

Vodní skauti v zimě

Na první pohled se může zdát, že vodní skauti se před mrazem a sněhem zazimují a nevylezou až do jarního tání. Ale také zima nabízí vodním skautům mnoho různých činností, aktivit a možností -

jak všichni víme, led a sníh jsou jen jiným skupenstvím vody.

Právě proto vám toto číslo elektronické Kapitánské pošty přináší několik tipů, co vše můžeme jako vodní skauti přes zimu dělat či jak

se bavit. Metodickou část této eKP pro vás připravili vodní skauti z Libereckého kraje.

Začtěte se do jednotlivých článků a nechte se inspirovat...

red.

Péče o vodácké vybavení

I zima naskytá vodním skautům nepřeberné množství aktivit. Ale kromě zábavy na sněhu je také potřeba ošetřit lodě a zároveň je připravit na další sezonu.

Nastává začátek listopadu a všechna plavidla máme uložena k zimnímu odpočinku v krákorcích. Ale tohle by bylo pro vodáka přeci velmi jednoduché, takže při oddílových podnicích je potřeba opravit rozbité pramice, kterými jsme za sezonu „nabrali“ několik šutrů. Ovšem zrovna u opravy pramic to

není tak jednoduché, protože jen při broušení starého kýlu lítá velké množství štípačného prachu, takže většina plavčků se po dobu dvou dnů zběsile drbe.

Dále je potřeba do plastových lodí vyrobit nové lavičky, zde se většinou projeví vodáckova zručnost, protože to není nic jednoduchého, takže se není čemu divit, když si dva loďníci lámou hlavu půl dne s jednou lavičkou.

Ono se to teď zdá, že toto všechno nemůže na zimu vystačit, ale věř-

te, že je opravdu co dělat, ať už jen úklid loděnice, třídění a zazimování vest, pádel, složení plachet a mnoho dalších činností.

Ani se nenadějeme a už je tu zase jaro a my můžeme s klidem vyrazit na vodu, protože víme, že jsou všechny díry řádně zalepené, pavouci jsou vymeteni a ty, kteří nejsou, hned na prvních peřejích rádi vykoupeme.

Kvído

Pár tipů na zimu...

SKAUT V ZIMĚ A LODĚ:

- provádějte údržbu lodí – opravu lodě v loděnici, opravu sedaček a vlnolamu, opravu plachet, nápisů na lodích
- opravte výstroj – označení pádel, opravte vesty, loďní pytle apod.

SKAUT V ZIMĚ A KLUBOVNA:

- je čas upravit interier klubovny a nástěnky, vývěsky
- nezapomeňte výtvarně pojmout označení materiálu před nadcházející sezonou na vodě
- prostudujte materiály a mapy k expedicím
- prohlubte své dovednosti a znalosti o toku řeky, druzích lodí, záchrane na vodě, první pomoci, uzlovací praxi, vlnkoslávy, základům plachtění

SKAUT V ZIMĚ A TĚLÍČKO:

- vodák týrá své tělo otužováním



FOTO IAN HRNČÍŘ - MARBUJEL

a fyzickou námahou kdekoliv (tělocvična, posilovna, bruslárna, házení sněhu, štípání dřeva, řezání ledu)

- za tmy vodák pochoduje přes hory a doly, staví iglů, když vysílením padá do závějí, láká vysláblou zvěř do krmelce nadílkou v úmys-



FOTO JAN HRNČÍR - MARBUEL

lu sám nezahynout hladem uprostřed lesů, zakládá ohně s cílem vyzkoušet si to ve sněhu či sjíždí nesjízdné kopce na pytlicích

- nejdrsnější vodní skauti se pokouší plout na zamrzlých a bezvodných řekách či stavět z dřevěnek ledoborce

- pokud není možné uskutečnit přímo u klubovny plavecký výcvik vč. nácviku záchrany tonoucího, navštěvuje vodní skaut bazény a aquaparky, kde se mírně topí, přehřívá, neví, co má sledovat dříve, zda pokyny kormidelníka, záchranařů a nebo sličná těla spoře

oděná

- občas se mu podaří hrát míčové hry jako je fotbal, florbal, ragby, které nerozvíjejí jeho tlapky, ale spíše nožky - proto doporučujeme i volejbal, vybíjenou a box, kde plavčíkovy paže sílí.

