

| POPIS AKTIVITY | PODPISY |
|--|-----------------|
| 9 Dozor při koupání. Během koupání oddílu/družiny pomáhám při dozoru. | Já Patron/ka |
| 10 Škola plavání. Vedu někoho v oddíle ke správné technice plavání nebo jej naučím plavecký styl, který ještě neumí. | Já Patron/ka |
| 11 Místo na plavání. Najdu vhodné místo na koupání pro oddíl/družinu. Víím, jaká mohou být nebezpečí, a předem vše konzultuji s patronem či patronkou. | Já Patron/ka |
| 12 Plavecké závody. Zúčastním se plaveckého závodu mimo oddíl. | Já Patron/ka |
| 13 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.) | Já Patron/ka |
| 14 Vlastní aktivita. (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.) | Já Patron/ka |

MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____



CÍL: Ti, kteří usilují o tuto odborku, by měli umět dobře plavat různými styly, u vody se chovat bezpečně, vědět, co se může stát, a dokázat pomoci tonoucímu.

POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)

| | DOKAŽ TO (hlavní podmínky) | UKAŽ SE (doplňující podmínky) |
|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Mladší skauti a skautky | ○ ○ (2) | ○ ○ ○ (3) |
| Starší skauti a skautky | ○ ○ ○ ○ (4) | ○ ○ ○ ○ ○ ○ (6) |
| Roveři a rangers | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (7) | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (8) |

Mám splněno:

| | |
|--|----------------------|
| v kategorii mladší skauti a skautky dne: | Podpis vedení oddílu |
| v kategorii starší skauti a skautky dne: | Podpis vedení oddílu |
| v kategorii roveři a rangers dne: | Podpis vedení oddílu |

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.

Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.

● Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

● Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“

● Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



| ZADÁNÍ AKTIVITY | CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM/UMÍM/DOKÁŽU VYUŽÍT? | PODPISY |
|--|---|-----------------|
| A Plavání. Uplavu dvakrát 50/100/200 m dvěma různými plaveckými styly. Náročnost si volím dle věkového stupně. | <ul style="list-style-type: none"> Umím dva plavecké styly (prsá, kraul, znak nebo motýlek). Dokážu uplavat každým z těchto stylů vzdálenost přiměřenou svému věku. | Já Patron/ka |
| B Delší trasa. Uplavu bez přestávky 300/400/500 m. Náročnost si volím dle věkového stupně. | <ul style="list-style-type: none"> Dokážu uplavat delší vzdálenost bez přestávky (mohu měnit styly podle vlastního uvážení). | Já Patron/ka |
| C Záchrana tonoucí osoby. Vysvětlím družině zásady záchrany tonoucího (pomocí kruhu, lodky, v jednom nebo ve více zachraňujících osobách) družině a předvedu je formou krátké instruktaže s důrazem na bezpečnost zachraňujícího. | <ul style="list-style-type: none"> Znám zásady a různé druhy záchrany tonoucího. Dokážu svoje znalosti předat ostatním. | Já Patron/ka |
| D Zásady bezpečného koupání. Vysvětlím družině zásady bezpečného koupání. Sám/sama tyto zásady dodržuju. | <ul style="list-style-type: none"> Znám zásady bezpečného koupání. | Já Patron/ka |
| E Muž přes palubu. Popíšu zásady chování při pádu do vody. Uplavu v oblečení (kalhoty a triko s dlouhým rukávem) alespoň 25 m. | <ul style="list-style-type: none"> Znám zásady chování při pádu do vody a své chování prakticky předvedu. Vím, jak a proč je těžké plavat v oblečení. | Já Patron/ka |
| F Potápění. Vylovím dvakrát z hloubky min. 2/2,8/3,6 m malý předmět (puk apod.). | <ul style="list-style-type: none"> Dokážu se potopit do hloubky přiměřené svému věku a vylovit předmět. | Já Patron/ka |
| G Skoky. Předvedu alespoň čtyři různé druhy skoků do vody s důrazem na bezpečnost svojí i ostatních. | <ul style="list-style-type: none"> Vím, jak se chovat při skocích do vody. | Já Patron/ka |

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



| POPIS AKTIVITY | PODPISY |
|--|-----------------|
| 1 Ani nitka mokrá. Uplavu ve vodě 25 m s balíčkem oblečení (tričko, kraťasy, sandály), který držím v jedné ruce nad vodou tak, aby se nenamočil. | Já Patron/ka |
| 2 Přesun tonoucí osoby. Uplavu s jiným členem nebo členkou družiny, jenž/jež představuje tonoucí osobu, nejméně 25 metrů. | Já Patron/ka |
| 3 Plavání pod vodou. Uplavu pod vodou na jeden nádech vzdálenost 10/15/25 m. Náročnost si volím dle věkového stupně. | Já Patron/ka |
| 4 Kotoulová obrátka. Ovládám kotoulovou obrátku, což prakticky předvedu při běžném plavání a při plavání pod vodou. | Já Patron/ka |
| 5 Svléknutí se ve vodě. Ve vodě se svléknu do plavek a svlečené oblečení dopravím v pořádku na břeh. | Já Patron/ka |
| 6 Šlapání vody. Dokážu šlapat vodu po dobu 20/30/60 sekund s předloktími nad vodou. | Já Patron/ka |
| 7 Hry do vody. Připravím pro oddíl alespoň tři hry do vody, které následně prakticky uskutečním. Při hrách, které předem konzultuji s osobou konající dozor při koupání, dodržím všechny nutné bezpečnostní zásady. | Já Patron/ka |
| 8 Plavecký závod pro oddíl. Uspořádám pro oddíl plavecké závody. Při závodech budu hlídat dodržování bezpečnosti. | Já Patron/ka |