



## Deník dědy Jacka

### Co píše děda Jack o skákání do neznámé vody

Já už toho mnoho zažil, spoustu míst procestoval, na několika lodích se plavil, několik životů zachraňoval. Tedy věř, že skákání do vody, natož do neznámé vody, není vůbec snadná věc. Musíš mít na paměti několik zásad, které je nutné dodržovat.

I děda Jack si pro tebe něco připravil. Vyzkouší si tě, zda víš, jak se máš chovat u vody, jak skákat do vody. Doplň správná slova do textu. Náповědou ti mohou být nakreslené obrázky.

#### Do neznámé vody neskáču a už vůbec ne po hlavě.

##### Skákat do vody můžu jen se svolením vedoucího

(doplň, jak se jmenuje tvůj vedoucí)

##### nebo dospělé osoby

(koho musíš doma poslouchat?)

#### Skáču do vody, kde to dobře znám.

##### Vím, jestli se pod hladinou nenacházejí



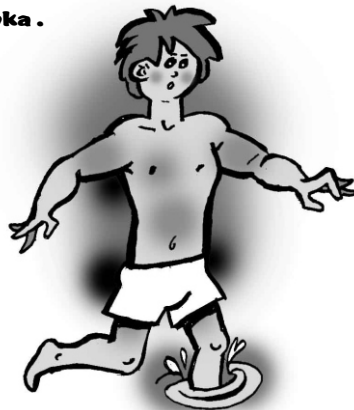
##### Nebo jiné překážky



#### Také vím, jaká je v místě, kde chci skákat, hloubka.

Obrázek znázorňuje člověka, který skáče do vody, kde to nezná. Skáče po nohách. Jedna noha je vykročená dopředu, druhá je vzadu, obě pokrčené v kolenu. Ruce jsou upažené, ohnuté v loktu. Taková poloha zabrání potopení hlavy pod hladinu.

Takže neváhej a v bazénu si tento skok vyzkoušej se svým oddílem. Jak poznáš, že jsi ho provedl správně? Když ti po dopadu na vodu zůstane hlava nad hladinou.



## Jak jsem na tom?

A jak jsi na tom se skákáním do vody ty? Pokud navštívíš s oddílem bazén, můžeš si vyzkoušet, jak správně skákat do vody. Některé body najdeš i ve svém stupni plavby. Dokážeš je splnit? Pokus se o to. Není to nic těžkého. To zvládneš!

**1. stupeň: Skoč do vody ve vestě v místě, které ti určí kapitán/ka**

**2. stupeň: Skoč do vody bez vesty v místě, které ti určí kapitán/ka**

**3. stupeň: Skoč do vody bez vesty ze startovního bloku.**

Splněný úkol si zatrhni

# mod/k/ré stránky



## ČOLKA A ŽABKY

### PRO VODNÍ VLČATA A ŽABIČKY

1/2012

## ahoj malí vodáci



Zima je tu stále s námi a s ní se vám do rukou dostává první číslo Modrých stránek v tomto roce. Modré stránky nespí, proto i vy buďte ve střehu a pozorně čtěte. Zima je skvělé období na čtení z oddílových kronik. V létě by vás asi nenapadlo otevřít kroniku, jelikož jste stále venku, na vodě. Ale lepší atmosféru, než během tmavých zimních večerů, nenajdete. Na první lednové schůzce Pažitka vytáhl kroniku, zabodl záložku a kde



se knížka otevřela, tak tam začal číst. Posledně jsme našli opravdu vtipnou historku. Bylo to na táboře v roce 2003 u Berounky. Bráška Bidýlko byl tak šikovný, že se mu při fotbale na louce podařilo dupnout do vosího hnízda. Rozzuřené vosy začaly hned Bidýlka honit, a on, aby se zachránil, musel skočit do vody. Vosám se samozřejmě do vody nechtělo, takže z celé honičky Bidýlko vyvázl jen s pár štipanci. Umět skákat do vody je opravdu důležité, a hlavně je dobré se to pořádně naučit. Proto příští schůzku vyrazíme s Pažitkou do bazénu a budeme si skákání procvičovat. A vy byste měli také. V tomto čísle najdeš dobrých rad, jak na to.

