



Voda pro všechny

PROJEKT OP VVV – ŠKOLA MIMO ŠKOLU, č. pr. CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008067



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obsah

Voda pro všechny	1
1 Vzdělávací program a jeho pojetí	3
1.1 Základní údaje	3
1.2 Anotace programu	4
1.3 Cíl programu	4
1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu	5
1.5 Forma	6
1.6 Hodinová dotace	6
1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny	6
1.8 Metody a způsoby realizace	7
1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace	7
1.10 Materiální a technické zabezpečení	8
1.11 Plánované místo konání	8
1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu	9
1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu	9
1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití	10
2 Podrobně rozpracovaný obsah programu	11
2.1 Tematický blok č. 1 (Úvod do vodáctví a bezpečnost na vodě) – 2 h	11
2.2 Tematický blok č. 2 (Vodácká výstroj a výzbroj) – 1 h	23
2.3 Tematický blok č. 3 (Praktická výuka vodáckých dovedností) – 2 h	33
2.4 Tematický blok č. 4 (Nácvik pohybu a záchrany ve vodě) – 2 h	39
2.5 Tematický blok č. 5 (Sjezd vybraného úseku řeky) – 9 h	43
3 Metodická část	47
3.1 Metodický blok č. 1 (Úvod do vodáctví a bezpečnost na vodě) – 2 h	48
3.2 Metodický blok č. 2 (Vodácká výzbroj a výstroj) – 1 h	52
3.3 Metodický blok č. 3 (Praktická výuka vodáckých dovedností) – 2 h	56
3.4 Metodický blok č. 4 (Nácvik pohybu a záchrany ve vodě) – 2 h	64
3.5 Metodický blok č. 5 (Sjezd vybraného úseku řeky) – 9 h	68
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu	78
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů	78
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi	79
7 Příloha č. 4 – Odborné a didaktické posudky programu	80
8 Příloha č. 5 – Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu	80
9 Nepovinné přílohy	80



1 Vzdělávací program a jeho pojetí

1.1 Základní údaje

Výzva	Budování kapacit pro rozvoj škol II
Název a reg. číslo projektu	Škola mimo školu (reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008067)
Název programu	Voda pro všechny
Název vzdělávací instituce	Liga lesní moudrosti, z. s.
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	Senovážné nám. 24, 110 00 Praha 1, IČ: 00536474 https://www.woodcraft.cz/
Kontaktní osoba	PhDr. Eva Weislová
Datum vzniku finální verze programu	14. 12. 2021
Číslo povinně volitelné aktivity výzvy	4
Forma programu	Prezenční
Cílová skupina	Žáci I. stupně a II. stupně ZŠ, žáci SŠ a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií, účastníci odpovídajícího věku v rámci zájmových skupin
Délka programu	16 vyučovacích hodin
Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.)	6) Spolupráce škol a školských zařízení s organizacemi a institucemi, které se zabývají pomocí dětem a mládeži s omezenými příležitostmi.
Tvůrci programu Odborný garant programu	Tomáš Buriánek, Karel Neuschl
Odborní posuzovatelé	
Specifický program pro žáky se SVP (ano x ne)	ano



1.2 Anotace programu

Vzdělávací program Voda pro všechny jako náplň školou organizovaného kurzu sleduje cíle vycházející primárně z didaktiky předmětu, do něhož je zahrnována a kterým je zpravidla tělesná výchova. Při realizaci programu základů vodáctví absolventi získávají praktické zkušenosti s pohybem a pobytem v přírodě a jsou vystaveni přímému vlivu daného prostředí, tímto jsou vytvořeny veškeré podmínky pro nabytí schopnosti vnímat životní prostředí a přírodu jako nedílnou a nezbytnou součást života člověka. Takto je naplňován výchovný cíl „láska k přírodě, ochrana životního prostředí“ a vzdělávací program se může stát metodou realizace cílů vázajících se ke vztahu k vlasti, přírodě, ekologii a kulturní krajině.

Program se zaměřuje na poznávání vodáckého sportu, převážně pak základů vodní turistiky. Věnuje se bezpečnosti při vodáckém sportu, výbroji a výstroji a praktické výuce jízdy na kanoi. Pomáhá uvědomovat si širší souvislosti, např. důsledky chování jednotlivce v rámci skupiny při sjezdu řeky a dopady na bezpečnost, důležitost správného vybavení a přípravy na samotný sjezd řeky. Účastníci si během celého programu vyzkouší vodáckou výstroj a výbroj, vyzkouší si bezpečný pohyb ve vodě a na závěr splují vybraný úsek řeky.

Formou teoretických a praktických aktivit přiměřených věku a zralosti skupiny se seznámí s různými typy nebezpečí při vodáckém sportu, naučí se správně oblékat a používat vodáckou výstroj (vestu, helmu) a výbroj (pádlo). Vyzkouší si pohyb ve vodě, plavání ve vestě i záchranu z vody pomocí záchranných pomůcek (házečí lano) a na závěr podniknou také plavbu na vhodném úseku řeky.

Program Voda pro všechny je koncipovaný i pro děti se SVP. Programu se mohou účastnit děti s některou z poruch učení (program je zaměřen zejména na pohybové a sociální dovednosti), dále s určitým omezením i děti s pohybovým či tělesným handicapem. Při účasti těchto dětí bude nezbytné zajistit větší počet odborných vodáckých instruktorů a pedagogických odborníků pracujících s dětmi se SVP.

Program přináší dětem se SVP možnost plnohodnotného zapojení do společného programu a v některých případech mohou tyto děti dokonce vynikat nad ostatní a tím si zažít možnost úspěchu. Program Voda pro všechny je založen na našich praktických zkušenostech při spolupráci se stacionářem pracujícím s handicapovanými klienty. S těmito klienty jsme absolvovali úvodní seznámení s vodáckým vybavením v krytém plaveckém bazénu. Poté jsme s vybranými klienty absolvovali sjezd krátkého úseku řeky Úpy. Při obou aktivitách bylo k zajištění akcí přítomno velké množství osob s velkou zkušeností z vodáckého prostředí a současně i osob pečujících či doprovázejících klienty stacionáře.

Akce s účastí dětí s handicapem je nutné posuzovat a připravovat vždy s ohledem na konkrétní osoby a jejich SVP. Posouzení vhodnosti účasti bude vždy hlavně na odborných pracovnících, ať z řad pedagogů, specialistů na SPV či lékařů.

Klíčová slova: vodáctví, vodní turistika, bezpečnost, výbroj, výstroj, vesta, helma, pádlo, kanoe, řeka, háček, zadák, SPV.

1.3 Cíl programu

Obecné cíle programu: Cílem programu je seznámit účastníky s vodáckým sportem a uvědomit si všechny aspekty a potřebné dovednosti nutné k bezpečnému sjezdu řeky.

Průřezová témata: osobnostní a sociální výchova (samostatná práce i práce ve skupině).



Mezipředmětové vztahy: Aktivity rozvíjející znalosti a propojují vědomosti z oblasti vodáctví, vztahu k přírodě a bezpečnosti při pohybu na vodě.

Aktivity rozvíjejí tyto klíčové kompetence: kompetence funkční gramotnosti, kompetence komunikace v mateřském jazyce, kompetence ve vodáckém sportu, personální a sociální kompetence a kompetence k učení, občanská kompetence, kompetence vyjadřování.

Konkrétní cíle: Absolvent bude znát a prakticky bude umět používat zásady bezpečného pohybu ve vodě při sjezdu řeky, bude umět správně používat vodáckou výstroj (vestu, přilbu), bude znát a prakticky umět použít základní vodácké záběry na lodi. Bude schopen poznat nebezpečná místa na řece a bude vědět, jak tyto situace řešit. V neposlední řadě získá pozitivní vztah k vodáckému sportu a přírodě v okolí řeky.

V případě akcí zaměřených na účastníky se SVP je cílem zejména propojení světa zdravých a handicapovaných dětí. Nabídnout možnost handicapovaným dětem vyzkoušet si aktivity spojené s vodáckým sportem a v rámci osobních možností a schopností účastníků naplnit i výše uvedené cíle.

1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

Kompetence funkční gramotnosti

Je rozvíjena v průběhu celého programu formou komunikace lektora s účastníky a naopak. Mnoho informací si musí účastníci vyvodit z dostupných informací (dovednost kritického myšlení). V průběhu většiny aktivit se také významně uplatňuje komunikace ve skupině.

Kompetence v oblasti mnohojazyčnosti

V programu je rozvíjena pouze komunikace v mateřském jazyce, a to v průběhu celého programu. Když lektor vede lekci, vysvětluje práci s pomůckami či pravidla pohybu na vodě, při výkladu se neustále ptá, takže na značnou část informací přijdou sami účastníci a zformulují je do slov. Komunikace je důležitý prvek během většiny aktivit. Správnost porozumění má lektor možnost zkontrolovat a dovysvětlit v průběhu celého programu.

Personální a sociální kompetence a kompetence k učení

Tato kompetence je rozvíjena v průběhu celého programu, a to dle individuálních schopností každého jedince. Účastníci si zvyšují schopnost učit se během celého programu pomocí pozorování a sledování předkládaných materiálů (video, fotografie) a dále při samotných praktických lekcích vodáctví. Využívá se schopnost učení při přímém používání vodácké výstroje a výbroje (vesta, helma, pádlo, kanoje). Rozvoj této kompetence a úroveň dosažených dovedností se ukáže zejména v závěrečném bloku č. 5 Sjezd vybraného úseku řeky.

Sociální kompetence

Sociální schopnosti se rozvíjejí během většiny aktivit při práci ve dvojicích (posádky lodí) – účastníci si sami vytvoří dvojice a pak se domlouvají na rozdělení úloh v posádce lodi. Průběh programu je velmi rozmanitý a umožňuje tak uplatnění a rozvoj každé osobnosti.

Občanská kompetence

Občanské schopnosti se v programu rozvíjejí především při uvědomování si souvislostí a důsledků chování lidské společnosti. Zejména pak samotné skupiny vodáků tvořené účastníky programu. Při výkladu, kde lektor ukazuje nebezpečí různých překážek v řece, změny průtoku a nedostatek vody v toku pod malými vodními elektrárnami a vysvětluje, jak k nim došlo, si účastníci mohou vytvořit občanský postoj k postupům ve vodním hospodaření. Důraz je také kladen na pochopení souvislostí při



pohybu ve skupině lodí při sjezdu řeky, funkcí jednotlivých posádek v něm, vytvoření vlastního názoru a posléze i pozitivního vztahu k vodáckému sportu.

Podnikatelská kompetence

V průběhu celého programu je kladen důraz na schopnost spolupracovat s ostatními a řídit práci ve skupině. Většina aktivit vyžaduje kreativitu, kritické myšlení a řešení problémů. Například při pohybu okolo vodního toku a v něm účastníci řeší, jakým způsobem zajistit bezpečnost svoji i ostatních ve skupině. Schopnost samostatně řídit ve dvojici loď se rozvíjí především u závěrečného sjezdu řeky, kdy musí účastníci řešit situace a problémy během plavby kreativně, vytrvale a za spolupráce jak ve dvojici na lodi, tak i ve skupině.

Kompetence v oblasti kulturního povědomí a vyjadřování

Také kulturní krajinu včetně využívání vodních toků lze chápat jako kulturní dědictví, ke kterému je zapotřebí uplatňovat etický a odpovědný přístup. Kompetence je u účastníků rozvíjena především chápáním souvislostí historie lidstva a jeho způsobu využívání toků dříve a nyní. Lektor podporuje účastníky k vlastnímu úsudku a pocitu zodpovědnosti a citlivému přístupu.

1.5 Forma

Program probíhá prezenční formou, využívá převážně skupinovou práci a práci ve dvojicích. Účastníci prakticky poznávají jednotlivé dovednosti a zásady vodáckého sportu. To je doplněno závěrečným sjezdem vybraného úseku řeky. Pracuje se individuálně, ve dvojicích i s celou třídou. Pojem „lektor“ je v našem programu chápán tak, jak je v naší organizaci zvykově užíván, v jeho obecné definici, tedy odborný pracovník / přednášející / odborný průvodce programem.

Program pro účastníky se SVP probíhá též prezenční formou. Dle typu SVP účastníků se přizpůsobí počet osob ve skupině, počet asistentů v programu (lektorů, instruktorů, případně pedagogů, rodičů apod.), program se upraví dle potřeby např. lze vynechat sjezd řeky a praktickou část (pádlování v lodi) vyzkoušet v krytém bazénu.

1.6 Hodinová dotace

Program má délku 16 hodin, které jsou rozděleny do tří projektových dnů. Hodina má 45 minut. Každý blok zahrnuje i kratší přestávky dle potřeby. Program začíná první den odpoledne a končí třetí den před obědem.

Program pro účastníky se SVP se upraví dle konkrétních potřeb účastníků. Např. se program zkrátí v případě, že handicap neumožňuje některou z dílčích aktivit (osobní vyzkoušení výstroje a výzbroje, sjezd řeky apod.).

V rámci pilotáží jsme např. program pro konkrétní klienty s tělesným i mentálním postižením zkrátili. Klienti stacionáře se zúčastnili dvou jednodenních programových bloků. Jeden blok probíhal v plaveckém krytém bazénu a zahrnoval bloky č. 2.2, 2.3 a 2.4. Druhý samostatný jednodenní blok č. 2.5 probíhal na řece Úpě v úseku Ratibořice.

1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

Počítá se s velikostí skupiny okolo dvaceti účastníků. Větší třídy (30 účastníků) doporučujeme rozdělit na dvě skupiny. Pracuje se s celou skupinou nebo se dvěma rozdělenými skupinami. Pro sjezd řeky jsou účastníci rozděleni po dvojicích na posádky lodí. Cílovou skupinou jsou žáci základních a středních škol, ale také účastníci z volnočasových seskupení.



V případě účasti dětí se SVP je třeba přizpůsobit počet ve skupině a případně zajistit větší počet asistujících osob (lektorů, instruktorů, pedagogů, rodičů apod.), záleží na konkrétní potřebě dle typu handicapu. Např. u tělesně postižené osoby, která je schopna sama sedět, ale není schopna se sama do lodi dostat, aniž by bylo ohroženo její zdraví, je nutné zajistit pomoc, aby se fyzicky do lodi dostala. Jestli bude stačit jeden nebo dva pomocníci bude záležet na konkrétním typu postižení.

Pro představu uvádíme, že v rámci pilotáže se upraveného jednodenního programu zúčastnilo 10 klientů stacionáře. Dva klienti byli na vozíku, ostatní klienti se pohybovali samostatně. Většina klientů měla kombinované handicap (tělesné a mentální omezení). Pracovníků stacionáře a rodičů klientů bylo 10, členů oddílu Lotři Hronov (kteří také pomáhali s asistencí) bylo celkem 23 (z toho bylo 9 dětí ve věku do 15 let). Druhého upraveného jednodenního programu (sjezdu řeky) se zúčastnilo 7 klientů stacionáře. Jedna klientka byla na vozíku, ostatní klienti se pohybovali samostatně. Většina klientů měla kombinované handicap (tělesné a mentální omezení). Pracovníků stacionáře a rodičů klientů bylo 6, členů oddílu Lotři Hronov bylo celkem 12.

1.8 Metody a způsoby realizace

Hlavní metodou je praktické poznávání a zkoušení vodáckých dovedností všemi smysly a v různých souvislostech. Vodácký sport poznat, prozkoumat (při nácviu pohybu ve vodě, při plavbě po řece), pozorovat (při plavbě po řece), povídat o něm (pracovní listy – vytištěné fotografie, vodácká výstroj a výzbroj), vcítit se do něj (praktické zkušenosti z plavby na lodi). Tuto bezprostřední zkušenost se snažíme zprostředkovat v co největší možné míře i pro cílovou skupinu se SVP.

1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace

Tematický blok č. 1 (Úvod do vodáctví a bezpečnost na vodě) – 2 h

Seznámení se s programem, vodním prostředím, druhy vodáckého sportu, nebezpečím na vodě. Součástí prvního bloku je motivační video.

Motivační video – 1 h

Úvod do vzdělávání o vodní turistice, na který lze ideálně navázat školením o bezpečnosti a vodáckém vybavení. Žáci sedí v jedné místnosti, sledují video, poslouchají úvodní slovo lektora. Po úvodním videu diskutují s učitelem, hovoří o vlastních zkušenostech, motivují se k dalšímu vzdělávání.

Nebezpečí na vodě – 1 h

Cílem bloku je poskytnout účastníkům základní teoretické znalosti o nebezpečích na vodě a jak jim předcházet. Na tyto znalosti později volně navazuje praktická část programu – sjezd vybraného úseku řeky.

Tematický blok č. 2 (Vodácká výstroj a výzbroj) – 1 h

Cílem bloku je poskytnout účastníkům základní teoretické znalosti o vodácké výstroji (20 minut), dále o vodácké výzbroji (25 minut). Na tyto znalosti později navazují praktické části programu.

Tematický blok č. 3 (Praktická výuka vodácké dovednosti) – 2 h

Cílem tohoto bloku je praktický nácviu základních vodáckých dovedností potřebných pro zvládnutí jízdy na kanoi. Pracujeme se základní vodáckou výzbrojí (pádla, lodě) a výstrojí (vesty, přilby).



Vyzkoušením připravené vodácké výstroje se žáci naučí praktické používání a využití těchto pomůcek.

Tematický blok č. 4 (Nácvik pohybu a záchrany na vodě) – 2 h

Cílem tohoto bloku je trénovat pohyb a plavání ve vodě, sebezáchranu, chování jednotlivce i skupiny po převrácení lodě, práci s převrácenou lodí a dalším materiálem.

Tematický blok č. 5 (Sjezd vybraného úseku řeky) – 9 h

Cílem tohoto bloku je praktické vyzkoušení a zdokonalení dovedností a znalostí získaných v předešlých blocích tohoto programu. Zejména praktické ovládnutí lodě na tekoucí vodě, chování ve skupině lodí při sjíždění řeky.

Na vhodně vybraném úseku řeky si žáci vyzkouší praktický sjezd na lodi. Žáci sjíždějí úsek řeky společně ve skupině, v posádkách po dvojicích. Tento blok je náročný na organizaci a na bezpečnost účastníků. Vyžaduje od dětí maximální pozornost a věnování se pokynům lektora a učitelů. Skupina musí být dobře vybavena (lektor osobně překontroluje vodáckou výstroj každého účastníka – správné upevnění vesty a přilby), účastníci musí být vhodně oblečení (důraz klást na vhodnou obuv do vody – šněrovací tenisky, zcela nevhodné jsou volné pantofle), nastavena musí být pravidla chování a komunikace.

1.10 Materiální a technické zabezpečení

K realizaci bloku č. 1 je potřeba prostor, kam se vejdou všichni účastníci programu s možností promítnutí motivačního videa – notebook, dataprojektor, promítací plátno, případně televize s možností připojení notebooku. Dále sada vytištěných a případně i zalaminovaných fotografií (Příloha č. 2.1.2 Nebezpečí na vodě).

Pro blok č. 2 bude potřebné zajistit ukázky vodácké výstroje (vodáckou vestu, přilbu, neopren) a vodácké výbroje (pádlo, házečí pytlík, lodě – zde postačí využít též fotografií z Přílohy 2.1.2 Nebezpečí na vodě).

