Metodický list VODÁK/VODAČKA

# Informace pro vedoucí

Úkol č. 2 ***Pádlování.*** *Pádluju správně na obě strany, udržím rytmus posádky. Předvedu záběry kontra, jak přitáhnout a jak odlomit při běžné plavbě na řece.*

Při plnění odborky Vodák/Vodačka se úkol plní na toku. Je zde nutné počítat s působením proudu. Předpokládá se, že dítě chápe tento rozdíl a dokáže vnímat rozdílné účinky pohybu lodi.

* ad 1) pádluju správně na obě strany – dovednostní předpoklad, ale také návaznost na střídání zátěže těla dítěte, snahy předejít přetížením svalstva (namožené mezilopatkové svalstvo, posazení jedné z lopatek výše…).
* ad 2) udržím rytmus posádky – naučit se pádlovat do rytmu (loď při synchronním pádlování lépe jede, je nižší riziko převržení, aj.).
* ad 3) předvedu záběry kontra, jak přitáhnout a jak odlomit – správné provedení záběrů, dbát na provedení do konce, přesný popis techniky k nalezení ve *Vodácké příručce, 2 vyd., 2019*, strana 107 podrobné kanoistické záběry nebo strana 142 – technika záběrů na pramici. Chápe důležitost přitažení/odlomení na pozici háčka, vnímá důležitost změny směru lodi při provedení záběru a že správné provedení je důležité.

Úkol č. 3 ***Bezpečnost.*** *Pomocí příběhu nebo obrázku ukážu šestce nebezpečí na vodě: peřeje, jezy, válce, stromy nad vodou, nízké lávky a rozlehlé vodní plochy. U každého popíšu, co dělat, abych se do tohoto nebezpečí nedostal/a.*

Při plnění formou příběhu je třeba dbát na použití správné terminologie, předpoklad plnění příběhem je dostatek vlastních zkušeností. K plnění pomocí obrázků je nutné předložit správné obrázky, případně dopomoci s jejich nakreslením, popř. vyfocením. Přesný popis staveb a překážek je k nalezení ve *Vodácké příručce, 2 vyd., 2019*, strana 49–68 a překážky v proudu strana 158–162.

* ad 1) peřeje – úsek vodního toku se spádem, vlnami a překážkami (obvykle kameny) – v místech, kde jsou překážky po stranách a střed je volný, se tvoří „jazyk“ – hladká voda ve tvaru „V“; nebezpečí se skýtá v riziku najetí na kámen a následné zalití či převržení plavidla nebo najetí do protiproudu a převrácení v důsledku špatného náklonu lodi.   
  *Co dělat, abych se do tohoto nebezpečí nedostal/a – ovládat techniku jízdy, vědět, že na vodě je nutné mít správně zapnutou vestu a mít boty do vody.*
* ad 2) jezy – patří mezi vodní stavby, které je možné překonat přes těleso jezu nebo propustí. Každá vodní stavba je velmi nebezpečná! Nebezpečí jezu je ve změnách rychlosti proudění vody k jeho koruně či propusti, posléze ve výskytu válce či vývařiště, zaklíněných či jiných předmětů (např. stromy, větve…). Nebezpečí propustí – nedostatek vody, špatný technický stav propusti, velké množství kamenů pod ní.   
  *Co dělat, abych se do tohoto nebezpečí nedostal/a – dodržovat pokyny kapitána/kapitánky, dodržovat domluvená pravidla – nepředjíždět první loď (před vodním dílem vždy v dostatečné vzdálenosti zastavit a obhlédnout ze břehu), kolem válce/jezu zbytečně neběhat a nestrkat se, dávat pozor při přenášení.*
* ad 3) válce – navazují na jezy, případně přirozené válce za přírodními překážkami na vodnatých tocích. Nebezpečí válců je ve vracející se vodě směrem k překážce, pomyslnou čáru v rozhraní mezi vracející se a odtékající vodou nazýváme vývarová linie. Sjezdy jezů s válcem bývají pro nezkušené posádky velmi rizikové. Při neposkytnutí včasné a bezpečné záchrany mohou způsobit utonutí. Při dotazech o záchraně je třeba mít nastudovanou techniku a děti upozornit, že nejsou schopny tonoucímu pomoci! Ve *Vodácké příručce, 2 vyd., 2019*, strana 196.

