Stezka – 1. a 2. stupeň

4. OVS Albatrosové Praha



**Jméno: ....................................................**

 

1. Stupeň

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **skauting**
 |  |
| Rozumím skautskému zákonu, slibu, heslu a dennímu příkazu |  |
| Znám historii a hlavní osobnosti oddílu a přístavu |  |
| Znám kroj vodních skautů a jejich označení |  |
| Umím pracovat se skautskými příručkami, časopisy |  |
| Umím zazpívat skautskou hymnu a večerku |  |
| Zapíšu 3 zápisy do kroniky/udělám 3 prezentace fotek (na webu nebo nástěnce) |  |
| Používám skautský zápisník |  |
| Umím pověsit vlajky na stožár při nástupu |  |
|  |  |
| 1. **občanství**
 |  |
| Orientuji se v Praze, dokážu najít trasu MHD na určené místo |  |
| Znám okolí bydliště a klubovny (potraviny, pošta, železářství, atp.) |  |
| Umím popsat cestu ke klubovně a loděnici |  |
| Splním 2 podmínky z KULTURY |  |
|  |  |
| 1. **táboření**
 |  |
| Sám si balím na výpravu |  |
| Umím si sbalit na tábor |  |
| Připravím jídlo pro družinu |  |
| Splním 2 podmínky z TÁBORNICKÝCH DOVEDNOSTÍ |  |
|  |  |
| 1. **zálesák**
 |  |
| Pečuji o výzbroj a výstroj, na brigádě opravím/pomohu opravit určenou věc |  |
| Naostřím nůž |  |
| Umím číst v mapě, ovládám mapové značky |  |
| Umím určit světové strany různými způsoby i bez buzoly |  |
| Předvedu, jak správně štípat dříví |  |
| Splním další 2 podmínky z TECHNICKÝCH či TÁBORNICKÝCH dovedností |  |
|  |  |
| 1. **zdravověda**
 |  |
| Zúčastním se besedy o kouření, drogách a alkoholu úměrné věku |  |
| Dbám o osobní hygienu na akcích a na táboře |  |
| Znám a dodržuji základní zásady ochrany před úrazy |  |
| Zvládnu první pomoc při nehodě a úrazu (zastavení krvácení, vyšetření, resuscitace) |  |
| Umím přivolat pomoc (komunikovat s RZS) |  |
| Vyzkouším si na táboře/na bazénu techniky záchrany tonoucího |  |
|  |  |
| 1. **příroda**
 |  |
| Zúčastním se ekologicky prospěšné akce |  |
| Znám zásady pobytu v přírodě, vím, co a proč mám a naopak nemám v přírodě dělat |  |
| Nakrmím slepice a ovce u klubovny. Vím, co mají dostat a proč |  |
| Poznám od sebe smrk, borovici, jedli, modřín, dub, buk, javor a habr. |  |
| Splním 2 podmínky z PŘÍRODY |  |
|  |  |
| 1. **sport**
 |  |
| Splním 3 podmínky ze SPORTU |  |
|  |  |
| 1. **vodák**
 |  |
| Uplavu 100 m jedním plaveckým způsobem |  |
| Dokážu šlapat vodu 1 min s dlaněmi z vody |  |
| Vylovím předmět z hloubky 2 m |  |
| Ovládám zvukové a posunkové povely a signály na vodě |  |
| Ovládám názvosloví lodí používaných v oddíle |  |
| Zúčastním se opravy lodí, vybrousím díru, nastříhám záplatu |  |
| Umím pádlovat na háčku na obou stranách |  |
| Umím kormidlovat na kánoi |  |
| Předvedu záchranu lodi po zvrhnutí |  |
| Umím sbalit lodní pytel |  |
| Splním 3 podmínky z VODY |  |
|  |  |
| 1. **dovednosti**
 |  |
| Připravím část programu na družinovou/oddílovou výpravu |  |
| Znám umístění a ovládání uzávěrů vody a plynu doma i v klubovně |  |
| Plním si alespoň jednu odborku |  |
|  |  |

Podmínky poloviny 1. stupně splněny dne: .........................................................................

Podpis kapitána oddílu:

Podmínky 1. stupně splněny dne: .........................................................................

