

Věnování

Předmluva k prvnímu vydání / Poznámky ke druhému vydání

1. PLAVÁNÍ A ZÁCHRANA TONOUČÍCH	7
1.1 POHYB VE VODĚ	
(David Svoboda, Jiří Jelínek)	9
Základní plavecké dovednosti	9
Popis technik plaveckých způsobů	9
1.2 POMOC UNAVERNÉMU PLAVCI A ZÁCHRANA TONOUČÍHO	
(David Svoboda)	15
Problematika záchrany na vodě	15
Tonutí	16
Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích	16
Vznášení	17
Splývání	17
Šlapání vody	18
Plavání na boku	18
Základní znak	19
Pády a skoky do vody	19
Potápění a plavání pod vodou	20
Dopomoc unavenému plavci	21
Dopomoc jedním plavcem	22
Dopomoc dvěma a více plavci	22
Záchrana tonoucích	23
Techniky přiblížení se k tonoucímu	23
Uchopení a narovnání tonoucího	24
Techniky tažení tonoucího	26
Techniky vynášení tonoucího z vody	26
Techniky obrany	29
1.3 VÝUKA PLAVÁNÍ A VEDENÍ KE SPRÁVNÉ TECHNICE PLAVÁNÍ	
(David Svoboda, Jiří Jelínek)	30
Základy provádění plaveckého výcviku	30
Volba prvního plaveckého způsobu	31
Metodika plaveckého výcviku	31
Fáze plaveckého výcviku	32
Základy plaveckého výcviku	32
Výcvik plaveckých způsobů	33
Starty	36
Skoky z okraje bazénu	39
Výcvik k plaveckým dovednostem pro záchranu	40
Hry k metodice plaveckého výcviku	41
Bezpečnost a záchrana při plaveckém výcviku	45

2. HYDROLOGIE A VODNÍ STAVBY

(David Svoboda)	47
2.1 HYDROLOGIE A ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY VODNÍCH PLOCH	49
Charakteristiky vodních toků	49
Proudění vody	49
Charakter vodního toku	51
Spád vodního toku	52
Vodní stav a průtok	52
Překážky v řečišti	54
Obtížnost vodních toků	55
2.2 VODNÍ STAVBY	57
Materiál, účel, typy konstrukcí	57
Jezy a podobné konstrukce	58
Další související vodní stavby	63
2.3 SPECIFICKÉ PODMÍNKY TEKOUCÍCH VOD A ROZLEHLÝCH VODNÍCH PLOCH	64
Specifické podmínky tekoucích vod	64
Specifické podmínky rozlehlých vodních ploch	65
Charakteristika nebezpečí pro konkrétní druhy toků	65
Malé toky – potoky a říčky	65
Horské řeky	66
Střední toky řek	66
Velké řeky – řeky s lodní dopravou	67
Vodní plochy	67
Zahraniční toky a jezera	68

3. PLAVIDLA POHÁNĚNÁ PÁDLY, VÝSTROJ, MATERIÁL

(Tomáš Litera, David Svoboda)	69
3.1 LODĚ	71
Označování plavidel	71
Základní vlastnosti plavidel	71
Materiál pro výrobu	71
Hydrodynamické vlastnosti	72
Stabilita lodi	73
Rychlost lodi	74
Kánoe (C)	74
Kajak (K)	76
Pramice (P)	78
Devítikánoe	80
Nafukovací plavidla	80
Stand up paddleboard	81
Dračí lodě	84
3.2 PÁDLA	85
Materiál pádel	85
Kanoistické pádlo	86