SKAUT V ZIMĚ A KULTURA:

- chystá dárky pro Mikuláše či Ježíška s upřímným cílem vyrobit co největší pitomost a získat od kamaráda skauta pokud možno nejméně motorovou loď

- trénuje tančení pro případ, že by se jeho kamarádky rozhodly jej pozvat na šibřinky, maškarní či bál, nebo dokonce pleas (čti ples)

- píše dlouhosáhlé odůvodnění rodičům, co by mu měl Ježíšek přinést, kde si na to má vzít úvěr a jak bez značkového označení bude ve vlaku 2. třídy všem ostatním za bláceným vodákům směšný.

Jedno to všechno má společné – vodní skaut vyhlíží první jarní oblevu a neskutečně se těší na slunko, tání, povodně, aby už, už, už byl na té vodě, kterou má tak rád...

Šmudla

Voda třikrát jinak

VODA

Zimní období je ideální pro nácvik plaveckých dovedností v bazénu. Lze se toho učit skutečně spoustu – od klasických plaveckých stylů, přes skoky do vody, šlapání

vody, lov předmětů z hloubky, držování dechu. Vtipné jsou vodní „honičky“, popřípadě rytířské souboje, kdy jedno vlče nese druhé „na koni“ za hlavou. Cílem souboje je udržet se na koni a přitom sho-

dit z koně ostatní rytíře.

LED

Mít v době schůzek dostupnou zamrzlou ledovou plochu znamená užít si spoustu srandy. Mj. je to vhodný prostředek pro trénink rov-





FOTO JIŘÍ BĚLOHRADSKÝ - CAESH

nováhy. Skvělou činností je klouzáni na dálku v různých polohách. Jen je potřeba dbát zvýšené opatrnosti – jednak zkontrolovat, zda je led dostatečně pevný, a hlavně nevymýšlet takové krkolomnosti, při kterých děti popadají na hlavu.

Nalezne-li se někde v ledu díra (přístup k vodě), je též možné zjišťovat charakteristiky vody. My jsme si koupili (pekelně drahé) vodní testovací „lakmusové“ papírky od firmy SERA a testovali vše možné. Dobře se to propojuje s vlčáčkou ekologickou zkouškou Hnědá Panda.

SNÍH

Vše, co je notoricky známé v suchu a teple, lze si trochu okořenit na sněhu. Například rozdělat pořádný oheň dá zabrat o něco víc než obvykle.

Ze sněhu lze také leccos stavět. Kdo nezažil přespání v iglú, je bačkora!

Caesh

Zimní výpravování

Zimní období je pro výpravy stejně příhodné jako jakékoli jiné. Musíme si ale uvědomit určitá specifika: počasí je nevyzpytatelné, ale nepříznivost není důvod se těchto akcí vzdávat.

PLÁNOVÁNÍ ZIMNÍ VÝPRAVY

Při přípravě výpravy je třeba si uvědomit, že:

- slunce zapadá dříve a s ohledem na to musíme plánovat program
- ač přes den svítí slunce, teplota se většinou drží kolem bodu mrazu
- pocitová teplota nemusí odpovídat teplotě na teploměru, při větru významně klesá
- sníh je voda pouze v jiném skupenství, vlhké či promočené

oblečení při zanedbání vede k podchlazení

- při vícedenních výpravách potřebujeme promočené oblečení a hlavně boty sušit
- při pěších výpravách musíme počítat s nižší rychlostí a větší obtížností chůze
- náročnost výpravy musí být přizpůsobena nejslabším
- je dobré mít dostatečné množství teplých tekutin.

Zima je plná událostí, které nám mohou posloužit jako námět na výpravu. Ať už jsou to podzimní prázdniny, Mikuláš, Vánoce, Nový rok, Tři králové a další. I samotná zima poskytuje množství témat na výpravu. Při dostatku sněhu si můžeme zvolit způsob „přepřavý“, a tím zdokonalovat motoric-

ké schopnosti a zvyšovat fyzickou odolnost dětí. Na výběr máme jak pěší výpravy, tak lyžařské (běžky, sjezdovky), sníh lze využít i k sánkování, bobování, pro R+R mohou být zajímavé i zimní plavby.

