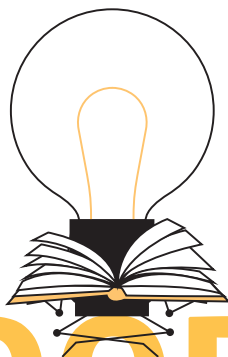
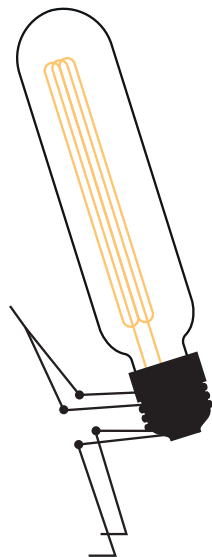
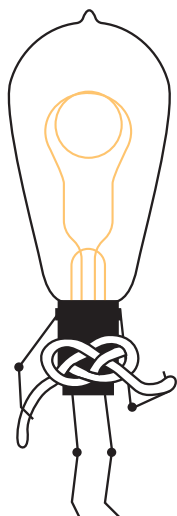
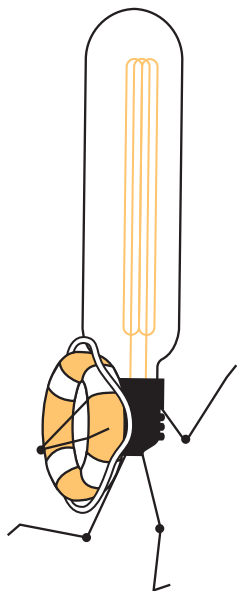
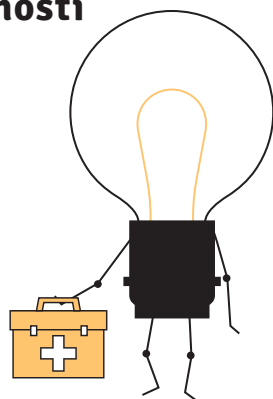
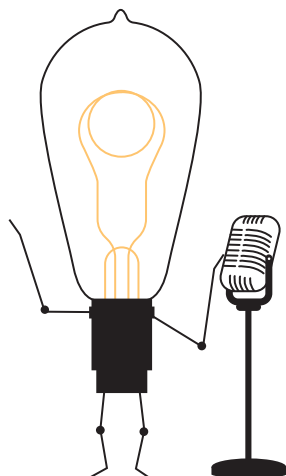


Průvodce po
stanovištích



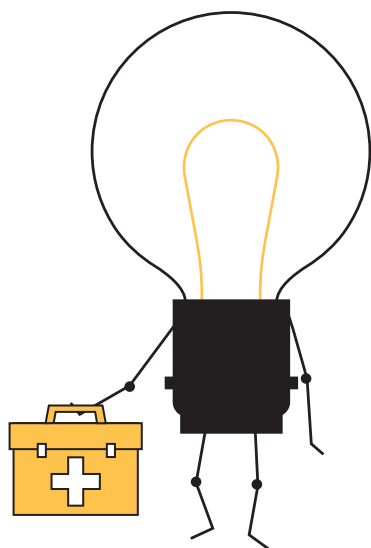
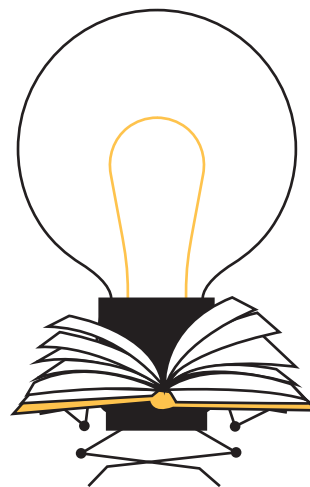
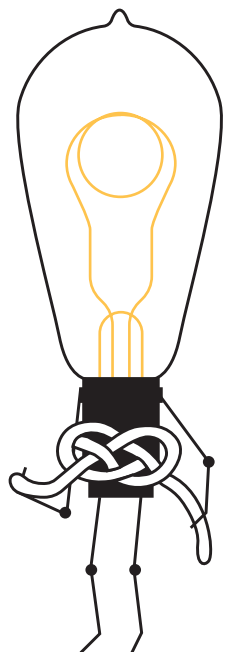
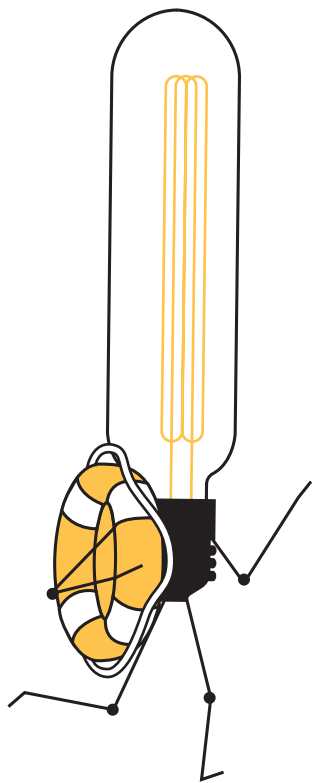
DĚRO ŠŤÁK ^{2/2}