Dále je nutné zajistit dostatečný počet vodácké výstroje (vesty, přilby) a výbroje (pádlá, lodě) v množství dle počtu účastníků. Program je primárně koncipován pro využití kanoí (tedy pro dvojici účastníků v jedné lodi). V případě programu pro účastníky se SVP je možné pro sjezd řeky využít i např. raft, kam se vejde více osob. Záleží na typu handicapu.

V dostupné vzdálenosti od základny se musí nacházet řeka s vhodným přístupem do vody (molo, pláž, nebo jinak zajištěný přístup). V případě, že se programu účastní děti s handicapem, který jim brání v bezpečném sjezdu řeky, je možné pro ně program upravit a realizovat např. v krytém bazénu.

1.11 Plánované místo konání

Vzdělávací program může probíhat kdekoli v místě s vhodným zázemím pro realizaci plánovaných aktivit. Jde zejména o vhodný vodní tok s přístupem k řece. Ideální podmínky potom splňují místa na řece s blízkou půjčovnou vodáckého materiálu a s vhodným místem pro ubytování (chatky, kemp pro stany) nebo vodáckou základnu některého vodáckého oddílu.

Jako příklad můžeme uvést autokempink „Na Ostrově“ v Malé Skále u Turnova na řece Jizera.
<http://www.camp-ostrov.info/>



1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu

Pobytový výukový program bude realizován i po skončení projektu, a to na náklady účastníků či za využití dalších finančních zdrojů. Tvůrci si dovedou představit jeho realizaci coby například náplň pro pravidelné schůzky zájmového spolku neformálního vzdělávání či součást programu na letním táboře nebo jako doplnění formálního vzdělávání na škole v přírodě.

1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů: 3

Položka		Předpokládané náklady
Celkové náklady na realizátory/lektory		22 380
z toho	<i>Hodinová odměna pro 1 realizátora/ lektora včetně odvodů</i>	5760
	<i>Ubytování realizátorů/lektorů</i>	500
	<i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i>	1200
Náklady na zajištění prostor		0
Ubytování, stravování a doprava účastníků		18000
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	8000
	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	10000
Náklady na učební texty		0
z toho	<i>Příprava, překlad, autorská práva apod.</i>	0
	<i>Rozmnožení textů – počet stran:</i>	0
Režijní náklady		12000
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	0
	<i>Ubytování organizátorů</i>	0
	<i>Poštovné, telefony</i>	0
	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	0
	<i>Propagace</i>	0
	<i>Ostatní náklady – půjčované vodáckého materiálu</i>	12000
	<i>Odměna organizátorům</i>	0



Náklady celkem		52 380
Poplatek za účastníka	1	

1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

https://www.woodcraft.cz/index.php?right=ProClenyLLM_kestazeni&sid=&classid=24

Na rvp.cz je založený článek, po finálním schválení programu bude zveřejněn.

Program je spojen s licencí Creative Commons 4.0, ve variantě BY SA.

Fotografie a obrázky jsou dílem kolektivu autorů programu (Tomáš Buriánek, Karel Neuschl, s využitím archivu dětského vodáckého oddílu TOM 3802 – Lotři, Hronov). U ostatních, které nebyly pořízeny autory programu, je pod fotografií uveden kromě autora i odkaz na zdroj. Fotografie jsou použity v souladu s GDPR.



2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

2.1 Tematický blok č. 1 (Úvod do vodáctví a bezpečnost na vodě) – 2 h

2.1.1 Úvod do vodáctví, motivační video – 1 h

Forma a bližší popis realizace

Seznámení s lektory a účastníky programu. Představení aktivit celého programu. Skupina žáků se shromáždí v místnosti s možností promítání videa a fotografií, lektor uvede tento blok, který je rozdělen do dvou samostatných částí. V úvodu děti zhlédnou úvodní fotografie a video (Příloha 2.1.1 – Úvod do vodáctví) a následně proběhne debata o vodáctví.

Po krátké přestávce ve druhé části lektor seznámí účastníky s druhy nebezpečí, která se vyskytují při vodáckém sportu a pohybu na vodě. K tomu využívá promítané fotografie (Příloha č. 2.1.2 Nebezpečí na vodě) spolu s doprovodným komentářem k jednotlivým snímkům. Následná debata probíhá nad vtištěnými fotografiemi, které byly předtím použity k promítnutí a výkladu.

Metody

Na vhodném místě promítneme video ze sjezdu řeky a fotografie. Následně probíhá řízená diskuze.

Pomůcky

- místnost s elektřinou, dataprojektor (televize), promítací plátno, zdroj pro přehrávání médií,
- video uvedené v příloze (Příloha 2.1.1 Úvod do vodáctví),
- fotografie ze sjezdu řek (Příloha 2.1.1 Úvod do vodáctví).

Podrobně rozpracovaný obsah

„Naším společným cílem bude proniknout do (pro mnohé) zcela nového sportu, vodáctví. Kdo z vás už někdy na vodě byl? Co vůbec znamená, když se řekne jet vodu nebo že někdo jel na vodě?“

S žáky diskutujeme, snažíme se s nimi postupně otevřít téma. Ve skupině zaručeně budou děti, které mají nějakou osobní zkušenost s vodou.

„Vidíme, že každý z nás chápeme vodáctví různě a každý s ním má rozdílné zkušenosti. My se pokusíme proniknout do základní vodní turistiky, budeme sjíždět řeku, naučíme se používat vodáckou výzbroj a výstroj a především se naučíme předcházet nebezpečí, které si často ani neuvědomujeme. Rád bych vám ještě promítnul obrázky, na kterých je zachycen vodácký sport z té dobré perspektivy.“

Nyní žákům promítáme obrázky. U každého se zastavíme a necháme děti krátce pohovořit o tom, jaký příběh v obrázku vidí.





*Obr. 2.1.1 Sjezd řeky Sázavy – vytvoření tzv. katamaranu (lodě vodáci drží vedle sebe).
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



*Obr. 2.1.2 Sjezd řeky Sázavy – na klidné vodě při nošení vodácké výstroje lze bezpečně experimentovat
a dovádět. Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*





Obr. 2.1.3 Sjezd řeky Sázavy – na klidné vodě při nošení vodácké výstroje lze bezpečně experimentovat a dovádět. Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 2.1.4 Vodáctví není jen o sjezdu řeky, ale také o vnímání atmosféry a života v okolí vody. Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Dále žákům pustíme motivační video (Příloha 2.1.1 Úvod do vodáctví – 2.1.5 video.mp4). Video zachycuje tradiční sjezd Vavříneckého potoka a díky zvýšené incidenci problémových situací poskytuje vhodnou pomůcku pro vysvětlení nebezpečí na vodě. S dětmi se poté o situacích ve videu bavíme. Pokládáme otázky, které děti vedou k prvnímu velkému tématu – nebezpečí na vodě.

„Jak se vám video líbilo? Jak byste vlastními slovy ohodnotili obtížnost řeky? Měli byste sami z takového sjezdu respekt? Myslíte si, že je třeba na sjezd řeky předem trénovat?“

Video poté pouštíme znovu a zastavujeme jej na doporučených místech. Zde žákům vysvětlujeme, v čem spatřujeme problémový moment.

2.1.2 Bezpečnost na vodě – 1 h

Forma a bližší popis realizace

Cílem této části programu je získání teoretických znalostí z oblasti možných nebezpečí na vodě a jak jim předcházet.

Metody

Na vhodném místě promítneme fotografie s tematikou nebezpečí na vodě. Následně probíhá řízená diskuze.

Pomůcky

- místnost s elektřinou, dataprojektor (televize), plátno, zdroj pro přehrávání médií,
- vytištěné fotografie různých typů toků, překážek v korytě řek (jezy, mostní pilíře, spadlé stromy), fotografie zobrazující situace představující ostatní nebezpečí při vodáckém sportu (Příloha č.2.1.2 Nebezpečí na vodě).

Podrobně rozpracovaný obsah

Po krátké přestávce usadíme žáky do kruhu a předložíme jim připravené vytištěné fotografie z různých situací na řece.

“Připravil jsem pro vás několik fotografií z různých situací, které mohou při plavbě po řece nastat. Pokuste se popsat, co na fotografiích vidíte za možná rizika. Zamyslete se, jak by šlo takové nebezpečné situaci předejít.”

Po vyčerpání odpovědí ze strany žáků, přistoupí lektor k definování a rozdělení jednotlivých druhů nebezpečí. Žáci jsou seznámeni krátce s pojmy objektivní a subjektivní nebezpečí. Lektor k tomu využívá vytištěný rozpis (Příloha č. 2.1.17 Druhy nebezpečí na vodě) a současně promítá fotografie, na kterých komentuje jednotlivé druhy nebezpečí při vodáckém sportu.

U starší kategorie žáků můžeme k vysvětlení těchto pojmů vyzvat samotné účastníky a pouze upřesnit či doplnit jejich formulace.

“Na řece se setkáte s nebezpečím, které můžete ovlivnit svým chováním a jednáním, a nebezpečím, které vy sami ovlivnit nemůžete. To, co můžete ovlivnit svým jednáním, nazýváme subjektivní nebezpečí. Například použitím vhodné vesty a přilby můžete snížit subjektivní nebezpečí při sjezdu řeky. Spadlý strom v řece není způsoben vaším jednáním a je tudíž nebezpečím objektivním.”





*Obr. 2.1.2.1 Objektivní nebezpečí na vodě – spadlé stromy.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



*Obr. 2.1.2.2 Objektivní nebezpečí na vodě – spadlé stromy.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

“Zde vidíte příklad podcenění objektivního nebezpečí – spadlého stromu, při kterém došlo k najetí raftu na strom, jeho převrácení a zaklínění pod překážku. Posádce tohoto člunu hrozilo nebezpečí zachycení ve větvích stromu pod vodou nebo přimáčknutí raftem ke stromu. Takovýmto situacím je nutné předcházet včasným objetím překážky, nebo přenesením po břehu.”





*Obr. 2.1.2.3 Objektivní nebezpečí na vodě – kameny a překážky v toku.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



*Obr. 2.1.2.4 Objektivní nebezpečí na vodě – kameny a překážky v toku.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



Obr. 2.1.2.5 Objektivní nebezpečí na vodě – kameny a překážky v toku.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

“Kameny a překážky v toku jsou dalším významným a častým objektivním nebezpečím při plavbě po řece. Na těchto obrázcích vidíte kombinaci objektivního nebezpečí – kámen v řece a subjektivního nebezpečí, kdy vodáci podcenili svoji dovednost při ovládní lodi, obtížnost řeky a nedokázali se překážce včas vyhnout. Takovýmto situacím je potřeba předcházet a včas se překážkám vyhýbat, případně obtížná místa přenášet.”

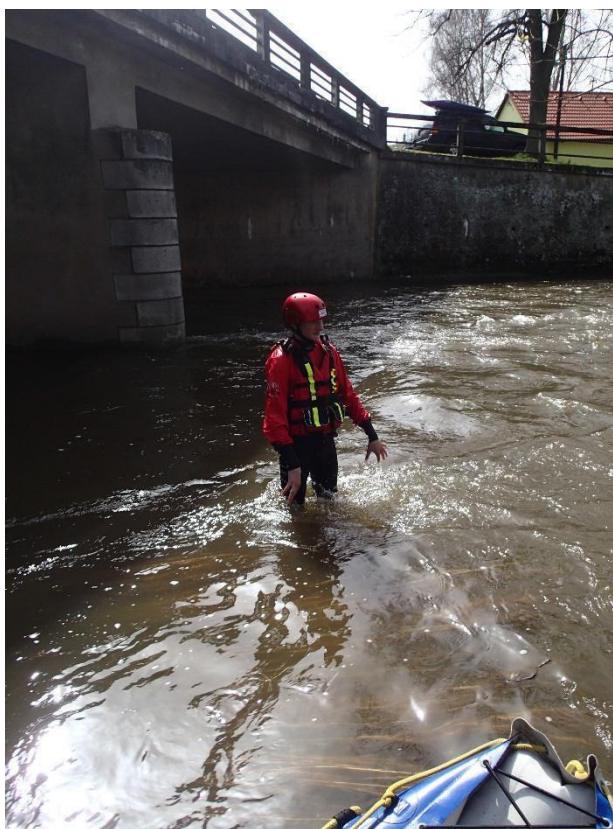


Obr. 2.1.2.6 Objektivní nebezpečí na vodě – jezy.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



*Obr. 2.1.2.7 Objektivní nebezpečí na vodě – jezy.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



*Obr. 2.1.2.8 Objektivní nebezpečí na vodě – mostní pilíře.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*





Obr. 2.1.2.9 Objektivní nebezpečí na vodě – nízké lávky.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

“Jezy, mostní pilíře a další stavby v toku jsou častým objektivním nebezpečím, při plavbě po řece. Tyto stavby patří k největším nebezpečím při splouvání řek. Přimáčknutí lodi vodním proudem k mostnímu pilíři či zaseknutí lodi pod nízkou lávkou, může mít za následek úraz či utonutí vodáka!”



Obr. 2.1.2.10 Podcenění objektivního nebezpečí na vodě – jezu s vodním válcem.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

“Na tomto obrázku vidíte příklad podcenění objektivního nebezpečí – jezu s velkým vodním válcem, ze kterého se vodák nedokáže sám zachránit. Zde je naštěstí poskytnuta záchrana ze břehu a situace dopadla dobře.”



Obr. 2.1.2.11 Objektivní nebezpečí na vodě – nedostatečný průtok v řece.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 2.1.2.12 Objektivní nebezpečí na vodě – nedostatečný průtok v řece.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

“V průběhu plavby můžete narazit na úseky s nízkým průtokem vody, které je nsnadné nebo dokonce nemožné sjíždět. Nejčastěji se jedná o úseky pod jezy, kde je voda odváděna mimo koryto náhonem a vodní elektrárnu. Tento problém může také nastat, pokud se vypravíte na řeku, která je sjízdna pouze při jarním tání či po velkých deštích. V takovém případě, ale můžeme mluvit o subjektivním nebezpečí – nedostatečná příprava a informovanost o stavu řeky před akcí samotnou.”



*Obr. 2.1.2.13 Subjektivní nebezpečí na vodě – chybějící přilba.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

“Na tomto obrázku ze sjezdu jezu vidíte, že zadák nemá přilbu. Toto je příklad subjektivního nebezpečí – pocit suverenity nebo i neochota mít přilbu, může vést k vážnému úrazu hlavy při převrácení lodě v kamenitém řečišti.”



*Obr. 2.1.2.14 Subjektivní nebezpečí na vodě – popáleniny od slunce.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

“Další subjektivní nebezpečí může být z nedostatečné ochrany před slunečními paprsky. Popáleniny od slunce se projeví většinou až na konci vodáckého sjezdu a mohou být velmi bolestivé.”



Obr. 2.1.2.15 Subjektivní nebezpečí na vodě – zima, chladné počasí, studená voda.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

“Zima, chlad a studená voda jsou dalším subjektivním nebezpečím. Pád do studené vody může způsobit teplotní šok nebo pozdější podchlazení. Na snímku vidíte vodáky, kteří jsou na sjezd jarní řeky vybaveni dostatečně tak, aby minimalizovali subjektivní nebezpečí ze studené vody a zimy.”



Obr. 2.1.2.16 Subjektivní nebezpečí na vodě – podcenění sil a vodácké dovednosti.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

“Jedno z častých subjektivních nebezpečí vzniká při podcenění nebo naopak přecenění vlastních vodáckých dovedností a zkušeností. Potom mohou nastat situace jako na obrázku, kde i v relativně jednoduchém úseku bez viditelných překážek došlo ke zvrhnutí lodi.”

Po skončení komentované ukázky jednotlivých typů nebezpečí na vodě, může lektor ponechat prostor pro diskuzi nad právě použitými obrázky, které má vytištěné a se kterými žáci již pracovali v úvodu.

“Zkuste se znovu podívat na fotografie a vlastními slovy popsat, jaké nebezpečí představuje a zda by vás napadlo, jak se takové situaci lze vyhnout.”

Diskuzí bude tento blok ukončen.

2.2 Tematický blok č. 2 (Vodácká výstroj a výzbroj) – 1 h

2.2.1 Vodácká výstroj – 20 min

Forma a bližší popis realizace

Skupina žáků se shromáždí na louce, na břehu řeky, případně i ve vhodné dostatečně velké místnosti, lektor zde musí nejprve poskytnout stručný popis připravené vodácké výstroje. Abychom dodrželi komplexnost znalostí o vodácké výstroji, seznámíme žáky i s prvky výstroje, které ne vždy máme k dispozici, ale děti by je měly znát (např. spodní termoprádlo, vodácký neopren, vodácká bunda, neoprenové ponožky nebo boty). Děti s tímto materiálem v tomto programu přímo nepracují, ale jeho znalost a vědomí, že existuje, je nedílnou součástí informací o vodáctví.

Metody

Žáci pracují ve dvou skupinách souběžně. Každá skupina na jednom z níže uvedených témat. Po ukončení tématu se skupiny vymění.

V rámci tématu vodácká výstroj získávají jak teoretické znalosti, tak praktické základní dovednosti o vodácké výstroji – plovací vestě, přilbě a další zde nepředváděné výstroji.

Pomůcky

- plovací vesty – dle počtu účastníků (pro každého jednu),
- přilby – dle počtu účastníků (pro každého jednu),
- případně další součásti vodácké výstroje na ukázkou (neopren, neoprenové boty, vodácká bunda).

Podrobně rozpracovaný obsah

„Nyní se naučíme, jak by měl správný vodák vypadat, jaké oblečení a jaké další vodácké vybavení by měl rozhodně mít. Naučíme se také poznat správnou velikost. Pojdme poznat vodáckou výstroj.“

Lektor vyzve děti, aby si vzaly libovolnou plovací vestu a oblékly si ji. Dále je vyzve, aby to samé udělaly také s přilbou. Zprvu nechá výběr materiálu zcela na dětech. Lze předpokládat, že se budou účastníci po výzvě snažit se nejprve dostat jako první k materiálu (i když jej máme dostatek) a následně se budou snažit obléknout si ten, který na první pohled vypadá dobře, nově. Lektor vstupuje do procesu a dětem vysvětluje.

„Právě výběr plovací vesty a přilby může být k zajištění základní bezpečnosti klíčový. Plovací vesta by měla svoji velikostí neomezovat v pohybu, neměla by být velká tak, aby nám při sezení v lodi zakrývala obličej, nesmí být ani moc malá. Musí jít dobře zapnout, všechny popruhy na vestě musí být perfektně utažené.“

A vyzve žáky k opravě. Ti si mohou vesty vyměnit mezi sebou, všichni by ale měli dbát na dobré utažení a zapnutí.



„Možná teď sami cítíte, jak dobře padnoucí vesta nijak nebrání v pohybu, v dýchání a dokonce nás i zahřívá. Vesta pro děti by měla mít také výraznou barvu. Dokážete odhadnout proč?“



Obr. 2.2.1.1 Nevhodně oblečená vesta a přilba.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

Barevnost vodáckých prvků jako je právě vesta a přilba se dnes prodávají v mnoha provedeních. Při vodní turistice s dětmi se snažíme volit materiály dobře viditelné.

S vodáckými přilbami postupujeme obdobně. Vyzveme žáky k perfektnímu utažení u krku, vodácké přilby dnes umožňují i regulaci utažení v zátylku.

