VII. METODIKA VEDENÍ VODÁCKÉHO ODDÍLU

VII.1 Skautský výchovný program ve vodáckém prostředí

21	**Umí aplikovat skautskou výchovnou metodu ve vodáckém prostředí.**	

Používání skautské výchovné metody je pro oddíly v naší organizaci nejen závazné, ale i výhodné. Pokud vedoucí se svými svěřenci pracují s pomocí skautské výchovné metody, mají usnadněnou práci – výsledkem je snadnější dlouhodobý všestranný rozvoj dětí. Kapitáni VS na ni mnohdy ve vodáckém sportovním zápalu zapomínají, avšak oddíly, kde se nepracuje se skautskou výchovnou metodou, lze jen stěží označit za skautské.

Skautská výchovná metoda ve vodáckém prostředí

Skauting je jedinečný a odlišný nikoliv obsahem – na něm se s mnohými shodneme – ale svou formou: své poslání, tj. všestranný rozvoj dětí a mladých lidí, totiž uskutečňuje v souladu se třemi základními principy tím, že vypracoval fungující systém výchovy, zvaný **„skautská výchovná metoda“**. Skautská výchovná metoda závazně charakterizuje skautskou výchovu a je popsána v samém úvodu Stanov Junáka. Vychází ze zásad stanovených zakladatelem skautského hnutí, které byly ověřeny více než sto lety praxe i poznatky moderní pedagogiky. Je založena na sedmi základních prvcích, které dohromady tvoří vnitřně provázaný, nedělitelný systém:

- **slib a zákon** – skautská výchova je především sebevýchovou, v níž klíčovou roli hraje upřímný dobrovolný závazek snažit se žít podle skautských principů. Složením slibu se skaut hlásí k hodnotám, stejně jako ke společenství, se kterým tyto hodnoty sdílí. Zákon mu pomáhá tyto hodnoty nacházet v každodenním životě. Slib a zákon je tak základní oporou jeho duchovního života.
- **učení se zkušeností** – skautská výchovná metoda se opírá o vlastní aktivitu a činnost; vychází z přesvědčení, že člověk se nejlépe něco naučí tím, že to dělá; že znalosti, dovednosti i postoje si osvojí nejlépe za pomoci vlastních prožitků a zkušeností. Z této zásady není vyjmuta ani výchova mravní; skauting neusiluje jen o to, aby člověk nebyl špatný; usiluje o to, aby dobro činil. Proto je součástí skautské sebevýchovy i zásada vykonat každý den alespoň jeden dobrý skutek. Rovněž výchova k odpovědnosti vůči druhým vychází z činů: ze skutečné služby společnosti a bližním.
- **družina** – skauting klade důraz nejen na výchovu všestranně rozvinutého člověka; klade důraz i na jeho roli sociální, na schopnost být platným a odpovědným členem společenství. I proto se skautská výchova odehrává především v malé, přirozené skupině vrstevníků, která představuje pro mladého člověka citové zázemí stejně jako výzvu jeho rozvíjejícím se sociálním dovednostem a umožňuje lépe odhalit jeho silné stránky a uplatnit je ve prospěch celku.
- **symbolický rámec** – výchova mladých lidí je účinná, jen zaujme-li je a hovoří-li k nim jazykem, kterému rozumí a který je oslovuje. Skauting proto používá her, příběhů, symbolů a vzorů, které jsou pro mladé lidi přitažlivé, inspirativní a obohacující; tím jim přibližuje i hodnoty, z nichž skauting vychází.
- **příroda** – pro skauting je příroda nejen nejpřirozenějším výchovným prostředím; je i předmětem zájmu, péče a ochrany; stejně, jako je zdrojem citového a duchovního rozvoje.
- **program osobního růstu** – skauting usiluje nejen o to nabídnout pestrý a přitažlivý program mladým lidem každé věkové kategorie; podporuje i všestranný individuální rozvoj každého člena založený na jeho vnitřní motivaci a její podpoře.
- **dospělí průvodci** – dospělí ve skautingu hrají roli průvodců mladého člověka, tedy těch, kteří mu nejen ukazují cestu, ale také mu pomáhají, podporují jej a povzbuzují; to vše s respektem k jedinečné lidské bytosti, která dříve nebo později musí za svou cestu převzít plnou odpovědnost.

Skautská výchovná metoda je snadno aplikovatelná i ve vodáckém prostředí, byť se na některé její prvky mnohdy zbytečně zapomíná – nejčastěji na program všestranného osobního rozvoje, který jde ve snaze o dosažení co nejlepších výsledků ve vodáckých sportech někdy stranou.

Avšak pouze promyšlenou kombinací cílevědomé vodácké činností se všemi částmi skautské metody můžeme s úspěchem mířit za dosažením cíle skautingu. Pokud se kapitán a další vedoucí v oddíle alespoň nesnaží o využívání všech prvků skautské výchovné metody, lze se zcela oprávněně ptát, zda se vůbec jedná o skautský oddíl a nikoliv jen o vodácký zájmový klub. Pokud se zmíněné prvky v oddíle neprojevují, není třeba zoufat – není nic snazšího, než je do činnosti oddílu začít zavádět.
Kde v činnosti oddílu (vodních) skautů můžeme jednotlivé prvky skautské metody nalézt?

- **slib a zákon** – členové oddílu znají zákon, dovedou vysvětlit jeho jednotlivé body, snaží se ho naplňovat a hodnotit, jak se jim to daří; na slib se připravují celoročně a podílejí se na rozhodnutí, kdy ho složit, modrý život, slibový obřad, vyvěšené texty, stezky, vigilie apod.,
    - ani u vodáků nezapomínáme na celoroční připomínání si obsahu slibu a zákonů – hovořit o nich lze například i během putovního tábora, vedoucí jdou trvale příkladem, a to i během plavby na vodě, pro různé speciální hovory o významu slibu a zákonů lze využít i čas mimo sezónu, během zimních a vánočních výprav apod.;
- **učení se zkušeností** – program probíhá prakticky (ne teorie jako ve škole), v oddíle udržujeme dobré lidské vztahy a dobré vzájemné soužití, hrajeme s dětmi hry s výchovným nábojem, program je atraktivní, na materiálně technickém zabezpečení akcí se prakticky podílí samy děti (stavba tábora, vaření, hlídání apod.), zvládání konfliktů, činy a aktivní přístup místo slov a slibů,
    - kromě praktického nácviku plavání, záchrany a jiných vodáckých dovedností přímo či pomocí hry patří do programu oddílu VS také příprava, úklid a opravy lodí, pádel, vest nebo jiného materiálu, postupné přijímání odpovědnosti za dílčí činnosti, úkoly, úseky plavby (samozřejmě pod kontrolou kapitána) apod.;
- **družina** – oddíl má stálé posádky (družiny) o 5-8členech, fungují samostatně, mají vlastní rádce – kormidelníky, podrádce – člunaře i další funkce, posádky mezi sebou zdravě soupeří, pořádají vlastní akce, mají vlastní symboliku, zvyky, členové se přátelí a fungují jako tým,
    - u mladších posilujeme soudržnost v posádce a spolupráci i využíváním kolektivních plavidel, zejména pramice (ideálně posádka pramice = stálá družina), vhodné je pak pořádat mezi posádkami závody pramic apod.;
- **symbolický rámec** – používáme pestré symbolické rámce, vhodné a atraktivní pro danou věkovou kategorii a zohledňující aktuální trendy, nabízející pro každou věkovou skupinu výchovnou motivaci a inspiraci, a to při co nejvíce příležitostech, tedy i mimo celotáborovou hru (celoroční hra, dílčí akce, hry, aktivity a činnosti, vzhled klubovny, kroniky, webu, nástěnky, odměny), oddílové logo, výzdoba klubovny, památeční místa, rituály, prostředí slibu, používání skautské, vodácké i oddílové symboliky (děti znají jejich význam) včetně kroje, pokračování v tradicích a rituálech,
    - vodní skauting nabízí značné množství příběhů, symbolů a vzorů z oblasti mořeplavby, vodáctví, pirátství apod., které mohou zatraktivnit program, inspirovat a obohacovat, využíváme rovněž symboliky různých variant vodáckého kroje (nejen košil, ale i matrosek atd.)
- **příroda** – oddíl koná často akce v přírodě, využívá ji pro pobyt, nácvik nejrůznějších dovedností, hry, sport i další fyzické aktivity, poznává ji, má k ní kladný vztah i ji chrání (tábor v přírodě, výpravy, přežití, příslušné odborky (vlčci, světýlka), šetrná klubovna, třídění, spaní pod širákem, čištění studánky či potoka, výsadba stromků apod.)
    - oddíl koná často akce v přírodě, příroda je ostatně přirozeným a nejvhodnějším prostředím pro vodáckou činnost či pouhý nácvik vodáckých dovedností, a to ať už vyrážíme sjíždět řeku, plachtit na přehradě nebo jen cvičit na blízké šlajsně, příroda kolem vody včetně břehového porostu by zároveň měla být předmětem našeho zvýšeného zájmu, a to nejen v naší snaze poznat ji, ale také ochraňovat a pečovat o její čistotu; prostředí kolem řek či umělých jezer, po nichž plujeme či plachtíme, nám také nabízí ideální prostředí pro estetické, citové i duchovní zážitky
- **program osobního růstu** – oddíl nabízí dlouhodobé programy naplňující výchovné cíle a úroveň jednotlivých dílčích úkolů je na odpovídající úrovni obtížnosti vzhledem k věku členů (stezky, odborky, dělené programy apod.), vedení motivuje a promyšleně užívá odměn, na přípravách programu se podílejí všichni členové, děti mohou volit část programu a aktivit dle zájmu, umějí trávit volný čas smysluplně, samy si určují, kudy dál na své cestě, dostávají kvalitní zpětnou vazbu;
    - vodní skauting se pro všechny věkové kategorie od benjamínků po dospělé snaží nabídnout pestrý a přitažlivý program (benjamínci program u vody, vlčata/žabičky klidná a mírně tekoucí voda a pramice, skauti/ky kanoistika, kajak, putovní tábory,

roveři/rangers rafting, divoká voda, apod. – vždy s ochutnávkou vyšší kategorie a zároveň ohledem na nebezpečí „vyskautování“ dopředu), a to se zapojením vodáckých doplňků stezky, prestižních vodáckých zkoušek a také vodáckých odborných zkoušek (odborek, vlčků/světýlek); individuální rozvoj a motivaci každého jedince podporují také vodácké závody a akce, pořádané po celé republice pro různé věkové kategorie

- **dospělí průvodci** – mezi vedením a mladšími členy panují kamarádské vztahy, funguje prostředí důvěry, řeší se i problémy nesouvisející s oddílem, vedení se aktivit a programů samo účastní, členové se schází i mimo oficiální oddílové akce (diskuse, programy se zapojením všech, společná zábava – i mimo oddíl, volný čas pro společnou zábavu, akce za odměnu),
    - na vodě se přátelské vztahy často snáze utužují, a to jak společnými zážitky, dobrodružstvím, sdílením emocí či zvládnutím obtížnějších situací apod., kapitán i další vedoucí by měli být dětem vzorem, oporou i kamarádem

Vodní skaut je především skaut. Vodácké sporty jsou pro vodní skauty jen jedním z prostředků, kterými směřujeme k dosažení cíle skautské výchovy. Právě tím, že používáme všechny prvky skautské výchovné metody, že pouze všechny dohromady tvoří celek a používají se jako systém, tvoříme skauting jedinečným. Skautská metoda tak pomáhá zatraktivňovat dětem výchovný program a zároveň usnadňuje všestranný dlouhodobý rozvoj dětí v souladu s posláním skautingu.