Pěšinka – Dovednosti

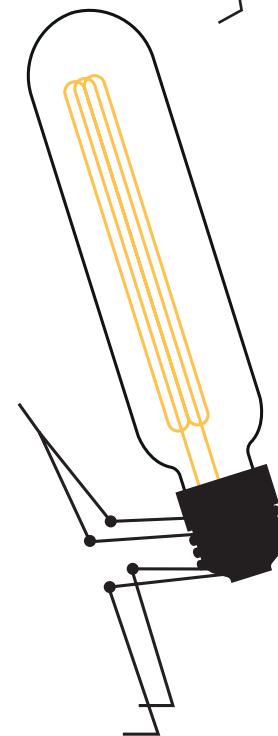


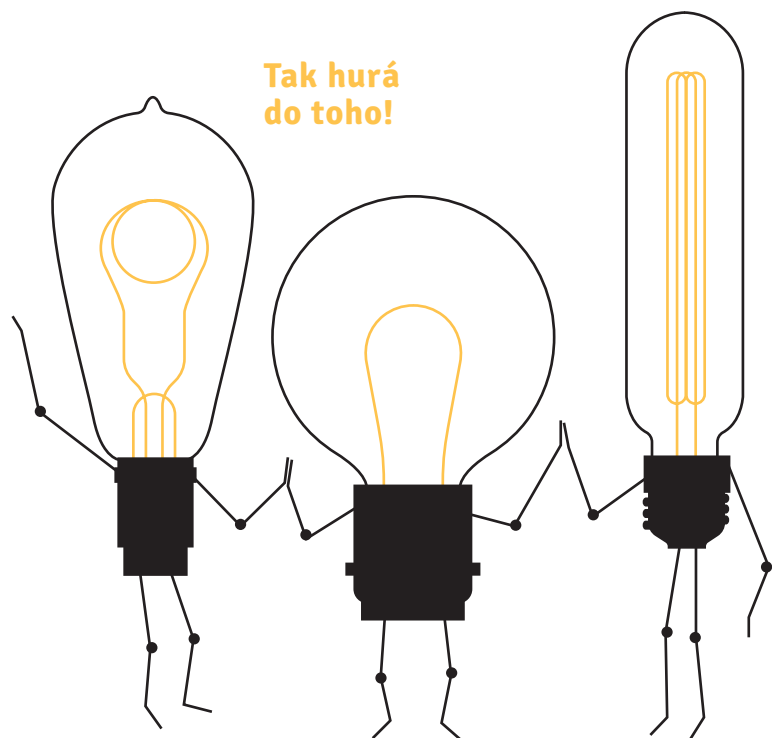
Králova družina

Biblická stezka 2023



DO
VE
DNO
STI





Dorošťák a Kompas pro vedoucí

Uplatni obsah stanovišť ve spojení s Kompasem, příručkou pro vedoucí, ve prospěch dětí v klubu/oddílu. Můžeš se inspirovat k přípravě schůzky před závodem i po závodu během roku. U každého stanoviště v Dorošťáku najdeš název kapitoly v příručce, která se nejvíc hodí ke stanovišti. Odkaz na samotnou příručku v elektronické příručce je dorostovaunie.cz/prirucka.

	Obsah
4	Úvod
6	Voda
8	Uzly
11	Sbal se
14	Workout
15	Šifra
15	Mozkovna
16	První pomoc
x	Osobní rozvoj

Přehled stanovišť	
Kolo	Region a finále
Příroda	3
Workout	2
Šifry + Mozkovna	2
První pomoc	1
Osobní rozvoj	1
Bible – Skutky	3
Biblický kotlík	3
Celkem	15

Úvod

Ahoj kamaráde,
otevřel jsi průvodce s rozmanitými
stanovišti Biblické stezky. Tento
díl je zaměřen na různé disciplíny.
Neuč se všechno. Pěkně si to v hlídce
rozdělte. Rozložíte tak síly a závod
zvládnete společně jako tým.
U každého stanoviště najdeš
vysvětlení.

Nečekají tě nudné informace. Všechno
jsme se snažili dotáhnout do reálného
života. Jasně, někdy je potřeba trochu
teorie. Každopádně všichni víme, že
nejvíc se naučíš, když si to napsané
vyzkoušíš a zažiješ. Neváhej a zkoušej.
Do toho!

Chodící výzva mimo soutěž

Hra na pozadí. Jen tak pro dobrý
pocit, ke zlepšení kondičky i psychické
pohody. Apoštol Pavel mohl ujít během
tří misijních cest až 9 604 km. To jsme
spočetali z map. Číslo ber s rezervou.
Výzva není porazit apoštola, ale o trošku
překonat sám sebe. Zkus ujít 2 023 km
za 365 dnů. Buď můžeš přijmout výzvu
sám za sebe, nebo s kamarády. Vše je
na tobě. Změř si délku svého kroku, abys
věděl, kolik nachodíš kilometrů. Inspiraci
najdeš zde: [www.desettisickroku.cz/
o-chuzi/1/jak-zmerit-svuj-krok](http://www.desettisickroku.cz/o-chuzi/1/jak-zmerit-svuj-krok).