Podpis kapitána oddílu:

2. stupeň

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **skauting**
 |  |
| Připravím nováčka (v součinnosti s kapitánem) ke slibu |  |
| Znalosti regionu, naplánuji výpravu (možno ve dvojici) |  |
| Připravím a uskutečním program 3 schůzek |  |
| Znám historii skautingu, význam 24. 4. a 22. 2. pro skauty |  |
| Znám funkce ústředních orgánů Junáka, organizaci Junáka |  |
| Seznámím se se světovým skautingem |  |
| Znám krojové označení činovníků VS |  |
|  |  |
| 1. **občanství**
 |  |
| Zúčastním se besedy o sexuální výchově, zneužívání dětí |  |
| Splním další 3 podmínky z KULTURY |  |
|  |  |
| 1. **táboření**
 |  |
| Umím velet nástupu a vztyčování vlajek |  |
| Absolvuji dva letní tábory |  |
| Dokáži nakoupit a připravit jídlo pro oddíl |  |
| Starám se/mám na starosti určitou věc na táboře/během roku |  |
| Přespím v přírodě pod širákem |  |
| Další 3 podmínky z TÁBORNICKÝCH DOVEDNOSTÍ |  |
|  |  |
| 1. **zálesák**
 |  |
| Nabrousím sekyru |  |
| Připravím lepení na lodě |  |
| Další 3 podmínky z TÁBORNICKÝCH nebo TECHNICKÝCH dovedností |  |
|  |  |
| 1. **zdravověda**
 |  |
| Umím podat první pomoc při mdlobě, úpalu, omrznutí, popálení, alergické reakci, uštknutí hadem, zvracení, průjmu, řezném poranění |  |
| Umím použít oddílovou lékárničku |  |
| Předvedu KPR na modelu |  |
|  |  |
| 1. **příroda**
 |  |
| Znám zásady ekologického chování |  |
| Umím třídit odpad a třídím jej doma i v klubovně |  |
| Další 3 podmínky z PŘÍRODY |  |
|  |  |
| 1. **sport**
 |  |
| Splním další 4 podmínky ze SPORTU |  |
|  |  |
| 1. **vodák**
 |  |
| První pomoc tonoucímu – ovládám skok, přiblížení, narovnání a tažení tonoucího |  |
| Umím navázat lodě na vlek či auto |  |
| Umím kormidlovat pramici |  |
| Splním dalších 6 bodů z VODÁCKÝCH DOVEDNOSTÍ |  |
|  |  |
| 1. **dovednosti**
 |  |
| Mám splněnou alespoň jednu odborku |  |
| Splním 3 další body z TECHNICKÝCH DOVEDNOSTÍ |  |

Podmínky poloviny 2. stupně splněny dne: .........................................................................

Podpis kapitána oddílu:

Podmínky 2. stupně splněny dne: ............................................................................................

Podpis kapitána oddílu:

**Výběrové okruhy:**

**PŘÍRODA:**

* Zná běžné rostliny
* Zná běžné dřeviny
* Zná běžné houby
* Zná volně žijící savce
* Zná volně žijící ptáky
* Zná volně žijící hmyz
* Zná hlavní souhvězdí
* Zná základní nerosty a horniny
* Pozorování škodlivých vlivů na přírodu
* Pečuje o domácí zvíře
* Pečuje o zeleň v bytě
* Pečuje o část zahrady
* Zná některé chráněné území a ví, proč je chráněno
* Odpracuje na Křížku či Kornu 25 bb na údržbě zeleně či zvířectva
* Zná stopy zvěře běžně žijící u nás

**TÁBORNICKÉ DOVEDNOSTI:**

* Sleduje předběžně počasí a zná běžné pojmy
* Signalizuje morseovkou nebo semaforem
* Ovládá jednoduché šifry
* Zná topografické značky
* Zná způsoby odhadu vzdáleností a výšek
* Uplete turbánek
* Umí ošetřit lano
* Umí základní vazbu lanem
* Umí použít vařič
* Připraví jídlo z přírodních zdrojů
* Předběžně určí vývoj počasí
* V aplikacích vyhledá předpovědi počasí
* Prokáže znalost morseovky nebo semaforu
* Zná zásady složitějšího šifrování (transpoziční, substituční)
* Zvládne zhotovit plánek tábora a okolí
* Ví, jakými způsoby měřit nepřístupné vzdálenosti a výšky
* Zhotoví ozdobný pletenec
* Ovládá zásady práce s lanem
* Umí uvázat a používat dalších 5 uzlů (ozdobných, horolezeckých, aj.)
* Ovládá zálesácké vaření bez použití nádob