*Co dělat, abych se do tohoto nebezpečí nedostal/a – dodržovat pokyny kapitána/kapitánky, dodržovat domluvená pravidla – nepředjíždět první loď (před vodním dílem vždy v dostatečné vzdálenosti zastavit a obhlédnout ze břehu), kolem válce/jezu zbytečně neběhat a nestrkat se, dávat pozor při přenášení.*

* ad 4) stromy nad vodou – nenadálé překážky, které mohou vést k převržení, je vhodné uvažovat také o větvích pod hladinou, důsledkem může být zranění posádky či poškození plavidla (tlakem vody na materiál, poskakování na dně plavidla na překážce…).

*Co dělat, abych se do tohoto nebezpečí nedostal/a – ovládat techniku jízdy, dodržovat pokyny kapitána/kapitánky.*

* ad 5) nízké lávky – zranění hlavy, nebezpečné výčnělky – podjíždíme vždy v předklonu.

*Co dělat, abych se do tohoto nebezpečí nedostal/a – ovládat techniku jízdy, dodržovat pokyny kapitána/kapitánky, dodržovat domluvená pravidla – nepředjíždět první loď.*

* ad 6) rozlehlé vodní plochy – příčinou nebezpečí mohou být vlny tvořené větrem nebo projíždějící lodí, mohou zapříčinit zalití lodi a potopení, méně časté převržení vlastní vinou. Pro předejití nebezpečí je třeba mít na paměti nepouštět se daleko od břehů, loď mít zajištěnou proti potopení a mít vylévačky. Nutné je vzít v potaz oblečení posádky v případě záchrany, neboť delší pobyt ve vodě, zvlášť při ztížení vlnami, může vést k tonutí.

*Co dělat, abych se do tohoto nebezpečí nedostal/a – ovládat techniku jízdy, nevzdalovat se od břehu, pokud to není nutné, v případě vln od velkých lodí se stáčet kolmo na vlny, ověřit si předpověď počasí.*

Úkol č. 4 ***Plavba na lodi.*** *Na lodi vždy jezdím s vestou, kterou si správně zapnu. Správně nastoupím do lodi a vystoupím z lodi. Ujedu na lodi celkem alespoň 20 kilometrů na tekoucí vodě.*

Při plnění je dobré dbát na zvyklosti oddílu, tedy vesty běžně užívané a lodě, na kterých oddíl pluje.

* ad 1) ...vždy jezdím s vestou, kterou si správně zapnu – dbát na správné použití popruhů a jejich dotažení, případně také vizuální kontrola stavu vesty (natržení, nefunkční spony...).
* ad 2) nastoupím a vystoupím z lodi – technika nasedání/ vysedání z pramice je popsána ve *Vodácké příručce, 2 vyd., 2019*, strana 142. nastupování se provádí od kormidelníka, který posléze vydá pokyn o postupu nasedání. Dítě se drží bortu lodi/laviček/výdřevy, aby neztratilo stabilitu a neublížilo si dopadem na dno či střetem s lavičkou. V případě nasedání do lodi, kdy je další loď vedle, je třeba myslet na riziko skřípnutí prstů! Lodí jde v podřepu za stálého držení a snaží se lavičky překročit. Jde o zvyklost oddílu, tedy šlapání na příď, nastupuje/vystupuje se bokem. Ovšem u menších dětí bývá ve zvyklosti vyčkávání na přídi a příprava na vyskočení háčka. V případě kánoe nastupujeme dle pokynu kormidelníka, do podřepu případně za dopomoci pádla opřeného o břeh, obdobně jako nasedání do kajaku.