Kajakářské pádlo	86
Paddleboardové pádlo	86
3.3 VÝSTROJ A MATERIÁL	87
Plovací vesta	87
Ochranná přilba	88
Oblečení	89
Záchranné prostředky	90
Lodní pytle a barely	92
3.4 OPRAVY A SKLADOVÁNÍ	92
Opravy lodí – laminátové lodě	93
Stavba lodi	93
Laminování záplat	94
Nouzové opravy	95
Provizorní opravy	96
Definitivní opravy	96
Poškození většího rozsahu	96
Opravy lodí – nafukovací lodě	97
Opravy pádel	98
Ostatní opravy	98
Ochrana zdraví a bezpečnost při opravách	98
3.5 PŘEPRAVA LODÍ A MATERIÁLU	99
Přeprava plavidel	99
Navazování plavidel pro přepravu	100
4. KANOISTIKA – TECHNIKA A TAKTIKA JÍZDY	103
4.1 KÁNOE	
(Milan Bílý, Bronislav Kračmar, Petr O. Novotný)	104
Základní používané pojmy	104
Sezení v kánoi	104
Pádlá	105
Výčet nejdůležitějších záběrů	105
Nejčastěji používané kombinace záběrů	113
Základy techniky jízdy na deblkánoi	114
Základy techniky jízdy na singlkánoi	119
4.2 KAJAK	
(Milan Bílý, Bronislav Kračmar, Petr O. Novotný)	123
Volba materiálu	123
Technika jednotlivých záběrů	124
Nejčastěji používané kombinace a modifikace záběrů	128
Základy techniky jízdy na kajaku v proudící vodě	129
4.3 ESKYMÁCKÉ OBRATY	
(Milan Bílý, Bronislav Kračmar, Petr O. Novotný)	134
Eskymácký obrat pákovým způsobem	134
Eskymácký obrat šroubovým způsobem	134
Doporučený nácvik	135

4.4 NAFUKOVACÍ PLAVIDLA	
(Milan Bílý, Bronislav Kračmar, Petr O. Novotný)	135
Sezení a výbava	136
Technika jízdy na raftovém člunu	137
Shrnutí	139
4.5 PRAMICE	
(Tomáš Litera, David Svoboda)	140
Povely pro posádku pramice	141
Nošení pramice	142
Nastupování, sezení a vystupování z pramice	142
Technika záběrů na pramici	142
Rozdíly mezi jízdou v kánoi a jízdou v pramici	145
4.6 STAND UP PADDLEBOARDING	
(Lucie Raab, David Raab)	145
Příprava před jízdou	145
Nástup a nalézání na paddleboard	146
Správný postoj	146
Záběr vpřed	147
Zatáčení	149
Bezpečnost na paddleboardu	150
Pád do vody	150
Vodní terény a jejich specifika	151
Trénink a závodění	152
4.7 TAKTIKA JÍZDY	
(Tomáš Litera, David Svoboda)	155
Opuštění lodi	155
Obecné zásady taktiky jízdy	155
Vlastní jízda	156
4.8 VÝUKA PÁDLOVÁNÍ A TECHNIKY JÍZDY	
(Tomáš Litera, David Svoboda)	162
Rozcvička a protažení před tréninkem	162
Kánoe	163
Kajak	164
Raftové čluny	165
Pramice	166
Koníčkování	167
Bidlování	167
Obecná doporučení a poznámky	167
Hry pro výcvik na vodě	168
5. BEZPEČNOST A ZÁCHRANA	171
5.1 BEZPEČNOST PŘI VODÁCKÉ AKCI	
(David Svoboda, Tomáš Fiala)	173
Příčiny nebezpečí na vodě	173
Objektivní příčiny nebezpečí	173
Subjektivní příčiny nebezpečí	175

Prevence	176
Zásady bezpečného chování a taktika jízdy	177
Úloha vedoucího při předcházení nebezpečným situacím	178
Bezpečnostní zásady při plavbě a plavání (koupání)	179
Opatření při bouři	180
5.2 ORGANIZACE ZÁCHRANY	
(David Svoboda, Tomáš Fiala)	181
5.3 OCHRANNÉ A ZÁCHRANNÉ POMŮCKY	
(David Svoboda, Tomáš Fiala)	183
Ochranné prostředky	183
Záchranné prostředky	184
Osobní záchranné prostředky	184
Kolektivní záchranné prostředky	186
Vybavení pro připravenou záchranu	186
Ostatní výbava	186
5.4 POHYB V TEKOUČÍ VODĚ	
(David Svoboda, Tomáš Fiala)	187
Plavání v tekoucí vodě	187
Skoky do neznámé (divoké) vody	188
Chůze v proudící vodě	190
5.5 SEBEZÁCHRANA A ZÁCHRANA OSOB	
(David Svoboda, Tomáš Fiala)	191
Sebezáchrana	191
Volba vhodného místa pro záchranu	192
Záchrana házecím pytlíkem	192
Záchrana zachráncem	194
Záchrana z lodi	195
Záchrana z válce	196
5.6 ZÁCHRANA PLAVIDEL A MATERIÁLU	
(David Svoboda, Tomáš Fiala)	197
Záchrana a sebezáchrana po převržení lodi	197
Vylití lodi	199
Sebezáchrana raftu	200
Záchrana materiálu	201
5.7 METODIKA VÝUKY ZÁSAD BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ A SEBEZÁCHRANY NA VODĚ	
(David Svoboda)	202
5.8 SPECIFIKA PRVNÍ POMOCI PŘI VODÁCKÉ ČINNOSTI	
(Martin Pícek, David Svoboda)	203
Prevence	204
Seznámení s akcí a pokyny účastníkům	204
Pravidla	204
Pitný režim	204
Pomůcky	204
Úrazy	205
Podvrtnutý kotník, „ukopnutý palec“	205
Rány	205