„Vodácká přilba nás chrání proti překážkám v řece, pokud se s lodí otočíme. Správná přilba musí zakrývat uši i zadní část hlavy. Z toho nám tedy vychází, že například přilba na kolo je zcela nevhodná. Navíc jsou přilby staveny na rozdílné typy nárazů.“





Obr. 2.2.1.2 Správně zvolená velikost vesty a přilby.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

Aby téma bylo komplexní, seznámíme děti také s dalšími prvky vodácké výstroje. Zejména s vodáckou bundou, neoprenem, neoprenovými rukavicemi a botami. Děti při splouvání řeky však obvykle takto sofistikované materiály nemají k dispozici, jsou ale velmi dobře vedeni k tomu, aby nosily boty do vody s pevnou podrážkou (ideální jsou klidně staré tenisky s tkaničkami), zcela nevhodné jsou žabky, pantofle nebo snad gumáky. Bez neoprenu se také obejdou, využívá se především při sjíždění vodnatých studených řek, vodáckou bundu nám nahradí větrová bunda, která rychle schne, neoprenové rukavice v rekreačním vodáctví na jednoduchých řekách nepotřebujeme.

„Zvládli jste důležitý úvod do vodáctví, umíte si správně vybrat plovací vestu a přilbu. Na klidných řekách vám toto vybavení dostatečně vystačí, ale pokud byste vyrazili na více tekoucí řeky nebo jste jeli na řeku na jaře, kdy je ještě ledová, neobejdete se bez dalšího vybavení.“

Lektor vodní turistiky by měl sám toto vybavení používat z praktických důvodů. Bude například zajišťovat výcvik plavání ve vodě s více skupinami dětí, proto nesmí prochladnout. Můžeme si sednout například do kruhu a lektor nechá postupně kolovat mezi dětmi neoprenový oblek, neoprenové boty, vodáckou bundu, případně i neoprenové rukavice.

„Dokážete na základě předešlé zkušenosti s výběrem vesty a přilby říct, jaká kritéria by měl splňovat neopren při jeho výběru? Správně tušíte, že zcela zásadní je jeho velikost. Musí totiž perfektně padnout na tělo. Síla neoprenu je alespoň 5 mm a funguje tak, že mezi tělem a vrstvou neoprenu udržuje tenkou vrstvu vody, která pomáhá odizolovat vnější studené prostředí od přímého vlivu na naše tělo. Cítíte sice chlad, ale neprochladnete.“

Stejná kritéria a vlastnosti splňují i neoprenové boty a rukavice. U neoprenové bundy zmiňujeme především další nezanedbatelnou funkci – chrání horní polovinu těla při plavání v řece proti drobným oděrkám o překážky v řece.



Vodácká přilba

U dětí výrazné barvy,
dobře padnoucí na hlavě,
kryje celou hlavu vč. uší

Plovací vesta

Nadnáší při plavání, zajišťuje ochranu,
teplotní komfort. Perfektně utažená,
nebrání však v pohybu.

Vodácká bunda

Tato bunda je mokrá varianta,
voda se může dostat pod bundu.
Bunda chrání proti oděrkům, zajišťuje teplo

Rukavice

Perfektní ochrana proti oděrkům
a překážkám v řece, lehce hřejí,
dětem může vadit prokluzování pádla

Krycí deka / špicdeka

Pomůcka proti vniknutí vody do lodě.
Využívá se především u kajaků
a zavřených kánoí

Neoprenový oblek

Chrání proti oděrkům, zajišťuje teplo.
Neopren musí mít alespoň 5 mm šířku.
Musí přiléhat na tělo.

Neoprenové boty

V řekách a jejich okolí je zvýšené
ryziko slápnutí na ostré předměty.
Boty udržují teplotní komfort,
doporučujeme pevnou podrážku.

Obr. 2.2.1.3 Vodácká výbroj a výstroj.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

2.2.2 Vodácká výbroj – 25 min

Forma a bližší popis realizace

Žáci pracují ve dvou skupinách souběžně. Každá skupina na jednom z níže uvedených témat. Po ukončení tématu se skupiny vymění.

Skupina žáků pracujících v tomto tématu s vodáckou výbrojí se shromáždí u lodí, vedoucí zde musí nejprve poskytnout stručný popis plavidel. Abychom dodrželi komplexnost znalostí o vodácké výbroji, seznámíme žáky i s loděmi, které ne vždy máme k dispozici, ale děti by je měly znát.

Házecí pytlík, lékárnička a vodní vak patří do vodácké výbroje a je to další vybavení, které by mělo být součástí každého vodáckého sjezdu. Děti s tímto materiálem obvykle přímo nepracují, ale jeho znalost a vědomí, že je nedílnou součástí sjezdu vody, je zásadní.

Metody

Žáci pracují ve skupinách. Každá skupina získává jak teoretické znalosti, tak praktické základní dovednosti o vodáckém materiálu, druhu lodí a dalšího vybavení nezbytného k bezpečnému provozování vodáckého sportu. První skupina probírá vodáckou výstroj a základní vybavení, druhá skupina se seznamuje s loděmi, pádly a dalším materiálem.

Pomůcky

- lodě (v případě, že lodě nejsou k dispozici, připravíme si předem obrázky typů lodí (Příloha č. 2.2 Vodácká výstroj a výzbroj – Obr. 2.2.2.5–2.2.2.9),
- pádlo (jednolisté i dvoulisté),
- vodácká lékárnička, házečí pytlík, vodní vak.

Podrobně rozpracovaný obsah

„Nyní bude naším cílem společně vplout do tématu vodácké výzbroje. Zatímco výstroj nám představovala především to, co si můžeme na sebe v podstatě ustrojít, obléct, výzbroj je materiál, kterým se vodák nutně potřebuje vyzbrojit. Rozumíte tomu, co si pod tím můžeme představit?“

Přesouváme se se skupinou k lodím, pádlům, k místu s dalším materiálem (házečí pytlík, lodní vak, lékárnička).

„Seznámíme se nyní s pádly. Máme zde k dispozici pádla jednolistá, ta používáme na kanoe a pádla dvoulistá. Ty používají například kajakáři. Rozdíl mezi nimi je nejen v počtu listů, ale například také v tom, že dvoulisté pádlo nemá hrušku.“



Obr. 2.2.2.1 Jednolisté pádlo – popis.



Obr. 2.2.2.2 Dvoulisté pádlo.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Necháme děti si pádla řádně osahat, vyzkoušet, zaměříme se zároveň na správné držení pádla. Jedna ruka jej drží vždy za hrušku, druhá za stonek/dřík. Velikost pádla by si mělo dítě vybrat tak, aby hruška pádla sahala po bradu vodáka. Obvykle je toto obtížné zcela splnit, zejména pokud máme pádla z půjčovny. Správný výběr velikosti je ale důležitý a děti by se měly snažit vybrat si takové pádlo, které by se řečenému kritériu přibližovalo.

Další běžně používaná vodácká výzbroj je například vodní vak, házecí pytlík, lékárnička. Tato výzbroj nemá přímý vliv na vodácké dovednosti dětí, je ale nesmírně praktická. Necháváme na zvážení lektora, zda má toto náčiní k dispozici a bude jej dětem prezentovat. Platí vždy ale zásada – vysvětlím účel, popíšu vlastnosti a nechám děti, až si materiál osahají.

„Představte si situaci, že plujete v lodi a vezete si s sebou například svačinu, peněženku, poměrně často můžete využít i mobilní telefon kvůli předpovědi počasí a poloze. Jaká velká škoda by se ale stala, kdybyste neměli z půjčovny barel a převrhli jste se? Vodáci si pro tyto případy kupují vodní vaky. Jeden takový jsem vám přinesl ukázat. Dokázali byste jej správně zapnout tak, aby se do něho nedostala voda?“



Obr. 2.2.2.3 Lodní vak
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

„Při záchrane tonoucího, nebo ale také jako lano na sušení věcí, můžete využít házecí pytlík. Při splouvání divoké vody je to nenahraditelný pomocník. Vy si ale správně pamatujete, že děti by se takové záchrany neměly účastnit. Házecí pytlík přímo nezbytná pomůcka při rekreační vodní turistice není.“



Obr. 2.2.2.4 Házecí pytlík
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

Nyní s dětmi přejdeme k místu, kde máme lodě. Lze předpokládat, že školní kolektiv bude mít k dispozici lodě z půjčovny, bude se tedy jednat o otevřené plastové kanoe. Pro doplnění přehledu přikládáme ale také fotografie dalších druhů dnes běžně používaných lodí.

„Kanoie, které zde máme k dispozici, dnes jsou nejčastěji plastové, ale ty zcela původní opravdu vycházejí od indiánů, kteří je začali vyrábět a využívat. Od kanoie dnes vzniklo celé odvětví – kanoistika, jako sport, při kterém lidé – vodáci, sjíždí atraktivní úseky řek. Zkuste se do kanoie posadit, jak si myslíte, že se v kanoi správně sedí?“

Děti se posadí do kanoie, často mohou mít problém najít před a zád.

„V kanoi se správně klečí. Nohy máme skrčené pod sedačkou, kolena se opírají o dno lodě. Právě takto si zajistíte dobrou stabilitu. Pokud vás ale budou bolet kolena, není žádný problém si sednout pohodlněji. Šikovný vodák si ale před peřejnatým úsekem na řece raději opět klekne.“





*Obr. 2.2.2.5 Otevřené kanoje, na obrázku jsou jak plastové, tak starší z laminátu.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

Na další druhy lodí se podíváme z obrázků. Lektor může k diskusi doplnit, že jiné druhy lodí se u rekreační vodní turistiky příliš nepoužívají, mají své specifické poslání.

„Tzv. zavřená kanoje se obvykle používá pro závodní účely a v divoké vodě, kde potřebujeme zamezit vniknutí vody do lodě. Pádluje se na nich ale stejně.“



*Obr. 2.2.2.6 Zavřená kanoje
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

„S raftem se dnes zřídka setkáme na klidné vodě. Plavidlo pro více lidí je těžší, obtížně se ovládá. Má své využití například pro rodiny a organizované skupiny. Známe rafty sportovní, kde obvykle na divoké vodě pádlují 4 vodáci, častěji ale potkáme rafty pro rekreační splutí, kam se vejde více vodáků.“

Účastníkům se lektor zeptá, zda spatřují při setkání na vodě s raftem nějaké nebezpečí. Účastníci mohou v odpovědích směřovat správně k nebezpečí srážky raftu s jiným menším plavidlem.

„Jsou známy případy, kdy při sjezdu peřejnatých úseků řek takový raft nabere větší rychlost a pokud je v jeho blízkosti další skupina lodí, ohrožuje je v případě střetu právě tím, že má velkou setrvačnost a posádka raftu nedostatečně včas zareaguje. Tlačená loď se může převrátit a její posádka se může poranit o kameny v řece. Od raftu se tedy držíme vždy dál, nebo jej necháme jet před námi.“



Obr. 2.2.2.7 Raft

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

„Dnešní doba a nové technologie nám přináší ve stále větší míře nafukovací kanoa. Jejich využití je praktické hlavně na divoké vodě, jsou stabilní, lehké. Po sjezdu je vysušíme, vyfoukneme a sbalíme do kufříku svého auta. Nesmí se však podcenit jejich údržba. Zatímco plastovou kanoa stačí občas umýt, tak nafukovací kanoa musíme pečlivě zbavit i menších nečistot, perfektně vysušit a správně sbalit. Jejich životnost je jinak velmi omezená.“



Obr. 2.2.2.8 Nafukovací kanoe (RIO/Baraka – záleží na výrobci)
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

„Na jaké lodi se dělá eskymácký obrat? No přeci na kajaku. A proč? Neboť kajak vyvinuli právě eskymáci. Jednomístné plavidlo se od kanoe liší tím, že se v něm sedí s nohama před sebou, naše těžiště je tedy níže a loď se snadno ovládá.“

Ve výcviku zřejmě nebude na praktické využití těchto plavidel prostor.



Obr. 2.2.2.9 Kajaky – na obrázku různé druhy od více výrobců
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

2.3 Tematický blok č. 3 (Praktická výuka vodáckých dovedností) – 2 h

Forma a bližší popis realizace

Cílem tohoto bloku je praktický nácvik základních vodáckých dovedností.

Metody

Žáci pracují ve dvojicích, posádky lodí. Celkem budou pracovat v maximálním počtu 7 dvojic.

Pomůcky

1. plovací vesta a přilba pro každého žáka,
2. pádlo pro každého žáka,
3. kanoe – pro každou dvojici 1 kus.

Podrobně rozpracovaný obsah

Lektor stručně představí žákům program, který bude následovat. Předvede pomůcky (výstroj a výzbroj), kterou budou při této aktivitě používat – vesty, přilby, lodě.

„Vytvořte posádky lodí po dvojicích. Každá posádka dostane dvě vesty, dvě přilby, dvě pádla a přidělenou loď (lektor usměřňuje tvorbu posádek a pomáhá tvořit jednotlivé dvojice). Nejdříve si pomůcky prohlédneme a zkontrolujeme, zda každému dobře sedí vesta na těle a zda má dobře zapnutou přilbu. Také zkontrolujeme délku pádel a případně si je mezi sebou vyměníte (lektor pomáhá s kontrolou správného zapnutí vest a přileb a případnou výměnou pádel mezi účastníky)“.



Obr. 2.3.1 Kontrola správného upevnění vodácké vesty.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



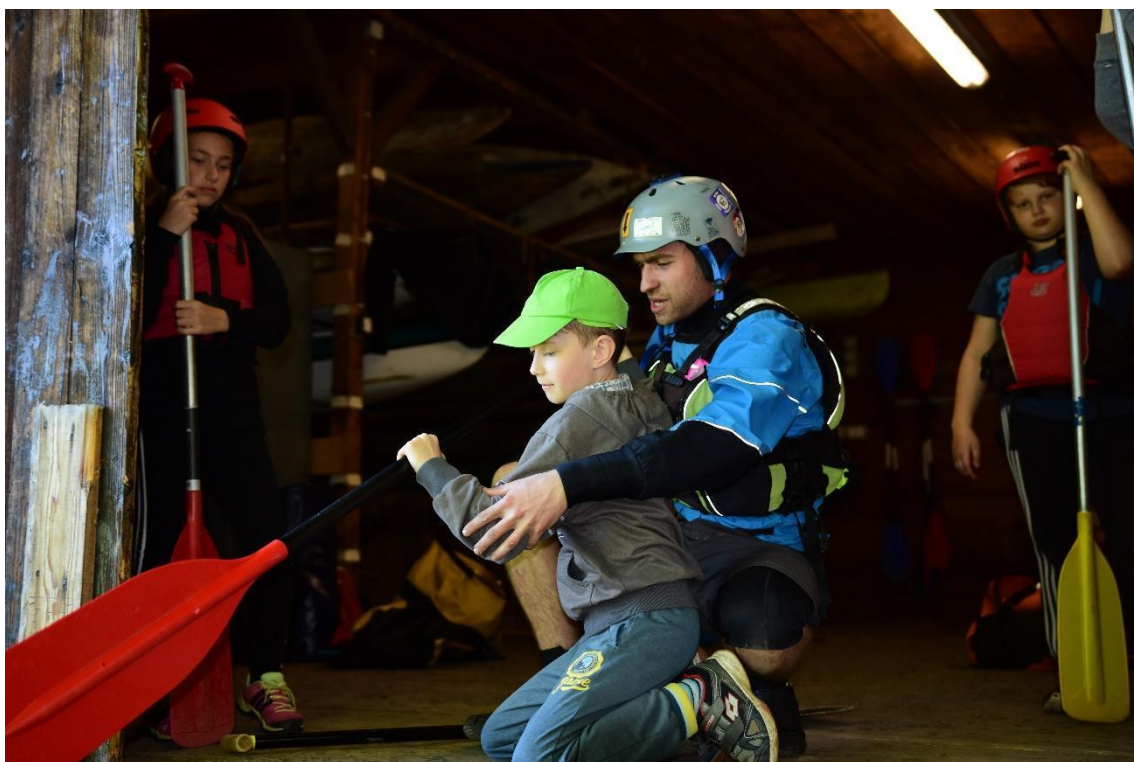
Poté, co budou všichni vybaveni a oblečeni do plovacích vest a přileb, provede lektor s dětmi předvedení a nácvik základních záběrů.

“Vezměte si každý své pádlo do ruky a vytvořte půlkruhu tak, aby každý z vás měl kolem sebe dostatečný prostor na délku pádla vpravo i vlevo.”

Lektor zkontroluje u všech správné držení pádla, případné nedostatky pomůže na místě odstranit.

“Nyní si vysvětlíme a ukážeme základní vodácký záběr pro jízdu vpřed – přímý záběr. Začneme tím, že při začátku záběru máte obě ruce natažené, tělo a ruce musí z boku vypadat jako mírně nakloněné písmeno A. Horní ruku máte nataženou během celého záběru. Záběr začínáte co nejvíce před sebou a končíte v úrovni těla. Pak jej hned vytáhnete a znovu vrátíte dopředu. Hlavní práci při záběru dopředu dělají zádové svaly. Pádlování není záležitost jen rukou, ale celého těla! Zapojujete všechny svaly od hýždí přes zádové svaly, dále hrudník a v neposlední řadě i krční svalstvo, které udržuje hlavu v takové poloze, aby se oči mohly dívat dopředu a ne na palubu. Nyní samostatně zkoušejte záběr, budu vás obcházet a pomáhat s nácvikem správného tažení pádla a držení.”

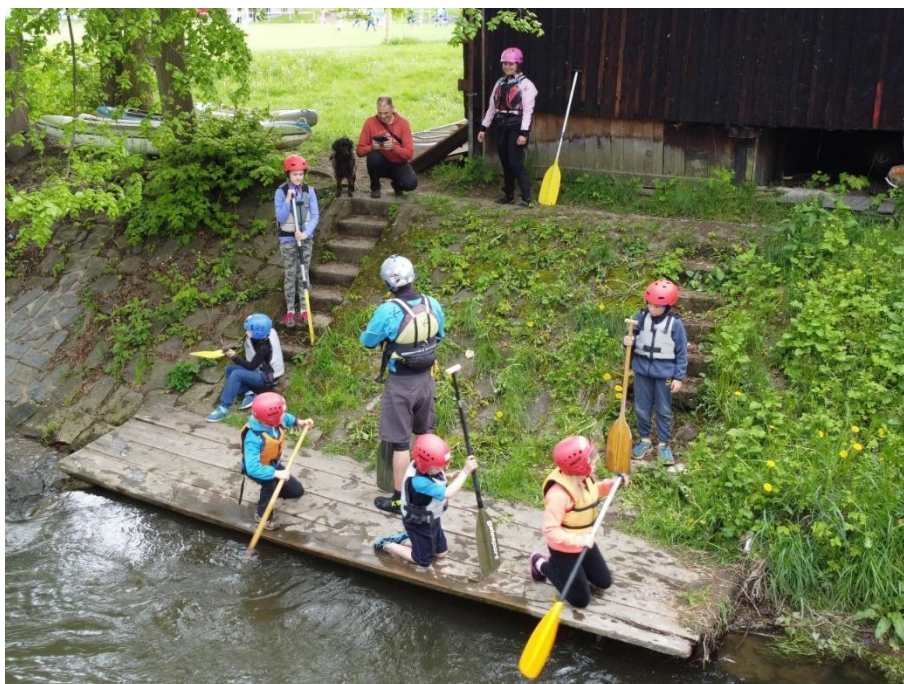
V případě možnosti je vhodné v další fázi provádět nácvik základních vodáckých záběrů na molu či břehu řeky. V samotných počátcích je vhodné i přímé vedení pádla při záběru s dopomocí lektora.



Obr. 2.3.2 Nácvik přímého záběru s dopomocí lektora.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři





Obr. 2.3.3 Nácvik přímého záběru ze břehu (na molu).

