Patron odborky: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Odborka potápěč**

**Cíl:** uchazeč o tuto odborku umí plavat alespoň dvěma styly (prsa a kraul), netrpí srdeční nebo respirační nedostatečností, ani chorobou, která postihuje jeho vědomí. Prokáže schopnost potápění se základní výstrojí (na nádech) přiměřenou danému stupni.

**Pozn.:** veškeré plavání v doplňujících podmínkách je s ABC.

Počty ke splnění odborky: (vybírám si je sám po poradě s patronem):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Věková kategorie** | **Tvar nášivky** | **HLAVNÍ PODMÍNKY** | **DOPLŇUJÍCÍ PODMÍNKY** |
| Mladší skautky a skauti |  | **5** | **3** |
| Starší skautky a skauti |  | **8** | **6** |
| Mladší roveři a rangers |  | **10** | **9** |

Postup plnění:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |
|  |  | |  |
|  |  |  |  |
| **DOKAŽ TO**  (hlavní podmínky) | **🌕🌕🌕🌕🌕** | **🌕🌕🌕** | **🌕🌕** |
| **ZKUS TO**  (doplňující podmínky) | **🌕🌕🌕** | **🌕🌕🌕** | **🌕🌕🌕** |

|  |
| --- |
| **Zelená** – „tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc nerozvinulo“  **Modrá** – „tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou“  **Žlutá** – „tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám, hodně jsem se při jejím plnění natrápil“  **Červená** – „tuto aktivitu jsem zatím nezvládl, vrátím se k ní při plnění vyššího stupně nebo později“ |

1. **DOKAŽ TO (Hlavní podmínky)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadání aktivity** | **Co plněním aktivity prokážu, že**  **znám/umím/dokážu využít?** | **Podpisy:**  **Patron a já** |
| 1. vím, k čemu slouží základní potápěčskou výstroj (ABC), a umím ji správně používat a ošetřovat | Vím, k čemu slouží jednotlivé části výstroje, umím je správně používat a ošetřovat. Vím, co jim škodí a co se s nimi nedělá. | Patron |
| Já |
| 2. umím vyrovnat tlak mezi středoušní dutinou a vnějším prostředím i v potápěčské masce | Vím, proč je nutné vyrovnávat tlak, zvládám spolehlivě nejméně jeden způsob. | Patron |
| Já |
| 3. zanořím se se základní výstrojí, uplavu 10 m pod vodou, po vynoření vyfouknu šnorchl | Zvládnu základní použití výstroje při plavání na hladině a v malé hloubce včetně správného dýchání šnorchlem. | Patron |
| Já |
| 4. vylovím předmět z hloubky 3-4 m, po vynoření vyfouknu šnorchl | Zvládnu ponor do malé hloubky spojený s jednoduchou činností. | Patron |
| Já |
| 5. vylovím předmět z hloubky 10 m | Zvládnu ponor na hranici středních hloubek. | Patron |
| Já |
| 6. znám zásady bezpečného potápění na nádech | Znám a umím vysvětlit nebezpečí hyperventilace, proč je nepřípustné prodlužovat trubici šnorchlu, vím, kdy prochladnutí již může být nebezpečné a jak mu čelit. | Patron |
| Já |
| 7. znám zásady bezpečného potápění na volné vodě | Vím, jak má vypadat potápěčská bóje včetně lanka a úvazu, jak vypadá a kdy a kde se vystavuje potápěčská vlajka, k čemu slouží potápěčský nůž. Vím, že před potápěním na volné vodě se musím seznámit s možnými nebezpečími (příboj, proudy, ostrá skaliska, nebezpeční živočichové, plavební provoz,…) |  |
|  |
| 8. předvedu 2 způsoby zanoření | Umím se zanořit jak hlavou, tak i nohama napřed. |  |
|  |
| 9. znám základy fyziky pro potápění | Vím, jak se láme světlo na skle masky, jak vidím předměty pod vodou.  Vím, co je to tlak atmosférický, hydrostatický a celkový a jak se mění s hloubkou.  Znám Archimédův zákon, dovedu vysvětlit, proč platí a jakým způsobem se snaží potápěč dosáhnout vyvážení. |  |
| 10. znám základy fyziologie potápění | Znám funkci a uspořádání ucha (vnějšího, středního i vnitřního), dutin nosohltanu, přilehlých dutin a Eustachovy trubice. Znám nebezpečí protržení bubínku a zaplavení středního ucha.  Vím co je vitální kapacita plic, dechový objem a mrtvý objem. Znám nebezpečí laryngospasmu a zaplavení plic.  Vím, co se děje při hyperventilaci a proč je nebezpečná. |  |

1. **ZKUS TO (Doplňující podmínky)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Popis aktivity** | **Podpisy:** |
| 1. umím vylít zaplavenou masku pod vodou | Patron |
| Já |
| 2. proplavu překážkovou dráhu na dně bazénu v hloubce  3-4 m | Patron |
| Já |
| 3. dopomohu unavenému plavci podobné hmotnosti na vzdálenost cca 25 m | Patron |
| Já |
| 4. umím plavat ve dvojici, znám základní signály | Patron |
| Já |
| 5. obléknu si pod vodou základní výstroj, předem položenou na dně bazénu v hloubce 3-4 m, vynořím se s vylitou maskou a vyfouknutým šnorchlem | Patron |
| Já |
| 6. předvedu 2 skoky nebo pády do vody z výšky cca 1 m se základní výstrojí | Patron |
| Já |
| 7. vyfotím vodního živočicha, kamaráda nebo přírodní zajímavost při ponoru v hloubce větší než 1 m | Patron |
| Já |
| 8. předvedu záchranu tonoucího včetně plavání na vzdálenost cca 25 m a vytažení na stupňovitý břeh nebo do loďky (pramice), znám zásady a umím resuscitaci (masáž hrudníku a dýchání z úst do úst) | Patron |
| Já |
| 9. zúčastním se týdenní potápěčské výpravy k moři, ve dvojici plavu s výstrojí a potápím se alespoň 2 x 30 minut každý den | Patron |
| Já |
| 10. připravím alespoň jednoho zájemce ke splnění nižšího stupně této odborky | Patron |
| Já |