oddíl.	Já Patron/ka
<b>13 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b> (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
<b>14 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 umět dobře plavat různými způsoby, u vody se chovat bezpečně, vědět, co se může stát, a dokázat pomoci tonoucímu.

## 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	○ ○ (2)	○ ○ ○ (3)
Starší skauti a skautky	○ ○ ○ ○ (4)	○ ○ ○ ○ ○ ○ (6)
Roveři a rangers	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (7)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (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.

## DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<b>A Plavání.</b> Uplavu dvakrát 50/100/200 m dvěma různými plaveckými způsoby. Náročnost si volím dle věkového stupně.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umím dva plavecké způsoby (prsa, kraul, znak nebo motýlek).</li> <li>Dokážu uplavat každým z těchto způsobů vzdálenost přiměřenou svému věku.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>B Delší trasa.</b> Uplavu bez přestávky 300/400/500 m. Náročnost si volím dle věkového stupně.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokážu uplavat delší vzdálenost bez přestávky (mohu měnit způsoby podle vlastního uvážení).</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>C Záchrana tonoucího.</b> Vysvětlím družině zásady záchran tonoucího (pomocí kruhu, lodky, v jednom nebo ve více zachraňujících osobách) a předvedu je formou krátké instruktaže s důrazem na bezpečnost zachraňující/ho.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Znám zásady a různé druhy záchran tonoucího.</li> <li>Dokážu svoje znalosti předat ostatním.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>D Zásady bezpečného koupání.</b> Vysvětlím družině zásady bezpečného koupání. Sám/sama tyto zásady dodržuju.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Znám zásady bezpečného koupání.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>E Muž přes palubu.</b> Popíšu zásady chování při pádu do vody. Uplavu v oblečení (kalhoty a triko s dlouhým rukávem) alespoň 25 m.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Znám zásady chování při pádu do vody a své chování prakticky předvedu.</li> <li>Vím, jak a proč je těžké plavat v oblečení.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>F Potápění.</b> Vylovím dvakrát z hloubky min. 2/2,8/3,6 m malý předmět (puk apod.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokážu se potopit do hloubky přiměřené svému věku a vylovit předmět.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>G Skoky.</b> Předvedu alespoň čtyři různé druhy skoků do vody s důrazem na bezpečnost svoji i ostatních.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vím, jak se chovat při skocích do vody.</li> </ul>	Já
		Patron/ka

## UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
<b>1 Ani nitka mokrá.</b> Uplavu ve vodě 25 m s balíčkem oblečení (tričko, kraťasy, sandály), který držím v jedné ruce nad vodou tak, aby se nenamočil.	Já
	Patron/ka
<b>2 Přesun tonoucího.</b> Uplavu s jiným členem nebo členkou družiny, jenž/jež představuje tonoucího, nejméně 25 metrů.	Já
	Patron/ka
<b>3 Plavání pod vodou.</b> Uplavu pod vodou na jeden nádech vzdálenost 10/15/25 m. Náročnost si volím dle věkového stupně.	Já
	Patron/ka
<b>4 Kotoulová obrátka.</b> Ovládám kotoulovou obrátku, což prakticky předvedu.	Já
	Patron/ka
<b>5 Svléknutí se ve vodě.</b> Ve vodě se svléknu do plavek a svlečené oblečení dopravím v pořádku na břeh.	Já
	Patron/ka
<b>6 Šlapání vody.</b> Dokážu šlapat vodu po dobu 20/30/60 sekund s předloktími nad vodou.	Já
	Patron/ka
<b>7 Hry do vody.</b> Připravím pro oddíl alespoň tři hry do vody, které následně prakticky uskutečním. Při hrách, které předem konzultuji s osobou konající dozor při koupání, dodržím všechny nutné bezpečnostní zásady.	Já
	Patron/ka
<b>8 Plavecký závod pro oddíl.</b> Uspořádám pro oddíl plavecké závody. Při závodech budu hlídat dodržování bezpečnosti.	Já
	Patron/ka