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

“Další potřebný záběr, který si ukážeme a naučíme, je řídicí záběr – ulomení. Ulomení provádí zadák při řízení lodi. Při tomto záběru zastavíte pádlo na konci řídicího záběru v šikmé poloze vzadu u těla, nebo mírně za tělem, loď v tuto chvíli nepoháníte vpřed, ale částečně brzdíte.”



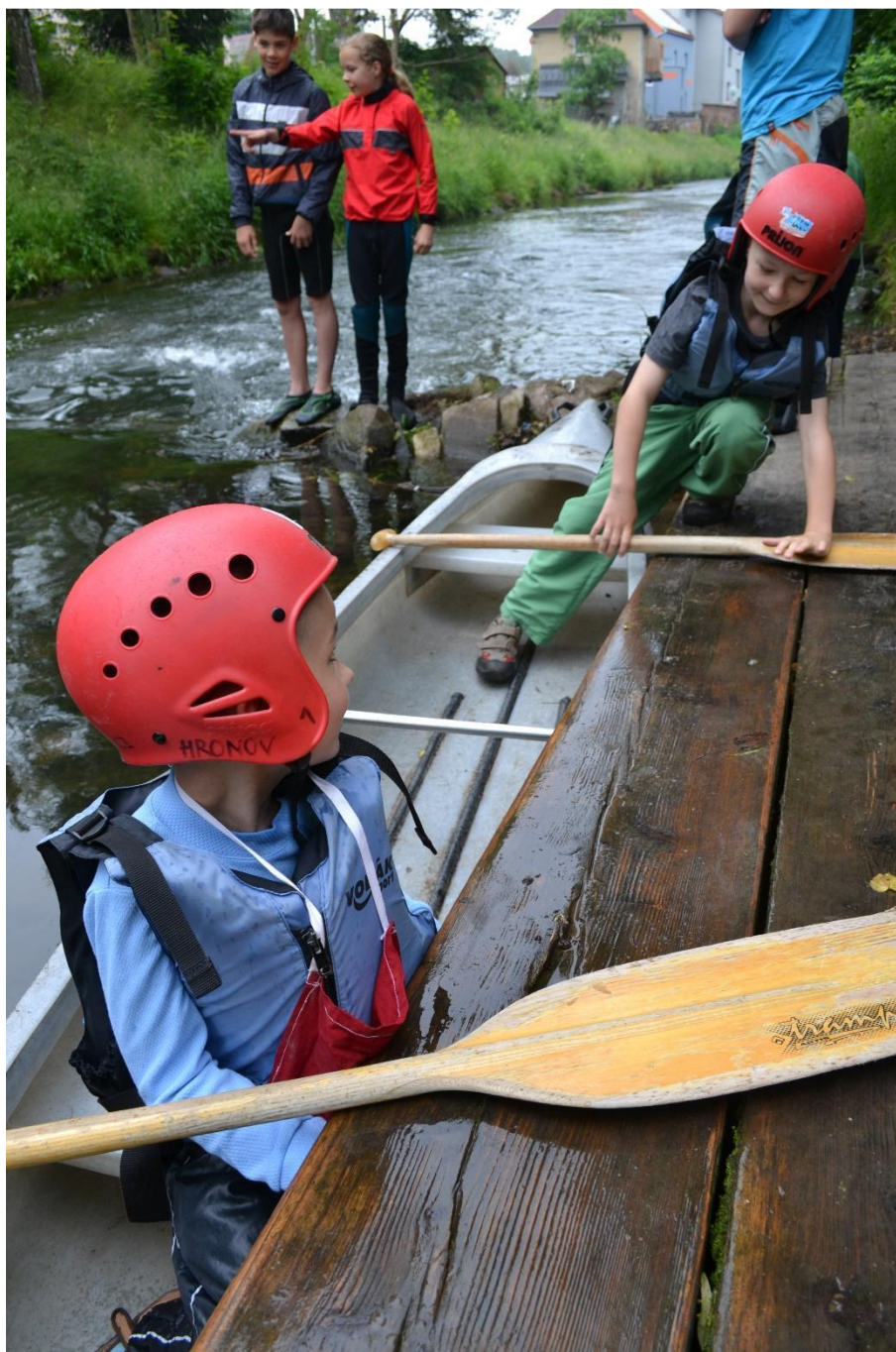
Obr. 2.3.4 Ukázka řídicího záběru lektorem – na břehu.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Po ukončení nácviku základních záběrů (pádlování) se žáci přesunou k lodím, kde budou rozděleni do dvojic a budou jim přiděleny lodě.

Pro předvedení činnosti budou vybráni dva žáci (posádka jedné lodi), kteří předvedou za vedení a kontroly lektora způsob nošení lodě na suchu a dále způsob spouštění lodě na vodu, včetně ukázky správného nastoupení a vystoupení do lodě a z lodě.



Obr. 2.3.5 Ukázka nastupování do lodi vybranou dvojicí účastníků.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Na začátku výcviku ve vodě je vhodná přímá přítomnost lektora přímo v řece. Zejména u mladší kategorie.



*Obr. 2.3.6 Návčik přímého záběru s dopomocí lektora na řece.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



*Obr. 2.3.7 Návčik přímého záběru s přímou účastí lektora.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*





*Obr. 2.3.8 Samostatný nácvik přímého a řídicího záběru účastníky kurzu.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



*Obr. 2.3.9 Samostatný nácvik jízdy účastníky kurzu.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



2.4 Tematický blok č. 4 (Nácvik pohybu a záchrany ve vodě) – 2 h

Forma a bližší popis realizace

Pracujeme v menší skupině, žáci trénují pohyb a plavání ve vodě, trénují sebezáchranu, převrácení lodě, práci s převrácenou lodí a dalším materiálem, ostatní se učí koordinovat a zvládat nastalou situaci.

Metody

Skupina pracuje zprvu společně, později probíhá práce zejména dvojic, zbytek účastníků je v roli pozorovatelů, případně na pokyn pedagoga dále pracují. Vzděláváme se ve venkovním prostředí, mnohdy u tekoucí vody, skupina musí být perfektně vybavena, účastníci musí být vhodně oblečení, nastavena musí být pravidla chování a komunikace.

Pomůcky

- otevřená deblkanoe, pádla,
- děti jsou vybaveny z předešlého nácviku oblečením do vody, botami s pevnou podrážkou, oděv má dlouhé nohavice a rukávy, plovací vesta je perfektně utažená, přiléhá k tělu. Taktéž přilba na hlavě je dotažená, dítěti nepadá do očí.

Podrobně rozpracovaný obsah

Následující vzdělávací blok si žádá řádnou přípravu a personální zajištění. Přípravou rozumíme lidskou znalost účastníků (dětí), jejich plaveckých dovedností, nesmíme podcenit ani znalost jejich jmen. Pakliže bude dítě trénovat nácvik plavání v řece, musíme přesně vědět, jak jej máme oslovit, aby nám rozumělo a pružně reagovalo na naše pokyny.

Je třeba počítat s alespoň třemi lektory. Dva lektoři do vody, musí mít předešlou zkušenost a osobní kvalifikaci pro vodácký výcvik, musí dobře znát účastníky. Lektoři jsou vybavení tak, aby zvládli dva po sobě jdoucí bloky, tedy vydrží dlouho ve vodě, mají na sobě plovací vestu. Třetí lektor vykonává dozor nad účastníky na suchu.

Než začneme s výcvikem, projdou si lektoři předem prostor v řece, ujistí se, že nejsou v korytu žádné skryté překážky (nebezpečné jsou ponořené kmeny stromů, větve, ostrý odpad, kameny, dráty, apod.). Také se ujistí, že nehrozí žádné další narušení programu (tím můžeme na řekách rozumět například pohyb dalších vodáků, změny v počasí).

„Nyní nás čeká dobrodružná část na naší cestě stát se vodákem. Naučíme se chodit v řece, plavat a vyzkoušíme si, jaké to je, když se s námi převrhne loď. Běžte se všichni obléknout do oblečení do vody. Na nohách budete mít pevnou obuv s tvrdou podrážkou. Na sebe si vezmete plovací vestu a přilbu.“

Lektoři dětem kontrolují správné nasazení vesty a přilby.

„Nyní se rozdělte do dvou stejně početných skupin. Jedna skupina bude celý výcvik nejprve sledovat z břehu a druhá bude absolvovat nácvik chůze a plavání v řece.“

Lektoři vstupují do řeky. Jeden lektor se drží vpředu a děti jej ihned následují. Vstupují také do koryta řeky, voda je jim přibližně po pás a jejich úkolem bude následovat prvního lektora. Druhý lektor zůstává nejprve u vstupu do řeky, později výcvik kontroluje z pozice pár metrů po proudu.

„Nelekněte se toho prvního okamžiku vstupu do řeky, voda je studená, v příjemné chůzi nám bude vadit říční proud a kamení na dně. Našlapujte opatrně a postupujte za mnou.“





Obr. 2.4.1 Návčik chůze ve vodě
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

Takto s dětmi střídáme pasáže s menší a větší hloubkou.

„Sami nyní vidíte, že jediný problém, který zažíváme, je jistý diskomfort kvůli zimě, částečně nás zahřívá také vesta. Chůze je ale bezpečná. Je načase vyzkoušet si metodu správného plavání v řece. Stůjte tak, abyste se dívali ve směru proudu. Můžete i cítit, jak se vám tekoucí řeka mírně opírá do zad. Vyberte si takovou hloubku, abyste měli vodu po pás.“

Jeden lektor stále stojí s dětmi a moderuje výcvik, druhý lektor zajišťující výcvik ve vodě se přesune k dětem a osobně jim ukáže, jak by měl návčik vypadat. Rozpaží, pomalu se položí zády proti proudu na hladinu, zdvihne pánev a nechá se asi 10 m unášet proudem. Poté se postaví a na tomto místě bude vykonávat dozor. Zde také děti budou končit návčik plavání na řece.

„Dejte ruce mírně od těla a položte se na vodní hladinu. Vesta vás nadnáší, držte pánev co nejvíce na hladině, nechte se unášet proudem. Nohy držíme po proudu směrem dolů. Ruce rozpačíme a můžeme jimi upravovat směr našeho plavání.“



*Obr. 2.4.2 Na nácvik plavání v proudu můžeme využít také bezpečné prahy v řece.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

Po tomto nácviku první skupina žáků opouští řeku a nastupuje skupina druhá. Po ukončení nácviku plavání v řece následuje nácvik převrácení lodě.

Nácvik převrácení lodě

Tento výcvik navazuje těsně na předchozí pohyb a plavání v řece. Vedoucí si k práci připraví kanoji a pádla. Žáci ve dvojicích nastupují do lodě. Buď sami, nebo za pomoci vedoucího loď převrací. Vedoucí kontrolují reakci dětí, pro které je cvičení opět velmi netradiční.

Tip: Když máme k dispozici kanoje dvě, tak zatímco bude vedoucí zajišťovat vylití právě otočené kanoje, druhá posádka již může nastoupit k výcviku.

„Kdo z vás někdy viděl převrnutou loď? Dokážete mi ten moment popsát?“

Děti se hlásí a popisují momenty, kdy takto nastíněnou situaci viděly.

„Převrácení lodě je na vodě problém. Můžeme to připodobnit tomu, jako když vám na kole praskne duše. Nemůžete zkrátka pokračovat dál v jízdě, musíte zastavit a dát vše do pořádku. Vodák zejména nesmí pustit své pádlo a musí se postarat také o materiál v lodi, který teď plave kolem něj v řece. My si dnes vyzkoušíme především, jaké to převrácení vlastně je. Je to proto, že až pojedeme na opravdové řece, budeme na podobnou situaci více připravení.“

Děti nastupují po dvojicích do lodě a s vedoucím se dostávají do koryta řeky, kde jim je voda opět alespoň po pás. Vedoucí stojí u lodi z boku. Bez odpočítávání loď převrhne.

„Držte si pádlo, hned se podívejte také na svého kamaráda. Je v pořádku? Jistě z jeho výrazu v obličeji poznáte, jak se cítí. Jistě je trochu vylekaný, ale situace je poměrně bezpečná. Držte nohy před sebou, neplavte před loď, držte se u její zádě. Nezapomeňte, na vodě plaveme nohama napřed!“

Žáci se obvykle velmi rychle postaví, ve vodě postačí, proto mají ze situace spíše legraci.

„Ještě není vyhráno. Víte o sobě, zjevně se vám nic nestalo, držíte svá pádla, ale nyní musíte loď dopravit ke břehu. Nepřevracejte ji nazpět. Pokud to uděláte, loď utopíte.“



Vedoucí převrací loď

Obr. 2.4.3

Děti plavou vedle loď.

Následuje přesun s lodí ke břehu.

Foto archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 2.4.4 Až u břehu se můžeme pokusit loď převrátit pomalu nazpět. Vedoucí jistě pomůže.

Foto archiv TOM 3802 – Lotři

„Tento úkol jste všichni zvládli. Kromě velkého překvapení jste si ale natrénovali také dobrou komunikaci s kamarádem v lodi. Nyní je třeba dostat naše lodě a pádla ven z vody. Až se převléknete do suchých věcí, sejdeme se na domluveném místě a o cvičení si ještě promluvíme.“

V rámci reflexe vedoucí pochválí komunikaci plavajících účastníků, upozorní na nutnost sbírat všechny plavající věci (plastové lahve, svačiny, atd.).

2.5 Tematický blok č. 5 (Sjezd vybraného úseku řeky) – 9 h

Forma a bližší popis realizace

Cílem tohoto bloku je praktické vyzkoušení a ověření nabytých znalostí a dovedností z předchozích bloků formou sjezdu vybraného úseku řeky.

Metody

Žáci pracují ve skupině, rozdělení na dvojice – posádky lodí. Tento blok je náročný na organizaci a na bezpečnost účastníků. Vyžaduje od dětí maximální pozornost a věnování se pokynům lektora a učitelů. Skupina musí být dobře vybavena (lektor osobně překontroluje vodáckou výstroj každého účastníka – správné upevnění vesty a přilby), účastníci musí být vhodně oblečení (důraz klást na vhodnou obuv do vody – šněrovací tenisky, zcela nevhodné jsou volné pantofle), nastavena musí být pravidla chování a komunikace.

Pomůcky

- otevřené deblkanoe (počet podle účastníků – jedna loď na dvojici),
- pádla v počtu jedno na každého účastníka,
- plovací vesty a helmy v počtu jedna na každého účastníka,
- děti jsou vybaveny z předešlého nácviku oblečením do vody, botami s pevnou podrážkou, oděv má dlouhé nohavice a rukávy, plovací vesta je perfektně utažená, přiléhá k tělu. Taktéž přilba na hlavě je dotažená, dítěti nepadá do očí.

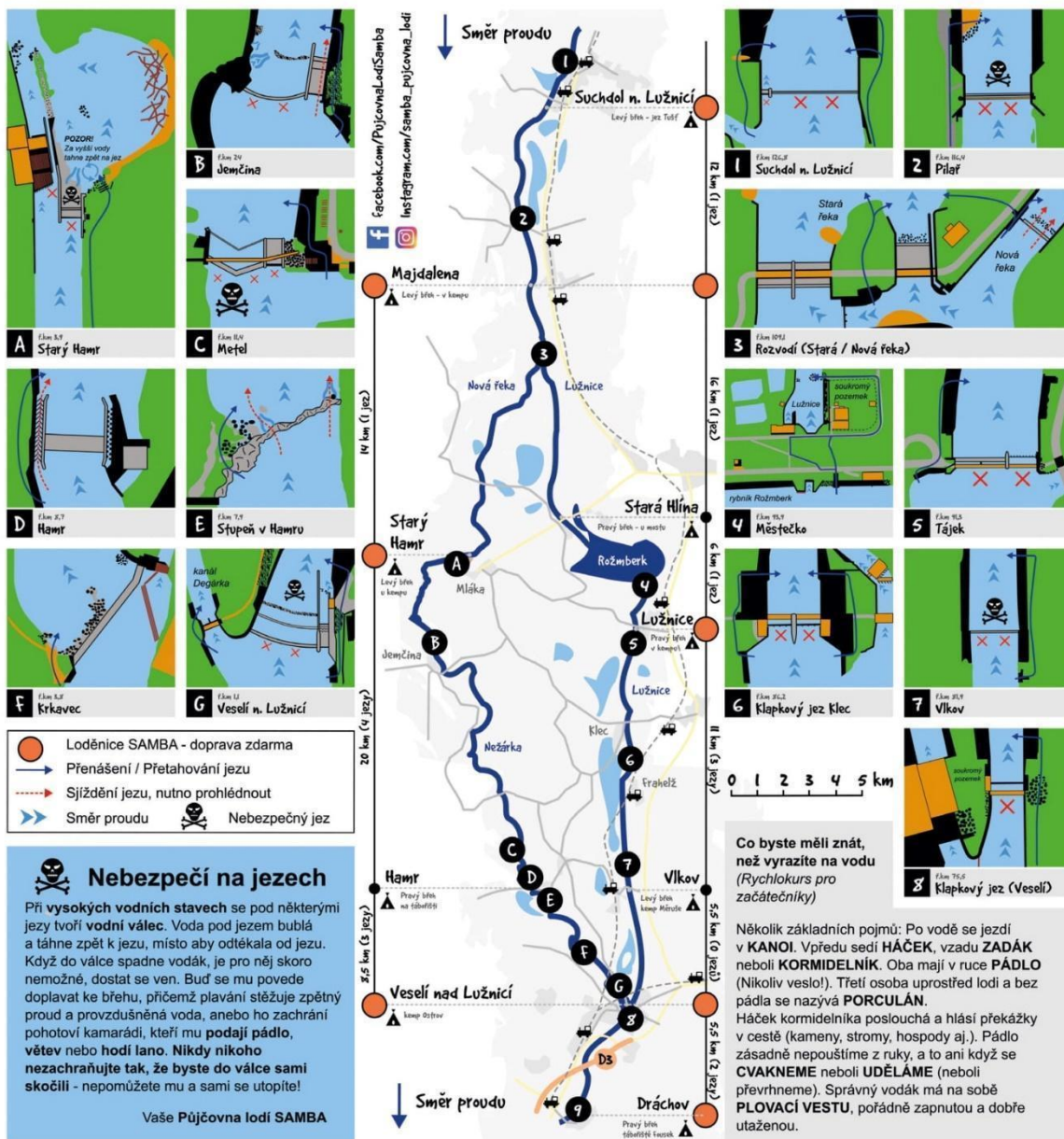
Podrobně rozpracovaný obsah

Na úvod bloku se žáci seznámí s popisem trasy sjezdu, včetně zopakování zásad chování skupiny lodí při sjezdu na řece. Žáci si zopakují význam vedoucí lodě a závěrečné lodě (první a poslední loď).

Dle počasí si s sebou vezmou dostatek tekutin, případně i pláštěnky pro případ náhlého zhoršení povětrnostních podmínek.

Ve vodácké kilometrāži či vodácké mapě si prohlédnou možné překážky či vodní stavby na řece (jezy, mostní pilíře) a dozví se, jak bude skupina postupovat při sjezdu či přenášení těchto překážek.





Obr. 2.5.1 Vodácká mapa Lužnice – příklad

Zdroj: Vodácká mapa Lužnice. In: SAMBA: PŮJČOVNA-LODI.CZ [online]. ČR: Půjčovna lodí SAMBA [cit. 2022-09-20]. Dostupné z: <https://www.pujcovna-lodi.cz/vodacka-mapa-luznice#top>

“Oblékněte si vestu a přilbu a vytvořte dvojice a postavte se ke své lodi.”