Použitá a doporučená literatura a další zdroje informací:

ONDŘICHOVÁ, Věra. Tichou poštou. Praha, 2008.
Stanovy Junáka, schválené XIV. Valným sněmem Junáka v Litomyšli dne 29. 3. 2014
Vodní skauting. Praha, 1921.

Zpracoval Pavel Bár – Pavlík

VII.2 Vodácké doplňky skautského výchovného programu

22	**Zná a umí používat vodácké doplňky výchovného programu.**	Zná a používá vodácké doplňky vydané HKVS, případně používá vlastní.

Důležitým nástrojem, kombinujícím nejrůznější prvky skautské výchovné metody, je stezka a pro vodácké oddíly také vodácké doplňky, které vedou k postupnému dlouhodobému rozvoji všestranných vodáckých znalostí a dovedností mladších členů. Kromě vodáckých doplňků, zpracovaných pro obě hlavní věkové kategorie chlapců i děvčat, existují také úžeji zaměřené vodácké výzvy a vodácké odborky. K metodické podpoře činnosti kapitánů vodních skautů i vodáků obecně vzniklo v minulosti také množství skautské i neskautské literatury, vycházejí nejrůznější příručky i několik specializovaných časopisů. Každý kapitán by měl mít základní přehled o centrálních vodáckých doplňcích skautského programu a jejich principech, aby mohl program svého oddílu vést správným směrem, a to ať už jejich přímým využíváním či přepracováním do vlastní oddílové podoby.

Vodácké doplňky stezky

Jako vodní skauti používáme specifické prostředky výchovy – vodní sporty – a díky tomu i specificky využíváme některé prvky skautské metody. Z těchto důvodů rozvíjíme u dětí i ty oblasti, které nejsou v „základní“ stezce tolik akcentovány, zejména pak:

- plavecké a vodácké dovednosti a znalosti,
- bezpečnost, kázeň a zvládání krizových situací, vč. schopnosti sebezáchrany,
- posilování fyzické zdatnosti vodními sporty.

Vodácké doplňky ale obsahují i některá další vodácká specifika (ochrana okolí vody, vodácká a námořnická „romantika“ atd.) a zároveň mají napomoci bezpečnému provozování vodních sportů v oddílech.

Aktuální vodácké doplňky vznikaly v návaznosti na celkovou renovaci programové nabídky Junáka („Nový program“) od roku 2006 následujících několik let. Po vydání vodáckého Nováčka v roce 2009 následovaly na jaře 2011 vodácké doplňky skautské stezky a o půl roku později v podobě Plaveb Čolka a Žabky konečně i vodácké doplňky pro vlčata a žabičky. Vydání všech částí vodáckého programu bylo provázeno nejen dlouhými diskusemi o obsahu jak uvnitř sítě vodních skautů, tak mezi HKVS a Metodickou skupinou NJ, ale i několikaměsíčním testováním experimentálních verzí ve vybraných oddílech napříč republikou. Aktuálně probíhá revize Nového programu a jeho jednotlivých součástí, lze proto očekávat dílčí změny.

Vodácké doplňky stezky jsou zpracovány zvlášť pro věkové kategorie vlčat a žabiček (Nováček + Plavby Čolka a Žabky) a skautů a skautek (Nováček + vodácké doplňky skautské stezky) a jsou určeny jak všem vodním, tak i „suchozemským“ skautům se zájmem o vodácký program a aktivity u vody a na vodě.

„Oficiální“ stezky, Plavby ani vodácké doplňky nejsou dogmatem. Všechny nabízejí každému kapitánovi širokou škálu možnosti přizpůsobení vlastním potřebám, tradicím či specifikům konkrétního oddílu. Jejich používání je výhodné zejména z toho důvodu, že neopomíjejí žádnou z nezbytných součástí vodáckého sportovního programu a zároveň vedou k postupnému rozvoji znalostí a dovedností ve všech základních vodáckých oblastech. Zejména na tuto zásadu všestrannosti by neměl zapomínat žádný kapitán, který přistoupí k tvorbě vodáckých doplňků vlastních.

Plavby Čolka a Žabky pro vodní vlčata a žabičky

Při renovaci výchovného programu Junáka nastala potřeba vytvořit kromě Stezky vlčat a Cestičky světlušek také verzi, která bude použitelná pro vodní vlčata a žabičky a zároveň pro koedukované oddíly či takové oddíly, které z jakéhokoliv důvodu nechtějí pracovat se základními symbolickými rámci Knihy džunglí a Kouzelné lucerny. Tehdejší HKVS proto ve spolupráci s týmem Nového programu přikročil k zúročení zkušeností mnoha vodáckých oddílů s výchovou nejmladších při „hře na námořníky“, a díky tomu vznikly zcela nové **Plavby vodních vlčat a žabiček**. Podobně jako u skautské stezky prošly mnoha diskusemi a připomínkami včetně několikaměsíčního testování experimentálních verzí ve vodáckých oddílech.

Ačkoliv právě symbolický rámec je nejviditelnějším rozdílem, Plavby se liší i po metodické stránce, a to možností uplatnění ve smíšených a koedukovaných výchovných jednotkách. Vnitřní struktura Plaveb je však shodná se Stezkou vlčat a Cestičkou světlušek. V tématech, kde se náplň Stezky a Cestičky navzájem liší, obsahují plavby znění pro chlapce i dívky – zejména v Nováčkovi (slib, zákon, znak, heslo apod.). Plavby ale obsahují navíc také graficky odlišené vodácké aktivity,

určené přímo vodním vlčatům a žabičkám (obdoba vodáckých doplňků pro skauty a skautky, avšak integrovaná přímo mezi ostatní aktivity).

Symbolickým rámcem Plaveb jsou příběhy sourozenců **Čolka a Žabky**, jejichž rodiče se rozhodli obě děti svěřit jejich dědečkovi, vysloužilému námořnímu kapitánovi. Děda sice žije na chalupě v české vesnici, ale vlastní jachtu Diamond kotvící v italském přístavu Bari. Když svá vnoučata u rybníka za chalupou připraví v nezbytných znalostech a dovednostech nutných pro pobyt na moři (Nováček), vezme je s sebou na Diamond, aby s jeho stálou posádkou postupně absolvovala plavby Středozemním mořem (1. stupeň), Atlantským oceánem (2. stupeň) a konečně i Tichým a Indickým oceánem (3. stupeň). Tyto plavby se konají postupně vždy o prázdninách, takže je v nich přirozeně zakomponován časový a věkový posun jak mezi jednotlivými stupni, tak reálně rostoucím věkem „čtenářů“.

(Obr. 22.1)

Nováčkem by mělo projít každé vlče či žabička jakéhokoliv věku, jež nově přijde do oddílu. Kromě nezbytných prvotních informací o skautingu, základní symbolice, kroji, životě v oddíle a šestce i důležitých praktických dovednostech obsahuje na svém konci seznam úkolů – jakousi Nováčkovskou zkoušku. Po jejich splnění může vlče či žabička dle oddílových zvyklostí přistoupit ke slibu vlčat/žabiček.

Plavby samotné jsou rozděleny do tří stupňů podle odpovídajícího věku dítěte, každý z nich popisuje jiný úsek plavby lodi Diamond (viz výše). Plavby jsou obdobně jako Stezky pro skauty a skautky rozděleny do šesti základních oblastí (Co umím a znám, Kdo jsem, Můj kamarád, Můj domov, Svět okolo nás, Příroda kolem nás), z nichž každou provází tzv. průvodce – člen posádky lodi Diamond s odpovídajícími znalostmi, dovednostmi či osobnostními předpoklady. Na rozdíl od skautských stezek jsou však vodácké aktivity přímou součástí těchto oblastí, pouze jsou graficky odlišeny symbolem modré kotvy (ostatní kotvy jsou žluté).

Konkrétní aktivitu si vybírá samo vlče/žabička (radou může samozřejmě pomoci i vedoucí). Poté, co úkol splní (plnění většinou zaznamenává přímo do sešitu plaveb), vybarví svislý pruh v potvrzovacím okénku. Následně si však splnění musí nechat potvrdit ještě od další osoby dle vyznačeného symbolu (hvězda = kapitán či jiný vedoucí, domeček = člen rodiny, šestka = šestník/kormidelník po společném hlasování celé šestky), pokud jsou zobrazeny dva symboly, může si vlče vybrat, kterou z příslušných osob osloví (tj. nejsou třeba dva podpisy). Po splnění aktivity a jejím potvrzení si může vlče/žabička vybarvit kotvičku na boku stránky a zároveň získává nálepku do obrázků na centrálním dvojlistu.

Kromě nálepek lze využívat i další motivační prvky:

- nášivky ve třech barevných verzích dle příslušného stupně (modrá, zelená, oranžová; našívají se na pravou kapsu, a to až po splnění daného stupně plaveb),

(Obr. 22.2)

- **prestižní zkoušky, tzv. Nástrahy pustého ostrova** (Život bez světla, Nos v lese, Tři bílé tesáky/Tři kapky rosy), o jejichž splnění se může vlče či žabička pokusit po splnění celého stupně plaveb na táboře (na každou má dva pokusy). Obsah i podmínky těchto zkoušek jsou shodné s verzí ve Stezce vlčat i Cestičce světlušek a jejich smyslem je motivovat děti k dokončení celého stupně. Odměnou je dětem postupné vylepšení turbánku včetně možnosti získání Tří bílých tesáků či Tří kapek rosy,
- graficky jednotné diplomy (možné zakoupit či stáhnout).

(Obr. 22.3)

Úkoly plaveb se plní různými způsoby buď přímo v jednotlivých sešitech, mimo plavby se zaznamenáním výsledků do sešitu plaveb nebo zcela mimo plavby pouze se zaznamenáním splnění aktivity. Obdobně jako u skautské stezky lze aktivity plnit třemi způsoby:

- přímo – dítě si samo či za pomoci vedoucího vybere úkol a začne ho bez větších příprav plnit),
- nepřímo s přípravou – vedoucí dětem nejprve představí téma, naučí je novým dovednostem apod., dítě si pak při programu plní aktivitu realizací nově naučeného
- nepřímo – nejvhodnější, ale nejnáročnější způsob, kdy si děti plní body stezky při programu, aniž by na to byly upozorňovány.

Každá z plaveb obsahuje na konci sešitu také stránku pro oddílové doplňky, kam může každý kapitán přidat aktivity dle tradic, zvyklostí či specifik oddílu. U první a druhé plavby má každý kapitán navíc možnost doplnit daný stupeň svou vlastní oddílovou prestižní zkouškou, která se na táboře plní místo Nástrah pustého ostrova.

HKVS za spolupráce týmu Nového programu pro podporu vedoucích při práci s plavbami navíc připravil i několik dalších podpůrných prostředků:

- nálepky kotviček (možno využívat například při bodování, ke koupi ve skautských obchodech),
- tabulku s kompletním přehledem všech aktivit včetně vodáckých (barevně odlišené),
- balíček obrázků a grafických prvků z plaveb (ke stažení na webu), které lze využít pro vlastní verze diplomů, účastnických listů, na nástěnky apod.).

(Obr. 22.4)

Další informace a inspiraci pro práci s Plavbami a symbolickým rámcem Čolka a Žabky lze nalézt v příslušných kapitolách metodické příručky „Stezka a symbolický rámec vlčat a světlušek“.