Tonutí	206
Podchlazení	206
Onemocnění	207
Nachlazení	207
Zažívací problémy	207
Zácpa	207
Transport přes vodní tok	208
Příloha – doporučený obsah lékárny	208
Obsah lékárny	208
Příklad obsahu osobní lékárny pro jednodenní vodáckou akci	209

6. PRÁVO

(Jan Fischer)	211
6.1 PRAVIDLA PLAVEBNÍHO PROVOZU A VYUŽÍVÁNÍ VODNÍCH CEST	213
Nakládání s povrchovými vodami a vodní cesty	213
Dělení vodních cest	213
Koupání	216
Značení vodních cest	216
Vymezená vodní plocha pro zvláštní aktivity	217
Plavební značení	218
Plavidla	219
Označování a signalizace plavidel	221
Plavba	228
Křížení	229
Přibližování	230
Plavba za snížené viditelnosti	231
Plavba přes jezy	231
Proplouvání plavebními komorami	231
Stání	233
Vůdce plavidla	234
Sankce	234
6.2 VNITŘNÍ PŘEDPISY PRO ČINNOST S DĚTMI NA VODĚ	235

7. PŘÍPRAVA A VEDENÍ VODÁCKÉ AKCE

7.1 PLÁNOVÁNÍ A PŘÍPRAVA PLAVBY

(David Svoboda a Renata Neumannová)	241
Zdroje informací o vodních tocích	243
Mapy	243
Kilometráže	243
Meteorologické a hydrologické zpravodajství	244
Vodácké aplikace	244
Vodácká putování po řekách	245
Akce na víkendy a prodloužené víkendy	245
Sjíždění úseků se stálou základnou a doprovodným vozidlem	245
Sjíždění úseků s tábořením a doprovodným vozidlem	246
Sjíždění úseků řeky bez doprovodného vozidla	247

Putování rozložené do více víkendů s ponecháním vybavení na vzdálených místech	247
Plutí z domovského přístavu po nebo proti proudu a zpět	248
Vybrané vhodné úseky pro víkendové výpravy	248
Vodácké tábory	250
Stálé vodácké tábory	250
Putovní vodácké tábory	250
Kombinované vodácké tábory	252
Hvězdicové vodácké tábory	252
Vybrané vhodné řeky pro putovní tábory	253

7.2 ŘÍZENÍ A ORGANIZACE PLAVBY

(David Svoboda)	257
Před akcí	257
Před vyplutím	258
Organizace plavby skupiny lodí	258
Signály na vodě	261
Zvukové signály	261
Posunkové signály	261

7.3 LIDSKÁ FYZIOLOGIE A VODÁCKÁ ČINNOST

(Petr Němec)	264
Pohybová aktivita	264
Zátěžové normy	266
Vodní turistika	267
Pěší turistika	267
Cykloturistika	267
Běžecké lyže	268

7.4 ZDRAVÍ A PREVENCE

(Petr Němec, Alena Šerhantová)	268
Rozcvička	268
Bezpečnost	271
Lékárnička	271
Technika pádlování s ohledem na zdraví	272
Nošení břemen	272
Hygiena	273

7.5 PSYCHOLOGIE KRIZOVÝCH SITUACÍ

(Lucie Bláhová)	275
Pojem krize	275
Krizová situace	275
Krizové situace při vodáckých aktivitách	276
Efektivní zvládání krizových situací	277
Příprava na krizové situace	281