Lektor zkontroluje u všech kompletnost vybavení (vesty, přilby, pádla), potom vysvětlí chování posádek při sjezdu.

“Nyní určím pořadí jednotlivých lodí, které je nutné během plavby dodržovat. Moje loď pojede jako první, to znamená, že žádná jiná loď nesmí v průběhu plavby moji loď předjet bez mého svolení či pokynu. Jako poslední loď pojede loď s naším druhým instruktorem (učitelem). Za touto lodí zase naopak nesmí zůstat pozadu žádná posádka. Mezi jednotlivými loděmi udržujte dostatečné rozestupy



tak, abyste dokázali zastavit či zareagovat na vzniklou situaci během plavby a do lodí před vámi nenaráželi. Každá loď bude také během sjezdu kontrolovat loď za sebou. Pokud dojde ke zvrhnutí nebo nějakému zastavení lodi za vámi, musíte to ihned předat zavoláním posádce před vámi a ta to předá dále, až se vzkaz dostane k mojí první lodi. Při zastavení budete vždy zastavovat svoje loď nad mojí (první lodí).“

V případě že není k dispozici doprovodné vozidlo, které veze do cíle sjezdu suché oblečení účastníků, vezou si toto žáci na lodích sami a to v nepromokavých lodních pytlích nebo plastových barelech (většinou bývají k dispozici při zapůjčení lodí).

Po spuštění lodí na vodu a nasednutí, vyčkají pokynu lektora (vedoucího akce) k vyplutí.

Při překonávání překážek v řece (jezů, spadlých stromů apod.) žáci vždy přistávají nad první vedoucí lodí v dostatečné vzdálenosti nad překážkou, aby nedošlo k nechtěnému stažení lodi proudem do jezu či pod strom. V lodích potom žáci vyčkají na pokyn lektora ke sjezdu či přenesení překážky.



Obr. 2.5.2 Záběr ze sjezdu řeky s účastníky kurzu.

Foto: archiv TOM 3802 – Lotři





*Obr. 2.5.3 Společné splutí úseku řeky s účastníky kurzu.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

Na konci sjížděného úseku žáci vytáhnou lodě na břeh, vysuší a předají zástupci půjčovny, spolu s vestami a přilbami. Poté se žáci převléknou do suchého náhradního oblečení a obutí a dle pokynu vedoucího akce se přesunou zpět na tábořiště.



*Obr. 2.5.4 Vytahování lodí na konci splutí úseku řeky s účastníky kurzu.
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

3 Metodická část

Pojem „lektor“ je v našem programu chápán tak, jak je v naší organizaci zvykově užíván, v jeho obecné definici, tedy odborný pracovník / přednášející / odborný průvodce programem.

a) Uvedení do tématu

Smyslem zvoleného vzdělávacího programu je propojení formálního a neformálního vzdělávání zábavnou formou.

Úspěšné zvládnutí tématu je podporováno přirozenou dětskou zvědavostí, touhou objevovat, ale i fascinací vodou jako přírodním živlem. Naopak komplikovat ho mohou obavy a strach z vody, z nepříjemných pocitů spojených s možným nebezpečím při vodáckém sportu.

Program Voda pro všechny je koncipovaný i pro děti se SVP. Programu se mohou účastnit děti s některou z poruch učení (program je zaměřen zejména na pohybové a sociální dovednosti), dále s určitým omezením i děti s pohybovým či tělesným handicapem. Při účasti těchto dětí bude nezbytné zajistit větší počet odborných vodáckých instruktorů a pedagogických odborníků pracujících s dětmi se SVP.

b) Nezbytná teorie

Program by měl být veden lektorem se znalostí vodáckého sportu. Doporučujeme lektora s licencí instruktor vodní turistiky. Cílem programu totiž není pouze předat vědomosti, znalosti a zkušenosti ze sjezdu úseku řeky, ale komplexní vhled do problematiky, sledování vazeb mezi jednotlivými faktory ovlivňující bezpečný pohyb a chování na řece při vodáckém sportu.

c) Vstupní předpoklady pro program

Základním předpokladem pro úspěšnou realizaci vzdělávacího programu je výběr vhodné lokality a úseku řeky pro konání programu. A dále je potřeba prostor pro minimálně 27 osob, ať už v místnosti nebo venku (v případě příznivého počasí), kde se mohou účastníci posadit, a kde bude přípojka elektrické energie pro promítnutí úvodního videa, dále promítací plátno či velkoplošná televize. Z hlediska předpokladů cílové skupiny, není zde žádné omezení. Všechny tematické bloky lze přizpůsobit pro libovolnou cílovou skupinu.

Akce s účastí dětí s handicapem je nutné posuzovat a připravovat vždy s ohledem na konkrétní osoby a jejich SVP. Posouzení vhodnosti účasti bude vždy hlavně na odborných pracovnících, ať z řad pedagogů, specialistů na SPV či lékařů.

d) Přínos neformálního vzdělávání

Právě neformální vzdělávání je největším bonusem a přínosem tohoto programu. Umožňuje jak využití vnitřní motivace, spojení s praxí, tak individuální přístup a v neposlední řadě učení se všemi smysly a prožitkem. Poskytuje rozvoj kompetencí, na které se běžně ve školní výchově nedostává – kompetence řešit problémy, základní schopnosti v oblasti vědy, sociální a občanské schopnosti a smysl pro iniciativu a podnikavost (viz článek e) této kapitoly). Přínosem programu je i přítomnost neučitele – lektora, odborníka z oboru, jehož osobnost na žáky po dobu exkurze působí. Jeho osobnost se může mnohým stát inspirací při volbě budoucího zájmu (popřípadě oboru). Přínosem je také jeho nestranné hodnocení jednotlivých žáků bez dosud vytvořených předsudků. Uplatnění mnoha dovedností a kompetencí žáků v průběhu programu umožňuje vyniknout i jinak přehlíženým schopnostem žáků a pomoci tak i přítomným učitelům žáky lépe poznat. Umístění programu do



reálného venkovního prostředí umožňuje žákům lépe vnímat a hodnotit souvislosti jako vztahy v ekosystému, environmentální otázky, vliv člověka na krajinu i živočichy v ní.

Program přináší dětem se SVP možnost plnohodnotného zapojení do společného programu a v některých případech mohou tyto děti dokonce vynikat nad ostatní a tím si zažít možnost úspěchu.

3.1 Metodický blok č. 1 (Úvod do vodáctví a bezpečnost na vodě) – 2 h

Úvod do tématu vodáctví. Vodáctví má v České republice téměř stoletou tradici, jedná se o kolektivní sport, je to žádaná aktivita sloužící jako prostředek pro osobnostní růst účastníků. Vodáctví je sport jako každý jiný a bez dobré přípravy a tréninku může být nebezpečný. Následující bloky programu poskytují účastníkům ty nejzákladnější znalosti z oblasti vybavení, chování na vodě a prevence nebezpečí.

3.1.1 Úvod do vodáctví, motivační video – 1 h

Podrobně rozpracovaný obsah

Lektor se přivítá s žáky, stručně se představí a zeptá se, zda účastníci vědí, za jakým tématem přijeli. Jako motivaci vypráví příběh, proč jeho samého téma a vodácký sport celkově zajímá. Žákům klade otázky, čímž si učiní představu o jejich očekávání a částečně i o úrovni znalostí či zkušeností s tématem.

Program zahájí promítáním obrázků ze sjezdu řek a u každého obrázku se krátce zastaví, vyzývá děti k popsání situace na fotografii. U každé fotografie také popíše svými slovy, co se na ní odehrává, jaký byl důvod promítnutí konkrétní fotografie. Obsah a popis fotografií je uveden dostatečně v příslušném bodu programu – kapitola 2.1.1.

Pokračujeme uvedením videa. Z něho je patrný vliv komerční sféry na bezpečnost vodácké akce. Žáky necháme podívat na celé video (nebo podstatnou část) a sledujeme jejich reakce. Ilustrativní video zaznamenává sjezd průměrně obtížné řeky. Na videu je vidět podcenění nebezpečí na vodě, je zde také vykreslena krása vodáckého sportu.

Video: [Vavřínecký potok 2017](https://www.youtube.com/watch?v=HJ5oXR_vDtw) (PTACEK, Petr. Vavřínecký potok 2017. In: YouTube [online]. ČR, 2017 [cit. 2022-09-20]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=HJ5oXR_vDtw), případně je možné použít 2.1.5 video z Přílohy č. 2.1.1 Úvod do vodáctví).

Video poté lektor pustí znovu a zastavuje je u situací, které jsou zjevné jako problémové. Především nedostatečné využívání vodácké výstroje (přilby, vesty), subjektivní nebezpečí (účastníci přecenili své síly, svým chováním vytvářejí nové a nové nebezpečné situace). Žáci by se měli naučit tyto situace sami rozpoznat. Lektor podporuje diskusi, ptá se žáků, zda se již někdy do podobné situace dostali a jak se cítili. Lektor také chválí správné chování účastníků sjezdu ve videu.

Příklady pro práci s videem:

- 00.35 – evidentní problém s podjetím lávky. Bokem překážku na vodě nepřekonáváme. Posádka jistě měla čas zastavit a lávku přenést po suchu, nebo lávku podjet rovně v hlubokém předklonu.
- 00.47 – ta samá situace vyřešena správně, posádka je v předklonu.
- 00.53 – záklon je zcela špatně, posádka navíc nemá dostatečné vybavení.
- 1.11–2.13 – je zde patrná pasivita posádek, neřeší překážky na vodě, jsou nezkušení, evidentně se pustili do sjezdu vody, aniž by uměli ovládat loď. Je dobré zmínit vliv vodáckých cestovních kanceláří, které neprověřují vodácké dovednosti klientů.



- 2.41 – loď vytváří překážku v řece. Posádky nedokáží reagovat, do lodě naráží (správné řešení je jednoduché → okamžitě pádlovat vzad – tzv. “kontra” a přirazit ke břehu).
- 2.51 – pasáž zachycující strom přes řeku. Je zde vidět rozdílná výška pro bezpečný podjezd stromu a mnoho nesprávných a vyloženě nebezpečných situací.
- 3.56 – je slyšet efektivní komunikace posádky zakončená bezchybným sjezdem náročné pasáže. Další minuty zachycují nešťastné, vtipné, někdy nebezpečné počínání vodáků.
- 7.01 – v této pasáži je dobré upozornit, že organizátor sjezdu řeky připravil a označil prostor pro správné sjetí jezu (mezi dvěma kůly uprostřed).
- zde můžeme upozornit na: vývařiště na spodní straně jezu – voda zde se “vaří” a drží předměty běžně plující v řece. Je to nebezpečné místo, v tomto případě není vývařiště tak velké, jindy bývají životu nebezpečné.
- následná pasáž s brankami – můžeme zmínit, že branky bývají obvykle v bezpečném průjezdu, je tedy dobré jimi jezdit. Zelená barva znamená, že se jede branka po proudu.

Metoda

Skupinová diskuze lektora a účastníků, jako prostředek k diskusi slouží fotografie a video.

Pomůcky

- fotografie a video (Příloha 2.1.1 Úvod do vodáctví),
- příslušenství pro promítnutí příloh (dataprojektor/televize, promítací plátno, přehrávač uvedených médií).

Rizika

- Výpadek proudu, případně další překážka v promítání fotografií a videa.

Návrh řešení

- Fotografie lze předem vytisknout a poskytnout je žákům ke zhlédnutí. Místo videa a diskuze o situacích na vodě lze například uspořádat krátký pochod k vodnímu toku, kde se často vyskytují skupiny vodáků a zde uspořádat pozorování jejich chování s moderovanou diskuzí.

Rozvíjené kompetence

Kompetence komunikace v mateřském jazyce (komunikace s lektorem v rámci skupiny), kompetence v oblasti personální a sociální a kompetence k učení (spolupráce ve skupině, kladení otázek, vlastní usuzování a zpracování odpovědí lektora), občanská kompetence (vzájemná spolupráce a pomoc ve skupině, ohleduplná práce i komunikace).

Hodnocení a reflexe

Žáci obvykle se zájmem reagují na video ze sjezdu řeky, usmívají se, vzájemně se ovlivňují v hodnocení vodáckých výkonů. Jejich zapojení do diskuze právě díky vtipnějším momentům ve videu vzrůstá, není tedy třeba si dělat starosti z menšího pochopitelného úvodního zájmu.

3.1.2. Nebezpečí na vodě – 1 h

Toto téma čerpá z poznatků a zážitků získaných při předchozím sledování úvodního videa a dále na ně navazuje a rozšiřuje je. Účastníci se dozvědí, s jakými druhy nebezpečí se mohou při sjezdu řeky setkat a jak jim předcházet nebo jak se v takové situaci chovat.



Podrobně rozpracovaný obsah

Lektor úvodem této části programu účastníkům poví, že naváže na předchozí video a diskuzi. Poté promítne a okomentuje fotografie s různými typy nebezpečí, se kterými se lze při sjezdu řek setkat. Záměrně nemluví o možných řešeních a o tom, jak těmto situacím předcházet. Tímto si připravuje prostor pro následnou diskuzi s účastníky.

V průběhu promítání jsou účastníci seznámeni s pojmy objektivní a subjektivní nebezpečí. Tato část probíhá formou výkladu. Pro vysvětlení jednotlivých pojmů využije lektor promítaných obrázků z příloh k této metodice (Příloha 2.1.2 Nebezpečí na vodě) a přehledný rozpis Druhy nebezpečí na vodě (Příloha č. 2.1.17).

Po promítání následuje diskuze ve dvojici včetně sdělení skupině: Lektor účastníky vyzve, aby se rozdělili do dvojic a v každé dvojici prodiskutovali nad přidělenou fotografií, co viděli při úvodním promítání a co si představí, když se řekne „nebezpečí na vodě“ a co by je k tomuto tématu nejvíc zajímalo. Výsledek diskuze potom sdělí skupině. (Jestliže některá dvojice nechce mluvit veřejně ke skupině, není potřeba ji nutit, ale lektor by se měl snažit vytvořit takovou atmosféru, aby většina účastníků mluvit chtěla.)

Zde je vhodné využívat předem vytištěných materiálů (fotografií) a rozdělení jednotlivých druhů nebezpečí případně vypsát na tabuli.

U starší kategorie žáků můžeme k vysvětlení těchto pojmů vyzvat samotné účastníky a pouze upřesnit či doplnit jejich formulace.

Poslední část tohoto bloku bude věnována organizaci a pravidlům pro pohyb skupiny na vodě (Příloha č. 2.1.18 Pravidla pro pohyb skupiny na vodě). Lektor může opět využít vytištěný přehledný rozpis Druhy nebezpečí na vodě (Příloha č. 2.1.17 Druhy nebezpečí na vodě).

Doporučení: Na úvod této části programu můžeme s žáky zahrát motivační hru.

Rozdělíme žáky do několika skupinek a v těchto skupinkách žáci vytvoří řadu. Žáci se v řadě chytí v pase žáka před sebou a takto se budou pomalým krokem pohybovat volně v určeném prostoru a směru. Vysvětlíme žákům, že cílem aktivity je, aby celá skupina došla do určeného cíle (např. položená vesta na zemi). Každé skupině určíme startovní pozici a cíl.

Poté hru pro všechny najednou odstartujeme. V průběhu hry nenápadně obcházíme skupinky a oddělujeme od nich zadní hráče (jednoho či více najednou). Hráčům nic neříkáme, ponecháme je zcela volně a sledujeme pouze reakce.

Po dosažení cílů jednotlivými skupinami, hru ukončíme a žáky svoláme do společného kroužku. S žáky probereme celý průběh hry a vzniklé situace, ke kterým docházelo. Jak reagoval odtržený hráč, jak reagoval hráč, který se ocitl na konci skupiny po odtržení posledního hráče či jak reagovala celá zbylá skupina.

Potom vysvětlíme, že k takovýmto situacím může docházet i při pohybu skupiny lodí na vodě. Při nenadálé situaci (např. při zvrhnutí lodě) může dojít ke ztrátě kontaktu se zbytkem lodí. Proto je důležité dodržovat jistá pravidla chování pro pohyb skupiny na vodě.

Nyní lektor tato pravidla žákům vysvětlí a může se při tom odkazovat na průběh předešlé hry a reakce žáků při ní.

Na závěr můžeme žáky vyzvat k zopakování některých probíraných pojmů a pravidel.



Pomůcky

- popisovací tabule + fixy (možno nahradit větším archem papíru upevněném na pevné nástěnce),
- texty Příloha č. 2.1.17 Druhy nebezpečí na vodě a Příloha č. 2.1.18 Pravidla pro pohyb skupiny na vodě,
- fotografie k výkladu druhů nebezpečí na vodě (Příloha č. 2.1.2 Nebezpečí na vodě),
- místnost s elektřinou, dataprojektor (televize), promítací plátno, zdroj pro přehrávání médií.

Metoda

Skupinová diskuze lektora a účastníků, jako námět k diskuzi slouží fotografie a video.

Pomůcky

- fotografie (Příloha č. 2.1.2 Nebezpečí na vodě),
- příslušenství pro promítnutí příloh (dataprojektor/televize, plátno, přehrávač uvedených médií).

Rizika

- Výpadek proudu, případně další překážka v promítání fotografií.

Návrh řešení

- Fotografie lze předem vytisknout a poskytnout je žákům ke zhlédnutí.

Rozvíjené kompetence

Kompetence komunikace v mateřském jazyce (komunikace s lektorem v rámci skupiny), kompetence v oblasti personální a sociální a kompetence k učení (spolupráce ve skupině, kladení otázek, vlastní usuzování a zpracování odpovědí lektora), občanská kompetence (vzájemná spolupráce a pomoc ve skupině, ohleduplná práce i komunikace).

Hodnocení a reflexe

Žáci obvykle se zájmem reagují na promítané fotografie, usmívají se, vzájemně se ovlivňují v hodnocení vodáckých výkonů či zobrazovaných druhů nebezpečí na vodě. Jejich zapojení do diskuze právě díky vtipnějším momentům na fotografie vzrůstá. Úvodní pohybová hra je vítaným zpestřením teoretické části.

Specifikum programu s dětmi se SVP

Akce s účastí dětí s handicapem je nutné posuzovat a připravovat vždy s ohledem na konkrétní osoby a jejich SVP. Posouzení vhodnosti účasti bude vždy hlavně na odborných pracovnících ať z řad pedagogů, specialistů na SPV či lékařů.

Naše osobní zkušenost s touto skupinou dětí probíhala následovně: při promítání fotografií a videa s vodáckou tematikou jsme se zaměřili hlavně na představení prostředí, které chceme dětem předvést. Bylo nutné často reagovat a korigovat jejich časté hlasité a emotivní reakce na jednotlivé fotografie a videa. Tato skupinka dětí neměla k programu žádné dotazy, ale reagovala na jednotlivé snímky či promítané situace velmi živě a spontánně. Spolu s lektory programu se aktivity zúčastnili také pracovníci stacionáře a doprovod některých dětí (rodiče).



3.2 Metodický blok č. 2 (Vodácká výzbroj a výstroj) – 1 h

Toto téma má seznámit účastníky programu s pojmy výzbroj a výstroj. Účastníci získají teoretické znalosti a praktické dovednosti pro používání vodácké výstroje a výzbroje.