*Já to mám tak, že chci letos
nachodit 2 023 kilometrů.
Začal jsem 10. února 2023.
Nainstaloval jsem si appku
na měření kroků. Mám ji
stále zapnutou. A uvidíme,
kdy dosáhnu 2 560 760
kroků :-).*

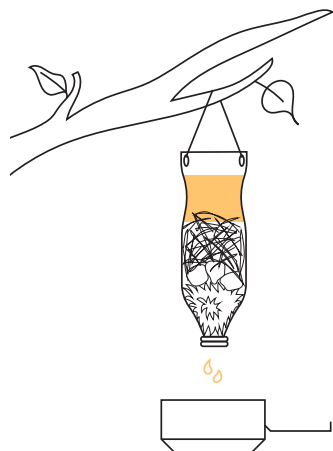


VODA Bez vody vydržíš 3 dny

1 Nalezení vody

Jsme v přírodě a voda z domova nám už došla? Musíme tím pádem najít nějaký pramen/potůček odkud si vodu vezmeme. Ale kde takové místo najít? Podívejte se do mapy. Předem se můžeš podívat na web www.estudanky.eu.

V hledání vody nám také můžou pomoci zvířata. Zkuste se dívat po stopách zvířat, po cestách mravenců a také, kam létají ptáci. Zvířata potřebují pít, a proto často směřují k vodě. Při hledání vody nám může pomoci také příroda. Dívejte se, kde je větší počet stromů, květin, keřů a travin.



2 Úprava vody*

Můžete pít hned vodu, kterou někde jen tak najdete? Samozřejmě že můžete najít pitné prameny, o kterých víte už předem, že je v nich voda pitná, ale pokud jste na neznámém místě, nikdy nepijte vodu, o které nic nevíte!

Vodu nejdříve přefiltrujte. K tomu vám může pomoci tato filtrační sestava (odkaz na video níže).

<https://www.youtube.com/watch?v=nUwNSy33fkA>

3 Uskladnění vody

Vodu odeberte do nádoby, kterou může být PET lahev, termohrněk, vodní vak, plastová láhev, hydratační vak a další. Nepijte vodu, která je starší než den. I voda se může zkazit a měla by v sobě více bakterií. Starší vodu pak můžete použít třeba na umytí rukou.

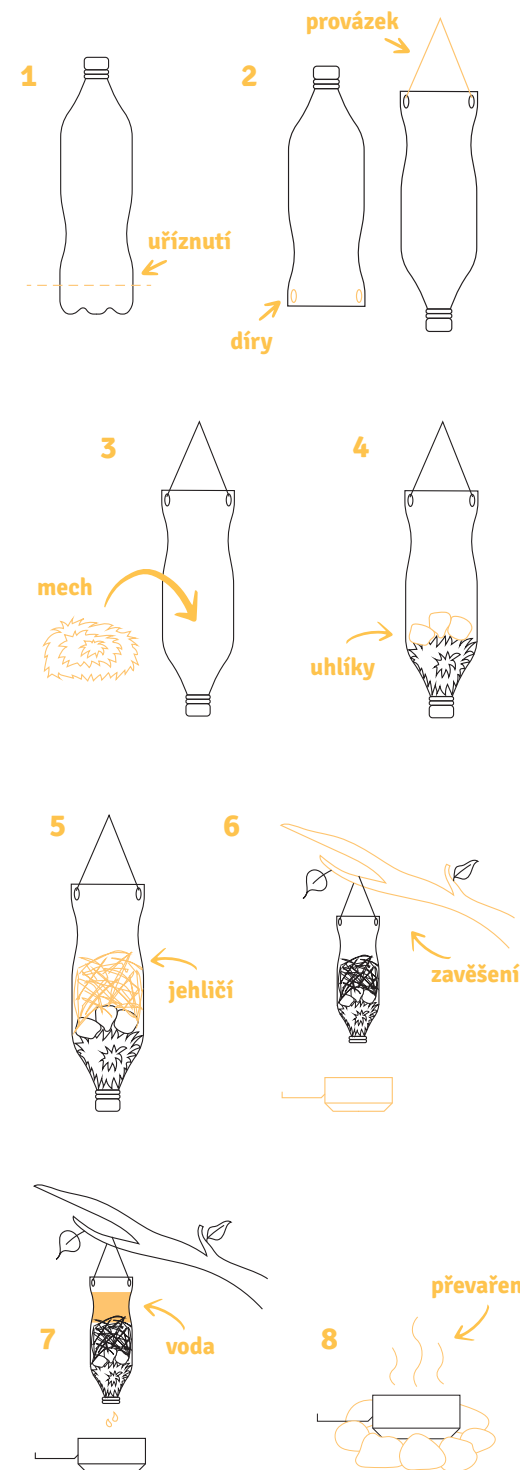
* Úprava vody

- 1 Uřízněte dno PET lahve.
- 2 U uříznutého kraje udělejte naproti sobě dvě dírký na zavěšení provázku, abyste lahev nemuseli neustále držet.
- 3 Do špičky lahve dejte mech nebo kousek látky.
- 4 Vložte pár malých uhlíků z ohně.
- 5 Doplněte slámou, trávou, jehličím nebo čistým pískem z potoka.
- 6 PET lahev uvažte na strom, odšroubujte víčko a pod láhev uložte další nádobu, do které bude odkapávat vyfiltrováná voda.
- 7 Vodu nalijte do PET lahve a čekejte, než se přefiltruje.
- 8 Přefiltrovanou vodu vařte ještě alespoň 5 minut, čímž se zbavíte dalších bakterií.

