



# Spływaj



**MATEUSZ GOLIANEK HO**

Drużynowy 1. Drużyny Rawskiej slugi bozego Bernarda Kryszkiewicza. Uczeń LO im. M. Skłodowskiej-Curie w Rawie Mazowieckiej.

Wiosna, słońce, przyroda budzi się do życia, a my z pewnością myślimy o jakimś wypadzie? A gdyby tak zorganizować kajak, kapoki i razem z zastępem wybrać się na spływ? Super! Wyprawa dla Nas przyjaciół, którzy niczego się nie boją. Jednak jako zastępowy musisz zadbać o bezpieczeństwo, swoje i chłopców. Sprawdź sprzęt, bezpieczeństwo, a co najważniejsze bezpieczną rzekę. Mamy w naszym kraju wiele miejsc, lecz źle dobrana trasa, może się skończyć bardzo nieprzyjemnie. Poza pierwszą pomocą każdy wodniak, powinien zastosować się do naszych porad.

## O czym należy koniecznie pamiętać?

- Wsiadaj i wysiadaj z kajaka ustawionego dziobem w górę rzeki.
- Przybijaj do brzegu zawsze pod prąd.
- Po wywrotce na głębokiej wodzie holuj kajak do brzegu, nie odwracając go.
- Nigdy nie wypuszczaj wiosła z ręki, zwłaszcza po wywrotce.
- Rzeczy wożone w kajaku zabezpiecz przed zamoczeniem włóż je w nieprzemakalny worek i zabezpiecz przed zgubieniem w wodzie, najlepiej przywiąż do kajaka.
- Pilnie obserwuj zmiany zachodzące w pogodzie zapowiadające zmianę pogody.
- Mierz siły na zamiary, nigdy odwrotnie.
- Wchodź do rzeki w butach, kłapkach lub sandałach – unikniesz wtedy zranienia stóp.
- Płynąc po rzece, stale kontroluj powierzchnię wody przed dziobem kajaka, zwracając bacznie uwagę na wszelkie zmarszczki, fale i wiry – są to z sygnały o różnych podwodnych, które musisz ominąć.

## Locja, czyli czytanie rzeki

Nie jest to sztuka łatwa i wymaga przede wszystkim praktyki. Jeśli ktoś myśli, że aby nie utknąć na mieliźnie wystarczy płynąć środkiem, to jest w błędzie. Rzeka nizinna, która meandruje, czyli zakręca, najgłębsza jest w okolicach zakoli na zewnętrznej stronie i tamtędy należy płynąć. Wiosłując środkiem, albo po przeciwnej stronie możemy utknąć, co będzie wymagać przepchnięcia łódki po dnie, a co za tym idzie zabawy w wodzie.

Dosyć niebezpieczne na rzece mogą być wybrzżenia, czyli miejsca, gdzie przepustowość rzeki się zmniejsza, czyli wszelkie zwężenia, wypłcenia oraz przeszkody. Nurt w takich miejscach przyspiesza. Jeżeli nie weźmiemy tego pod uwagę, łódka może się nawet wyrzucić. W takich sytuacjach należy zachować szczególną ostrożność. Rozpoznać je można po zmianach na powierzchni wody, które należy bacznie obserwować. Widząc jakieś „zgarbienie” tafli, możemy spodziewać się przeszkody pod powierzchnią wody.

I jeszcze słowo o uderzeniach łódki o przeszkody, bez których niestety początkowo nie obędziemy się. Najgorsze, co można zrobić płynąc, to uderzyć bokiem w wystający słup. Siła nurtu może wtedy spowodować nawet złamanie łódki, co jest największym niebezpieczeństwem na rzece. Aby nauczyć się rozpoznawać przeszkody i pływać w sposób bezpieczny, trzeba ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. A więc, zapraszam na wodę.

# Test doktora Krzysztofa Zuchory

*Czy przy okazji zimy zastęp przypadkiem trochę nie oklapł pod względem fizycznym? Czas to sprawdzić.*

Kwiaty kwitną, ptaki śpiewają, przyroda budzi się do życia, a ja ciągle dźwigam kilka zbędnych kilogramów, które „zaplątały się” jeszcze przy okazji świąt. Uspokajam się, że jest dobrze, czuję się wysportowany. Ale czy tak jest na pewno? Czy przy okazji zimy zastęp przypadkiem trochę nie oklapł pod względem fizycznym? Czas to sprawdzić. W końcu wśród celów skautingu znaleźć można dbałość o zdrowie. A więc przed nami bieg sprawnościowy.

## „Każdy ma słabszą stronę”

Pytanie, jak go zrobić, może wydawać się na pozór nierozsądne. Wystarczy znaleźć kawałek przestrzeni, gdzie będzie można rozwiesić liny, przebiec się, przeczołgać, zrobić parę pompek i przysiadów. Ewentualnie dorzucimy może jakiś bonus, wykorzystując ukształtowanie terenu czy własną finezję. Zabawa będzie świetna. Szczególnie, jeżeli ktoś „świeży” wyprzedzi zastępowego „pakera”. Ma to jednak też swoje minusy. Wystarczy, że chłopak ma problem z jednym ćwiczeniem, by wynik był słaby. Nie widać konkretnie, w czym jest dobry, a nad czym musi szczególnie popracować.