Vodácké doplňky skautské stezky

Stezka pro skautský věk je rozdělena do čtyř stupňů – každý z nich by se měl plnit zhruba jeden rok. Stejně jako u plaveb jim však předchází Nováček, který uvádí nové skauty a skautky do oddílového života. Nováček existuje ve dvou variantách – základní (zelené) a vodácké (modré). Součástí vodáckého Nováčka je také všitá Nováčkovská zkouška s vodáckými doplňky včetně volného místa pro doplnění aktivit podle potřeb oddílu. Plnění bodů Nováčkovské zkoušky potvrzuje většinou kapitán oddílu, případně kormidelník posádky. Po splnění Nováčkovské zkoušky je možné přistoupit ke složení skautského slibu a plnění toho stupně stezky, který odpovídá reálnému věku dítěte (není tedy nutné vždy začínat od prvního stupně). Pokud skaut či skautka začínají stezku plnit od některého z vyšších stupňů, musí nejprve úspěšně absolvovat povinné úkoly v části „Můj začátek“.

Skautská stezka existuje ve dvou základních variantách – se symbolickým rámcem fantasy a bez něj (jiné titulní strany, bez fantasy postaviček, bez příběhů, bez všitých samolepek). Oddíly vodních skautů – stejně jako ostatní oddíly – se tak mohou samy rozhodnout, který z typů stezek budou používat. I v tomto případě totiž zůstávají široké možnosti využít otevřeného formátu stezky bez symbolického rámce fantasy a upravit si ji podle svých potřeb, včetně možnosti zpracovat si symbolický rámec zcela nový a vlastní.

Vodácké rozšíření stezky, tedy samotné **vodácké doplňky**, tvoří dvojlist formátu A6, který si skauti do stezky vlepí (např. místo jedné strany s reklamou); je však možné je vlepit i do skautského deníku nebo používat zcela samostatně. Ke každému ze čtyř stupňů stezky dle příslušného věku přísluší vždy jeden dvojlist doplňků. Graficky jsou doplňky zpracovány obdobně jako stezka, avšak na modrém pozadí.

(Obr. 22.5)

Dvojlist vodáckých doplňků se skládá ze dvou základních částí:

- povinné „vodácké“ aktivity stezky: 3-4 základní aktivity (bezpečnost, rozvoj nejdůležitějších vodáckých schopností a dovedností), jejich splnění je jednou z povinných aktivit bodu „Můj oddíl“,
- rozšíření výběrových aktivit: 8 volitelných aktivit, které si skaut či skautka si vybírá sám/sama, jedná se vlastně o rozšíření základní nabídky aktivit o aktivity s vodáckou tématikou a náplní, zapadající do některého z bodů stezky – její splnění tedy zároveň znamená splnění volitelné aktivity z příslušného bodu stezky (Fyzická zdatnost, Příběhy našeho světa, Šetrné chování apod.).

(Obr. 22.6)

Plnění vodáckých doplňků tedy neznamená dvanáct aktivit ke stezce navíc, ale naopak možnost plnit si stezku pomocí aktivit, které vodní skauti do svého programu běžně zařazují: plnění volitelných vodáckých aktivit si pak skauti mohou zaznamenávat přímo do bodů „základní" stezky jako některou z nepovinných aktivit.

Obdobně jako i jinde ve stezce si konkrétní aktivitu vybírá sám skaut/skautka tak, aby pro něj byla zajímavá a přinesla mu něco nového. Úkolem kapitána je pak svým svěřencům při výběru aktivit pomáhat, na plnění dohlížet a především zajistit jejich bezpečnou realizaci.

Dvojlist vodáckých doplňků od Cesty vody (2. stupně) dále tvoří také část „Můj vodácký začátek“, jenž obsahuje „dorovnávací“ aktivity pro ty, kteří začínají doplňky plnit od vyššího stupně.

Obsahuje totiž nejdůležitější nezbytné dovednosti z předchozích stupňů, které by měl každý vodní skaut či skautka v daném věku ovládat.

Potvrzování splnění aktivit probíhá stejně jako i jinde ve stezce, splnění aktivity tedy potvrzují vždy tři lidé:

- já (skaut/skautka),
- kapitán (či jiný určený vedoucí),
- třetí osoba (kamarád, rodina, …).

Každý kapitán však může s doplňky pracovat dle svých potřeb či možností a přizpůsobit je:

- individuálním schopnostem, dovednostem a možnostem daného dítěte,
- podmínkám konkrétního oddílu, jeho zvyklostem a požadavkům kapitána,
- vyhlášením volitelných aktivit za povinné,
- přidáním dalších vodáckých aktivit v rámci bodu stezky „Můj oddíl“ (vhodné například pro oddíly, věnující se jachtingu).

Možnou nevýhodou adaptability vodáckých doplňků mohou být výsledné „různé“ úrovně schopností a dovedností vodních skautů v různých oddílech – odpovídající přiměřené úrovně a výsledky sportovních činností by však měla v budoucnu doporučit plánovaná metodika k vodáckým doplňkům.

Poslední součástí dvojlistu vodáckých doplňků jsou také **prestižní zkoušky vodních skautů a skautek – vodácké výzvy**. Celkem 6 výzev je rozděleno mezi jednotlivé stupně – u každého stupně lze nalézt dvě výzvy. Výjimkou je Cesta Vzduchu (3. stupeň), kde jsou nabízena pouze tradiční Tři orlí pera. Jednotlivé výzvy mají různou náročnost i zaměření – od přenocování na lodi (Přespání na pramici), přes plavání (Proplavání peřeje), slaňování (Slanění do lodě) až po jachting (Vítr do plachet, Den pod plachtami) či celodenní plavbu (24 hodin na vodě).

(Obr. 22.7)

Možnost plnit vodácké výzvy získává skaut/skautka až po zvládnutí všech povinných aktivit a zároveň alespoň poloviny volitelných aktivit vodáckých doplňků v daném stupni. Každé dítě si samo vybírá, kterou výzvu chce zkusit zdolat, na každou z nich má však určený omezený počet pokusů.

Pro plnění výzev platí základní bezpečnostní pravidla, která jsou prioritní:

- plnění výzev musí vždy schválit a bezpečnostně zajistit i kontrolovat kapitán oddílu či jím určený vedoucí s kapitánskou zkouškou,
- vždy je nutno individuálně posoudit, zda je daný adept schopný úkol splnit a zda je pro něj výzva vhodná – v případě pochybností není doporučeno adepta k plnění výzvu připustit,
- každá z výzev má svá další, individuálně platná zvláštní bezpečnostní pravidla (viz přílohu).

Výzvy jsou základním motivačním prvkem pro plnění vodáckých doplňků. Na rozdíl od plaveb či základních stupňů stezky neexistují žádné speciální nášivky či krojové doplňky, které by označovaly splnění daného stupně vodáckých doplňků. U vodních skautů se předpokládá, že vodácké doplňky jsou pro ně plnohodnotnou součástí stezky a odpovídající krojová nášivka pro ně tedy znamená plnění stezky včetně vodáckých doplňků.

Vodácké doplňky jsou možným doplněním programu pro jakýkoliv skautský oddíl, pro oddíl vodních skautů by však měly být přirozenou součástí programu vedle skautské stezky. Není nutné v oddíle využívat centrálně vydané Plavby a vodácké doplňky HKVS, každý oddíl si může zavést vlastní – musí jen respektovat cíle skautské výchovy a vést děti k všestrannému rozvoji jejich vlastních dovedností a znalostí. Plavby a vodácké doplňky vydané HKVS však cestu za dosažením tohoto cíle výrazně usnadňují.

Použitá a doporučená literatura a další zdroje informací:

CVRČEK, Vladimír. Čolek a Žabka – Troje prázdniny na moři. Praha, 2013.
Kolektiv: Stezka a symbolický rámec světlušek a vlčat. Praha, 2015.
ŽÁRSKÁ, Magdalena (ed.). Jak pracovat se stezkou. Praha, 2008.

Elektronická Kapitánská pošta (http://vodni.skauting.cz/kapitanska-posta) + archiv starších čísel (http://casopisy.skaut.cz/kp/).
Web HKVS – sekce metodika (http://vodni.skauting.cz/metodika)
Záložka program na webu Skautská křižovatka (http://krizovatka.skaut.cz/oddil/program)

Vodácké odborky, vlčci a světýlka

Jedním z výchovných nástrojů, které Junák svým členům nabízí, jsou odborné zkoušky – u skautů a skautek tzv. „odborky“ a u vlčat a světlušek/žabiček „vlčci a světýlka“. Základní cíle těchto odborných zkoušek jsou:

- podpora osobního rozvoje mladých lidí ve specializovaných dovednostech (nadstavba ke všeobecnému rozvoji obsaženému ve skautské stezce),
- poskytnutí příležitosti vyniknout v nějaké dovednosti.

Odborné zkoušky jsou nyní nově zpracovány pro věk 11-19 let, tedy mladší skautský, starší skautský a nově i mladší roverský věk, pro mladší 11 let, tedy vlčata, světlušky a žabičky zůstávají v platnosti dosavadní vlčci a světýlka.

Plnění odborek záleží vždy na vynalézavosti vedoucích i na tom, kolik prostoru a možností dětem poskytnou. Způsobů, jak odborné zkoušky plnit, je mnoho a záleží i na konkrétním charakteru dané zkoušky – některé lze zařadit do běžného programu schůzek, jiné vyzkoušet na výpravách a letním táboře, další vyžadují úzkou spolupráci s rodiči nebo naopak nabízí dětem možnost plnit je zcela samostatně.

Vždy je nutné, aby kapitán věděl, kterou odborku se dítě snaží plnit. Ke každému adeptovi je totiž nutné přistupovat individuálně, důležité je přihlédnout k věku dítěte, jeho možnostem, schopnostem a talentu. Některé děti plní zkoušky snadno, jiné se musí naopak velmi snažit a přesto nemusí vždy výsledku dosáhnout. Motivace a podpora je tak stejně jako pomoc s výběrem vhodné odborky další důležitou úlohou vedoucích.

Aby si děti mohly odborky vážit, musí samozřejmě základní znalosti a dovednosti plně prokázat, aby neměly dojem, že odborku získaly zadarmo. Udělování odborek by se mělo dít slavnostním způsobem, aby děti mohly prožít okamžik ocenění.

Vlčci a světýlka

Vlčků a světýlek pro vlčata, světlušky a žabičky je v současnosti celkem 56, jsou rozděleny do devíti tematických, barevně odlišených skupin; kromě nich ale existuje také několik zvláštních odznaků a vyznamenání (Modrý šíp, Srdce na dlani, Sedmikráska/Šedý bratřík, Hnědá panda). Stejně jako u odborek pro starší děti si i vlčata, světlušky a žabičky mohou vybírat podle svých vlastních zájmů oblast, ve které se chtějí zdokonalovat a něco dokázat – od přírody, tábornických dovedností, přes fyzickou zdatnost, talent či zručnost až po ochotu pomoci.

Po splnění podmínek vlčka/světýlka získá dítě kromě pocitu naplnění také nášivku ve tvaru trojúhelníku se symbolem, vyjadřujícím podstatu odborné zkoušky, a barvou podkladu podle barvy skupiny daných vlčků/světýlek. Nášivky se nosí na pravém rukávu krojové košile pod znakem WOSM/WAGGGS, vždy maximálně dvě vedle sebe, přičemž místo nahoře je určeno pro bílou skupinu.

Vodáckým dovednostem a znalostem je vyhrazena světle modrá skupina, která se skládá z následujících vlčků a světýlek:

- plavčík,
- rosnička (znalec přírody okolo vody),
- lodní modelář,
- znalec lodí,
- plavec-plavkyně.