Úkol č. 5 ***Úvaz.*** *Bezpečně uvážu loď ke kůlu i okolo stromu lodní smyčkou (s pojistkou) nebo jiným úvazem.*

Toto je potřeba opakovaně trénovat, aby to dítě bezpečně zvládlo, ne že se to náhodou jednou povede.

Úkol č. 6 ***Lodní pytel.*** *Zabalím si správně do lodního pytle vybavení na vodáckou výpravu.*

Vlčata a žabičky balí podle seznamu, který dostanou (je potřeba jim ho tedy připravit), tj. nemusejí vymýšlet, co s sebou. Měli by vše zabalit tak, aby nehrozilo prodření loďáku ostrými předměty a hlavně aby byl správně sbalen a neteklo do něj. Dle oddílové zvyklosti – např. použití pěnové karimatky po obvodu pytle, pořadí balených věcí, obuv do dalšího menšího pytle...

Úkol č. 7 ***Převržení lodi.*** *Předvedu, jak se chovat při převržení lodi - nepouštím pádlo a pomáhám se záchranou a vylitím lodi. Vyzkouším si to i v tekoucí vodě.*

*Ve Vodácké příručce, 2 vyd., 2019*, strana 197 – záchrana a sebezáchrana po převržení lodi a 202 – bezpečné opuštění lodi.

* ad 1) nepouštím pádlo, pokud nehrozí zaklínění, učit zachovat klid, vhodné je záchranu převržené lodi trénovat např. během koupání při hezkém počasí, aby to měly děti nacvičené.
* ad 2) pomáhám se záchranou – převrženou loď nepřevracíme okamžitě, neboť vzduch, který v ní je, loď nadnáší. Zachytíme se lodi s pádlem v ruce a v proudu plaveme na zádech nohama napřed a snažíme se uchytit v tišině natočením lodi. Zásadně si neleháme na loď (nevyžaduje-li to úraz)! Dbáme metodiky výuky a zásad bezpečného chování a sebezáchrany na vodě, *ve Vodácké příručce, 2 vyd., 2019*, strana 202.
* Některé výňatky: lodě vybaveny opatřeními proti potopení, trénink na vhodném místě s dostatkem dozoru a pomoci. Vždy je dobré na břehu situaci popsat, vysvětlit a pak i ukázat, co se stane při nesprávném postupu.

Úkol č. 8 ***Plachetnice.*** *Zúčastním se ustrojení a odstrojení plachetnice (oplachtěné pramice).*

Vlčata a žabičky pomáhají dle zvyklosti oddílu. Níže pouze tipy, co mohou dělat samostatně:

* šeklem či jiným upevněním zajistit vanty stěžně,
* zavěsit kormidlo,
* nasouvat plachtu do drážky stěžně (tahání dle obtížnosti provádí dospělý, dbát na riziko skřípnutí prstů).

Úkol č. 9 ***Trojúhelník****. Objedu na plachetnici trojúhelník jak na hlavní plachtě, tak na kormidle.*

Vlčata a žabičky vykonají dle zvyklosti oddílu, tj. s dospělým v posádce či bez něj.

Úkol č. 10 ***Lodní deník****. Nakreslím plánek splutého úseku řeky nebo výpravy na plachetnici včetně zajímavostí, nebo napíšu záznam z plavby včetně zážitků.*

U vlčat a žabiček je vhodné ocenit zejména snahu a pečlivost, nad přesností můžeme přimhouřit oči. Úkol lze plnit zápisem v kronice, v osobním deníku, kreslením obrázků, které se pak dají na nástěnku či na web…

## Tipy na zapojení do programu

Hry pro výcvik na vodě jsou ve *Vodácké příručce, 2 vyd., 2019*, strana 168, nebo v [Kapitánské poště 06/2014](https://vodni.skauting.cz/upload/kp/2014/eKP2014_06.pdf).