Tuto vodu spotřebujte do 24 hodin.

Tip

Zajděte do přírody a takovou filtrační sestavu vyrobte. Ochutnejte rozdíl mezi normální pitnou kohoutkovou vodou a přefiltrovanou vodou.



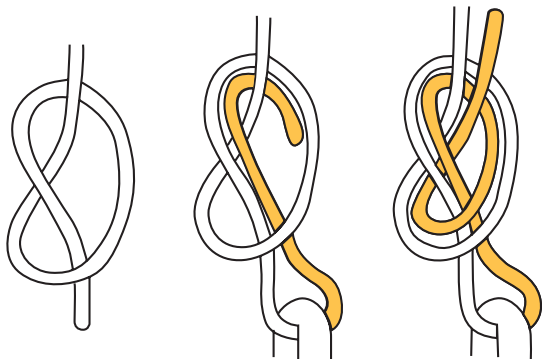
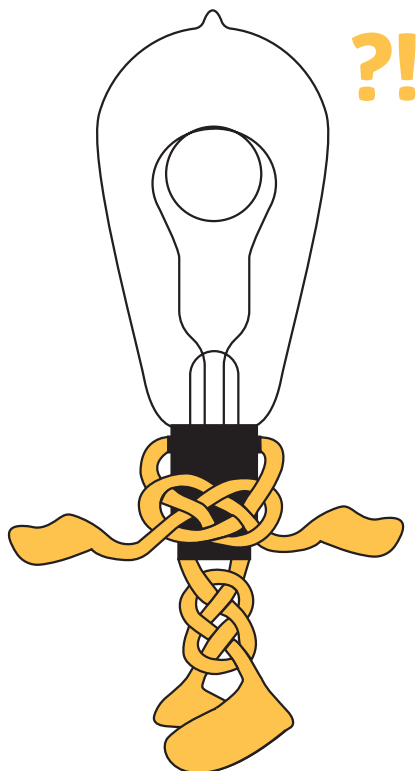
UZLY Věř uzlům, které ses naučil

Čas od času potřebujeme spojit dva kusy lana nebo provázku. Hodí se to při stavění přístřešků, vázání hamaky, věšení houpačky, při lezení, přípravě her atd. Použití uzlů a postupy uvazování jsou popsány na doporučeném webu. Držte se uvedených postupů, které tady pro stručnost neuvádíme, a dbejte na bezpečnost.

Vázání uzlů si zkoušejte. Pak je uvážete levou zadní i poslepu.

Doporučený web: uzly.8u.cz

Abyste věděli, na co se zaměřit, vybrali jsme několik uzlů s jejich stručnou charakteristikou a použitím.

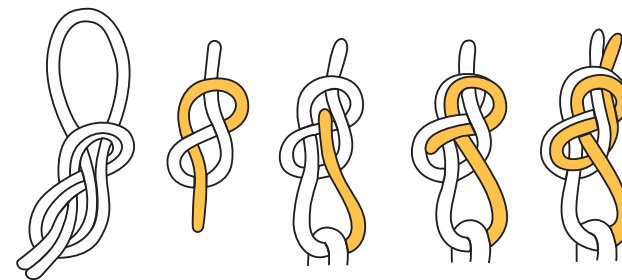


Vůdcovský uzel

Vytvoří oko kdekoli na laně. Do něho lze navázat další lano, nebo pevný bod (např. větev). Výhodou tohoto uzlu je jeho jednoduchost, rychlost uvázání a možnost vázat jej i jednou rukou. Ačkoli se to na první pohled nemusí zdát, drží dobře.

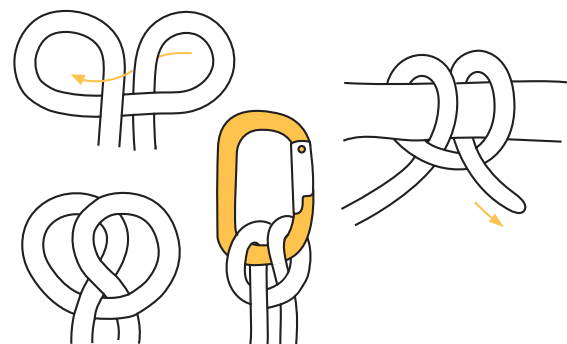
Osmičkový uzel

Lepší než jednoduchý uzel. Má větší pevnost a lépe se rozvazuje. V protisměrné vazbě se používá například na navázání sedáku na lano. Proto je dobré znát oba způsoby vazby.