Aktuálně probíhá revize systému vlčků a světýlek, jejich nová podoba však nebyla před uzávěrkou tohoto textu dosud známa.

(Obr. 22.8)

Skautské a roverské odborky

Oproti dřívějšímu stavu byly zrušeny dílčí odbornosti a zůstaly pouze odborky, které jsou rozděleny do věkových kategorií mladší skaut/ka, starší skaut/ka a mladší rover/rangers.

Každá odborka má svůj pracovní list, který si každý člen vede sám. Za pomoci patrona si vybírá z pracovního listu jednotlivé úkoly, které si po splnění podepíše společně s již uvedeným patronem. Úkoly jsou v pracovních listech rozděleny do hlavní části „Dokaž to!“ a doplňkové „Zkus to!“. Zatímco v první části je kvantum povinných aktivit, v té druhé je dostatečný prostor pro každého člena, aby si vybíral podle vlastního uvážení aktivity, které mu pomohou se v dané oblasti zlepšit a rozvinout

své dovednosti. Na hlavní straně pracovního listu je vždy uvedeno, kolik bodů z každé části musí adept v dané věkové kategorii splnit.

Patronem může být každý, kdo danou odborku již splnil, nebo vedoucí či odborník na dané téma. Například držitel zdravotnické kvalifikace může být patronem pro ty, kteří si plní zdravotníka.

Otázka nášivek prozatím není vyřešena.

Vodácké odborky jsou celkem čtyři:

- vodák,
- jachtař,
- potápěč,
- námořník.

Plavecké dovednosti jsou součástí odborky „plavec“, která však není zařazena mezi vodácké.

(Obr. 22.9)

Odborky jsou vhodným výchovným nástrojem pro rozvoj dětí ve specifických dovednostech včetně vodáckých, který jim umožňuje rozvinout své znalosti, schopnosti či dovednosti a zároveň poskytuje příležitost vyniknout v něčem před ostatními.

Vodácká literatura a časopisy

Během více než stoleté existence skautského hnutí u nás vzniklo hned několik příruček pro vodní skauty, většina z nich má dnes však už spíše historický charakter:

- *Sea Scouting and Seamanship for Boys* – příručka Warringtona Badena-Powella pro vodní skauty z roku 1912, popisující program a trénink vodních skautů. Podrobně se ale věnuje námořnické a vodácké historii, typům lodí, možnostem vodáctví ve vnitrozemí, plavání, záchraně atd. Vyšla rok po stručném spisu jeho bratra Roberta *Sea Scouting for Boys*, kterou lze považovat za vůbec první příručku pro vodní skauty,
- *Vodní skauting* – první česká příručka pro vodní skauty, vydaná Hlavním stanem vodních skautů pod vedením prof. Ludvíka Šimka v březnu 1921. Kromě základních informací o životě skautů a odlišnostech skautů vodních obsahuje soupis tehdejších organizačních ustanovení, programové body činnosti vodáckých oddílů, návod na stavbu kánoe atd.,
- *Vodáci, ahoj!* – příručka pro vodní skauty a skautky z pera Mirko Vosátky – Grizzlyho, vydaná poprvé v roce 1940, podruhé v upravené a doplněné podobě o sedm let později. Jednalo se o na dlouhou dobu nejucelenější publikaci obsahující praktické znalosti českých vodních skautů (plachtění, meteorologie, lodě, uzly, vlajky, záchrana tonoucího atd.),
- *Z deníku kapitána* – příručka pro vedoucí vodáckých oddílů opět z pera Mirko Vosátky – Grizzlyho, vydaná v roce 1997. Je psána formou pracovního deníku a přibližuje poznatky, zkušenosti i části programu, které od jara do zimy prožívali vodní skauti pod Grizzlyho vedením. Kniha je doplněna také řadou ilustrací a nákresů,
- *Technika plavby* – publikace slovenského Hlavného stanu vodných skautů z pera bývalého slovenského hlavního kapitána Mariána Kvasnicy – Majorána, existující ve dvou vydáních (oba z roku 2000). Příručka popisuje techniky plavby na různých typech plavidel (kánoe, kajak, pramice) včetně různých možných situací, jež mohou vodáky na vodě potkat, dále topografii vod, přípravy na plavbu, ale i vlajky a vodáckou vlajkovou etiketu.

(Obr. 22.10)

Vodácké tématice se však odborně věnuje i řada příruček, vytvořených mimo okruh Junáka. Soupis těch nejdůležitějších je uveden níže v seznamu literatury.

Zejména pro inspiraci k práci se symbolickým rámcem jsou pak vhodné nejrůznější beletristické publikace, výběr těch nejzajímavějších je také možné v soupisu literatury níže. Pro vedoucí vodních vlčat a žabiček lze doporučit již zmíněnou knihu Vladimíra Cvrčka – Vezíra *„Čolek a Žabka – Troje prázdniny na moři“*, vhodnou zejména pro obohacení symbolického rámce plaveb vodních vlčat a žabiček.

(Obr. 22.11)

HKVS však zabezpečuje také vydávání vlastního tradičního metodického a informačního časopisu Kapitánská pošta, jehož kořeny sahají až do roku 1945 a který od roku 2010 vychází v elektronické podobě, a to každé dva měsíce. Stáhnout jej lze na webu HKVS, kde je také možné se přihlásit k jeho pravidelnému emailovému odběru. Kromě aktuálních informací a zpráv ze Sítě vodních skautů přináší i metodické tipy pro činnost oddílů VS, rozhovory nebo články z historie vodáctví a vodního skautingu.

(Obr. 22.12)

HKVS v posledních letech zajišťuje též vydávání Mod/krých stránek – vodáckých příloh dětských skautských časopisů Světýlko a Skaut-Junák. Jejich témata (pádlování, bezpečnost, apod.) navazují na aktivity v plavbách a vodáckých doplňcích. Přílohou je dostávají všichni dětští odběratelé příslušných časopisů v jednotkách, registrovaných s označením „vodní“.

(Obr. 22.13)

Všem vodákům a tedy i vedoucím oddílů VS je určen také neskautský magazín Pádler (dříve Hydro), plný zajímavých článků, praktických informací a fotografií z vodáckého světa v Česku i v zahraničí.

K získávání informací lze využívat také početné vodácké weby, z těch nejznámějších jmenujme například www.raft.cz, www.padlo.cz, www.kanoe.cz, www.kajaky.cz, www.svazvodaku.cz nebo internetové stránky časopisu HYDRO www.hydromagazin.cz.

Použitá a doporučená literatura a další zdroje informací:

Odborné knihy viz kapitoly k jednotlivým kompetencím.
Beletrie (výběr):
CVRČEK, Vladimír. Expedice Delta – Rumunskem na pramicích. Praha, 2009.
CVRČEK, Vladimír. Čolek a Žabka – Troje prázdniny na moři. Praha, 2013.
HERZÁN, Jiří. Expedice Vltava. Třebíč, 1999.
LYČKA, Zdeněk. Na kajaku z Prahy do Severního moře: 881 kilometrů po stopách lachtana Gastona, královny Dagmar a mnoha dalších. Praha, 2015.
MAKÁSEK, Ivan Hiawatha. Poselství Svatojánských proudů: příspěvek k rané historii skautingu, vodáctví a trampingu středních Čech. Praha, 2001.
NOVÁK, Jaroslav. Hoši na řece, Praha 1993.
REZKOVÁ, Milada. Hurá na kajak: velké vodácké dobrodružství podle fotografií Ladislava Sitenského. Praha, 2012.
ŠMÍD, Zdeněk. Proč bychom se netopili, aneb, Vodácký průvodce pro Ofélii. Praha, 1979 (a další vydání).
ŠOLC, Václav. Velká plavba. Praha, 1998.
ŠTĚTINA, Jaromír. S Matyldou po Indu. Praha, 2000 (a další vydání).
ŠTĚTINA, Jaromír. S Matyldou v Afghánistánu. Praha, 2007.
VLČEK, Václav. Prázdniny na vodě. Praha, 1972.
ZAPLETAL, Miloš. Sedmička: Klukovská dobrodružství na řece. Praha, 1993.
ZAPLETAL, Miloš. Ostrov přátelství, Praha, 1994. (volné pokračování příběhů Sedmičky)

Zpracoval Pavel Bár – Pavlík

VII.3 Celoroční činnost skautského vodáckého oddílu

23	**Umí naplánovat celoroční vodáckou činnost oddílu.**	Volí vodácké aktivity vhodné pro různá roční období s ohledem na jednotlivé věkové kategorie i místní podmínky. Má přehled o celostátních a regionálních akcích a závodech, kterých se může s oddílem účastnit.

Ověření dovednosti správně plánovat, stanovovat vhodné cíle a k nim přiměřené prostředky není účelem kapitánské zkoušky – každý adept tyto dovednosti prokázal při zkoušce čekatelské a zejména vůdcovské. Účelem této kompetence je proto spíše ověřit, zda uchazeč dokáže do celoročního programu svého oddílu vhodně a systematicky zařadit nejrůznější vodácké aktivity v závislosti na ročních obdobích, věku svých svěřenců i místních podmínkách.

Celoroční plán z hlediska ročních období, věkových kategorií a místních podmínek

Program skautských oddílů není nahodilým seskupením her, sportování a nejrůznějších dalších aktivit, ale má jasný cíl – prostřednictvím dílčích cílů a odpovídajících prostředků směřovat k naplnění poslání skautingu, tedy podpoře rozvoje osobnosti dětí a mladých lidí; jejich duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností tak, aby byli po celý život připraveni plnit povinnosti k nejvyšší Pravdě a Lásce, sobě samým, bližním, vlasti, celému lidskému společenství i přírodě. Děti se v oddíle nemají jen bavit, ale mají se rozvíjet. Jelikož většina našich cílů je dlouhodobých a obvykle se jich nedaří dosahovat během několika týdnů či měsíců, jasné směřování k jejich naplnění umožňuje právě plán.

Ačkoliv plánování kapitánům často připadá zbytečné nebo zdlouhavé, není sebemenších pochyb o jeho nezbytnosti pro účinnost našeho výchovného úsilí. Vodácká činnost navíc oddílům vodních skautů a jejich kapitánům nabízí možnost zatraktivnit dětem „běžný“ skautský program o činnost ve vodě a na vodě, zároveň však na ně klade zvýšené nároky v mnoha oblastech – od materiální, přes bezpečnostní až právě po oblast programovou.

Program oddílu vodních skautů zásadně ovlivňuje několik faktorů: roční období, věková kategorie členů a také místní podmínky, tedy přítomnost či nepřítomnost řeky či vodní plochy v okolí klubovny/loděnice a jejich konkrétní charakter.

Jednotlivá roční období nabízejí vodním skautům pestrou škálu vhodných činností, zejména v závislosti na povětrnostních podmínkách. Různá období také umožňují plnit různé typy aktivit vodáckých doplňků – pro jejich plnění není tedy vždy nezbytná vodácká sezóna, na některé se lze připravovat či je přímo plnit na bazéně, ve městě, klubovně či dokonce doma.

