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

**Odborka Vodák**

**Cíl:** Naučit se a prokázat ovládání lodí na tekoucí vodě, znalosti zásad bezpečné plavby a organizace vodácké akce

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Věková kategorie** | **Tvar nášivky** | **HLAVNÍ PODMÍNKY** | **DOPLŇUJÍCÍ PODMÍNKY** |
| Mladší skautky a skauti |  | **3** | **2** |
| Starší skautky a skauti |  | **5** | **5** |
| Mladší roveři a rangers |  | **vše** | **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. Splním vodácké doplňky 1. a 2. stupně Vodáctví | Prokážu znalosti a dovednosti, které jsou základem pro další plnění odborky. **Povinný bod pro všechny věkové kategorie.** | Patron |
| Já |
| 2. Splním vodácké doplňky 3. stupně Vodáctví a 1. a 2. stupeň Bezpečnosti | Prokážu další vodácké znalosti a dovednosti. **Povinný bod pro starší skautky a skauty a mladší rovery a rangers.** | Patron |
| Já |
| 3. Splním vodácké doplňky 4. stupně Vodáctví a 3. a 4. stupeň Bezpečnosti | Splnění kompletních podmínek z vodáckých doplňků týkajících se této odborky **je povinnou podmínkou pro mladší rovery a rangers.** | Patron |
| Já |
| 4. Ujedu 100 km na kánoi na vodě o obtížnosti minimálně WWI, z toho 50 km na kormidle | Prokážu prakticky své vodácké dovednosti při plavbě na divoké vodě.  Předvedu schopnost kormidlovat kánoi v proudu, vjíždět i vyjíždět do/z proudu. | Patron |
| Já |
| 5. Umím podat první pomoc při tonutí, ztrátě dechu, šoku a podchlazení. | Prakticky předvedu první pomoc při simulaci tonutí, ztrátě dechu, šoku a podchlazení | Patron |
| Já |
| 6. Znám postup oprav lodí používaných v oddíle | Prokážu znalosti údržby a opravy lodí. Znám materiály, nářadí i nástroje používané při opravách.  Zúčastním se aktivně oprav lodí. | Patron |
| Já |
| 7. Vyznám se dobře v kilometráži vodních toků a vodáckých mapách | Znám značky v kilometráži a ve vodáckých mapách.  Pomocí značek zmapuji proplutý úsek vodního toku. | Patron |
| Já |
| 8. Ovládám všechny běžné způsoby překonávání jezů | Zorganizuji (najdu vhodné místo k překonání) a předvedu:  - přenášení jezu po břehu  - přetažení plavidla přes jez či hrazení  - překonání jezu pomocí koníčkovacích šňůr (házecího pytlíku)  - přímé splutí propusti | Patron |
| Já |

1. **ZKUS TO (Doplňující podmínky)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Popis aktivity** | **Podpisy:** |
| 1. Ovládám „nadstandardní“ záběry na kánoi (oblouky od přídě a zádě lodi i k lodi, záběry přes ruku, závěsy, rychlostní kormidlování, boční posun lodě…), propluji s využitím těchto záběrů úspěšně brankoviště na klidné vodě jako háček i kormidelník. | Patron |
| Já |
| 2. Projedu úspěšně brankoviště na tekoucí vodě (např. při účasti na závodě ČPV) na kánoi nebo kajaku. Míru úspěšnosti určí patron podle obtížnosti vody, charakteru umístění branek a zvoleného plavidla. | Patron |
| Já |
| 3. Ujedu na raftovém člunu s posádkou 50 km na vodě obtížnosti alespoň WWII. | Patron |
| Já |
| 4. Ovládám styl pádlování na raftu na všech pozicích. Umím správně nastupovat do raftu, přistávat i odrážet s posádkou. Předvedu pomoc vypadlému členovi posádky zpět na raft. | Patron |
| Já |
| 5. Znám správný postup při nafukování raftového člunu, umím správně sušit a sbalit raftový člun. | Patron |
| Já |
| 6. Ujedu 100 km na kajaku na vodě o obtížnosti minimálně WWI. Předvedu schopnost plout na kajaku v proudu, vjíždět i vyjíždět do/z proudu. | Patron |
| Já |
| 7. Umím správně používat házecí pytlík při záchraně osob a materiálu (lodě a pádla). Předvedu prakticky při nácviku na klidné i tekoucí vodě. | Patron |
| Já |
| 8. Umím eskymácký obrat na singlkánoi nebo kajaku. | Patron |
| Já |
| 9. Ovládám další způsoby překonávání jezů. Zorganizuji (najdu vhodné místo k překonání) a předvedu:  - splutí propusti s „telemarkem“  - splutí propusti či jezu „bokem“ | Patron |
| Já |
| 10. Znám vodácké názvosloví:  - lodě, pádla, části lodí a pádel  - druhy a části jezů  - voda, vodní toky a vodní stavby  - povely a vodácká „hantýrka“ | Patron |
| Já |
| 11. Zúčastním se aktivně stavby lodě | Patron |
| Já |
| 12. Naučím nováčka pádlovat a připravím alespoň jednoho člena ke splnění nižšího stupně odborky Vodák. | Patron |
| Já |
| 13. Znám základní pravidla vodáckých závodů. Znám významné osobnosti kanoistiky minulosti i současnosti. | Patron |
| Já |
| 14. Dokáži skočit na kajaku z min. výšky 1 m. | Patron |
| Já |