3.2.1 Vodácká výstroj – 20 min

Žáci mohou sedět na klidném místě v kruhu, uprostřed kruhu bude na zemi položený materiál. Lektor seznámí žáky s každým kusem materiálu zvlášť, s jeho účelem, popíše jej, zhodnotí jeho vlastnosti. Nechá materiál kolovat ve skupině, žáci si jej mohou osahat, porovnat hmotnost, velikost, lektor upozorňuje na zdánlivé detaily, jako například výrazná barva vybavení, funkční prvky.

U vesty upozorňujeme na nezbytnost bezvadného padnutí na tělo, kvalitního upnutí. Všíme si dotažení všech přezek. Vodáckých vest existuje celá řada. Jejich základní funkcí je vodáka nadlehčovat, nikoliv nést celou jeho hmotnost. Dále chrání před nárazem o kameny, hřeje, přidává pocit bezpečí. Pro děti a mládež je vodácká vesta povinná na jakékoliv vodě. Nosnost vesty u dětí je 4 kg, u dospělých 6 kg.

U přilby stejně jako u vesty upozorňujeme na bezvadné padnutí na hlavu a kvalitní utažení. Vodácká přilba se vyznačuje krytím celého prostoru hlavy (vč. zátylku a uší), má otvory na odtok vody a vycpávky nesají vodu. Přilba plave na vodě. U dětí by měla mít výraznou barvu.

Lektor připraví před žáky různé velikosti a různé druhy přileb a plovacích vest a vyzve žáky, aby si našli svoji ideální velikost. Poté kontroluje, komentuje, povzbuzuje žáky, chválí správné utažení, zvláště dobře hodnotí vzájemné upozorňování žáků na nedostatky, které zaznamenali u druhých. Vodáctví je kolektivní sport.

V rámci řízené diskuze s žáky se bavíme o péči a vhodném skladování tohoto materiálu. Vesty i přilby by se měly nechat po každém použití pořádně uschnout, vesty skladujeme na ramínku na vzdušném místě, přilby pokládáme do suchého prostoru vnitřní stranou dolů, aby případná vlhkost mohla odtékat.

Vodácká bunda by měla mít opět výrazné barvy, existují jak její *suché* varianty (voda se nedostane do bundy, bunda je pevná, obtížně se navléká a je výrazně dražší), tak varianty *mokrě*, kdy se vlhkost pod bundu později dostane. Bunda chrání před případnými odřeninami. Má ale další výhody. Především pomáhá udržet teplotní komfort a lehce nadnáší.

V případě neoprenu, neoprenových rukavic a bot mluvíme o účelu udržení teplotního komfortu. V rekreačním vodáctví se pak takto sofistikovaný materiál nemusí nezbytně využívat.

U neoprenového materiálu zmiňujeme nezbytnost perfektního padnutí na tělo. Jak neoprenový oblek, tak případně rukavice a boty by měly přiléhat přímo k tělu. Jedině tak plní svoji funkci. Neoprenové oblečení ve vodě lehce nadnáší, není však vodě odolné a má výrazný vliv na ochranu před případnými oděrkami o překážky v řece.

U neoprenového materiálu zmiňujeme jeho důkladnou údržbu. Umýváme pouze mýdlovou vodou, při skladování jej nepřehybáme.

Na obrázku č. 2.2.1.3 je pak ukázka, jak může vypadat kompletní vodácká výstroj. V žádném případě vodákovi nebrání vykonávat pohyb, pouze perfektně chrání proti prochladnutí, odvádí vodu a chrání celé tělo při případném nechtěném plavání v korytu kamenité řeky.



Pomůcky

- plovací vesta a přilba,
- neoprenový oblek, vodácká bunda, neoprenové rukavice, boty,
- funkční oblečení (trička z hřejivých materiálů, atd.).

Rizika

- Nevhodně padnoucí výstroj.
- Nesprávné nasazení, nesprávné nošení, nedůsledné utažení všech funkčních prvků.
- Nedostatek materiálu k odzkoušení.
- Časová prodleva v programu, pokud je počet účastníků vyšší.

Návrh řešení

- U nevhodně padnoucí výstroje, stejně tak u nesprávného nasazení a utažení pracujeme s nebezpečím vzniku nežádoucích návyků. Lektor musí být na tyto situace připraven a upozornit účastníky předem na vznik těchto návyků.
- Pokud je účastníků více a zároveň nemáme dostatek materiálu k odzkoušení, je možné zaměřit se více na všeobecnou diskuzi, provést nácvik oblečení na figurantovi před ostatními účastníky a individuální zkušenost s nošením vodácké výstroje ponechat například na nácvik základních vodáckých dovedností na řece.

Rozvíjené kompetence

Kompetence komunikace v mateřském jazyce (komunikace s lektorem v rámci skupiny), kompetence v oblasti personální a sociální a kompetence k učení (spolupráce ve skupině, kladení otázek, vlastní usuzování a zpracování odpovědí lektora), občanská kompetence (vzájemná spolupráce a pomoc ve skupině, ohleduplná práce i komunikace).

Hodnocení a reflexe

Účastníci jsou překvapení, kolik důležitých vlastností má jednotlivá výstroj. Se zájmem si vše vyslechli, zkoušení samotného materiálu bylo pro všechny zajímavé.

3.2.2 Vodácká výzbroj – 25 min

Účastníky chceme seznámit s vodáckou výzbrojí. Je tedy vhodné pracovat tak, aby konkrétní výzbroj byla k dispozici. Kde nejsme schopni výzbroj obstarat, pomůžeme si obrázky z příloh. Pokud pořádně vzdělávání v okolí vodního toku, můžeme s dětmi pozorovat sjezd řeky a zapojit tak do našeho pozorování novou teorii. Pro účastníky bude velmi výhodné, že si mohou jednotlivou část výzbroje osahat, poměřit. V případě plastových lodí si můžeme vyzkoušet i krátký sed v lodi ještě na suchu, neboť se loď neničí.

Kajaky

Původní eskymácké plavidlo z kůže a kostí ulovených zvířat prodělalo svůj vývoj přes dřevěné lodě, později i přes svoji skládací podobu, až dospělo ke své dnešní sportovní formě. U nás převažují kajaky jednomístné. Je to velmi rychlá a obratná loď, poskytující požitek z jízdy v peřejnatých úsecích, na technicky náročných tocích. Pro jízdu v obtížných podmínkách na horských tocích se v současnosti využívá kajaků z polyethylenu. Tento materiál spolu s vyztuženou přídí zvyšuje značně odolnost proti otěru, nárazu. Vodák může nastupovat na břehu a po hladké skále sjet do vody. Jsou obratné, skladné a drahé.



Kanoe

Odkaz severoamerických indiánů. Z původních dvou forem, dlouhé s rovným kýlem pro plavbu na jezerech a krátké s prohnutým kýlem a zvednutými špičkami pro proudící vodu, se v současné době vyvinula řada modifikací pro závodní a sportovně rekreační využití.

a) **Otevřené** – jsou velmi oblíbené mezi nejširší vodáckou veřejností. Postrádají palubu, dobře se do nich naskládají zavazadla, mají velký výtlač. Jejich použití je zejména při vícedenní vodní turistice, v oblasti rekreačního "sportu pro všechny". Nevýhodou je, že zcela postačují pouze při použití do I. (resp. lehčího II.) stupně obtížnosti (I. – II. WW Kilometráže čs. řek).

b) **Zavřené** – slouží především pro slalom a pro náročnější formy vodáckého sportu rekreačního, popřípadě pro expedice. Nejsou příliš vhodné pro dlouhé túry.

Rozvoj používání nafukovacích plavidel byl způsoben skutečností, že doprava složených nafukovacích člunů do méně přístupných míst (např. při expedicích, plavbách v nepřístupném horském terénu) je snazší nebo dokonce vůbec možná. Dalším důvodem rostoucího rozvoje je možnost využití zvláště větších plavidel pro terény, které jsou pro klasické sportovní lodě nesjízdné. Velkých člunů je využíváno rovněž ke komerčním účelům. Existuje mnoho druhů nafukovacích kanoí – liší se dle použitelnosti a především dle výroby.

- **Pálava** – Nafukovací kanoe pro 2 osoby. Vhodná pro klidnou jízdu na lehkých řekách. Při nabrání vody je ale třeba vysednout a vylít vodu na břehu. Výrobce: Gumotex
- **Baraka** – Nafukovací kanoe pro jízdu na řekách do WW3(4). Má 2 dřevěné sedačky a uprostřed nafukovací výztuhu. V zadní části podlahy má odtokový rukáv, který umožňuje jízdu i ve velkých vlnách, protože nabraná voda za jízdy vytéká sama z lodě. Pro jízdu na těžších řekách je vhodné používat stehenní popruhy s bezpečnostní sponou (kleky), kterými se vodák upevní v lodi, aby mohl loď snadněji řídit a při větším záběru nevypadl. Výrobce: Gumotex
- **Rio** – Nafukovací kanoe, která je svým tvarem, vybavením a vlastnostmi téměř stejná jako Baraka. Pouze nemá středovou nafukovací výztuhu. Výrobce: Kutlíci

Rafty

Jsou nafukovací sportovní plavidla pro čtyři a více jezdců, dnes využívaná velmi často ke komerčním jízdám se zákazníky.

Nafukovací plavidla jsou konstruována z bočních válců (některé jsou dvoukomorové), sedaček, dna, polopaluby, upevňovacích ok a popruhů pro jezdce v lodi a ze záchytných lan. Boční válce slouží jako hlavní nosné části člunu, mají zvednuté obě špičky pro lepší nájezdy do vln a válců. Sedačky slouží jako opora pro posádku, pomáhají udržovat příčný tvar lodi. Mohou být nafukovací, plastové nebo dřevěné. Do člunů se připevňují šněrováním.

Dno je řešeno podélnými válci, které jsou pro zlepšení odtoku vody s bočními válci sešněrovány. Samovylévání bývá řešeno drenážními otvory. Oka a záchyty pro posádku vytváří dostatečnou reakci při záběrech a dovolují rychlé opuštění člunu při převržení. Záchytná lana obepínají celou loď a slouží jako držadla pro plovoucí členy převržené posádky.

Pramice

Turistické využití pramice se u nás datuje od konce první světové války. Místo pohonu vesly se začala používat pádla, za účelem plavby v peřejích a v propustcích byly na špičky montovány kryty a zvýšeny boky.



Ostatní vodácká výzbroj

Házecí pytlík, lékárníčka a vodní vak patří také do vodácké výzbroje a patří do vybavení, které by mělo být součástí každého vodáckého sjezdu. Děti s tímto materiálem obvykle přímo nepracují, ale jeho znalost a vědomí, že je nedílnou součástí sjezdu vody, je zásadní.

Házecí pytlík využíváme při záchraně osob a materiálu. Házecí pytlík je praktický především díky rozměrům celého balíčku (dá se vložit do zadních kapes plovací vesty), a také díky jeho nízké hmotnosti. Lano je výrazné barvy a plave na vodě.

Děti poučíme, že do záchran na vodě by se neměly nikdy pouštět samy. Samotné použití házecího pytlíku vyžaduje praxi a komplexnější znalosti záchran především na divoké vodě. Tomuto typu záchran není v tomto programu věnován prostor.

Vodácká lékárníčka by měla být součástí každé výpravy, především s dětmi. Její vybavení není nijak odlišné od ostatních outdoorových lékárníček, její obal je však voděodolný.

Rizika

- Nevhodné počasí.
- Nedostatek vlastní vodácké výzbroje.

Návrh řešení

- Tisk fotografií z příloh u dané sekce, rozdání mezi účastníky a realizování programu v budově nebo zastřešené venkovní části areálu.

Rozvíjené kompetence

Kompetence komunikace v mateřském jazyce (komunikace s lektorem v rámci skupiny), kompetence v oblasti personální a sociální a kompetence k učení (spolupráce ve skupině, kladení otázek, vlastní usuzování a zpracování odpovědí lektora), občanská kompetence (vzájemná spolupráce a pomoc ve skupině, ohleduplná práce i komunikace).

Hodnocení a reflexe

Pro účastníky je velmi důležité, že si mohou sdělené znalosti ihned ověřit, na loď a veškerý materiál si sáhnout. Je tedy dobré si co nejvíce druhů vodácké výzbroje opatřit.

Specifikum programu s dětmi se SVP

Akce s účastí dětí s handicapem je nutné posuzovat a připravovat vždy s ohledem na konkrétní osoby a jejich SVP. Posouzení vhodnosti účasti bude vždy hlavně na odborných pracovnících až z řad pedagogů, specialistů na SPV či lékařů.

Vodáckou výzbroj a výstroj si mohou vyzkoušet také klienti se SVP, kteří jsou tělesně handicapovaní. V takovém případě je nezbytné zajistit vhodné podmínky pro zajištění bezpečnosti. Pro toto testování bylo využito krytého plaveckého bazénu. Proškolený personál zprostředkuje práci s klienty, lektor zajišťuje personální, technické a materiální zajištění akce.

Naše osobní zkušenost s touto skupinou dětí probíhala následovně: teoretickou část bylo nutné zcela vynechat a pracovat pouze s praktickou částí programu a i to ve velmi omezeném rozsahu, individuálně dle fyzických a psychických možností každého dítěte. U některých dětí bylo možné s asistencí pracovníků stacionáře vyzkoušet vodáckou helmu a vodáckou vestu. Vždy bylo nutné postupovat velmi



pomalou, vše trpělivě vysvětlit – co děláme, proč a zda to nebude bolet či jinak nepříjemné. Některé děti měly před zkoušením vodácké výbavy obavy a strach z neznámého, ale po vysvětlení či osobní ukázce oblékání vesty a přilby, děti obavy překonaly. Spolu s lektory programu se aktivitu zúčastnili také pracovníci stacionáře a doprovod některých dětí (rodiče).

Praktický nácvik a popis procesu je blíže popsán v bloku 3.3. Praktická výuka vodácké dovednosti.



Obr. 2.2.2.10 – Výcvik v bazénu. Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

3.3 Metodický blok č. 3 (Praktická výuka vodáckých dovedností) – 2 h

Toto téma čerpá z poznatků a dovedností získaných v předchozích tematických blocích a dále na ně navazuje a rozšiřuje je. Účastníci získají praktické dovednosti a zkušenosti potřebné pro jízdu na lodi. Naučí se základní záběry pro ovládnutí lodi, manipulaci s lodí, včetně chování při nedobrovolném převržení lodi.

3.3 Praktická výuka vodácké dovednosti – 2 h

Vyučující žákům stručně představí, co bude obsahem následující výuky. Seznámí je s pomůckami – plovací vesty, přilby, pádla, lodě. Poté rozdá žákům vesty a přilby. Správné nasazení a upevnění vodácké výstroje žáci znají již z předchozí části programu (2.3 Vodácká výstroj a výzbroj). Lektor při této činnosti žáků kontroluje správnost provádění a upozorňuje a případně pomáhá odstranit případné chyby a nedostatky.



Obr. 3.4.1 – Kontrola výstroje
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

Rizika – chyby v provádění

- Vesta je na těle žáka volně – málo utažené popruhy (hrozí “vypadnutí” z vesty v případě pádu do vody) – popruhy správně dotáhnout, aby vesta správně “seděla”.
- Vesta je utažena příliš pevně – brání žáku v pohybu a v dýchání.
- Volně nasazená přilba – hrozí sesmeknutí a odkrytí čela při pádu do vody nebo nárazu na překážku (upravit správným seřízením nastavovacích prvků na helmě).

Návrh řešení

- Průběžně kontrolujeme provádění činnosti a upozorníme na chyby a pomůžeme s opravou a správným provedením.

Po ukončení a kontrole oblékání a nasazení vest a přileb si žáci rozeberou pádla. Výběr správné délky pádla již také znají z předchozí části programu (2.3 Vodácká výstroj a výzbroj). Lektor shromáždí žáky do půlkruhu před sebe tak, aby každý žák měl kolem sebe dostatečný prostor pro nácvik základních záběrů. Poté jim stručně vysvětlí a předvede základní pojmy používané při pádlování a jízdě na lodi.

Před započítím výcviku na vodě je vhodné zařadit krátkou rozcvičku zaměřenou na protažení a rozhýbání zejména horní poloviny těla. Vhodné je využít jako cvičební pomůcku pádlo.



*Obr. 3.4.2 – Základní záběr vpřed
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*



*Obr. 3.4.3 – Základní záběr vpřed
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

Základní záběr vpřed – je nejdůležitější záběr, který plavidlo pohání vpřed. Skládá se ze čtyř částí – zasazení neboli nasazení pádla, vlastní záběr či tažení, vytažení a přenos pádla vpřed.



Obr. 3.4.9 – Řízení lodi zadákem
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

Řídící záběr – kontrola požadovaného směru jízdy s pádlem ve výchozí poloze širokého záběru od zádě.

Rizika – chyby v provádění

- Špatný úchop a držení pádla za hrušku.
- Špatně položená ruka na dřívku pádla.
- Špatně nebo nedokonale prováděné záběry.

Návrh řešení

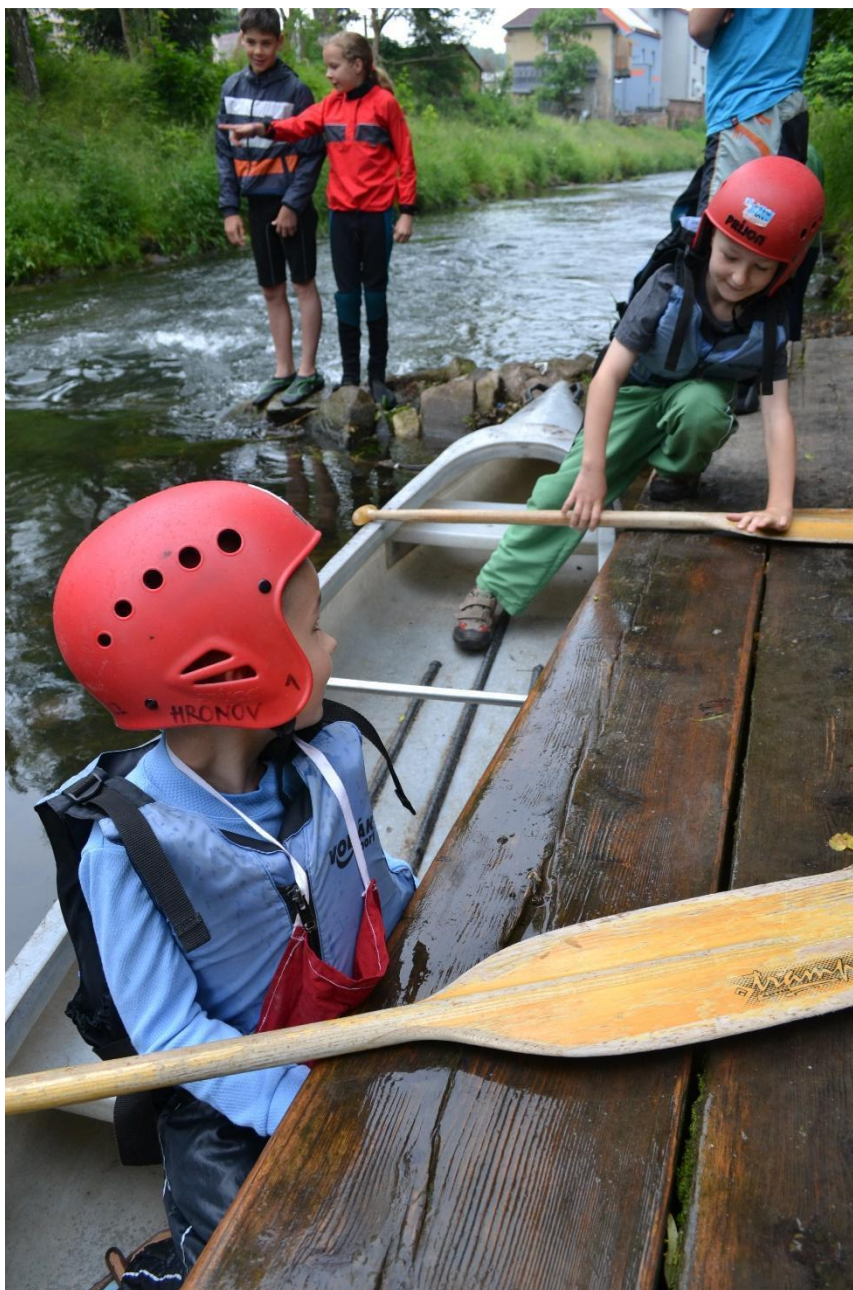
- Žáky průběžně upozorníme na chyby a pomůžeme s opravou a správným provedením.