## Skoky do vody

Když se řekne skoky do vody, tak si asi každý představí, jak někdo skočí šipku, bombu, kufr nebo jen tak po nohách do bazénu nebo rybníku. Ale věděl jsi, že skoky do vody jsou akrobatické skoky z pružného prkna nebo věže? Takové ty, co se skáčou třeba na olympiádě?

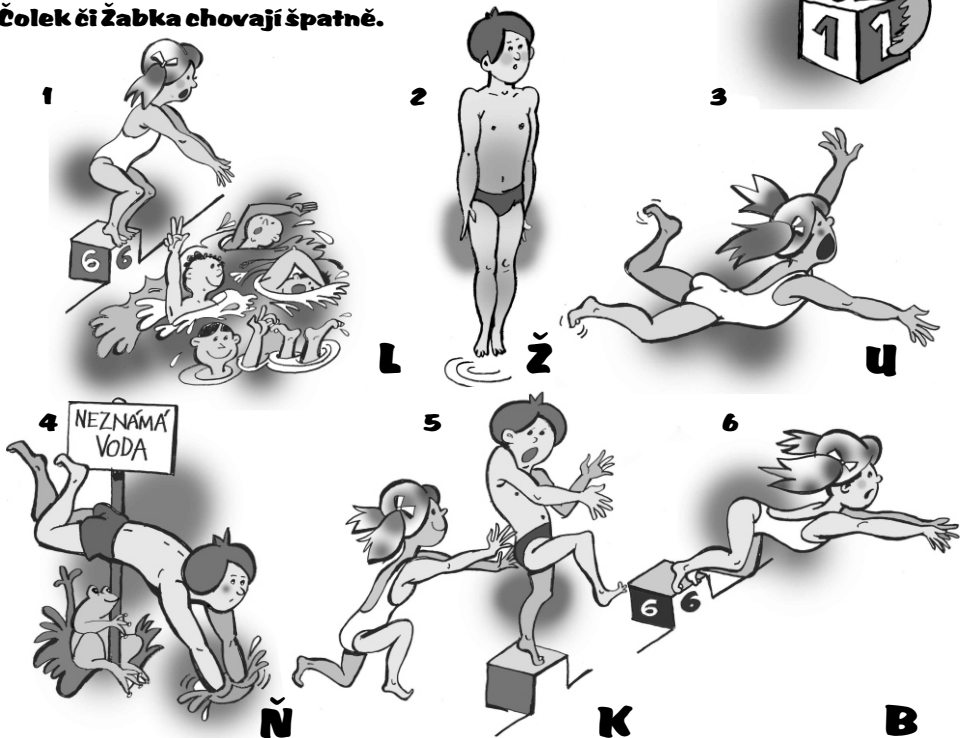
Skoky do vody byly známy už ve starověku. Ve skocích do vody se začalo závodit nejprve v Německu v 19. století. V roce 1843 vyšla právě v Německu knížka s první tabulkou skoků do vody. Na olympijských hrách byly skoky do vody poprvé zařazeny v roce 1904. U nás se začalo skákat až po 1. světové válce. Mistrovství republiky se konalo poprvé v roce 1922. Skokanské prkno je pružné, z kovového materiálu 1 metr nebo 3 metry nad vodní hladinou. Dříve byla prkna dřevěná, pokrytá kokosovou rohoží. Skokanská věž má několik odrazových plošin, až ve výšce 10 metrů nad hladinou vody.



## Hraj si s Kryšálkem



Na obrázcích můžeš vidět příklady toho, jak se má a jak se nemá skákat do vody. Škrtni obrázky, na kterých se Čolek či Žabka chovají špatně.