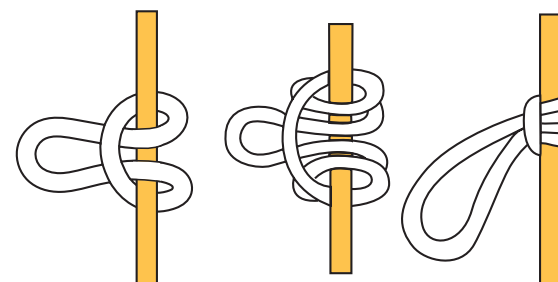
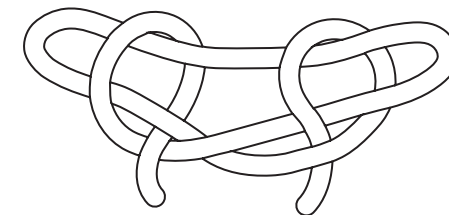
Lodní smyčka

Uzel slouží k ukotvení lana na pevný bod (strom, kůl, tyč, karabinu). S lanem je možné jednoduše manipulovat (utahovat, povolovat), a proto je vhodný tam, kde nevíme, jakou délku lana budeme přesně potřebovat. Po zatížení dobře drží.



Zkracovačka

Ideální uzel nejen na zkracování příliš dlouhého lana, ale i na výrobu pout na lotry i jiné zlosyny všeho druhu :-).



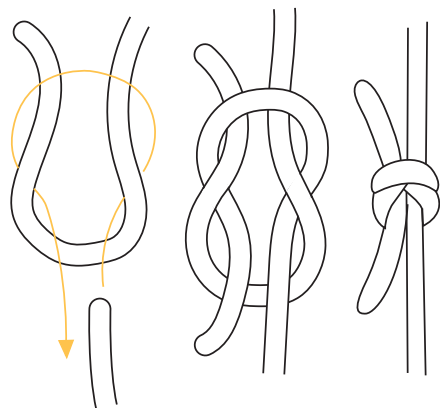
Prusík

Uzel, který lze jednoduše posouvat po silnějším lanu. Lze použít pro napínání plachty nebo pohybu po laně.

Ambulanční uzel

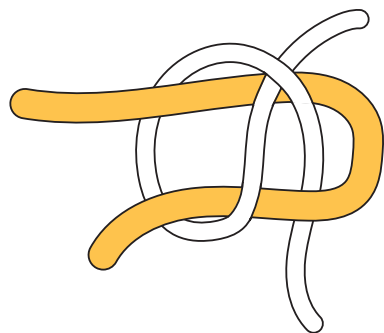
Jeden z nejběžnějších uzlů. Používá se skoro všude. Občas se povoluje.

Je dobré mít dlouhé konce!



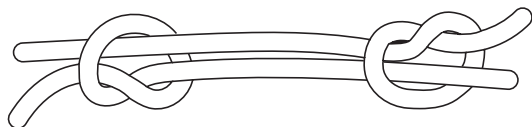
Škotova smyčka

Spojení dvou nestejně silných provazů nebo provazu a cípu plachty. Smyčkou přivážete lano ke stanové celtě.



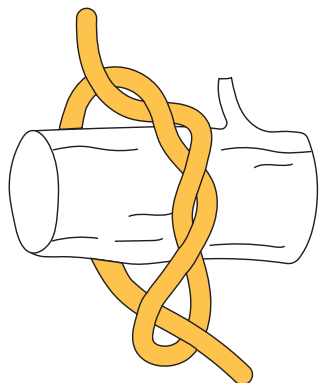
Rybářský uzel (autíčka)

Spojení dvou provazů nebo vlasců, které se jinak rády prosmeknou. Spojení provazů je pevné a nepovoluje se.



Tesařská smyčka

Připevnění provazu (lana) na strom nebo kotvící bod, který má větší průměr (cca od 10 cm). Čím víc je zatížen, tím lépe drží.

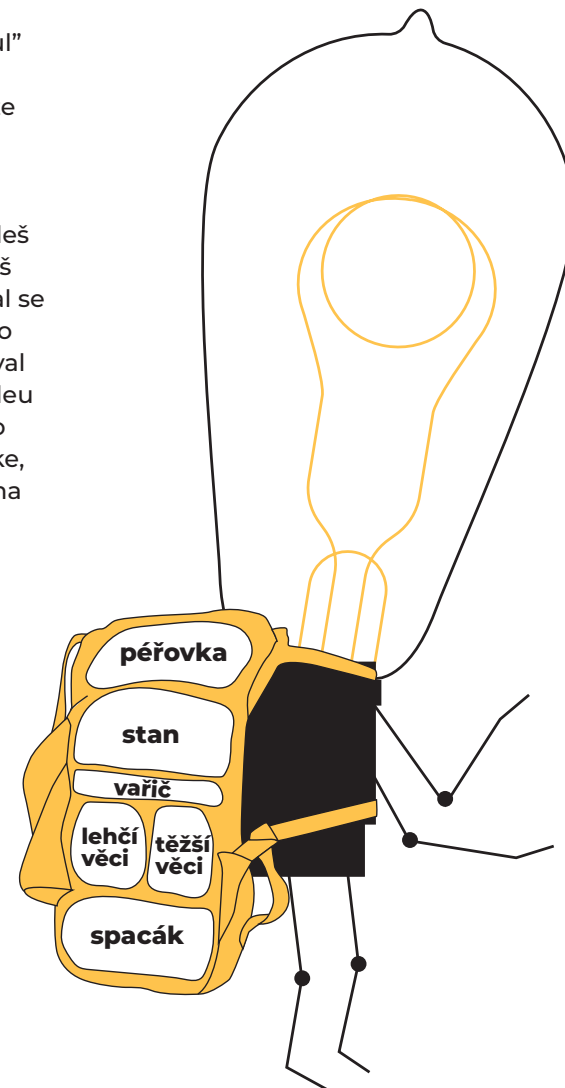


SBAL SE Balení batohu

Co potřebujete k balení?