## Test nas sprawdzi

Aby zrobić wiosenne badanie sprawności fizycznej zastępu proponuję coś innego. Coś, co każdy chyba zna dobrze ze szkoły. Mianowicie, test doktora Krzysztofa Zuchory. Sprawdza on szybkość, skoczność, gibkość, wytrzymałość, siłę mięśni ramion i brzucha. A więc do dzieła!





### Szybkość.

Aby ją sprawdzić będziemy przez 10 sekund biec w miejscu i klaśkać pod kolanami (jak najszybciej oczywiście). Po zliczeniu ilości klaśnień otrzymamy wynik, który pozwoli nam przyznać sobie odpowiednią ilość punktów.

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena
35 klaśnień	40 klaśnień	6
30 klaśnień	35 klaśnień	5
25 klaśnień	30 klaśnień	4
20 klaśnień	25 klaśnień	3
16 klaśnień	20 klaśnień	2
12 klaśnień	15 klaśnień	1

### Skoczność.

Ćwiczenie jest proste. Skaczymy w dal z miejsca (na podłożu, gdzie nie będziemy się ślizgać). Odległość mierzymy własnymi stopkami (w przypadku wątpliwości od połowy stopy wynik zaokrąglamy w górę). Znow zaglądamy do tabeli.

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena
35 stópek	40 stópek	6
30 stópek	35 stópek	5
25 stópek	30 stópek	4
20 stópek	25 stópek	3
16 stópek	20 stópek	2
12 stópek	15 stópek	1

### Gibkość.

Stojąc na baczność pochylamy się, by wykonać skłon. Próbuujemy:

- Dotknąć głową kolan – da nam to 6 pkt. (niezależnie od płci).
- Dotknąć całymi dłońmi podłoża – da nam to 5 pkt.
- Dotknąć wszystkimi palcami podłoża – da nam to 4 pkt.
- Dotknąć podłoża dowolnymi palcami obu rąk – da nam to 3 pkt.
- Dotknąć palcami rąk palców stóp - da nam to 2 pkt.
- Chwycić się oburącz za kostki – da nam to 1 pkt.

### Wytrzymałość.

Znajdujemy jakieś miejsce, gdzie możemy pobiegać (najlepsze byłyby 400 metrowe okrążenia, ale jeśli ich długość będzie inna to też sobie poradzimy) i biegamy rozsądnym truchtem, ile wytrzymamy. Zliczamy dystans, jaki pokonałiśmy i sprawdzamy w tabelce, ile dostajemy punktów.

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena
2500 m	4000 m	6
2000 m	3000 m	5
1500 m	2500 m	4
1000 m	2000 m	3
500 m	1000 m	2
200 m	400 m	1

### Siła mięśni ramion.

Potrzeba drążka, bądź odpowiedniej gałęzi. Należy zawisnąć na wyprostowanych rękach i:

- Podciągnąć się oburącz, aby głowa była powyżej drążka i wytrzymać 10 s. (dziewczęta). (6 pkt.)
- Podciągnąć się oburącz, jedną rękę powoli opuścić i utrzymać się przez 10 s. najpierw na jednej, potem na drugiej ręce (chłopcy). (6 pkt.)
- Zrobić to co wyżej, tylko że wytrzymać 3 s. (dziewczęta). (5 pkt.)
- Zrobić to co wyżej, tylko że wystarczy na jednej ręce (chłopcy). (5 pkt.)
- Opuścić jedną rękę i wytrzymać 10 s. (dziewczęta). (4 pkt.)
- Podciągnąć się oburącz, aby głowa była powyżej drążka i wytrzymać 10 s. (chłopcy). (4 pkt.)
- Zrobić to co wyżej, tylko że wytrzymać 3 s. (dziewczęta i chłopcy). (3 pkt.)
- Wytrzymać 10 s. (dziewczęta). (2 pkt.)
- Opuścić jedną rękę i wytrzymać 3 s. (chłopcy). (2 pkt.)
- Wytrzymać 3 s. (dziewczęta). (1 pkt.)
- Wytrzymać 10 s. (chłopcy). (1 pkt.)

### Siła mięśni brzucha

Kładziemy się na wygodnej, płaskiej powierzchni, unosimy lekko nogi i wykonujemy tzw. nożyce poprzeczne. Od tego jak długo możemy to robić, zależy nasza ocena (znów przydatna jest tabela).

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena
3 min.	4 min.	6
2 min.	3 min.	5
1,5 min.	2 min.	4
1 min.	1,5 min.	3
30 s.	1 min.	2
10 s.	30 s.	1

Ocena	Wiek		
	11 – 12	13 – 15	16 – 18
Wybitna	29	31	33
Wysoka	28	27	28
Bardzo dobra	20	22	23
Dobra	16	17	18
Dostateczna	11	12	12

Taki „bieg sprawnościowy” może pomóc w ocenie rozwoju fizycznego członka zastępu. Może ujawnić jakąś jego niezauważaną do tej pory mocną lub słabą stronę. Przede wszystkim daje szansę na ocenę, w jakiej dziedzinie swojej sprawności musimy najmocniej popracować. Jeżeli dobrze wykorzystamy dane, jakie niesie ten test to efekty będą widoczne już podczas obozowej olimpiady. Tak więc taki „szkolny” bieg może sprawić, że przygotowujemy się do tego „klasycznie skautowego”, z linami i przeszkodami. Tyle teorii. Ruszajcie do ćwiczeń.