Po rozdělení žáků do jednotlivých posádek, přidělíme každé dvojici loď. K rozdělení do posádek můžeme využít některou z tradičních her.

Samotný výcvik poté pokračuje v následujících krocích:

- Ukázka a nácvk sezení v lodi, vysvětlení zlepšení stability jízdy v kleku.
- Nasedání a vysedání z lodi.





Obr. 3.4.8 – Způsob nasedání do lodě
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

- Základní záběr vpřed, řízení lodi zadákem kormidlováním (jednodušší řídicí záběr postačí na klidnější úseky řek), rozjezdy lodi a přímá jízda.





*Obr. 3.4.7 – Řízení lodi
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

První kontakt začátečníků – kanoistů s „vodou“ by měl probíhat na stojaté vodě. Pokud není stojatá voda k dispozici, volíme klidně tekoucí vodu. Po uložení na hladinu drží zadák loď, háček nakládá materiál a následně nasedá (s pádlem v ruce nebo lodi). Poté nasedá zadák a loď je připravena k odplutí.

Nácvik techniky jízdy na klidné vodě trénujeme se začátečníky vždy na klidné, přehledné vodě. Dbáme na to, aby při prvním nácviku techniky jízdy na vodě nenacvičovalo současně více než cca 5 lodí (kanoí) na jednoho lektora. Optimální varianta kalkuluje s jedním lektorem na plavidlo ve vodě (ukázka techniky, korekce) a druhým na břehu, který zabezpečuje organizaci výcviku ze břehu. Lektor na břehu je připraven k poskytnutí bezprostřední pomoci při záchraně. V průběhu nácviku posádka s lektorem sleduje jednotlivé posádky a případně pomáhá se zvládnutím základních záběrů přímo na vodě u jednotlivých lodí.

Na závěr bloku je vhodně zařadit povinné zvrhnutí lodě (cvaknutí) a následný nácvik správného vytažení a vylití lodě.





Obr. 3.4.12 – Způsob vylití lodě v jednom
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři,



Obr. 3.4.13 – Vylévání lodě ve dvojici
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Rizika

- Nezkušené posádky bude unášet vodní proud na překážku v toku (kámen, jez, mostní pilíř).
- Žáci při provádění výcviku základních záběrů vypadnou z lodi, případně loď zvrhnou.
- Žáci provádí záběry špatně (nevhodné držení pádla, nesprávné provádění záběrů).

Návrh řešení

- Vhodný výběr vodní plochy k výcviku začátečníků.
- Využít tento moment k praktické ukázce a nácviku záchrany plavajícího z vody a následně i materiálu (lodě) – vytažení a vylití.
- Názorně opakovaně předvést držení pádla, opakovat a názorně ukázat správné vedení pádla při konkrétním záběru.

Na výzvu a pokyn lektora žáci vytáhnou loď na břeh, provedou jejich vysušení a úklid.

Vyučující (lektor) na závěr podá žákům zpětnou vazbu o tom, jak pracovali, popisným jazykem sdělí, co se jim povedlo, co se podařilo zvládnout, na čem je třeba ještě zapracovat, jak pracovali v jednotlivých posádkách.

Rozvíjené kompetence

Kompetence komunikace v mateřském jazyce (komunikace s lektorem v rámci skupiny), kompetence v oblasti personální a sociální a kompetence k učení (spolupráce ve skupině, kladení otázek, vlastní usuzování a zpracování odpovědí lektora), občanská kompetence (vzájemná spolupráce a pomoc ve skupině, ohleduplná práce i komunikace), podnikatelská kompetence (nápad a vlastní iniciativa při provádění nácviku).

Hodnocení a reflexe

U některých žáků je potřeba pracovat se strachem z vody (strachem z ponoření hlavy pod vodu, strachem z možného rizika převrnutí lodě, nenutíme je, jen jim vysvětlíme, že nic nehrozí, jen je upozorníme na ostré kameny ve vodě a kluzký povrch tam, kde rostou řasy. Většinou se účastníci zhostí úkolu pádlovat s velkým zaujetím a záplem. Nejvíce se žákům líbí možnost prakticky si vyzkoušet vodáckou výstroj a výzbroj, samostatně si vyzkoušet pádlování a jízdu na lodi. Předhánějí se, kdo bude nejšikovnější v řízení a vedení lodi. Zklamaný je ten, komu se nedaří vedení lodi či správné držení pádla – tomu vyjádříme podporu a poradíme, jak pádlovat.

Specifikum programu s dětmi se SVP

Akce s účastí dětí s handicapem je nutné posuzovat a připravovat vždy s ohledem na konkrétní osoby a jejich SVP. Posouzení vhodnosti účasti bude vždy hlavně na odborných pracovnících ať z řad pedagogů, specialistů na SPV či lékařů.

Praktický výcvik na vodě si mohou vyzkoušet také děti se SVP, které jsou tělesně handicapované. V takovém případě je nezbytné zajistit vhodné podmínky pro zajištění bezpečnosti. Pro toto testování bylo využito krytého plaveckého bazénu. Proškolený personál zprostředkuje práci s klienty, lektor zajišťuje personální, technické a materiální zajištění akce.

Naše osobní zkušenost s touto skupinou dětí probíhala následovně: program byl realizován v omezeném rozsahu, individuálně dle fyzických a psychických možností každého dítěte. Pro tuto specifickou skupinu dětí jsme spojili program vodácké výstroje a výzbroje a praktickou část vodáckého



výcviku do jednoho bloku a vše připravili a realizovali jako jednodenní program v krytém plaveckém bazénu. Klienti stacionáře znali toto prostředí z dřívějších návštěv. Aktivně se programu zúčastnili pouze někteří klienti, ostatní byli přítomni pouze jako diváci. Po příchodu do bazénu (dopravu a převlékání do plavek u klientů stacionáře zajišťovali rodiče a pracovníci stacionáře, členové oddílu zajistili materiální vybavení a zajištění akce) jsme seznámili přítomné s programem výcviku. Potom jsme společně konzultovali fyzické a psychické možnosti jednotlivých klientů a společně jsme u každého z nich rozhodovali, jakou část programu absolvuje a na kolik to bude aktivní či pasivní účast.

Teoretická část programu výzbroje a výstroje byla vynechána, výzbroj byla klientům pouze obléknutá s pomocí pracovníků stacionáře, rodičů a asistence členů oddílu. Vždy bylo nutné postupovat velmi pomalu, vše trpělivě vysvětlit – co děláme, proč a zda to nebude bolet či jinak nepříjemné. Některé děti měly před nasednutím do lodě obavy a strach z neznámého, ale po vysvětlení či osobní ukázce obavy překonaly.

Poté pokračoval program praktickým výcvikem na vodě. S vybranou skupinou jsme nejprve vyzkoušeli nasedání do lodí (nafukovací čluny a kajaky) na suchu. Asistenci při nástupu do lodí zajišťovali pracovníci stacionáře, rodiče a členové oddílu. Pro některé klienty stačil pouze doprovod k lodím a pomoc s nasednutím (klienti se pohybovali po svých, potřebovali pouze doprovod jednoho pracovníka stacionáře nebo člena oddílu), u dívky a chlapce na vozíku asistoval její otec (v případě chlapce jeho matka) a další pracovník stacionáře při přendávání (přesedání) z vozíku do člunu. Chlapce přenášela do člunu jeho matka. U toho ještě asistovali další dva až tři členové oddílu (přidržovali člun a pomáhali s usazením v lodi). Oba "vozíčkáře" jsme do lodí usazovali na suchu – na okraji bazénu. Po usazení a zajištění stability při sezení (s dívkou i chlapcem vždy seděli v lodi jejich rodiče, kteří zajišťovali oporu a bezpečnost) jsme člun vždy velmi opatrně a pomalu posunuli do vody. Při tom asistovali cca 3 – 4 členové oddílu, kteří poté doprovázeli loď po celou dobu pohybu v bazénu (šli ve vodě podél lodí a loď drželi a zajišťovali proti převržení). Stejná asistence byla potom uplatněna i při vystupování ze člunů. Vše se odehrálo v mělké části bazénu tak, aby instruktoři a doprovod mohl loď přidržovat a zajišťovat stabilitu a bezpečnost klienta v lodi.

Celkem se tohoto jednodenního programu zúčastnilo 10 klientů stacionáře Cesta. Dva klienti byli na vozíku, ostatní klienti se pohybovali samostatně. Většina klientů měla kombinované handicap (tělesné a mentální omezení). Pracovníků stacionáře a rodičů klientů bylo 10, členů oddílu Lotři Hronov bylo celkem 23 (z toho bylo 9 dětí ve věku do 15 let).

3.4 Metodický blok č. 4 (Nácvik pohybu a záchrany ve vodě) – 2 h

Toto téma čerpá z poznatků a dovedností získaných v předchozím tematickém bloku a dále na něj navazuje a rozšiřuje jej. Účastníci si prakticky vyzkouší a nacvičí chování v situacích, které je mohou potkat při sjezdu řeky. Zejména jde o chování posádky při nedobrovolném převržení lodí. Je třeba mít k dispozici alespoň tři lektory.

3.4 Nácvik pohybu a záchrany ve vodě – 2 h

1. hodina

Pokud jsme si již zkontrolovali koryto řeky předem a bezpečně známe hloubku, sílu proudu a stav dna, můžeme přejít k praktické výuce správného pohybu vodáka v řece. Pro děti je tato zkušenost značně odlišná od běžného rekreačního koupání. Lektor dětem vysvětluje cíl nácviku této dovednosti a poté sám vstupuje do koryta řeky. Žáci vstupují do tekoucí řeky po stejné trajektorii, jsou v těsné blízkosti za sebou. Pohyb v řece je pomalý, cílem je vyzkoušet samotnou chůzi v různých hloubkách. Druhý lektor se zdržuje pod žáky ve směru toku proudu a uzavírá tak skupinu. Třetí lektor provádí dozor dětí čekajících na břehu. Je vhodné si děti dělit na menší skupinky.



Poznámka: Při tomto nácviku a také při dalším nácviku při převrácení lodi je vhodné, aby s lektorem spolupracovali další kolegové. Doporučujeme na 5 dětí v řece jednoho pedagoga nebo instruktora. Pokud nemáme lidské zdroje k dispozici, je třeba lektorem pečlivě stanovit pravidla pro děti čekající na břehu a vytvořené menší skupinky si střídát.

Po krátké ukázce chůze v řece navazujeme nácvikem plavání v řece. Žáci rozpaží, pomalým uvolněním těla směrem vzad si lehnou na vodní hladinu. V tento moment by měly mít nohy směrem po proudu řeky, plovací vesta je bezpečně nadnáší. Trup i nohy by měly být v rovině, není žádoucí, aby děti drhly pánví o dno. V této poloze se nechají krátce unášet proudem. Rukama korigují směr těla.



*Obr. 2.4.2 plavání ve vodě
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

Z polohy vleže na zádech v řece se děti jednoduchým přetočením těla dostávají do polohy, ze které se mohou kraulovými pohyby dostat směrem ke břehu. Tuto část nácviku musí lektor vhodně vyhodnotit a přizpůsobit možnostem dětí a bezpečnostní situaci na řece.

Rizika

- Silný proud v řece.
- Žáci se cítí nekomfortně (např. mají strach, je jim zima).

Návrh řešení

- Nácvik je nutno provést na jiném vhodném místě.
- Zajistíme v co největší míře dostatek komfortu, žáky ve výcviku podpoříme, upozorníme na důležitost nácviku, zrychlíme výcvik, upravíme počet žáků stojících v řece.

2. hodina

Nácvik převrácení lodi

Děti stojí na bezpečném místě na břehu, jedna dvojice nastupuje do připravené deblkanoe s pádly. Lektor stojí na břehu tak, aby měl možnost korigovat dění na souši a na vodě.



Poznámka: Cvičení doporučujeme provádět na klidné vodě, dbáme na příhodné objektivní podmínky – dobré počasí, fyzická dispozice žáků, bezpečnost. Děti mají (stejně jako v případě nácviku plavání na řece) vodáckou plovací vestu a přilbu.

Žáci nastupují do lodě a pomocí pádlování se dostávají dále od břehu do míst, kde je možné převrácení provést. Místo musí lektor vytipovat a schválit. Děti mohou samozřejmě postačit, ale nemělo by hrozit odření o dno při převrácení.

Cílem aktivity je provést převrácení lodi, plavání s lodí a s pádly zpět ke břehu. Dalším cílem je poskytnout dětem právě tento zážitek v předvídatelné bezpečné situaci.

Žáci se s lodí sami převrátí. Samotné převrácení obvykle bývá nepříjemné, proto jej trénujeme.



Obr. 2.4.3 – Nácvik převrácení kanoe
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

Sledujeme:

- Žáci plavou/pohybují se tak, aby loď byla směrem po proudu řeky před nimi.
- Drží pádla a zároveň se snaží dotlačit loď ke břehu.



Obr. 2.4.4 převrácená loď u břehu
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři

- Loď v žádném případě na řece neobrací zpět. Došlo by totiž k jejímu naplnění vodou a další manipulace by pak byla velmi obtížná. Loď se převrací až na břehu.

Cvičení mohou žáci opakovat, je třeba dbát na hladký průběh celého nácviku a především děti na břehu se mohou po chvíli čekání začít nudit. Je vhodné se skupinou pracovat tak, aby se dvojice rychle střídaly.

Rizika

- Silný proud v řece.
- Žáci se cítí nekomfortně, je jim zima, mají strach.

Řešení

- Nácvik je nutné provádět za podmínek slučitelných s požadavky na bezpečný proces. Pakliže toto nedokážeme z objektivních příčin zajistit, hledáme vhodnější místo pro nácvik. Je možné samotný nácvik provést při sjezdu řeky. V takovém případě je však nutné celou výpravu zastavit a zjistit bezpečnost místa pro nácvik dle požadavků řečených výše (čistota dna, pohyb dalších vodáků, hloubka, průtok vody, dostupnost z břehu).
- Žáky se nesnažíme vystavit nepřiměřenému stresu. Pakliže je evidentní, že má účastník s převrácením lodě zásadní problém, z výcviku je možné jej vynechat, dbát však o to, aby svou pozornost věnoval pozorování procesu nácviku u ostatních dětí.

Rozvíjené kompetence

Kompetence komunikace v mateřském jazyce (komunikace s lektorem v rámci skupiny), kompetence v oblasti personální a sociální a kompetence k učení (spolupráce ve skupině, kladení otázek, vlastní usuzování a zpracování odpovědí lektora), občanská kompetence (vzájemná spolupráce a pomoc ve skupině, ohleduplná práce i komunikace), podnikatelská kompetence (nápadů a vlastní iniciativa při provádění nácviku).

Hodnocení a reflexe

U některých žáků je potřeba pracovat se strachem z vody (strachem z ponoření hlavy pod vodu, strachem z rizika převrnutí lodě), nenutíme je, jen jim vysvětlíme účelnost celého nácviku, připomeneme přítomnost záchranu a upozorníme na přítomnost kamenů v řece, různých řas, vysvětlíme jim, že jim bude chvíli zima. Většinou po úvodním opatrném vnoření do vody převládá zvědavost účastníků. Zásadní je okamžik nácviku plavání, kdy poprvé ponoří celé tělo do vody. Nadnášení plovací vestou mají děti rády, plavání po proudu řeky je kromě zimy bezpečné a baví je.

Při nácviku převrácení lodě nastupují s větším strachem. Zde dáváme dětem dostatek prostoru vyjádřit své emoce, podporujeme je v odhodlání. Samotné převrácení lodě se odehrává bez větších problémů, děti reagují často hlasitěji, ale po odeznění prvotního údivu nastává obvykle smích. Dětem pomáháme s celým procesem, abychom výcvik urychlili a abychom zkrátili moment pobytu dětí ve vodě.

Po ukončení nácviku se mohou děti odcházet převlékat do suchého oblečení. Celá skupina dětí se poté společně schází s vedoucím lektorem, kde si již v klidu na suchu zopakují proces nácviku, dají prostor pro verbalizování emocí dětí, nechají účastníky v co největší míře vyjádřit.

Specifikum programu s dětmi se SVP

Praktický nácvik plavání ve vodě mohou vyzkoušet také děti se SVP, které jsou tělesně handicapované a jejich handicap tuto činnost (plavání) umožňuje. V takovém případě je nezbytné zajistit vhodné podmínky pro zajištění bezpečnosti. Pro toto testování bylo využito krytého plaveckého bazénu. Proškolený personál zprostředkuje práci s klienty, lektor zajišťuje personální, technické a materiální zajištění akce.



Naše osobní zkušenost s touto skupinou dětí probíhala následovně: program byl realizován v omezeném rozsahu, individuálně dle fyzických a psychických možností každého dítěte. Pro tuto specifickou skupinu dětí jsme spojili program vodácké výstroje a výzbroje, praktickou část vodáckého výcviku a nácvik plavání do jednoho bloku a vše připravili a realizovali v krytém plaveckém bazénu. Klienti stacionáře znali toto prostředí z dřívějších návštěv. Aktivně se programu zúčastnili pouze někteří klienti, ostatní byli přítomni pouze jako diváci. Spolu s lektory programu se aktivity zúčastnili také pracovníci stacionáře a doprovod některých dětí (rodiče). Podrobněji je toto již popsáno v bloku 3.3.

Akce s účastí dětí s handicapem je nutné posuzovat a připravovat vždy s ohledem na konkrétní osoby a jejich SVP. Posouzení vhodnosti účasti bude vždy hlavně na odborných pracovnících ať z řad pedagogů, specialistů na SPV či lékařů.

3.5 Metodický blok č. 5 (Sjezd vybraného úseku řeky) – 9 h

Toto téma čerpá z poznatků a dovedností získaných v předchozích blocích programu a dále na ně navazuje a rozšiřuje je. Účastníci získají praktické dovednosti a zkušenosti potřebné pro jízdu na lodi a pro sjezd řeky. Naučí se jak loď ovládat a prakticky si ověří znalosti z předchozích bloků (např. s jakými druhy nebezpečí se můžou při sjezdu řeky setkat a jak jim předcházet nebo jak se v takové situaci chovat).