Náročnost výprav přizpůsobujeme dané věkové kategorii. Pokud pořádně výpravu např. celopřístavní, tedy pro všechny věkové kategorie, počítáme při přesunech s delší dobou pro menší děti. Časovou prodlevu mezi jednotlivými skupinami se snažíme vyplnit programem, který by byl pro mladší příliš náročný či zabral vlčatům a žabičkám příliš mnoho času. Pro ně máme přichystaný jiný program. Skauty, skautky, rovery a rangers můžeme zaměstnat přípravou lehké hry pro mladší.



FOTO LUKÁŠ ARIENT - BODIE

VYBAVENÍ NA ZIMNÍ VÝPRAVU

Každé věkové kategorii popíšeme potřebné vybavení jinak: pro žabíčky a vlčata podrobně, pro skauty a skautky stačí vypíchnout nejdůležitější věci a roverům a rangers můžeme dát jen pokyn: „sbal se dle svého uvážení na výpravu.“

Pokud připravujeme výpravu, je nezbytné uvést kromě vybavení i místo a čas srazu a stejně tak i místo a čas návratu. Pokud bychom čas návratu nebyli schopni dodržet, je nutno informovat ro-

diče.

A jaké je vhodné vybavení na jednotlivé typy výprav?

Jednodenní: teplé oblečení – více slabších vrstev, dobré boty, návleky na boty, rukavice + náhradní, čepice, šátek/šála, náhradní ponožky, teplý čaj v termosce, pláštěnka, svačina, peníze.

Více denní - sraz, spacák, karmatka, věci na spaní, hygiena (kartáček, pasta, hřebec, mýdlo), ručník, teplé oblečení, ponožky, spodní prádlo, náhradní oblečení včetně ponožek, spodního prádla,

rukavic, náhradní boty, přezůvky, čepice, 2x rukavice, šátek, šála, ...

TÉMATA ZIMNÍCH AKCÍ

- Mikulášská, Vánoce – Vánoce v různých zemích, staročeské Vánoce, biblický příběh
- dobytí severního pólu
- vánoční nadílka lesní zvěři
- novoroční výstupy
- zimní přechody hor – na lyžích, pěšky, na saních
- expedice po stopách Yettiho
- zimní olympijské hry
- tématem zimní výpravy může být cokoli, co nás napadne a čemu jsme schopni téma připravit program.

HRY NA ZIMU

- koulovaná
- eskymácká honička
- stavba iglů
- ledová sochaři
- výtvarný ateliér – kreslení obarvenou vodou na sněhová plátna
- ledová dráha pro PET lahve
- curling
- zkouška pobytu v lavině (za do držení všech bezpečnostních pravidel!)
- jízdy zdatnosti na běžkách či sjezdovkách.

Fižďa

Riziko pobytu v zimní přírodě

Nejčastější riziko vychází z chladu. Jeho působením vznikají dvě jednotky, co do rizika odlišné.

OMRZLINY

Místní poškození, zejména na koncových partiích těla (konce prstů, boltce, nos). Důležitá je prevence, jdeme-li na výpravu, je třeba dbát na rezervní rukavice, protože čím menší děti, tím pravděpodobněji je promáčí manipulací se sněhem. Čepice v zimě je automatickou podmínkou, je ale třeba dbát, aby kryla i uši. Zejména za větru je vhodné chránit obličej šálou či vysokým límcem (nejen nos, ale i vdechování příliš studeného vzduchu).



FOTO JAN HLÁSNÝ - ĚROUB



FOTO ALENA ŠERHANTOVÁ - FIZDA

CELKOVÉ PROCHLAZENÍ

Co do ohrožení životních funkcí závažnější. Mírnější forma se projeví některou z chorob z prochlazení (nejčastěji postihují dýchací či močové ústrojí), vážnější postižením vitálních funkcí až úmrtím. Se smrtelným prochlazením se lze setkat i v našich podmínkách, zejména ve spojení s požitím alkoholu. Nebezpečné prochlazení může nastat i při teplotách nad nulou. Prevence je v zachování tepelného komfortu (oblečení, v nouzi se obalit termofolií či neprodyšnou/neprofouknutelnou vrstvou – igelitem).

