



aneb
voda
není jen
Vltava

Kam a jak na vodu?

Program na vodě můžete zařadit v každém věku, každá věková kategorie má svá specifika, proto volíme vodní aktivity tak, aby rozvíjeli schopnosti, dovednosti a postoje adekvátně věku členů našeho oddílu.

Máte-li oddíl **předškoláků**, zaměřte se na bezpečnost na vodě a kolem vody – na kázeň. Pokud jsou takovéto děti na vodácké akci, musí mít každé vestu a přiděleného jednoho hlídače 24 denně. Vhodné je chodit s dětmi do bazénu a učit je nebát se vody. **Vlčata a světlušky** by se měli naučit vodě důvěřovat a respektovat ji. Učíme je správně pádlovat, povely a můžeme zlepšovat jejich fyzickou kondici a vytrvalost delšími intervaly pádlování. Vhodnou lodí je pramice nebo raft, samozřejmě na klidnější vodě, na kterém si zatrénují i se pobaví. **Mladší skauti a skautky** (11–13 let) posadíme nejčastěji na pramici, na kánoi jen se zkušenějším kormidelníkem. Umí pádlovat na obě dvě strany a nebojí se sjet jez. Měli by si zvykat na postupné prodlužování zátěže (kupř. pádlování 20 minut nepřetržitě). **Starší skauti a skautky** (14–15 let) mohou tvořit posádky pramice, kormidlovat se však lépe naučí nejprve na kánoi, která je jednodušší na ovládání. Postupně mohou trénovat kormidlování pramice. Smysl pro odpovědnost u starších skautů a skautek posíláme, když jim

svěříme do „opatrování“ družinovou loď či vybavení. **Roveři a rangers** si zaslouží vychutnat fyzickou námahu, pocit prospěšnosti i odlišnosti. Nejvhodnější lodí je kajak, kanoe a raft (když budou dobře ovládat raft, nebude velkým problémem zajet na divočejší vody slovenské, rakouské nebo ještě vzdálenější).

CO MŮŽEME NA VODĚ PODNIKOUT?

- ▶ **Jednodenní voda** – výhodnou vodu na jeden den je, že když se cvaknete, doma vše usušíte. Nemusíte se sebou mít mnoho věcí a můžete si dovolit i delší trasu. Na jeden den nemá cenu jezdit příliš daleko od vašeho domova. *Z, P, E, SaV, SaS, RaR*
- ▶ **Schůzka na vodě** – sraz na schůzku si dejte v loděnici, nemáte-li vlastní, domluvte se s vodáckým oddílem. Vyzkoušejte si, jak se pádluje. Starší si mohou trénovat ovládání lodí – kormidlování. Na klidné a mělké vodě nacvičte převrnutí lodí. Program na schůzce se bude skládat převážně z tréninku dovedností a vodních hrátek a to na úseku +/- 500 m v blízkosti loděnice. *Z, P, SaV, SaS*
- ▶ **Cvičný kanál** – velké dobrodružství můžete zažít na cvičném kanálu. Program na kanále by neměl být delší než 3 hodiny, vhodné lodě



VLADIMÍR CVRČEK -
- VEZÍR
MARIANA ERMLOVÁ -
- MÁJA

ZKRATKY

SaV – světlušky a vlčata
SaS – skauti a skautky
RaR – roveři a rangers
Z – začátečníci
P – pokročilí
E – expert

VLADIMÍR CVRČEK - VEZÍR (71)
Absolvent chemické průmyslovky a pedagogické fakulty. Skautuje od roku 1947, v současnosti je hlavním kapitánem vodních skautů. Vede oddíl dospělých Mrožů v Liberci. Vede ČLK Námořní akademie.
vezir@seznam.cz

NEŽ VYJEDEME NA VODU, zajistím:

- **Spaní** – Kde a jak? Kemp? Základna?
- **Lodě a vybavení** – Kde je vezmu?
- **Doprava** – Kdo a jak lodě odveze. Budu mít doprovodné vozidlo?
- **Trasa** – Odkud kam pojedou? Dá se skončit dřív?
- **Dostatek zkušených kormidelníků.**



jsou zavřené kánoe, kajaky nebo rafty, záleží na náročnosti kanálu. V každém případě musí být na akci velmi zkušený vodák s potřebnou kvalifikací. *P, E, starší SaS, RaR*

KDE NAJDU INFO?

www.reky.cz
www.padlo.cz
www.chmi.cz

- ▶ **Výprava** – vypravte se na dvoudenní putování po vodě a zažijte neopakovanou atmosféru vodáckého večera v tábořišti. Pro družiny jsou nejhodnější pramice, pro starší pak kánoe. Pozor na sjíždění jezů, pokud si na to netroufáte, raději jez přeneste. Cestou můžete navštívit hrad nebo město, které se tyčí nad řekou. *P, E, SaS, RaR*

- ▶ **Putovní tábor na vodě** – namísto tradičního putáku se vypravte na vícedenní vodní putování. Zařaďte do programu i jiné než vodní aktivity, aby nebylo té vody moc ☺. *P, E, SaS, RaR*
- ▶ **Zahraníčí** – Opravu divoké řeky u nás moc nenajdete, troufnete-li si, vypravte se na alpské ledovcové řeky, je to zážitek na celý život. *E, RaR*
- ▶ **Plachtění** – máte-li možnost, vyzkoušejte si se staršími SaS a RaR plachtění na našich přehradách. Na oplachtěných pramicích P550 můžete při dobrém větru plachtit celé hodiny. Nutností je vodák, který plachtit umí! *P, E, SaS, RaR*
- ▶ **Rybník** – závody a vodní hrátky na rybníce dávají prostor pro trénink plavání, pádlování i kormidlování, vodní hry a soutěže. *Z, P, SaV, SaS*
- ▶ **Vodácké akce** – například Tři jezy, Navigámus nemusí být jen pro vodáky, na takových akcích si ověříte, co jste se skutečně naučili. *P, SaV, SaS, RaR*
- ▶ **Brodění se potokem** – Voda není jen o ježdění na lodích, v teplých měsících můžete podniknout malou expedici a prozkoumat potok v blízkosti vašeho domova či tábora. *Z, P, SaV, SaS, RaR*
- ▶ **Zajímavosti na řekách** – cíl vaší výpravy může být přírodní či jiná zajímavost na řece a jejím okolí, např. kaskády či vodopád nebo říční skalní tunel na Ploučnici, zajímavá je řeka Teplá při průjezdu Karlovými Vary nebo Opatovický kanál. *P, E, SaS, RaR*
- ▶ **Vypouštění přehrad** – některé řeky a potoky jsou sjízdné jen za velkého stavu vody na jaře nebo jednou dvakrát za rok, když se vypustí přehrada. *P, E, starší SaS, RaR* 🇨🇪

Inzerce Dronte