

Plavání – odbornost (WP)

I. stupeň:

Splnit podmínky 1. až 3. z odbornosti Plavání, další tři libovolné podmínky z odbornosti Plavání a další 4 libovolné podmínky z odborky Vodní sportovec (z jakýchkoliv odborností).

II. stupeň:

Splnit podmínky I. stupně, podmínky 1., 2. a 5. (se specifikací pro II. stupeň) a další 3 libovolné podmínky z odbornosti Plavání, další dvě libovolné podmínky z odborky Vodní sportovec (z jakýchkoliv odborností).

III. stupeň:

Splnit podmínky II. stupně, zbylé podmínky z odbornosti Plavání a potvrdit mimooddílový vztah k tomuto sportu.

Podmínka:		Podmínka:		Podmínka:	
Datum:	Podpis:	Datum:	Podpis:	Datum:	Podpis:
Uplave 200 m		Prsa, znak 25 m stylově		Skok po hlavě z výšky 1m	
		Uplave 500 m		Prsa, znak, kraul 25 m styl.	
Vynesení předmětu z 3 m					



Stupeň:	Splněno dne:	Podpisy instruktorů:
I. stupeň		
II. stupeň		
III. stupeň		

Podmínky – Plavání (WP)

1. Uplave 200 m (I. stupeň), 500 m (II. stupeň)
2. Uplave 25 m stylově prsa, znak (I. stupeň), 50 m stylově prsa, znak, kraul (II. stupeň)
3. Skočí do vody po hlavě z výšky 1 m
4. Skočí do vody z výšky 3 m
5. Vynese předmět z hloubky 2 m (I. stupeň), 3 m (II. stupeň)
6. Zná zásady pomoci tonoucímu
7. Zná zásady hygieny a bezpečnosti při koupání
8. Uplave oblečen 25 m
9. Svlékne se ve vodě, aniž by se dotkl dna či břehu
10. Předvede startovní skok a obrátku
11. Zná zásady první pomoci při úrazech při koupání
12. Aktivně se zúčastní při výuce nebo zdokonalování mladších v plavání
13. Připraví alespoň jednoho člena oddílu ke splnění nižšího stupně této odbornosti

Podmínky – Pramice (WE)

1. Ovládá správný styl pádlování na kolektivním plavidle
2. Zná základní povelovou techniku pro pramici či raft, lodní názvosloví, zná své místo a povinnosti háčka
3. Zná základní zásady bezpečnosti a podřídí se požadavkům na kázeň při výcviku
4. Zná výstroj pro vodácké putování a umí správně zabalit lodní pytel
5. Ujede na pramici (raftu) 100 km (I. stupeň), 250 km (II. stupeň)
6. Uplave oblečen vedle zatopené pramice (raftu) alespoň 30 m
7. Ovládá a vhodně používá alespoň tři různé druhy úvazů lodí, umí navazovat lodě na vlek
8. Umí číst řeku – proudnice, jazyk, vracák, zabalák apod.
9. Umí číst kilometráž a rozumí jí
10. Umí pádlovat na obě strany i v kleče
11. Zná nejméně dva způsoby zachraňování tonoucího a pomoci plavci stíženému nevolností
12. Zná a umí zorganizovat způsob záchrany zatopených a převržených plavidel
13. Umí plavat v peřejích
14. Ovládá bezpečné řízení pramice (raftu) na vodě obtížnosti nejméně WWII a v propustích
15. Umí odplouvat a přistávat na proudící vodě, umí používat povely pro rychlé změny směru jízdy kolektivní lodě
16. Zná nebezpečí jezů, umí zorganizovat přenášení lodí
17. Zná základní předpisy Řádu plavební bezpečnosti
18. Zná způsoby umělého dýchání a první pomoci při podchlazení
19. Provádí opravy poškozených laminátových lodí a pádel
20. Zná základní typy pramic a raftů a jejich určení
21. Zúčastní se závodu pramic nebo raftů pořádaných HKVS nebo SvoČR
22. Umí oplachtit pramici a využít jejích nautických vlastností