**TECHNICKÉ DOVEDNOSTI:**

* Umí zacházet s fotoaparátem a natočit video
* Ovládá běžné uživatelské programy na počítači
* Zná základy programování
* Zná základní součásti běžného počítače a umí je zapojit
* Zhotoví elektrický výrobek
* Zhotoví model
* Zhotoví užitkový předmět
* Vymění těsnění vodovodu nebo hadicové spojky, umí napojit hadice
* Vyčistí sifon umyvadla
* Zapustí hmoždinku do zdi
* Vymaluje pokoj nebo klubovnu
* Vymění vzdušnici kol
* Opraví poškozenou loď (vybroušení, zalepení)
* Vymění žárovku, zářivkovou trubici, umí použít zkoušečku

**KULTURA:**

* Zhotoví ozdobný výrobek
* Zhotoví linoryt (dřevoryt)
* Předloží sérii kreseb
* Předloží fotodokumentaci na přírodní téma
* Vypracuje táborovou fotodokumentaci – galerii na web
* Dopisuje si se skautem/skautkou
* Podá informace na určené zadání
* Seznámí oddíl se zajímavým tématem
* Naučí oddíl nové písni
* Hraje na hudební nástroj
* Navrhne výstup k veřejnému vystoupení
* Má vlastní sbírku
* Navštěvuje veřejnou knihovnu a vede si seznam četby

**SPORT:**

* Udělá 1 shyb (z visu)
* Udělá 10 kliků
* Udělá 45 sedů-lehů za 2 minuty
* Je aktivním členem sportovního oddílu
* Udělá 80 dřepů za 2 minuty
* Přeskočí bez chyby 50 x přes švihadlo
* Zúčastním se lezecké/potápěčské akce s oddílem
* Seznámí družinu s méně známou sportovní hrou
* Organizuje sportovní soutěž
* Navrhne finskou stezku a vede její stavbu
* Sestaví a vede rozcvičku
* Naučí jednotlivce plavat
* Zúčastní se veřejného orientačního závodu
* Zúčastní se veřejných sportovních závodů
* Zná základy sebeobrany
* Pravidelně ráno cvičí
* Ve fit-trojboji 39 bodů
* Ovládá základy lyžování
* Absolvuje na kole výpravu o minimálně 45 km
* Zná základní techniky lakrosu
* Účastní se 2 lakrosových turnajů
* Zná základy jednolanové techniky
* Absolvuje 5 sestupů do propasti
* Umí základy horolezecké techniky a slaňování
* Ovládá základy potápění na nádech
* Vyzkouší si přístrojové potápění v bazénu
* Absolvuje zimní výpravu na běžkách

**VODA:**

* Zná odznaky a vlajky vodních skautů
* Umí pracovat s kilometráží, naplánuje denní trasu
* Zná Vltavu v Praze (mosty, jezy, ostrovy)
* Pozná vodní zvířenu a rostliny
* Umí a předvede záchranu převrženého plavidla
* Ujede na vodě 200 km
* Vyzkouší si koníčkování a/nebo bidlování
* Zná základní ustanovení Pravidel plavebního provozu
* Zná naše řeky
* Pomůže ustrojit a odstrojit plachetnici, s posádkou objede trojúhelník
* Orientuje se v milnících dějin vodního skautingu
* Připraví 10 vodáckých her
* Naučí nováčka pádlovat a povely
* Ovládá záběry na háčku
* Ví a předvede, jak se plave v tekoucí vodě
* Sjede 5 jezů, z toho jeden bokem
* Zvládne singlovat na lodi
* Vyzkouší si velet plavbě skupiny lodí (např. na táboře)
* Zúčastní se stavby lodě
* Zúčastní se 5 výprav na WW II a těžší
* Předvede startovní skok z bloku
* Zúčastní se jachtařské akce
* Umí ustrojit a odstrojit plachetnici
* Umí na webu zjistit aktuální stavy řek a sjízdnost
* Umí eskymácký obrat
* Ovládá jízdu na kajaku
* Umí dobře kormidlovat na divoké vodě.
* Připraví a uskuteční s oddílem/družinou hru na vodě
* Umí upevnit lodě na přívěs