Při plánování každé túry je třeba pamatovat na ústupové trasy, optimálně si ověřit např. zda horské chaty v okolí trasy fungují. Horký nápoj v termosce (kvalitní - ne supermarketové „šunty“) je samozřejmostí. Pozor na plánované vaření horké polévky či nápoje na trase. Může vést k větším ztrátám tepla než je příjem uvařenou tekutinou. Při delších zastávkách buď převléci do suchého, nebo navíc jednu izolační vrstvu, kterou před dalším pochodem opět sundáme. Kvalitní obuv je samozřejmostí.

VYČERPÁNÍ

Obě jednotky podporuje vyčerpání fyzických rezerv organismu.

Na lyžích lze zvládnout větší vzdálenost než když půjdeme pěšky hlubokým sněhem. Pozor na dnes populární chůzi na sněžnicích. Je fyzicky náročnější než obyčejná chůze, netrénovaný člověk ji nemusí zvládnout na větší vzdálenost. energii během pochodu hradíme cukrem (glukóza, čokoláda) raději než tuky (špek). V žádném případě nepožíváme během túry alkohol. Pocit tepla po požití je vyvolán otevřením kožních cév, což vede k větším ztrátám. Naopak jejich stažení, ke kterému při pobytu v chladu dochází je účelný obranný mechanismus, stejně jako třes.



FOTO ALEXANDER POTĚŠIL - SPACÁK

PÁD

Při pobytu v skalnatém terénu nechodíme nezajištěni ke kraji skalního srázu. Jednak hrozí nebezpečí uklouznutí s následným pádem, jednak nebezpečí sněhové převěje přesahující okraj skály. Vstup na ni by opět končil pádem. Opatrnost je na místě i v balvanitém terénu, neboť sníh může zakrývat prohlubně mezi jednotlivými kameny. I když by zde nedošlo pravděpodobně k smrtelnému pádu, zranění dolních končetin může vést k závažnému ochlazení před příjezdem odborné pomoci.

RAMPOUCHY

Pád rampouchů (správně česky střechýlů) či sněhových mas z výšky. Může k němu dojít kdekoli, kde procházíme pod místem, na kterém je sníh nebo se tvoří led (střechy ve městě, převisy, úzké skalní rozsedliny apod.). Sesuv sněhové masy po střeše je většinou doprovázen charakteristickým hlukem. Tady je vhodné se spíš přitisknout ke stěně domu (sníh padá po balistické křivce, tedy dále od stěny). Odlomený led přesahující okraj střechy, převisu či skály bude padat spíš tiše a kolmo dolů, proto se snažíme pod ním neprocházet. Nelze-li jinak, chráníme si hlavu pažemi, batohem apod.

Jezevec

V zimě bez lodí, ale u řeky

Již několik let se v lednu zúčastňujeme sčítání, které je organizováno ČSO. Mezinárodní sčítání vodních ptáků (The International Waterbird Census) je mezinárodní monitorovací program, který probíhá v České republice již od roku 1967 pod záštitou organizace Wetlands International (dříve International Wetland and Waterfowl Research Bureau).

Hlavním cílem tohoto programu je monitoring početnosti vodních ptáků a jejich změn. Takto získané údaje jsou následně využity pro odhad velikosti populací, identifikaci druhů a populací s výraznými změnami početnosti i k vytipování mezinárodně významných lokalit vodního ptactva a návržení opatření směřující k zlepšení jejich ochrany. Zvláštním projektem je sčítání kormorána velkého, který v posledních letech svou populací dělá nemalé potíže rybářům.

V letošním roce jsme kontrolovali dva úseky na Jizerce a tři úseky na Jizeře. Kontrola spočívá v pochůz-

ce v daném úseku a zapisováním počtu vodních ptáků. Nejběžnější druhy ptáků, které se tu v této době vyskytují jsou kachny divoké, skorec vodní, ledňáček říční. V posledních letech se zde stále více setkáváme s volavkou popelavou, která nás letos svým počtem překvapila.