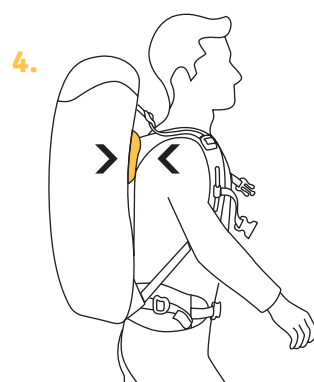
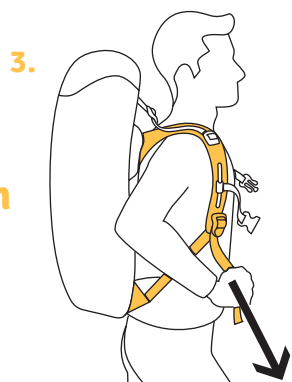
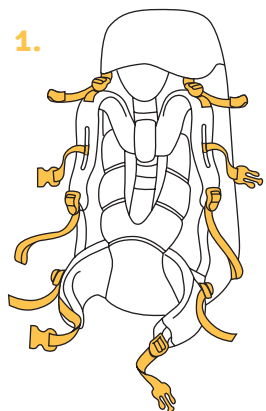
1. **dost věcí**
2. **selský rozum**
3. **hrubou sílu**

Balení batohu bývá „painful“ (čti pejnfl, překl. bolestivý). Špatně sbalený batoh může potrápít tvoje záda a krční páteř. Výsledkem budou bolestivé vzpomínky na puták. To nechceš. Předejdeš tomu tak, že teď natrénuješ správné balení batohu. Sbal se podle Prochyho, zkušeného vedoucího. Řadu let pracoval v turistickém oddíle. Ve videu ti ukáže, co nedělat a jak to udělat dobře. Sleduj, dej like, sbal se a vyraž s batohem na zádech ven. Na stanovišti na tebe bude čekat jeden batoh ke sbalení.

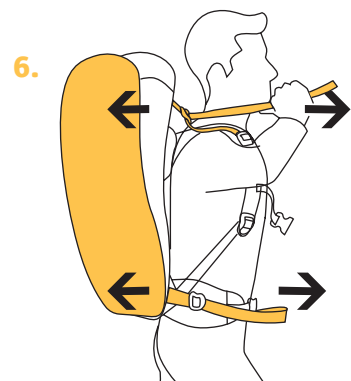


Pust' si video, kde Prochy ukazuje, jak sbalit batoh.

video <https://www.youtube.com/watch?v=JKr7IPO50h8>



Jak správně nastavit batoh na zádech.



Kontrolní list z videa:

Kam patří těžké boty? A proč?

Z jakého důvodu se Prochy vyhýbá „díře“ v batohu?

Co způsobí extrémní závaží na jednu stranu?

Proč je dobré hlídat tvar batohu?

Co balí do batohu Prochy jako první?

Co dává do boulí?

Proč chce nechat mikinu navrchu?

Kam dává Prochy těžké a lehké věci?

Do jakého tvaru balí Prochy věc?

K čemu slouží přezky, popruhy?

WORKOUT Silné nohy

Na dvou stanovištích potrénuješ nohy a další části těla. Ve zdravém těle, zdravý duch. Už lehké cvičení zlepšuje náladu a posiluje odolnost proti stresu.

Hbité nohy (žabáky)

Trénuj výbušnou sílu nohou. Zkoušej dřepy s výskokem nebo skoky do dálky sounož.

Postřeh

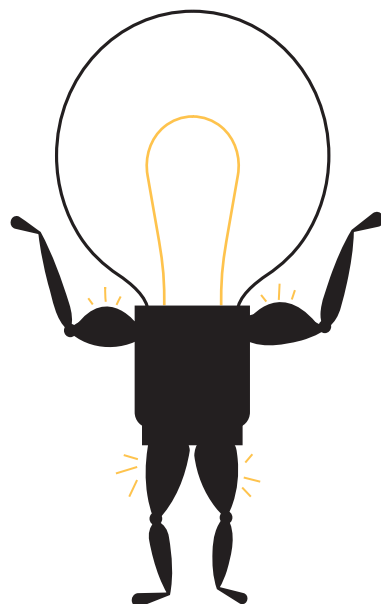
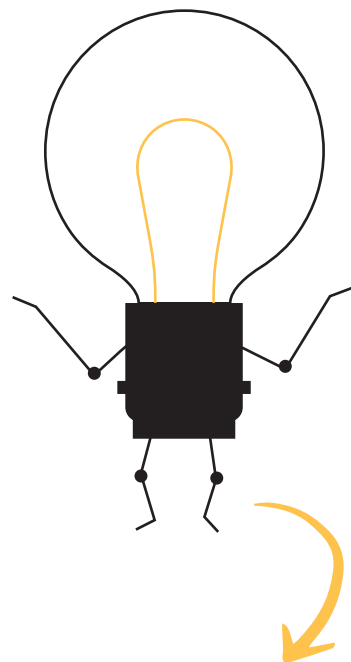
Trénuj postřeh házením a chytáním míčku o nerovnou stěnu. Nebo nech někoho, aby ti pouštěl tyčku (nebo i koště), a chyt' ji dřív, než spadne na zem.

