


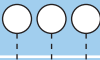
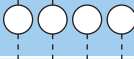
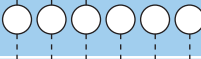
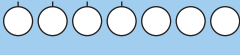
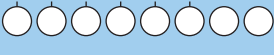
MOJE JMÉNO _____

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

POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Ani nitka mokrá. 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
2 Přesun tonoucího. Uplavu s jiným členem nebo členkou družiny, jenž/jež představuje tonoucího, nejméně 25 metrů.	Já Patron/ka
3 Plavání pod vodou. Uplavu pod vodou na jeden nádech vzdálenost 10/15/25 m. Náročnost si volím dle věkového stupně.	Já Patron/ka
4 Kotoulová obrátka. Ovládám kotoulovou obrátku, což prakticky předvedu.	Já Patron/ka
5 Svléknutí se ve vodě. Ve vodě se svléknu do plavek a svlečené oblečení dopravím v pořádku na břeh.	Já Patron/ka
6 Šlapání vody. Dokážu šlapat vodu po dobu 20/30/60 sekund s předloktími nad vodou.	Já Patron/ka
7 Hry do vody. 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
8 Plavecký závod pro oddíl. Uspořádám pro oddíl plavecké závody. Při závodech budu hlídat dodržování bezpečnosti.	Já Patron/ka

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