Cesty vedou kolem řeky a není to procházka po vyšlapané cestičce. Mnohdy obcházíme objekty a místa, kde nejde projít i několik stovek metrů, padáme ze strání, vyhýbáme se silničnímu provozu. Počasí hraje také velkou roli. V letech, kdy je opravdová zima, je vodní plocha v celkovém ledovém krunýři a ptáci jsou jen velmi vyjimečně spatřeny u výtoků z továren a jezových propustí. Letos byla řeka volná, a tak bylo užasné pozorovat skorce a jejich neúnavné mizení do ledové vody za potravou. Volavky nehnutě stojící na stromech při vodě a při porušení pomyslné bezpečnostní vzdálenosti odlétající do bezpečí. Ledňáčka čekajícího na nepatrný



FOTO PETR MACHOVEC - MRÁČEK

pohyb pod vodní hladinou. Toto vše však jen při pomalém pozorování, kamenů v řece, křovin a stromů kolem řeky, protože jinak včas ulétají do svých úkrytů.

V našem oddíle se tato činnost stala již určitou tradicí. Výprava k řece na zamrzlé laguny, vodopády s vrstvou sněhové čepice nebo naopak deštiví či nezvykle teplé a slunné počasí má své kouzlo. Vždy čekáme, že uvidíme něco nového a třeba i exotického, protože již mnoho druhů vodních ptáků, které u nás normálně nežijí se občas objeví. Je to i určitá zkouška, splnění daného úkolu, odpovědnosti, ale i odhodlanosti se zúčastnit při nepříznivém počasí. Nehledě k určitému seznámení s druhy vodních ptáků, které mohou na řece a u ní kluci vidět.

Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta z tohoto monitoringu vydává publikaci a v seznamu spolupracovníků je uveden i 42. OVS Kačeři Jilemnice.

V případě, že by se někdo chtěl zajímat o tuto činnost podrobněji, informace získá na webová stránce <http://iwccz.wz.cz>, kde naleznete mj. metodiku a formulář sčítání, seznam úseků, instrukce pro spolupracovníky a výsledky sčítání.

Mráček



30. oddíl VS v zimním období

Jakožto vodní skauti máme náplň schůzek a akcí v teplejším období více méně jasnou, je jí výcvik a tréninky na vodě, jak na pramici P550, tak na kanoi.

V zimním období je však téměř nemožné tento výcvik provádět, proto nadchází čas pro ostatní aktivity.

Náplní schůzek bývá procvičování šifer, hry na sněhu a ledu, zdravotní či úkoly do etapové hry a zaměření na stezky.

Místo schůzek občas chodíme zdokonalovat své plavecké dovednosti do městského bazénu a o víkendu jdeme například zkusit neobvyklý sport - skoky na trampolíně nebo si jdeme zelézt na horolezeckou stěnu či boulder. Jednou za rok se také zajdeme odreagovat na Laser game, někdy jsou tyto akce spojeny do jednoho dne a závěrem bývá filmové zakončení, trvající občas i do ranních hodin, nebo hraní různých stolních her, mezi nejoblíbenější patří například Galaxy trucker, Ligreto



či „Elektrárny“.

Kromě těchto sportovních aktivit chodíme na lyžařské, konkrétně běžkařské, výpravy po Jizerských horách, které jsou k tomu naprosto ideální, nebo na bobovací výpravy. Každý rok o jarních prázdninách jezdíme do Krkonoš na horskou chatu v Dolní Malé Úpě, kde máme velmi výhodné pobytové podmínky a vynikající zázemí a prostory chaty. Chata je velice dobře situována a jezdíme po okolí převážně na běžkách, stavíme sněhové úkryty, které jsou po řádné sněhové bitvě důkladně zbořeny, a skokánky ve stráni, po které se proháníme na bobech, saních a běžkách.

Každoročně se koná pokus o dobytí Sněžky a v drtivé většině případů se alespoň část výpravy odhodlá k výstupu i přes nepřízeň počasí.

Do programu jsou také zařazeny různé disciplíny jako je slalom na lyžích (běžkách), biatlon či „skialpinistický“ triatlon, skoky na lyžích, bobová dráha a různé další bláznivé soutěže. Večery jsou příjemnější hraním přemýšlivých her (Česko, tradiční Úpská inteligence, kde se ke každému zadání - město v Evropě, řeka v Americe, filosof, atd. vylosuje písmeno a ten, koho jako prvního napadne uznatelná věc, dostává bod a na konci hry se body mění za kousky sušenek či čokolád), klasických stolních her (Dorn, Galaxy trucker, Ligreto, Závazky, Citadela, ...) nebo Twistera.

Na jaře, kdy začínají tát ledy, pak pramici přeměníme na ledoborec a vyrazíme lámat ledy na přehradu.

Bodie