Silné nohy (dřepy)

Natrénuj 50 dřepů za co nejkratší čas. Čím rychleji uděláš 50 dřepů, tím lepší skóre. Myslíme poctivé dřepy – až dolů a až nahoru. Dřep musí být v rozsahu: dole nohy v 90° nebo menším úhlu a nahoře propnuté nohy.

Rovnováha

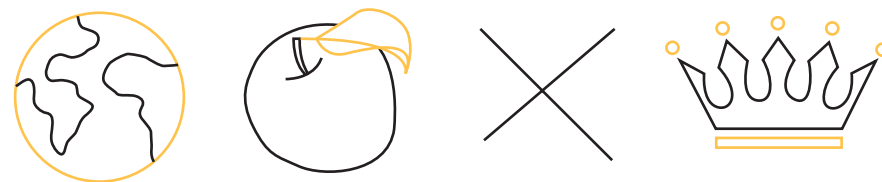
Trénuj rovnováhu a sílu středu těla. Chod' po čtyřech v medvědí chůzi (aby se kolena nedotýkala země). Když uvidíš bezpečnou kládu nebo zábradlí, zkus po něm přejít jako chameleon po rukách a po nohách, aniž bys ztratil rovnováhu a spadl.



ŠIFRA Jazyková

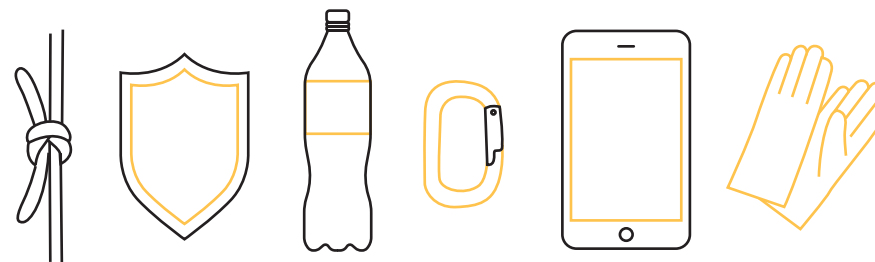
Když se naučíte všechna stanoviště z Biblického kotlíku v Dorošťáku Bible, budete mít znalosti na rozluštění skrytého odkazu.

Mechanismy šifer vám prozradit nemůžeme, ale kdybyste si chtěli zkrátit dlouhou chvíli, můžete se zamyslet, jak rozdělit dort na jedenáct dílů čtyřmi rovnými řezy. Nebo jak se píše hebrejsky slovo „Hospodin“?



MOZKOVNA Kimovka

Znáte to, večer si hledáte čas odjezdu vlaku, podíváte se, v tu chvíli víte. Ani si to nezapíšete, protože je to jen čas. Jdete spát a ráno nic. Hledáte spoj znovu a ztrácíte čas. Tomu už je konec. Začal jsem si časy psát. Nicméně ne vždy máte tužku a papír. Je třeba si věci pamatovat déle.



Zapamatuj si tyto obrázky, pak je zakryj rukou a vyjmenuj je podle pořadí zprava doleva.

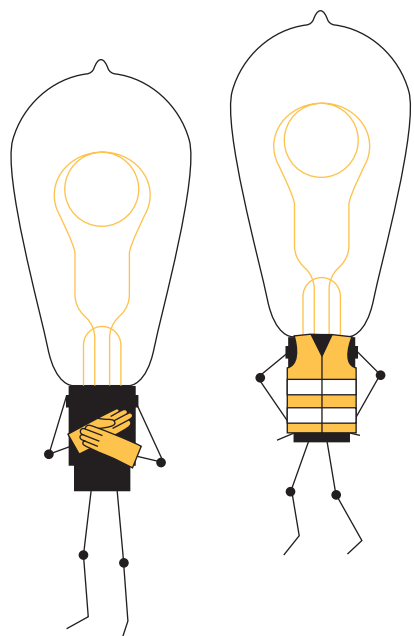
PRVNÍ POMOC

Začneme tím úplně nejdůležitějším: **myslete na svoji vlastní bezpečnost!** Vždy se rozhlédněte, zda vám nehrozí nějaké nebezpečí.

Na následujících obrázcích si prohlédněte několik příkladů, jak na sebe dát pozor. Nejedná se jen o závod, první pomoc se vám může hodit vždy a všude.