Na **jaře** obvykle může probíhat:

- čištění břehů vodních toků a ploch, koryt potoků apod. (např. v rámci Dne Země),
- výprava do přírody, výlet podél řeky, poznávání okolí, rady k možné budoucí plavbě,
- zopakování zásad bezpečnosti při činnosti na vodě,
- pádlování v klubovně či u loděnice „na sucho“ – nováčci se učí základní povely, ostatní „opraušují“, co umí, a dolaďují případné chyby,
- zopakování signálů, používaných během plavby,
- kontrola lodí, výstroje a výzbroje a jejich příprava či oprava na novou vodáckou sezónu,
- nácvik balení do lodního pytle či barelu,
- odemykání řek a první plavby (možné symbolicky zařazovat k 24. 4. – svátek sv. Jiří)
- plavby na náročnějších „jarních“ vodách pro pokročilé
- nácvik pádlování, kormidlování a povelů na lodi,
- zjišťování aktuálního stavu řek a určování jejich sjízdností, seznámení se s vodočtem,
- účast na akcích vodních skautů či vodáckých závodech,
- nácvik nakládání a navazování lodí na vlek,
- oslava vodáckého svátku – sv. Medarda (8. června).
- přípravy na tábor, možnost zahájení předtáborové etapové hry apod.

Léto je vrcholem vodácké sezóny a zároveň ročním obdobím s nejvhodnějším počasím, a proto je ideální pro:

- sjíždění řek,
- plachtění
- výcvik na vodě, přípravu na závody,

- účast na vodáckých akcích a závodech,
- putovní tábory či stálé tábory s výcvikem na vodě,
- plnění vodáckých výzev,
- hry na vodě a ve vodě, koupání,
- výcvik plavání a záchranářské techniky na tekoucí vodě,

Na **podzim** pro vodáky sezóna pomalu končí a povětrnostní podmínky se postupně zhoršují, přichází tedy čas pro:

- poslední plavby a závody,
- závod Napříč Prahou – přes tři jezy,
- zamykání řek,
- kontrolu a opravu lodí, výstroje, výzbroje a dalšího materiálu, které jsme přes léto používali,
- návštěvy tematických výstav či muzeí,
- schůzky s rodiči (osobní kontakt zejména s rodiči nováčků).

V **zimě** se na řeku na lodi obvykle nevydáváme, nejchladnější roční období nám ale nabízí jiné možnosti, například:

- akce na lyžích, bruslích, sáňkách (sníh je pouze jiné skupenství vody),
- výcvik v bazénu – zdokonalování plaveckých schopností, procvičování plaveckých stylů, potápění, skoků do vody, nácvik pomoci unavenému plavci, záchrany tonoucího, jednání v dalších krizových situacích apod.,
- otužování,
- zimní tábor,
- zpívání vodáckých a námořnických písniček,
- čtení příběhů o vodácích, námořnících či z historie vodního skautingu,
- rukodělné činnosti – stavba modelu lodi, stožáru atp., šití vlajkového kódu, oprava plachet či pádel atd.,
- vyhledávání vhodných řek pro sjezd či vhodných vodních ploch pro plachtění mimo oblast našeho místa bydliště pro další vodáckou sezónu,
- seznámení s označením stupňů obtížnosti vod, říčním značením, základy pravidel plavebního provozu apod.
- vytipování vhodných adeptů pro kvalifikační kurzy (rádcovské, kormidelnické, čekatelské, vodáckého minima apod.)

Nezbytnost uzpůsobovat program a sportovní činnost možnostem jednotlivých věkových kategorií jistě není třeba zdůrazňovat. Ačkoliv u sportovních aktivit nehrozí tolik jako u „běžné“ skautské činnosti předčasné „vyskautování“ mladších věkových kategorií, musíme neustále myslet na bezpečnost našich svěřenců a jejich fyzické, duševní i psychické možnosti, které nelze nadměrně zatěžovat (těmto tématům se blíže věnují kapitoly k dalším odpovídajícím kompetencím).

Vodácké aktivity je pochopitelně nezbytné plánovat a volit v závislosti na místních podmínkách, tedy máme-li v blízkosti možnost využívat řeku, kanál, rybník, velkou vodní plochu apod., nebo zda je nezbytné se za nimi vydat na vzdálenější místo – právě tato okolnost ovlivňuje možnost zařazovat konkrétní programové prvky na schůzky či naopak je nechávat pouze na víkendové či delší akce.

Zároveň je vhodné udržovat si aktuální přehled o termínech nejrůznějších skautských a vodáckých akcí a závodů, abychom je mohli zařadit do seznamu akcí, včas se na ně připravili a informovali o nich rodiče (zvláště, pokud s sebou nesou vyšší finanční náklady).

Akce a závody

Každý oddíl či družina mají možnost účastnit se nejrůznějších akcí a závodů, které připravují jak vodní skauti v Junáku, tak další vodácké organizace. Účast na nich je vhodná nejen z důvodu porovnání vlastních schopností s ostatními oddíly v republice, ale nabízí také příležitost získat nové kontakty či přátele, načerpat inspiraci pro svoji činnost od druhých nebo prostě „jen“ zažít něco neobvyklého.

Celostátní akce a závody vodních skautů:

- **Navigamus** – od roku 1994 se vodní skauti z České republiky i zahraničí pravidelně každé tři roky sjíždí na Navigamus, jehož námětem je vždy významná historická námořní událost. Účastníci hrají velké i drobnější hry, závodí, získávají nové přátele, a to vše v jedinečné atmosféře velkého skautského setkání,
- **Napříč Prahou – přes tři jezy** – každoroční vodácký závod s mnohaletou tradicí, během něhož posádky projíždí přímo středem hlavního města; na trase překonávají tři pražské jezy,

které se otevírají jen jednou ročně právě u příležitosti tohoto závodu. Akce bývá vyhlašována jako mistrovství České republiky v pádlování na P550, roverská kategorie závodu se již několik desetiletí jezdí jako Memoriál Hugo Sedláčka, připomínající oběť tohoto skauta během Pražského povstání v roce 1945.

- **Skare** – skautská regata, každoroční jarní setkání vodních skautů z celé republiky, spojené se závodem v plachtění, v němž posádky soupeří v různých kategoriích od těch nejmenších až po zkušené jachtaře.

Vybrané regionální akce vodních skautů:

- **Kotorský závod** (Liberec, přelom dubna/května),
- **Čajový závod** (Dalešická přehrada, poslední víkend v květnu),
- **Meandry aneb O mimoňské pádlo** (Mimoň, přelom května / června),
- **Sindibád Race** (Jižní Čechy),
- **Odemykání a zamykání Ploučnice** (březen/říjen),
- **Jablonecká regata** (Jablonec nad Nisou, září),
- **Osmaosmdesátka** (Karlovy Vary, květen) – roverský závod,
- **Unrrův memoriál** (Ostrava, květen),
- **Orlický pětitratlon** (Hradec Králové – Malšice, říjen).

Množství dalších akcí a závodů na vodě pořádají i jiné české vodácké a sportovní organizace. Kromě řady jarních odemykání a podzimních zamykání řek, spojenými s jejich sjezdem, jsou patrně těmi nejoblíbenějšími jednotlivé etapy Českého poháru vodáků (ČPV), vyhlašovaného výborem sekce vodní turistiky Českého svazu kanoistů. Závody ČPV jsou dlouhodobou soutěží, která se skládá z každoročně stanoveného počtu závodů, obvykle cca osmi. Závody se konají v průběhu celé vodácké sezóny a jsou vypisovány v celostátním kalendáři akcí na příslušný rok.

Vodní skaut je především skaut. Vodácké sporty jsou pro vodní skauty pouze prostředkem, jak realizovat cíle skautské výchovy. Správné stanovení cílů, výběr odpovídajících prostředků a jejich vhodné časové rozložení do celého průběhu skautské sezóny nám pomáhá jasně směřovat k vytyčeným cílům – obecným i těm vodáckým – a činí tak naši výchovu i sportovní činnost účinnou.

Použitá a doporučená literatura a další zdroje informací:

VOSÁTKA, Mirko. Z deníku kapitána. Praha, 1997.
Kapitánská pošta, Mod/kré stránky (nejen aktuální čísla)

VII.4 Umí učit plavat a vést ke správné technice plavání

24	**Umí učit plavat a vést ke správné technice plavání.**	Zná různé způsoby a postupy výuky a výcviku plavání.

Kapitán vodních skautů musí ovládat metodiku plaveckého výcviku, aby mohl pomáhat se zdokonalováním plaveckých dovedností členů svého oddílu. Metodiku výuky plavání je třeba ovládnout také proto, že součástí vodního skautingu je nejen pohyb na vodě, ale také ve vodě, spojený s rozvojem fyzických schopností chlapců a děvčat. Metodické zvládnutí plavání umožní bezpečně začleňovat do oddílové činnosti různé hry a soutěže ve vodě, bez kterých se vodní skauting neobejde.

Základy provádění plaveckého výcviku

Má-li být plavecký výcvik ve skautských oddílech efektivní, je třeba, aby si vedoucí dobře uvědomil některé základní zásady. Bez toho nelze dosáhnout hlavního cíle, kterým je s vynaložením rozumného úsilí naučit každého člena oddílu základům pohybu ve vodě. A ve vodáckých oddílech platí tento požadavek zcela bez výjimky.

Předpoklady pro úspěšný výcvik lze shrnout do následujících bodů:

- **systematičnost** – podle úrovně členů oddílu si vytyčit rozumný cíl a stanovit metody, prostředky a časový plán pro jeho dosažení,
- **metodický postup** – důsledně uplatňovat princip výuky od jednoduššího ke složitějšímu. Jestliže některému prvku nebude předcházet odpovídající průprava, může to u některých psychicky méně zdatných jedinců vyvolat strach z vody a podstatně zhoršit výsledky snažení,
- **přiměřenost** – důsledný vývěr pouze takových cvičení, která jsou přiměřená věku a schopnostem dětí. V této souvislosti chceme připomenout, že je velmi důležité rozdělit děti právě podle věku a schopností do skupin. To umožní efektivně pracovat s každou skupinou individuálně a co možná nejlépe využít čas strávený v bazénu tak, aby se nikdo nenudil a nikdo nebyl přetížen.
- **využití aktivity dětí** – pro úspěch výuky velmi důležitý prvek, závislý především na je závislá zejména na zájmu dětí o učení a praktických zkušenostech instruktora. Obecně platí, že formy cvičení by se měly střídat, v průběhu lekcí by měli instruktoři zařazovat chvilky volného plavání event. vhodné hry, které mohou uvozovat následující procvičovanou dovednost a také sledovat reakce dětí na průběh výuky a včas změnit formu, jestliže odezva nesplňuje očekávání,
- **názornost** – před prováděním vlastního cvičení musí mít každé dítě jasnou představu o tom, co a jak má cvičit. Nejdůležitější je vždy praktická ukázka – předvedení pohybu v hrubých rysech s upozorněním na možné chyby. Teprve později, v rámci procvičování se zaměříme na detailní provedení a provádění pohybů zpřesňujeme.
- **důraz na trvalé osvojení** – všechno, co s dětmi procvičujeme, musí být vedeno jediným cílem: zbavit děti strachu z vody a naučit je správným návykům, které jim umožní, aby v budoucnu již samy pracovaly na zlepšování svého plaveckého stylu, tj. zdokonalovaly svůj plavecký styl,
- správná struktura tréninku / plavecké hodiny. Plavecký trénink by se měl skládat z následujících bloků: převléknutí do plavek, dostatečné rozcvičení na bazéně (tím rozumíme mírné zahřátí organismu na suchu (uvolněná chůze, poskoky, dřepy, uvolnění plaveckých kloubů – to vše provádíme do pocitu zpocení) a následným rozplaváním. Dále následuje vlastní plavecká výuka (průprava, styly, skoky, vyplavání, atp.) a ukončením odchodem z bazénu/koupaliště.