Teď, když už víš, jaké obrázky jsou ty správné, tě čeká další úkol. Podívej se na písmenka u jednotlivých obrázků. Nejprve si napiš ta písmenka, která jsou u obrázků, kde Žabka nebo Čolek skáčou do vody správně. Seřaď je od nejnižšího čísla po nejvyšší. Pak už zbývá zapsat si písmenka z obrázků, kde Čolek s Žabkou ukazují, jak se do vody skákat nemá. Pořadí písmen určíš stejně jako u správných obrázků (postupuj od nejnižšího čísla po nejvyšší). A tajenka je na světě.

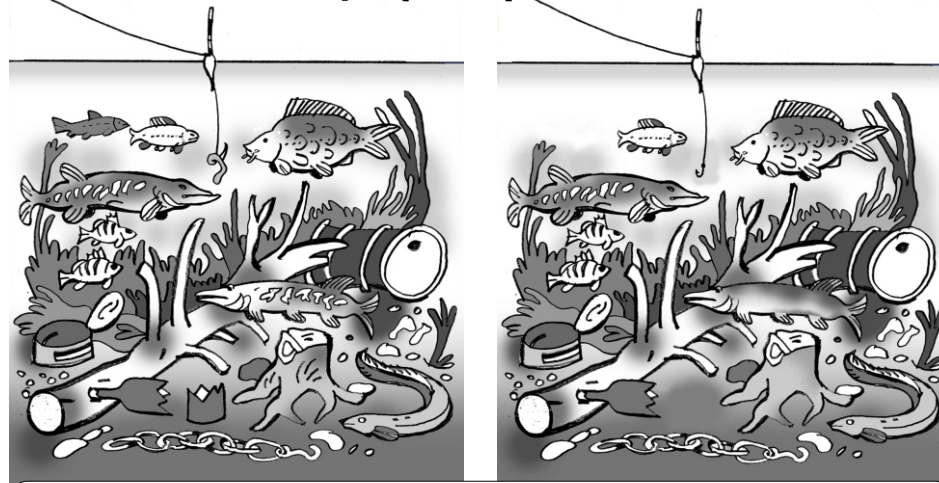






Pamatuješ si z minulého čísla Modrých stránek Morseovku? Můžeš se přesvědčit a přepsat tajenku do Morseovy abecedy. Modré stránky ti mohou být skvělým pomocníkem.

**Co se všechno může skrývat v neznámé vodě?**  
Pozorně si prohlédni oba obrázky. Najdi pět rozdílů mezi nimi. Napiš rozdíly do políčka pod obrázkem.





Milí kamarádi,

## navigámské okénko

už uplynulo mnoho vody, od té doby, co jsme se naposled setkali. Zjistili jste mezitím odpověď na moji otázku, proč se medvědí játra nesmějí jíst? Odpověď je jednoduchá: játra ledního medvěda jsou jedovatá, protože obsahují velké množství vitamínu A

Možná ale již víte, že jsem si pro vás připravil ještě více překvapení. Od prosince běží předprogram, což je množství hříček a úkolů, které můžete plnit buď sami, nebo s oddílem. Už jste se zapojili? Skvělé, to vás moc chválím. Možná právě váš oddíl nejlépe splnil první velký úkol a stal se vítězem. A pokud ne, nezoufejte, ještě není nic ztraceno, do předprogramu se přece můžete zapojit kdykoliv. Od února běží další velký úkol, a to by v tom byl mrož, abyste tu ztrátu nedohnali.

Víte, co čeká na nejlepší skupiny, které se předprogramu zúčastní? Stejně jako na Titaniku budeme na Navigamu ubytování na několika palubách, od té nejluxusnější pro bohaté, až po podpalubí pro nemajetné. Chcete bydlet s krysy? Určitě ne, proto nezahájejte a rychle mrkněte na [www.navigamus.cz/predprogram](http://www.navigamus.cz/predprogram), získané peníze (body) vám zajistí na navigámském Titaniku pohodlné bydlení.

Ahoj,  
Váš oblíbený medvěd Jack