8. METODIKA VEDENÍ VODÁCKÉHO ODDÍLU

8.1 SKAUTSKÝ VÝCHOVNÝ PROGRAM VE VODÁCKÉM PROSTŘEDÍ

(Pavel Bár)	285
Skautská výchovná metoda ve vodáckém prostředí	285

8.2 VODÁCKÉ DOPLŇKY SKAUTSKÉHO VÝCHOVNÉHO PROGRAMU	
(Pavel Bár, Jana Karaová)	289
Vodácké doplňky stezky	289
Plavby Čolka a Žabky pro vodní vlčata a žabičky	290
Vodácké doplňky skautské stezky	292
Vodácké odborky, vlčci a světýlka	295
Vlčci a světýlka	295
Skautské a roverské odborky	296
Vodácká literatura a časopisy	297
8.3 CELOROČNÍ ČINNOST SKAUTSKÉHO VODÁCKÉHO ODDÍLU	
(Pavel Bár)	298
Celoroční plán z hlediska ročních období, věkových kategorií a místních podmínek	298
Akce a závody	301
8.4 VZTAH K PŘÍRODĚ V OKOLÍ VODY	
(Kristýna Králíčková, David Svoboda)	302
Voda a její ochrana	302
Vodní ekosystémy	303
Voda a rostliny	304
Voda a živočichové	307
Příroda kolem vody v programu skautského oddílu	312
8.5 VODNÍ SKAUTI A SKAUTKY A VODNÍ SPORTY	
(Pavel Bár)	313
9. VODNÍ SKAUTING	317
9.1 HISTORIE A SOUČASNOST VODNÍHO SKAUTINGU U NÁS I VE SVĚTĚ	
(Vladimír Cvrček, Pavel Bár, Kateřina Kaderová)	319
Stručná historie vodního skautingu	319
1909-1939	319
1939-1945	323
1945-1968	324
1968-1989	327
1989-2019	328
Vodní skauting dnes	334
Vodní skauting v zahraničí	337
9.2 SPECIFIKA VODNÍHO SKAUTINGU	
(Vladimír Cvrček)	339
Vodní skaut je především skaut	339
Tradice a symbolika vodních skautů	341
Námořnická a vodácká romantika	341
Vodácký výcvik jako nástroj skautské výchovy	342
Vodácké a námořnické tradice v oddílech vodních skautů	342
Symbolika českých vodních skautů	348
Organizační začlenění vodních skautů v rámci Junáka	353
Hlavní kapitanát vodních skautů	355
Kapitanát vodních skautů	355
Organizační struktura sítě vodních skautů	355

9.3 VODÁCTVÍ MIMO VODNÍ SKAUTING	
(Vladimír Cvrček, Jan Fischer)	356
Hlavní organizace vodních sportů v ČR	357
Hlavní zdroje aktuálních informací o vodních sportech	360
Neskautské vodácké kvalifikace	360
Vůdce malého plavidla a mezinárodní průkaz vůdce rekreačního plavidla	361
Námořní kvalifikace	362
10. JACHTING	
(David Milec, Michal Pavlů, David Svoboda)	365
10.1 TYPY PLACHETNIC A JEJICH JÍZDNÍ VLASTNOSTI	366
Plachetnice	366
Konstrukce plachetnic	366
Oplachtění (takeláž)	367
Kormidlo	370
Základy aerodynamiky a hydrodynamiky plachetnic	371
Hydrodynamika	371
Aerodynamika plachet	371
Vyvážení plachet	372
10.2 OVLÁDÁNÍ JEDNODUCHÉ PLACHETNICE A JACHTAŘSKÉ ZÁVODY	373
Nastupování do lodi a vystupování z lodi	373
Odplouvání a přistávání	373
Plavba	373
Činnost posádky	377
Základní povely na plachetnici	379
Převržení lodi	379
Sebezáchrana lodi P550	380
Závody	381
10.3 PÉČE O JEDNODUCHOU PLACHETNICI	383
Strojení a odstrojení lodi	383
Ukládání a zazimování plachetnic	385
Opravy plachetnice	385
10.4 METODIKA VÝUKY A TRÉNINKU JACHTINGU	386
Trénink s nováčky	386
Pokročilý trénink	387
Hry na vodě pro jachetní výcvik	388
Vhodné vodní plochy na plachtění u nás	388
11. ZÁKLADY METEOROLOGIE PRO VODÁCKOU ČINNOST	
(Václav Černík, David Milec, David Svoboda)	393
11.1 METEOROLOGIE – ZÁKLADNÍ POJMY A PRINCIPY	394
Atmosféra	394
Teplota vzduchu	394
Tlak vzduchu	395
Vlhkost vzduchu	396
Vítr	397

Oblačnost, srážky a bouřky	397
Atmosférické fronty	398
Předpověď počasí	398
Radar	399
Předpovědní modely počasí	399
Zajímavost na závěr – červánky	400

11.2. METEOROLOGIE PRO VODÁCKOU ČINNOST 400

Vítr	400
Rychlost větru	400
Vlastnosti větru	402

Rejstřík	404
----------	-----

Poznámky	423
----------	-----