Volba prvního plaveckého stylu

Volba konkrétního plaveckého stylu, který instruktor zvolí pro skupinu dětí jako úvodní, je velmi důležitým rozhodnutím a obvykle záleží zejména na zkušenostech instruktora – při rozhodování je vhodné myslet na některá důležitá specifika jednotlivých stylů:

- **znak** – nejméně náročný na seznámení s vodou, protože se nepotápí obličej, poměrně jednoduchý pohyb rukou a nohou. Nevýhoda: zhoršená orientace ve vodě,

- **kraul –** vychází ze základní splývavé polohy, pohyby rukama i nohama jsou jednoduché a potíže nečiní ani jejich souhra. Nevýhoda: od počátku výcviku je nutno trvat na ponoření obličeje a vydechování do vody,
- **prsa –** nevýhoda: složitější pohyb rukama i nohama a zejména souhra, celková součinnost včetně dýchání je dosti obtížná,
- **delfín** – pro svoji obtížnost se jako první vyučovaný způsob nepoužívá.

Nezávisle na tom, který způsob bude zvolen jako první, je nutno doplnit výcvik i seznámením se se dvěma zbývajícími způsoby.

Metodika plaveckého výcviku

Praxe ukazuje, že není účinné pevně stanovit metodickou řadu pro jednotlivé styly, proto se zaměříme spíše na základní principy výcviku plavání jako celku a na základní metodické požadavky na výuku jednotlivých stylů. Volba konkrétního postupu pak tedy záleží na instruktorovi.

Efektivitu výcviku mohou významně příznivě ovlivnit **plavecké pomůcky**. S jejich pomocí dosáhneme rychleji očekávaných výsledků, protože pomáhají dětem zejména zbavit se strachu z vody. Nejčastěji používaná je plavecká deska. Je vyrobena z dobře plovoucího materiálu a má mít rozměry cca 35×24×4 cm.

Pro nadlehčení úplných začátečníků je možno použít vedle klasické plovací vesty i pás destiček z dobře plovoucího materiálu připevněný na tělo. Zásadně by měla být připevněna nad tělem, protože tak nejvíce zvyšuje stabilitu polohy.

Pro nejmenší děti se hodí nafukovací límečky, které se upevňují kolem krku. Počáteční obtíže s potápěním obličeje mohou zmírnit plavecké brýle, které jsou v podstatě nezbytné pro výuku v chlorovaných bazénech, a to zejména kraula.

(Obr. 24.1)

Fáze plaveckého výcviku

Fáze 1: Nácvik na suchu má význam zejména při seznamování se s novým pohybem, je však možno se k němu i později vrátit, jestliže se nedaří provedení správného pohybu přímo ve vodě.

Fáze 2: Nácvik ve vodě. Před vlastním nácvikem je vhodné zařadit několik prvků, které umožní **adaptovat se na vodní prostředí**. U dětí je nejlépe zařadit vhodnou hru, u dospělých krátké rozplavání spojené s opakováním minule probraných cviků. Zásadně je nutné všechny cviky ve vodě začínat na mělčině a s použitím nadlehčovacích pomůcek. Okamžik přechodu na hloubku stejně jako okamžik pro odložení nadlehčovacích pomůcek je nutno velmi dobře načasovat, aby nedošlo ke ztrátě sebedůvěry a tím i ke zpomalení výukového postupu. Před nácvikem základní polohy na vodě tj. polohy na břiše s napjatýma rukama i nohama – **splývání**, je vhodné nenásilně zařadit prvky, které umožní dostat hlavu dětí do vody. Opět se nejlépe hodí vhodně zvolená hra. Vlastní nácvik splývání je ideální provádět tak, že cvičitel stojí před žákem, který získává jistotu splýváním k pevnému záchytnému bodu.

Fáze 3: Nácvik souhry vyžaduje značné soustředění, a proto je dobré používat nadlehčovací pomůcky, které cvičence zklidní. U kraulu zařazujeme tuto fázi již po zvládnutí základů pohybu rukou a nohou. Začínáme bez dýchání a snažíme se dosáhnout dobré splývavé polohy s postupným zdokonalováním pohybu končetin. Cvičení často přerušujeme nácvikem dýchání se zdůrazněním hlubokého výdechu do vody

Fáze 4: Nácvik na hloubce představuje vždy významný pokrok z hlediska psychického. Je důležité, aby vedoucí tuto fázi dětem ulehčil například tím, že je sám na hloubku doprovází, plave v jejich těsné blízkosti a slovně je povzbuzuje. Vhodné ovšem je, aby byl zajištěn ještě další dozor ze břehu, který bude v případě potřeby moci podat vhodnou záchrannou pomůcku. Je samozřejmostí, že tuto fázi nacvičujeme v menších skupinkách.

Při nácviku všech fází je třeba respektovat individuální schopnosti dětí a podle nich operativně zdůrazňovat nebo naopak potlačovat některé prvky. V každém případě je však třeba dodržet tyto **uzlové body**:

- ponoření obličeje,
- vydechování do vody,
- splývání,
- nácvik pohybu rukou,
- nácvik pohybu nohou,
- nácvik souhry (u kraulu a prsou zpočátku bez dýchání),

- nácvik na hloubce.

Tyto body v průběhu výcviku zdokonalujeme tak, že se neustále vracíme k již probranému a postupně jednotlivé prvky zdůrazňujeme. Dbáme přitom na zásady uvedené již v úvodu této práce a využíváme co nejvíce individuální přístup a přirozené schopnosti dětí.

Základy plaveckého výcviku

Cílem plavecké výuky je osvojit si takovou kvalitu plaveckých dovedností, které zajistí bezpečné zvládnutí vodního prostředí i v nepříznivých podmínkách. Proto se zaměřujeme nejen na zvládnutí plaveckých stylů, ale i další plavecké dovednosti, které souvisí s bezpečností pobytu a pohybu ve vodě, např. zvládnutí náhlého pádu do vody a následné orientace pod vodou, bezpečný vstup do vody.

Plaveckou výuku chápeme jako dlouhodobý proces osvojování si plaveckých dovedností, které můžeme dělit na přípravnou plaveckou výuku (zvládnutí základních plaveckých dovedností) a základní plaveckou výuku.

Přípravná plavecká výuka je nutná etapa pro bezpečné zvládnutí vodního prostředí pro každého začátečníka i v dospělém věku.

Mezi základní plavecké dovednosti patří řada dílčích dovedností:

- plavecké dýchání (rychlý nádech a prohloubený výdech do vody s celým potopením hlavy)
- plavecká poloha (výuka stabilní splývavé polohy na prsou a na zádech)
- potopení obličeje (orientace pod vodou)
- vstup do vody (pomocí pádů a skoků do vody)
- základy záběrových pohybů a rozvoj pocitů vody (plavec dokáže rozpoznat, kde voda znesnadňuje pohyb a které pohyby umožňují udržení na hladině).

Pro plaveckou výuku je dobré mít k dispozici mělký, menší bazén, kde voda sahá začínajícímu plavci po pás, nebo až po prsa a hlubší větší bazén s obvyklou teplotou vody. Pouze na mělčině se plavat nenaučíme. V podmínkách mělkého bazénu nemusíme kvalitně prověřit jistotu plaveckých dovedností tak, aby zvládnutí vodního prostředí bylo na dostatečné úrovni i v přírodních vodách. Proto bychom měli výuku na mělčině co nejdříve doplňovat i o výuku na hloubce výukou skoků a pádů do vody.

Organizace plavecké výuky pro naše potřeby může probíhat buď individuální formou, kdy se věnujeme pouze jednomu svěřenci, tak skupinovou plaveckou výukou, při níž se věnujeme celé družině.

Pokud se děti začínají zabývat plaveckou průpravou v období mladšího školního věku (vlčata, žabičky), je nutné se na adaptaci na vodní prostředí zaměřit velmi cíleně. Děti už mají více pohybových zkušeností, mají vyšší pohybové schopnosti a snáze zvládají nácvik záběrových pohybů. Pokud se přeskočí osvojení plaveckých dovedností, je plavecký rozvoj negativně poznamenán. Výsledkem je pak poloplavec (plave i třeba vytrvale, prsa s ústy nad vodou, nezvládne potopení obličeje a tím i pád do vody).

K nácviku plaveckých způsobů přistoupíme tehdy, když začínající plavec zvládne alespoň prohloubený úplný výdech do vody, položení se na vodu v poloze na zádech nebo na břiše s výdrží. Nácvik dalších dovedností jako je vylovení předmětu z hloubky cca 2 m, skok do vody po nohou ze startovního bloku. Více o plaveckých dovednostech viz např. Čechovská et Miler (2008).

(Obr. 24.2)

Popis a výcvik plaveckých stylů

Znak

Poloha těla je vodorovná v poloze na zádech na hladině, ramena jsou výš než boky. Úhel, který svírá hladina a tělo, závisí na rychlosti plavání ve spojení s velikostí hydrodynamického vztlaku. Hlava je při plavání v prodloužení trupu, brada je přitažená mírně k hrudníku. Vodní hladina dosahuje k úrovni uší. Dolní končetiny především stabilizují tělo na hladině.

Nohy – dochází ke střídavé kmitavé činnosti dolních končetin. Pohyb lze rozdělit na dvě fáze: sestupnou – pohyb končetiny je směrem od hladiny a vzestupnou – pohyb končetiny je směrem ke hladině.

Sestupná fáze je zahájena z napjaté končetiny na úrovni hladiny. Hlezenní kloub je uvolněný, chodidlo je napjato, špičky prstů směřují dovnitř a dokončením záběru čeří hladinu. Pohyb začíná v kyčelním kloubu směrem od hladiny dolů, pohyb je ukončen v poloze mírného zanoření. Vzestupná

fáze – záběrová. Stehno se pohybuje směrem ke hladině, bérec a noha časovou opožděností pokračují stále v pohybu od hladiny. Důsledkem je pasivní pokrčení v kolenním kloubu. Následuje narovnání v kolenním kloubu směrem k hladině. Hlavními záběrovými plochami nohou jsou plocha nártu a dolní část bérce. Hladinu čeří pouze špičky nohou.

Paže se střídají v následujícím pohybu:

- pravá napjatá paže se vnořuje do vody za hlavou malíkovou hranou v úrovni šířky ramen
- po ponoření se dlaň natáčí a vyhledává odpor vody
- pod vodou se v lokti krčí a do záběru se zapojuje předloktí; hloubka zanoření paže je asi 50 cm pod hladinou
- ruka se pohybuje směrem vzad směrem ke hladině (dotažení záběru ke stehnu)
- po dotažení ruky k tělu se začne přetáčet paže v rameni tak, aby došlo k otočení ruky hřbetem k tělu
- vlivem přetočení ramenní osy se začíná vytahovat paže z vody, hladinu vody protne nejdříve loket, a naposled z vody vytáhneme ruku malíkovou stranou
- ruku napneme nad hlavou ve vzduchu, tím je uzavřen cyklus pohybu ruky

Dýchání je pravidelné, volné.

(Obr. 24.3)

Chyby:

- vyhrbená záda, příliš předkloněná hlava
- zakloněná hlava, povolené břišní svalstvo
- vnoření paže mimo ramenní osu
- paže se ponořuje nejdříve loktem
- celý záběr napjatou paží
- záběr těsně pod hladinou
- neplynulý pohyb
- nádech na každou paži
- přílišné prohnutí v oblasti hýždí

Výcvik plaveckého stylu znak

Při začátku výuky je vhodné zajistit ukázku správného plaveckého stylu. Při zhlédnutí ukázky si cvičenci mohou udělat představu o plaveckém stylu.