3.5 Sjezd vybraného úseku řeky – 9 h

Žáky rozdělíme do skupin podle výkonnosti. Doporučený počet pro skupinu je 15 účastníků. Skupina žáků škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami tvoří polovina nejvyššího počtu žáků třídy stanoveného zvláštním předpisem (§ 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb.). Počet pedagogických pracovníků nesmí být nižší než počet skupin. Kurz s počtem do 30 žáků musí doprovázet tři zletilé osoby, které jsou plně způsobilé k právním úkonům, přičemž minimálně jedna osoba musí být pedagogickým pracovníkem. Pedagogický pracovník odpovídá nejvýše za pět kanoí (kajaků).

Na úvod tohoto bloku sdělí lektor žákům přesný popis úseku sjezdu (obtížnost, délka, okolí, jak dlouho pojedou na vodě, přestávky, cíl), jaký je stav vody a co to znamená pro obtížnost (včetně např. dlouhého obnášení podjezí při malé vodě), kde jsou nebezpečná místa a jak se plánují překonávat, kolik jede lodí.

Dále si lektor se žáky dohodne nebo zopakuje důležité dorozumívací signály (zejména signál pro zastavení), určí pořadí lodí, jmenovitě určí první a poslední loď (např. „*Poslední loď je zelená vydra s Pavlem a Bárou.*“), jaké má být vybavení, která loď má jaké skupinové vybavení (lékárna, házečí pytlíky).

Důraz klade na dodržování předepsaných rozestupů jednotlivých lodí, na předem určené pořadí lodí a hlavně na dodržování principu vedoucí loď a závěrečné loď (první a poslední loď). Posádka vedoucí loď musí být vybrána z nejzkušenějších účastníků (minimálně jeden člen posádky musí být starší 18 let) a závěrečné loď (její posádka by měla mít k dispozici lékárničku, házečí pytlík, náhradní pádlo).

K popisu trasy je vhodné mít k dispozici vodáckou kilometráž či vodáckou mapu vybraného úseku řeky (vhodným zdrojem informací jsou např. internetové stránky vodáckých půjčoven).

Dále zejména začátečníkům připomeneme zásady bezpečného chování při splutí:

- při sjíždění meandrujících úseků řeky nebo říčních zákrut plout mimo proudnici po vnitřní straně oblouků,
- dodržovat vhodné náklony při výjezdech do proudu / vjezdech do protiproudu,



- při přistávání, nastupování a vystupování i při přeježdění k protějším břehu směřovat příd stále proti proudu,
- při přeježdění řeky v blízkosti jezu či překážky dodržovat dostatečnou vzdálenost od přeřpadu jezu či překážky (např. náhonu s proudem),
- při nevyhnutelném střetu s překážkou na ni najet přídí lodi, nebo držet aspoň náklon k překážce,
- při sjíždění jezů, peřejí a složitých míst v lodi klečíme pro větší stabilitu,
- při plavbě ve skupinách nikdy neopouštíme nezkušenou posádku,
- při zvrnutí lodi držíme loď za úchyt výše proti proudu natočenou po proudu a zásadně ji nepřevracíme zpět, než se dostaneme k tišině/břehu/mělčině,
- při zvrnutí lodi ve zvlášt nebezpečných místech se soustředíme na svoji záchranu i záchranu ostatních bez ohledu na ztráty materiálu.

Před zahájením plavby zkontrolujte, zda mají jednotliví členové posádek:

- vestu,
- přilbu,
- pevné boty,
- pádlo,
- vhodný oděv (vzhledem k okolnímu prostředí),
- pláštěnku,
- krém na opalování,
- jídlo na předpokládaný čas jízdy,
- nápoje.

Po kontrole správného oblečení a upevnění vodácké výstroje (přileb, vest), rozdělí lektor děti do dvojic a přídělí jim loď a určí pořadí jednotlivých lodí při plavbě.

Pokud není k dispozici doprovodné vozidlo, které veze do cíle sjezdu suché oblečení účastníků, je nutné si toto vézt v jednotlivých lodích s sebou. Vedoucí dohlednou a zkontrolují, zda mají všichni účastníci náhradní oblečení a obutí s sebou a dobře zajištěné proti namočení. Např. v nepromokavých lodních pytlích nebo plastových barelech (většinou bývají k dispozici při zapůjčení lodí).

Po poslední kontrole posádek a jejich vybavení přejdeme k samotnému nasednutí a vyplutí na vodu. Na vodu vždy nasedá jako první vedoucí loď a při vysedání počká závěrečná loď na vodě, dokud všichni nevysednou z lodí na břeh. To platí i při přenášení jezů a nebezpečných míst.

Po spuštění lodí na vodu a nasednutí, vydá lektor pokyn k odražení a zahájení plavby. V průběhu sjezdu lze zařadit cvičné prvky jako povinné přistání a zastavení na určeném místě, jízdu pozpátku, kdy loď řídí háček nebo pro zpeřtření plavby zařadit sraz lodí (katamaran), kdy celé soulodí řídí vždy pouze krajní loď.





*Obr. 3.5.1 – Katamaran
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři*

Dle zdatnosti žáků a jejich schopnosti ovládat loď, je také možné zařadit krátké “časovky” – závod na rychlost na krátkém úseku řeky.

Při zastávce na svačinu je také vhodné provést výměnu posádek na pozici zadák – háček. Takto si vyzkouší řízení loď při splutí řeky všichni účastníci kurzu.

Lektor (lektoři) v průběhu sjezdu pozorně sledují jednotlivé posádky a případně opravují nedostatky či chyby v pádlování či řízení loď. Také dbají na princip vzájemné pomoci, tedy zda se posádky navzájem “hlídají”, zda loď mají přehled o posádce před sebou i za sebou a zda v případě potřeby či nouze včas vyšlou signál k zastavení či přivolání pomoci.

Při překonávání překážek v řece (jezů, spadlých stromů apod.) vždy přistaneme s dětmi u břehu v dostatečné vzdálenosti nad překážkou, aby nedošlo k nechtěnému stažení lodi proudem do jezu či pod strom. Vedoucí sjezdu poté překážku ze břehu prohlédne a následně rozhodne o místě průjezdu, případně určí, kudy se překážka bude přenášet.

Pokud rozhodne o sjezdu jezu, projede jez nejprve posádka první lodi (tedy loď s lektorem či jiným zkušeným dospělým vodákem).

Loď pod jezem na vhodném místě zastaví a posádka se připraví na břehu k případné záchraně či podání pomoci sjíždějícím lodím.

Teprve poté vydá vedoucí sjezdu pokyn lodím s žáky ke sjezdu jezu či průjezdu překážkou.

Lodě s žáky, které jez projedou, zastavují u první lodi a vyčkají na ostatní.

Na konci sjížděného úseku vytáhneme loď na břeh, vysušíme a předáme zástupci půjčovny, spolu s vestami a přilbami. Poté se žáci převléknou do suchého náhradního oblečení a obutí a přesunou se zpět na tábořiště.

Poznámka:

Cíl sjížděného úseku volíme většinou s přihlédnutím k možnosti návratu hromadnou dopravou do místa tábořiště (autobusem, vlakem).

Vedoucí sjezdu (lektor) by měl mít po celou dobu plavby k dispozici mobilní telefon (vodotěsně zabalený a uložený v lodním vaku či vodotěsném barelu).

Rizika

- Podcenění či nedostatečná znalost fyzické vyspělosti žáků ve skupině vedoucí k neúměrnému prodloužení sjezdu.
- Nenadálá změna počasí v průběhu sjezdu.
- Podcenění vodního stavu, vodního průtoku.

Návrh řešení

- V případě, že již k takové situaci dojde, je vhodné mít předem vytipovaná alternativní místa ukončení sjezdu.
- Pokud výše uvedené řešení neumožňuje plánovaný úsek řeky, je možným řešením výměna posádek (k nejslabšímu či fyzicky vyčerpanému účastníkovi posadíme zkušenějšího a fyzicky zdatnějšího žáka).
- Dbát na dostatečné vybavení účastníků sjezdu vhodným oblečením (pláštěnky, mikiny s sebou v lodním vaku či vodotěsném barelu).
- Před samotným vyplutím si zajistit dostatečné informace o momentálním vodním stavu v daném úseku (internetové stránky správce povodí, informace v půjčovně lodí).

Rozvíjené kompetence

kompetence komunikace v mateřském jazyce (komunikace s členem posádky na lodi, komunikace s ostatními účastníky v rámci skupiny lodí a lektorem), kompetence v oblasti personální a sociální a kompetence k učení (spolupráce ve skupině, kladení otázek, vlastní usuzování a zpracování odpovědí lektora), občanská kompetence (vzájemná spolupráce a pomoc ve skupině, ohleduplná práce i komunikace), podnikatelská kompetence (nápadů a vlastní iniciativa při provádění nácviku a samotného sjezdu).

Hodnocení a reflexe:

U některých žáků je potřeba pracovat se strachem ze samostatné jízdy na řece (strachem z nezvládnutí řízení lodi v proudu, strachem z možného rizika převrnutí lodě), nenutíme je, jen jim vysvětlíme, že nic nehrozí, jen je upozorníme na ostré kameny ve vodě a spadlé stromy a jak se těmto překážkám vyhnout. Většinou se účastníci zhostí úkolu velice srdatě. Nejvíce se žákům líbí možnost samostatně si vyzkoušet usednutí a jízdu na lodi, řízení lodě. Předhánějí se, kdo bude nejšikovnější v řízení a vedení lodi. Zklamaný je ten, komu se nedaří vedení lodi či správné držení pádla – tomu vyjádříme podporu a poradíme, jak pádlovat.

Akce s účastí dětí s handicapem je nutné posuzovat a připravovat vždy s ohledem na konkrétní osoby a jejich SVP. Posouzení vhodnosti účasti bude vždy hlavně na odborných pracovnících ať z řad pedagogů, specialistů na SPV či lékařů.



Zkušenost pořádajícího s účastí dětí se SVP na této části programu

Pro vybrané klienty stacionáře jsme uspořádali sjezd krátkého úseku řeky. Vybrán byl úsek řeky s obtížností WW I. Dále byl výběr prováděn s ohledem na možnost bezbariérového přístupu k řece a to jak na začátku sjezdu, tak i na jeho konci. Celý úsek (cca 1,5 km) jsme předem prohlédli ze břehu i z lodí, abychom se ujistili, že je zcela bez překážek a volně průjezdný. Pro svezení klientů jsme měli připraveny rafty s kapacitou 6–8 osob (z důvodu nutnosti většího doprovodu klientů a současně posádky ovládající raft). Pracovníci stacionáře pro sjezd vybrali klienty s lehčí mentální poruchou a klientku s pohybovým handicapem, která zvládala samostatné sezení na člunu bez podpory kompenzační pomůcky (v tomto případě invalidního vozíku).

Všem účastníkům jsme s asistencí pracovníků stacionáře oblékli vodácké vesty, někteří byli i vybaveni pádly a tím byl i jejich zážitek ze sjezdu intenzivnější (pocit aktivního zapojení do celé akce). Asistenci při nástupu do lodí zajišťovali pracovníci stacionáře, rodiče a členové oddílu. Pro některé klienty stačil pouze doprovod k lodím a pomoc s nasednutím (klienti se pohybovali po svých, potřebovali pouze doprovod), u dívky na vozíku asistoval její otec a další pracovník stacionáře při přendávání (přesedání) dívky z vozíku do raftu. U toho ještě asistovali další dva až tři členové oddílu (přidržovali člun ve vodě a pomáhali s usazením dívky v raftu). Stejná asistence byla potom uplatněna i při vystupování ze člunů na konci sjížděného úseku.

Při samotné plavbě byli někteří účastníci ze stacionáře schopni absolvovat jízdu na dvoumístném člunu, který řídil zkušený vodácký instruktor nebo dospělý člen oddílu. Dívku “vozičkářku” doprovázel na raftu její bratr, který zajišťoval její oporu a bezpečnost při sezení v raftu. Raft samotný potom řídili tři členové oddílu. Celkem se tohoto jednodenního programu zúčastnilo 7 klientů stacionáře Cesta. Jedna klientka byla na vozíku, ostatní klienti se pohybovali samostatně. Většina klientů měla kombinované handicapy (tělesné a mentální omezení). Pracovníků stacionáře a rodičů klientů bylo 6, členů oddílu Lotři Hronov bylo celkem 12.

Čluny s klienty stacionáře byly doprovázeny z vody i ze břehu zkušenými vodáky tak, aby byla dostatečně zajištěna bezpečnost všech účastníků.

„Podařilo se nám naplnit cíl našich snah – propojit svět zdravých a handicapovaných dětí a ukázat tak široké veřejnosti, jak harmonické a podobné dětství všichni prožívají,“ komentuje akci ředitelka stacionáře Cesta Denisa Voborníková.

Klienti stacionáře se zúčastnili dvou jednodenních programových bloků. Jeden blok probíhal v plaveckém krytém bazénu a zahrnoval bloky č. 2.2, 2.3 a 2.4. Druhý samostatný jednodenní blok č. 2.5 probíhal na řece Úpě v úseku Ratibořice.





Obr. 3.5.2 – Se stacionářem v bazénu – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 3.5.3 – Se stacionářem v bazénu
Foto: archiv TOM 3802 – Lotři





Obr. 3.5.4 – Se stacionářem v bazénu – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 3.5.5 – Se stacionářem v bazénu – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 3.5.6 – Se stacionářem v bazénu – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 3.5.7 – Se stacionářem v bazénu – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři





Obr. 3.5.8 – Se stacionářem v bazénu – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 3.5.9 – Se stacionářem na Úpě – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři





Obr. 3.5.10 – Se stacionářem na Úpě – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



Obr. 3.5.11 – Se stacionářem na Úpě – Foto: archiv TOM 3802 – Lotři



4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Fotografie k výkladu (přílohy) jsou vloženy přímo v textu programu, případně samostatně ke stažení na adrese:

https://www.woodcraft.cz/index.php?right=ProClenyLLM_kestazeni&sid=&classid=24

Příloha 2.1.1 Úvod do vodáctví – Obrázky 2.1.1–2.1.4 a video 2.1.5

Příloha 2.1.2 Nebezpečí na vodě – Obrázky 2.1.2.1–2.1.2.16

Příloha 2.2 Vodácká výstroj a výzbroj – Obrázky 2.2.1.1–2.2.1.3 a 2.2.2.1–2.2.2.9

Příloha 2.3 Praktická výuka vodáckých dovedností – Obrázky 2.3.1–2.3.9

Příloha 2.4. Záchrana na vodě – Obrázky 2.4.1–2.4.4

Příloha 2.5. Sjezd úseku řeky – Obrázky 2.5.1–2.5.4 a 3.5.1

Příloha č. 2.1.17 Druhy nebezpečí na vodě k tematickému bloku č.2.1.2 Nebezpečí na vodě

Příčiny nebezpečí na vodě: objektivní a subjektivní příčiny

a) Objektivní příčiny nebezpečí

Řeka, vodní stav, říční koryto

- množství protékající vody (lze zjistit např. na webových stránkách správce povodí),
- spád koryta a rychlost proudu,
- tvar koryta, břehů (kolmé kamenné, nebo betonové břehy, které znemožní vystoupení na břeh!).

Překážky v řece

- balvany, peřeje, válce a víry,
- popadané stromy v korytu řeky,
- nízké lávky,
- vodní stavby (jezy, stavidla),
- zbytky staveb v řečišti.

Počasí

- nízká teplota vzduchu,
- vysoká teplota vzduchu + silné sluneční záření,
- prudká změna počasí, bouřka.

b) Příčiny subjektivního nebezpečí

Osoba vodáka

- nezkušenost, neznalost techniky jízdy, špatné čtení vody zejména u začátečníků,
- přehnané sebevědomí, bezstarostnost, nerespektování pokynů vedoucího akce,
- špatný či zhoršený zdravotní stav (např. epileptický záchvat uprostřed řeky, může mít fatální následky),
- neznalost plavání v proudící vodě – nutno nacvičit předem.



Vybavení vodáka

- chybějící nebo nevhodná plovací vesta, špatně zapnutá či upevněná vesta,
- chybějící či nevhodná přilba (chybějící ochrana uší),
- nevhodná nebo chybějící obuv,
- nevhodné oblečení s ohledem k počasí a teplotě,
- nevhodná loď pro daný typ řeky nebo sjížděného úseku.

Vodácký kolektiv

- špatně zvolená trasa s ohledem na zkušenosti a schopnosti kolektivu,
- špatná organizace skupiny na vodě.

Bezpečné chování na vodě, taktika jízdy

- příprava před vyplutím,
- vhodné a kvalitní vodácké vybavení, včetně záchranných prostředků a pomůcek,
- znalost členů skupiny (jejich vodácké dovednosti a zkušenosti),
- dodržování pravidel pohybu skupiny na vodě (první a poslední loď).

Příloha č. 2.1.18 Pravidla pro pohyb skupiny na vodě k tematickému bloku č.2.1.2 Nebezpečí na vodě

Hlavní zásady organizace plavby na vodě:

- Dodržujeme stanovené pořadí – nutno určit před vyplutím.
- Nikdy nepředjíždíme první loď.
- Hlídáme loď za sebou, musí být na dohled.
- Udržujeme skupinu pohromadě.
- První loď zastavuje tak, aby ostatní měli možnost zastavit nad ní.
- Zastavujeme nad první lodí, ne až pod ní.
- Pokud se někdo zdrží, poslední loď s ním zůstává.
- Poslední loď je vhodné vybavit lékárníčkou, házecím pytlíkem.
- Čeká se před a za obtížnějšími místy.
- Dle charakteru toku udržujeme rozestupy.
- Používáme dohodnuté signály.
- Jezy sjíždíme tak, aby byla zajištěna záchrana všech lidí v lodi.

6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi

https://www.woodcraft.cz/index.php?right=ProClenyLLM_kestazeni&sid=&cla.ssid=24



7 Příloha č. 4 – Odborné a didaktické posudky programu

8 Příloha č. 5 – Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu

Moje příspěvky

Rozpracované:

[Nový příspěvek](#)

[Rozpracované](#)

[Čekající na schválení](#)

[Recenzované](#)

[Čekající na korekturu](#)

[K přepracování](#)

[Publikované](#)

[Zamítnuté](#)



ID článku – číslo přidělené systémem pro snadnější orientaci. Toto číslo uvádějte v komunikaci s koordinátorem.

Název článku – vámi stanovený název článku. Kliknutím na název se vrátíte k rozpracovanému článku a můžete jej dále upravovat.

Datum vložení – uvádí přesný čas vložení Vašeho článku.

Akce – volbou ikony 🔍 si můžete prohlédnout rodný list článku, volbou ikony ✖ můžete příspěvek vymazat.

ID článku	Název článku	Datum	Akce
23098	Vzdělávací program Truhlárna	08.12.2021 16:06	
23097	Vzdělávací program Kovárna	08.12.2021 16:05	
23096	Vzdělávací program Jak se neztratit ve světě IT technologií aneb udělej si vlastní webb	08.12.2021 16:05	
23095	Vzdělávací program Voda pro všechny.	08.12.2021 16:04	
23094	Vzdělávací program Kreativní focení	08.12.2021 16:04	
23093	Vzdělávací program Příroda, prostor pro vzdělávání i kamarádství	08.12.2021 16:03	
23092	Vzdělávací program Středověký člověk – woodcrafter?	08.12.2021 16:03	
23091	Vzdělávací program Venkovní elektromechanická experimentální laboratoř	08.12.2021 16:01	
23066	Vzdělávací program Divočina – dobré místo k životu	16.11.2021 11:45	
22592	Vzdělávací program Terénní geologická laboratoř	31.08.2020 00:34	

9 Nepovinné přílohy

