

Skautská odborka HOROLEZEC/HOROLEZKYŇ

POPIS AKTIVITY	PODPISY
11 Jednolanová technika. Vyzkouším si jednolanovou techniku např. jeskyňáření nebo stromolezení pod dohledem zkušené osoby.	Já Patron/ka
12 Vybavení. 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
13 Lezecký deník. Vedu si alespoň 2–3 měsíce deník, kam si zaznamenávám přežené cesty, jejich obtížnosti, místo, datum, styl přeazu a případně počet odsednutí.	Já Patron/ka
14 Beseda. Zúčastním se besedy se zkušenou osobou v oblasti horolezectví a připravím si pro ni dotazy.	Já Patron/ka
15 Horolezecká inspirace. Přečtu si knihu/ nebo se podívám na film s horolezeckou tematikou využiji ho jako symbolický rámec ke hře.	Já Patron/ka
16 Výlet do skalní oblasti. Uspořádám a povedu výpravu do skalní oblasti. Připravím si zajímavé informace o této oblasti nebo hru s horolezeckou tematikou.	Já Patron/ka
17 Organizace jednodenní lezecké výpravy. Spolu s vedoucím oddílu, patronem či patronkou naplánuji a realizuji lezeckou výpravu pro libovolnou skupinu na jeden den.	Já Patron/ka
18 Vícedenní lezecká výprava. Spolu s vedoucím oddílu, případně patronem či patronkou aplánuji a realizuji lezeckou výpravu pro libovolnou skupinu alespoň na dva dny.	Já Patron/ka
19 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
20 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

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
A Vybavení a bezpečnost při lezení. Sepíši 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"> Vím, že při lezení a jištění musím vnímat své okolí a znám základní povely. Umím reagovat na povely i nečekané podněty. Znám zásady bezpečného jištění/lezení a vzájemné kontroly. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
B Lezení uvnitř a venku. 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"> Prokážu, že bezpečně zvládnou lézt na umělé stěně i v přírodě. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
C Jištění a uzly. Ukážu družině, jak se odjistím pod dohledem patrona nebo patronky. Poté jim vysvětlím všechny uzly, které jsem při tom využil/a, popíšu jistící body a použitý materiál.	<ul style="list-style-type: none"> Umím bezpečně jistit lezce (prvolezení, druholezení, slaňování, bouldering, ...). Znám a umím použít nejběžnější horolezecké uzly (osmičkový úvaz, liščí smyčka, alpský motýlek, poloviční lodní uzel, Prusíkův uzel, dvojité rybářská spojka, ...). Umím použít alespoň jeden druh jistícího prostředku, který není poloautomatický, např. ATC (kyblík), poloviční lodní smyčka (HMS). Dokážu pojmenovat jistící body na skalách a materiál, který se běžně používá – fixní (borhák, nýt, kruh, ...), dočasné (vklínělec, smyčka, ...). 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
D Bezpečné pády. Pod dohledem zkušené osoby předvedu nácvik pádů, když lezu a když jistím.	<ul style="list-style-type: none"> Dokážu se překonat, věřím svému vybavení a svému jističi či své jističce. Umím bezpečně padat a kontrolovat průběh pádu, abych předešel/předešla zranění. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
E Zrušení jištění. Zrušení jištění. Při slaňování pomocí polovičního lodního uzlu, osmy a ATC (kyblíku) zruším (celé) jištění na skále či cestě.	<ul style="list-style-type: none"> Umím si na slaňování připravit lano tak, aby bylo možné bezpečně slanit až na zem. Chápu, jakým způsobem funguje jistící stanoviště (štanď) a jak s ním bezpečně pracovat (udělat/vytvořit i zrušit). 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
F Zásady lezení. 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"> Umím se před lezením správně prohřát a rozcvičit, vím, jak se protáhnout po lezení. Umím si zjistit, za jakých podmínek mohou lézt v dané skalní oblasti. Vím, jaké je vhodné horolezecké vybavení, jak s ním zacházet a jak se o něj starat. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
G Stupnice obtížnosti. Vysvětlím a ukážu na příkladech družině, jaké jsou rozdíly mezi nejznámějšími stupnicemi lezeckých obtížností a poradím jim, jak zvolit správnou obtížnost	<ul style="list-style-type: none"> Znám nejznámější stupnice používané v ČR pro lezení (UIAA, Francouzská, Saská, ...) a bouldering (Americká, Francouzská). Umím zvolit obtížnost cesty dle svých možností a schopností. Dokážu porovnat obtížnosti alespoň 2 vybraných stupnic. 	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
H První pomoc. 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 postezně osoby zachovaly. Z těchto zjištění si vytvořím	<ul style="list-style-type: none"> Vím, jaké jsou rozdíly mezi jednotlivými typy skal a lezeckých stěn a dokážu říct, jaká nebezpečí zde mohou nastat. Umím ošetřit běžná zranění – odření, řeznutí, pohmoždění, vvrtnutí kotníku, boule. 	<div>Já</div>

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Závod. Zúčastním se závodů v lezení (buď na umělé stěně – lano/boulder, nebo na skalách).	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
2 Bouldering. Pravidelně po dobu čtvrt roku chodím na boulder.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
3 Skalní sportovní lezení. 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).	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
4 Pískovcové lezení. Vyzkouším si lezení na pískovcové skále pod dohledem zkušenější osoby, instruktora, instruktorky nebo v rámci kurzu a zvládnou vylézt alespoň jednu cestu.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
5 Dlouhodobý zájem outdoor lezení. 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	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
6 Dlouhodobý zájem o indoor lezení. Za rok vylezu kompletně (bez pádu či odsednutí) alespoň 60 cest jako prvolezec nebo 80 cest jako druholezec.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
7 Lezecký kurz. Úspěšně absolvuji libovolný kurz instruktora lezení.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
8 Zlepšení. Během 12 měsíců se zlepším alespoň o jeden výkonnostní stupeň (dle stupnic obtížnosti) – např. ze 4 na 5 UIAA.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
9 Via ferrata (zajištěná cesta). 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).	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>
10 Ledolezení. 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.	<div>Já</div> <div>Patron/ka</div>