Výuku začneme na suchu, nejprve s výukou činnosti dolních končetin. Po té přejdeme na nácvik činnosti horních končetin, který uvedeme ukázkou se zdůrazněním střídavé činnosti rukou (viz popis v plaveckém stylu). Pasivní cvičení ve dvojicích: jeden cvičenec si lehne na záda, druhý mu uchopí nohy za kotníky a provádí se činnost dolních končetin tak, aby si cvičenec uvědomil jejich správný pohyb. Aktivní cvičení: cvičenec provádí pohyb končetin již sám, zpočátku pod dozorem cvičitele nebo spolucvičence. Další fáze výuky je v lehu sedmo na okraji bazénu, kde se provádí činnost dolních končetin s částečným zanořením (lze vynechat).

Při výuce na vodě se procvičuje poloha těla splýváním s odrazem o stěnu bazénu do zastavení (paže jsou vzpažené, ruce se překrývají, případně drží plaveckou desku). Po zvládnutí splývavé polohy se může přistoupit k nácviku dolních končetin (nejlepší motivací je, kdo doplave nejdál a nejrychleji). Po zvládnutí činnosti dolních končetin je možné začít s přidáváním činnosti rukou.

(Obr. 24.4)

Kraul

Poloha těla je mírně šikmá, ramena jsou výš než boky, poloha těla se mění s rychlostí plavání – při zrychlení se tělo proti vodní hladině zvedá. Hladina vody se dotýká hlavy na úrovni čela.

Nohy směřují špičkami k sobě, paty od sebe, pohyb vychází z kyčlí s výrazným zapojením stehen, noha směřuje dolů přes pokrčené koleno do natažení, nahoru pokračuje noha natažená, kotník je uvolněný.

Pohyby **paží** se pravidelně střídají – jedna zabírá a druhá se přenáší nad vodou k záběru, loket je vždy výš než dlaň a vychází první z vody, ponoření paže je v prodloužené úrovni ramene – záběr se provádí pokrčenou paží pod sebe směrem dozadu, přes podélnou osu těla ven směrem k bokům. Důležitá je návaznost záběru obou paží – jedna paže záběr končí, druhá záběr začíná, paže je při pohybu nad hladinou uvolněná. Do vody se vnořují první prsty.

Při **dýchání** se hlava natáčí na stranu v okamžiku vytažení ruky z vody. Nádech je krátký, otevřenými ústy, výdech je pozvolný a pod vodou.

(Obr. 24.5)

Chyby:

- nádech na každou ruku
- nádech dopředu
- zvedání hlavy při nádechu
- nepravidelné dýchání
- pohyb vychází z kolen – tzv. šlapání vody, křečovitě napjaté nohy
- nepravidelný pohyb, boční střih
- velké prohnutí, vyhrbení
- zvednutá nebo příliš skloněná hlava
- křečovité nebo příliš uvolněné držení těla
- dlouhé splývání na paži
- vychylování trupu stranou
- zvedání ramen
- ponoření ruky příliš blízko před hlavou nebo se loket vynořuje příliš brzy z vody (zkrácený záběr)
- loket se vnořuje první do vody
- záběr probíhá mimo osu těla

Výcvik plaveckého stylu kraul

Při začátku výuky je vhodné zajistit ukázku správného plaveckého stylu. Při zhlédnutí ukázky si cvičenci mohou udělat představu o plaveckém stylu.

Výuku začneme na suchu, kde se opět začne především s výukou činnosti dolních končetin. Na suchu se nácvik činnosti horních končetin začne ukázkou se zdůrazněním střídavé činnosti končetin (viz popis v plaveckém stylu). Pasivní cvičení ve dvojicích: jeden cvičenec si lehne na břicho, druhý mu uchopí nohy za kotníky a provádí se činnost dolních končetin tak, aby si cvičenec uvědomil jejich správný pohyb. Dále se v předklonu předvede pohyb horních končetin – opět pod kontrolou cvičitele. Aktivní cvičení: cvičenec provádí pohyb končetin již sám, zpočátku pod dozorem cvičitele. Další fáze výuky je v lehu sedmo na okraji bazénu, kde se provádí činnost dolních končetin s částečným zanořením. Po té v předklonu na suchu cvičitel uchopí cvičence za dlaně nebo předloktí a klade cvičenci mírný odpor v pohybu (imitujeme tím záběrovou fázi záběru); při tomto cvičení kontrolujeme také polohu lokte

Při výuce na vodě se procvičuje poloha těla splýváním s odrazem o stěnu bazénu do zastavení (paže jsou vzpažené, ruce se překrývají, případně drží plaveckou desku). Po zvládnutí splývavé polohy se může přistoupit k nácviku dolních končetin (nejlepší motivací je kdo doplave nejdál a nejrychleji). Po zvládnutí činnosti dolních končetin se začne s přidáváním činnosti rukou; činnost paží se začíná cvičit na mělčině v předklonu za chůze, současně se provádí i nácvik dýchání, pak se přechází do splývavé polohy. Následuje plavání v souhře paží, nohou a dýchání. Dýchání procvičujeme v průběhu celého nácviku a snažíme se nacvičit dýchání plavce od počátku na obě strany.

Prsa

Výchozí **polohou těla** je kvalitní splývání. Hlava plavce je skloněná mezi paže, které jsou napjaté včetně prstů rukou. Ruce se dotýkají palci a ukazováky. Svaly trupu a hýždí jsou zpevněné. Dolní končetiny jsou natažené a napjaté až do špiček nohou. U dobrých plavců se během splývání mohou boky na okamžik dostat i výš než je hlava.

Záběr **paží** začíná v hloubce cca 5-15 cm pod hladinou. Paže s rameny jsou vytaženy vpřed. Ruce leží vedle sebe palci k sobě nebo jsou mírně vytočeny zevnitř. Pohyb rukou a předloktí jde do stran, dolů a vzad. Důležité je poloha loktů – nikdy nejsou výše než ramena, ale jsou výše než ruce. Lokty se při záběru nesmí dostat nad vodní hladinu. Záběr je tvořen co největší plochou dlaní a předloktí. Ruce se ohýbají v zápěstí a loktech. Záběr je plynule zrychlený do doby, kdy se lokty dostanou pod ramena. Při této fázi záběru dochází k „vytažení“ horní poloviny těla plavce z vody, a tím má plavec možnost provést rychlý nádech.

Ve druhé fázi záběru táhnou dlaně souběžně do konce záběru, aby lokty, předloktí a dlaně šly nejdříve k tělu a pak se přibližují jen dlaně. Lokty směřují ještě do stran. Předloktí dokončí záběr čtvrtkruhovým pohybem a dostane se do roviny s dlaněmi. Bez přerušení se paže vrací do výchozí záběrové polohy. V této fázi záběru se provádí hluboký výdech do vody. Frekvence dýchání odpovídá počtu provedených záběrů.

Při přitahování **nohou** se rychleji pokrčují kolena než kyčle. Paty se přitahují co nejblíže k hýždím a jsou mírně od sebe. Kolena jsou trochu více od sebe. Chodidla směřují vzhůru, prsty vzad. Chodidla se vytáčí do stran až před záběrem. Nohy nesmí být v širokém rozevření kolen. Kop začíná vytrčením chodidel zevnitř se současným přiblížením kolen. Nohy se natahují a zároveň dochází ke spojení. Síla kopu se musí postupně zrychlovat.

Správné **dýchání** bylo popsáno v odstavci o pohybu paží.

(Obr. 24.7)

Chyby:

- hlava stále v záklonu, nepotápění hlavy (styl plavání „paní radová“)
- nádech před záběrem paží nebo v průběhu hlavní fáze záběru
- špatné splývání, přílišné prohýbání těla, velký sklon těla
- záběr napjatými pažemi, záběr příliš do stran nebo pod sebe
- rychlé skrčení nohou, kolena pokrčená až pod břicho, trčení příliš do stran nebo příliš dolů
- nesouměrný pohyb nohou - křivý střih
- neplynulý pohyb končetin

Výcvik plaveckého stylu prsa

Při začátku výuky je vhodné zajistit ukázku správného plaveckého stylu. Při zhlédnutí ukázky si cvičenci mohou udělat představu o plaveckém stylu.

Výuku začneme na suchu, kde se opět začne především s výukou činnosti dolních končetin. Na suchu se nácvik činnosti horních končetin začne ukázkou se zdůrazněním současné činnosti končetin (viz popis v plaveckém stylu). Pasivní cvičení ve dvojicích: jeden cvičenec si lehne na břicho, druhý mu uchopí nohy za kotníky a provádí se činnost dolních končetin tak, aby si cvičenec uvědomil jejich správný pohyb. Dále se v předklonu předvede pohyb horních končetin – opět pod kontrolou cvičitele. Aktivní cvičení: cvičenec provádí pohyb končetin již sám, zpočátku pod dozorem cvičitele. Další fází výuky je v lehu sedmo na okraji bazénu, kde se provádí činnost dolních končetin s částečným zanořením (viz obr. 8). Důležitá je kontrola správného, současného a symetrického provádění pohybu dolních končetin (nemá dojít k tzv. křivému střihu)

(Obr. 24.8)

Pro výuku ve vodě platí u plaveckého stylu prsa předpoklad, že plavec již zvládl splývavou polohu. Po zvládnutí činnosti dolních končetin se začne s přidáváním činnosti rukou a trénování souhry končetin. Činnost paží se začíná cvičit na mělčině v předklonu za chůze, současně se provádí i nácvik dýchání, pak se přechází do splývavé polohy. Dále se procvičuje plavání v souhře paží, nohou a dýchání.

Starty

Starty neboli startovní skoky jsou důležitou součástí plavání. Nejčastějším startem je **start z bloku**, kdy plavec stojí na přední části bloku, palce přečnívají přes hranu, nohy jsou v kolenou mírně pokrčeny, plavec je předkloněn, hlava je v prodloužení trupu. Paže mohou být buď v předpažení vzhůru (viz níže nácvik startovního skoku) nebo se mohou přidržovat bloku. Při druhém způsobu plavec tlačí kolena a trup dopředu, švihem paží vpřed vzhůru se trup a hlava vzpřimují a nohy se napínají. Následuje odskok, tělo v letu je nepatrně prohnuté, hlava zvednutá, postupně prohnutí mizí, hlava se sklání mezi paže.

Přechod v plavání začíná, když rychlost splývání klesne na úroveň rychlosti daného plaveckého stylu.

Chyby:

- nevyvážený postoj
- příliš vysoký nebo nízký odraz
- nezpevněný trup při odrazu
- špatné navázání švihu paží a odrazu nohou
- přechod v plavání příliš brzy nebo pozdě

Dalším startem je **start z vody**, používaný při znaku, kdy se plavec drží držadla, nohy pokrčené, opřené o stěnu, aby palce nepřesahovaly hladinu (jedna noha o něco výše než druhá). Následuje velmi rychlé přitažení po křivce vzhůru ke stěně a pak odraz vzad, plavec se vnořuje do vody za rukama spojenýma nad hlavou, ve vodě mírně zvedá hlavu, začíná pracovat nohama a se záběrem první paže se vynořuje. Tento typ skoku nebudeme pro účely skript rozpracovávat blíže (pro zájemce viz např. Hofer et al. 2006, Čechovská et Miler 2008).

Chyby:

- toporný trup, málo prohnutý v bederní části (pánev se opírá o vodu)
- velké prohnutí po ponoření
- první záběr pod hladinou oběma pažemi současně

Nácvik startovního skoku z bloku

Pro nácvik startovního skoku z bloku je nejčastějším nutným předpokladem u dětí odstranění bázně skoku po hlavě do vody. U starších dětí, které ovládají více či méně šipku pak je zejména důležité správné provedení skoku pro maximální rychlost a účinnost v rámci souhry švihu, odrazu a přechodu v plavání. Zejména pro starší skauty a rovery je nácvik správného startu vítaným zpestřením plaveckého výcviku.

1. fáze:

- plavec se posadí na okraj bazénu v úrovni vodní hladiny, nohy jsou spuštěny do bazénu, paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny (obr. 9), prsty se neproplétají (obr. 10),

(Obr. 24.9, obr. 24.10)

- plavec provede zanoření do bazénu pouhým předkloněním trupu,
- po zanoření těla se plavec odrazí od stěny bazénu a splývá do dálky (kontrolovat správnost předklonění, plavec nesmí tělem na vodu „plácnout“ na plocho; obr. 11).

(Obr. 24.11)

2. fáze:

- plavec se posadí na zvýšený okraj bazénu, nohy jsou spuštěny do bazénu, paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny (obr. 12); prsty se opět neproplétají (obr. 10),

(Obr. 24.12)

- plavec provede zanoření do bazénu pouhým předkloněním trupu (obr. 13),

(Obr. 24.13)

- po zanoření těla se plavec odrazí nohama od stěny bazénu a splývá do dálky (kontrolovat správnost předklonění). Při tomto cvičení si má plavec zafixovat polohu hlavy a končetin při pádu do vody z větší výšky než z okraje bazénu.

3. fáze

- plavec se postaví skrčmo na okraj bazénu (plavec stojí ve dřepu na okraji bazénu), nohy jsou na okraji bazénu (prsty u nohou mohou přečnívat přes okraj bazénu), paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny (obr. 14), prsty se opět neproplétají (obr. 10),
- plavec provede zanoření do bazénu pouhým přenesením váhy svého těla vpřed (plavec přepadne do bazénu; obr. 15, 16),

(Obr. 24.14, obr. 24.15, obr. 24.16)

- po zanoření těla splývá do dálky (kontrolovat správnost předklonění). Při tomto cvičení si má plavec zafixovat polohu hlavy a končetin při pádu do vody z větší výšky než z okraje bazénu.

4. fáze

- plavec se postaví vzpřímeně na okraj bazénu, nohy jsou na okraji bazénu (prsty u nohou mohou přečnívat přes okraj bazénu), paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny (obr. 17),

(Obr. 24.17)

- plavec provede zanoření do bazénu pouhým předkloněním svého těla v pase a přenesením váhy svého těla vpřed (plavec přepadne do bazénu) – obr. 18, 19),

(Obr. 24.18, obr. 24.19)

- po zanoření těla splývá do dálky,
- (kontrolovat správnost předklonu),
- při tomto cvičení si má plavec zafixovat polohu hlavy a končetin při pádu do vody z větší výšky než z okraje bazénu.

5. fáze

- plavec se postaví vzpřímeně na okraj startovního bloku (obr. 20), nohy jsou na jeho hraně (prsty u nohou mohou přečnívat přes okraj startovního bloku – obr. 21), paže jsou ve vzpažení nad hlavou, ruce jsou na sobě pouze položeny,

(Obr. 24.20, obr. 24.21)

- plavec provede zanoření do bazénu kombinací předkloněním svého těla v pase s přenesením váhy svého těla vpřed a odrazem od startovního bloku,
- odraz od startovního bloku se provede pokrčením nohou v kolenou; při provádění předklonu propne plavec nohy v kolenou a tím se odrazí od startovního bloku – viz obrázky 22-25),

(Obr. 24.22-24.25)

- po zanoření těla splývá do dálky. Při tomto cvičení si má plavec zafixovat polohu hlavy a souhru končetin při pádu do vody z výšky startovního bloku.

Ten, kdo povede vlastní výklad, by se měl dobře seznámit s vykládanou látkou. Je dobré si vzít na výklad figuranta, který ovládá skoky a na něm demonstrovat ukázku. Kromě startů je vhodné procvičovat i ostatní skoky do vody po nohou i po hlavě, záchranářské skoky i např. salta popředu. Důležité je vždy dbát na bezpečnost.

Skoky z okraje bazénu.

- **Skok po nohou** – děti si sednou na okraj bazénu, nohama se opřou před sebou, mírně se nadzvednou a volně skočí do vody. Později skáčou ze dřepu a ze stoje čelem nebo bokem k vodě, popř. s různými pohyby paží a nohou (tlesknout nad hlavou, salutovat, skrčit nohy apod.)
- **Skok přímý napřed skrčmo (kufr)** – skok začíná vysokým výskokem. V nejvyšším bodě skokan skrčí nohy, pažemi obejme kolena a takto sbalený dopadá do vody. Později před dopadem do vody nohy opět napne.
- **Skok přímý napřed schylmo (švec nebo klín)** – ze stoje čelem k vodě se skokan oběma nohama odrazí, přednoží, paže švihnou ze vzpažení, ruce se dotknou špiček nohou. Švih musí být dost prudký, aby se tělo mírně zaklonilo a dopadlo do vody klínem, který tvoří trup a napjaté nohy.
- **Pád nazad ze sedu** – děti si sednou těsně k sobě na okraj bazénu zády k vodě, vzájemně se zaklesnou v loktech a sepnou ruce. Nohy jsou napjaté a svírají s trupem pravý úhel. Vedoucí zdvihne prvnímu nohy a převrátí ho do vody. První strhne s sebou souseda, ten dalšího a tak se postupně všichni převrátí do vody.
- **Pád nazad schylmo** – skokan se postaví zády k vodě, předkloní se, uchopí rukama kotníky a padá nazad. Důležité je, aby během pádu nepokrčil nohy v kolenou. Do vody dopadá nejprve hýžděmi.
- **Kotoul napřed** – děti provedou dřep těsně na okraji bazénu čelem k vodě. Hrudník i hlavu přitáhnou ke kolenům a v této poloze se překulí do vody. Kotoul je průpravou k překotu napřed.
- **Překot napřed** – začíná se z podřepu přepadáním a zrychlením rotace. Současně s odrazem švihovou nohou paže ze vzpažení ke kolenům, boky se vysunou vzhůru, paty vykopnou k hýždím, hlava se prudce předklání. Bázlivějším dáváme dopomoc tím, že je uchopíme za nárt a urychlíme rotační pohyb.

- **Skoky po hlavě** – začínáme ze sedu na okraji bazénu. Skokan opře nohy o vlnolam, paže pokrčí, ruce složí těsně před oči a pomalu se vychyluje vpřed. Jakmile se začne převažovat, trčí prudce rukama vpřed a hlavu skloní k hrudi. Nohy nechá podepřeny až do doby, kdy je natažené tělo strhne do vody. Když si tento pád dobře osvojí, vyžadujeme, aby se těsně před dopadem do vody oběma nohama odrazil. Později provádíme totéž ze dřepu na okraji bazénu.

Bezpečnost a záchrana při plaveckém výcviku

Bezpečnost a prevence je dána především dobrou organizací činnosti. Předem je nutné se seznámit s prostředím, vymezit prostor pro jednotlivé činnosti a skupiny plavců podle plavecké vyspělosti. Každá skupina má vlastní, předem stanovený plavecký program. Dobré je vytvořit z plavců v jednotlivých skupinách dvojice, jejichž členové na sebe dávají navzájem pozor. Při domluveném signálu (dlouhý hvizd píšťalkou) se členové dvojice rychle vyhledají, chytnou se za ruce a spojené ruce zvednou. Tím se zjistí, zda někomu nechybí partner a spočítají se dvojice. Při nesrovnalosti dá plavčík signál k rychlému opuštění bazénu. Následuje prohledání bazénu a okolí. V Americe mají tento způsob propracován na tzv. „body board system“, kdy jsou jednotliví plavci ještě evidováni prostřednictvím osobních známek na tabulích.

K vážným úrazům může dojít zejména při **skocích do vody**, když skočí plavec na jiného ve vodě. Platí proto, že plavec se musí před skokem přesvědčit, že je prostor doskoku volný a po skoku musí tento prostor co nejrychleji opustit.

Dopomoc unavenému plavci poskytujeme včas, situaci nenecháme vyhrotit do stadia topení. Postižený se zavěsí rukama na ramena zachránci a nechá se vléci ke břehu nebo loďce.

Přímým zásahem a vylovením můžeme **zachránit tonoucího**, který je pouze výrazně slabší a lehčí než my. K záchraně použijeme nějakou pomůcku, kterou tonoucímu přistrčíme tak, abychom mu zabránili osobnímu kontaktu s námi. V nouzi mu podáme kus oděvu nebo dřevo, kterého se zachytí, lepší je ovšem nějaká záchranná pomůcka. Jestliže nás tonoucí přece uchopí a sápe se po nás vzhůru, vyprostíme se nejsnáze ponořením. Nemáme-li nic po ruce, doplaveme k tonoucímu, na kterého si troufneme, na bezpečnou vzdálenost a zhodnotíme situaci. Snažíme se ho uklidnit a přimět ke spolupráci. Jestliže se chová nepříčetně, počkáme, až se poněkud vysílí a poté se teprve pokusíme o záchranu. První pomoc poskytujeme podle obecně známých a jinde popsaných zásad.

Mezi záchranné **pomůcky** patří:

- **záchranná tyč** – zakončena kruhem, hákem nebo smyčkou pro uchopení. Hodí se pro použití v bazénu, nebo z loďky, v poslední době se nepoužívá.
- **záchranný kruh –** klasická, ale poněkud překonaná pomůcka. Má být navázán na laně, použití musí být nacvičeno. Je těžký, a když je jím tonoucí při hodu zasažen, spíš mu přitíž,
- **záchranná podkova a míč** – novější a šetrnější obdoby předešlého,
- **záchranný pás** – vyroben z pružné plovoucí hmoty. Má délku 95 cm, šířku 13 cm a tloušťku 6 cm. Pomocí spony ho lze sepnout do kruhu. Má šňůru se smyčkou pro vlečení zachráncem. Slouží k podání tonoucímu, opásání bezvládného těla, vlečení postiženého,
- **házecí pytlík** – určen především k použití na divoké vodě, výhodou je plovoucí lano a úchyt na konci,
- **záchranná bóje** – používána v přímořských oblastech. Je to plastový plovák, opatřený držadly a uvázaný na laně,
- **páteřní deska** je v zahraničí povinnou výbavou koupališť a bazénů. Jsou to vlastně plastová plovoucí nosítka pro případy s podezřením na poranění páteře.

Použitá a doporučená literatura a další zdroje informací:

BĚLKOVÁ,T. Didaktika plavecké výuky. 2. vyd. Karolinum, Praha 1994.
BĚLKOVÁ,T. et.al. Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka. l. vyd. Svoboda, Praha 1998.
ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. (2008): Plavání. – Grada Publishing.
HOFER, Z. a kol. Technika plaveckých způsobů. Karolinum, Praha 2006.
MILER, T. Záchranář-Bezpečnost a záchrana u vody. VZS ČČK, Praha 2007.
PIŠKULA, F. et al. Sportovní potápění, Naše vojsko, Praha 1985.
ZAPLETAL, M. Encyklopedie her, Praha 1973.
ZAPLETAL, M. Hry v přírodě, Olympia Praha 1985.
http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/uvod
http://stranypotapecske.cz/litera/default.asp

Zpracovali Jiří Jelínek – Kolouch a David Svoboda – Cedník s použitím starších materiálů Karly Švehlové a Miloše Holendy.