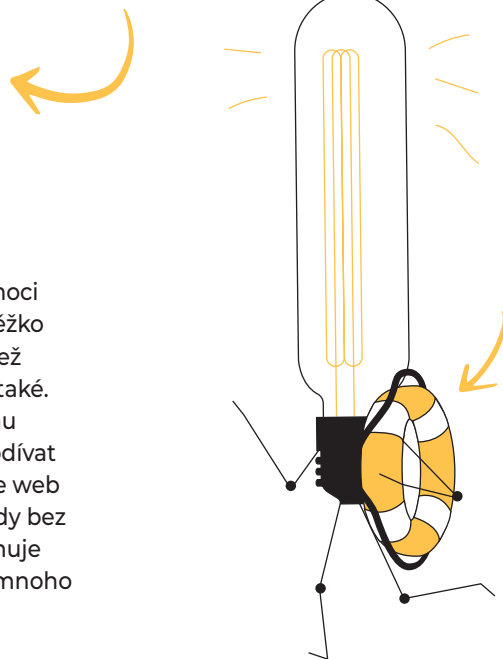
Všímejte si svého okolí. Přemýšlejte, **co by kdyby**, tedy přemýšlejte, co by se mohlo stát a jak byste reagovali. Do přírody vyráždějte s nabitým telefonem a ve vhodném oblečení. Nepřeceňujte své síly.

Kompas / Cesta k duhým / Vedoucí (zdravotnický kurz)



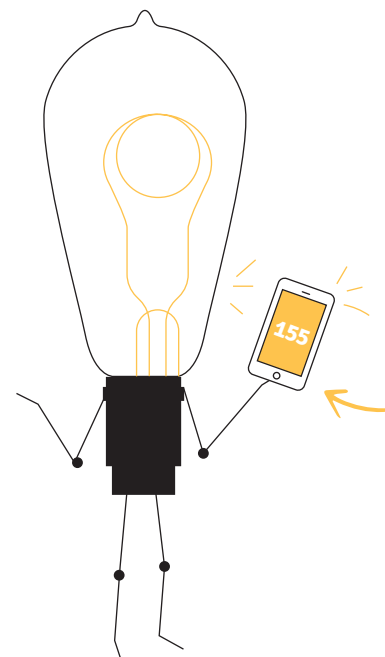
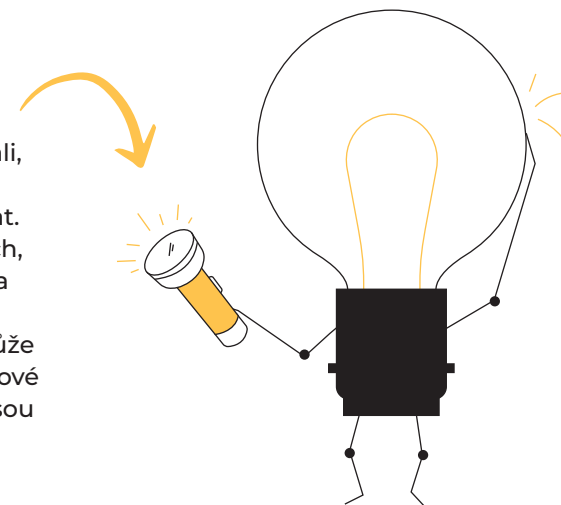
Při ošetřování druhých osob používejte **zdravotnické rukavice**. Nejlepší je nosit vždycky jeden pár s sebou. Můžete je mít připravené v aktovce, v KPZ nebo v peněžence. Jsou malé, ale mohou vás ochránit před nemocemi přenášenými krví (žloutenka, HIV virus...). Koupíte je za pár korun v lékárně.

Když pomáháte ostatním v silničním provozu, buďte vidět. Vždy použijte **reflexní vestu**.



Při záchraně tonoucího může pomoci jen opravdu dobrý plavec. Velmi těžko vytáhnete někoho, kdo váží více než vy. Pozor, abyste se nezačali topit také. Pokud to jde, použijte pro záchranu **plovoucí předměty**. Můžete se podívat na www.bezpecnedetstvi.cz, což je web projektu „Bezpečné dětství – u vody bez nehody“, který dlouhodobě informuje o prevenci tonutí, pořádá kurzy a mnoho dalších aktivit.

Poproste rodiče, aby vám ukázali, kde máte doma hlavní jistič (pojistky), a naučte se ho vypínat. Je to velmi užitečné při požárech, zkratech nebo když nějaký filuta strká šroubovák do zásuvky, zasáhne ho proud a on se nemůže pustit. Můžete poprosit i dorostové vedoucí, aby vám ukázali, kde jsou pojistky v klubovně.



Stáhněte si do mobilu **aplikaci Záchranka**, je zdarma. Když zmáčknete nouzové tlačítko, spojíte se s operátorem záchranné služby (stejně jako při volání 155). Navíc váš telefon odešle GPS souřadnice, takže operátor přesně ví, kde jste. To se hodí hlavně při výletech, táborech, pobytu v neznámém městě apod. Tato aplikace spolupracuje i s horskou službou a funguje také ve slovenských horách a v celém Rakousku a Maďarsku. Další super novinkou je přenos obrazu z místa, odkud voláte. To se nejčastěji používá při autonehodách.

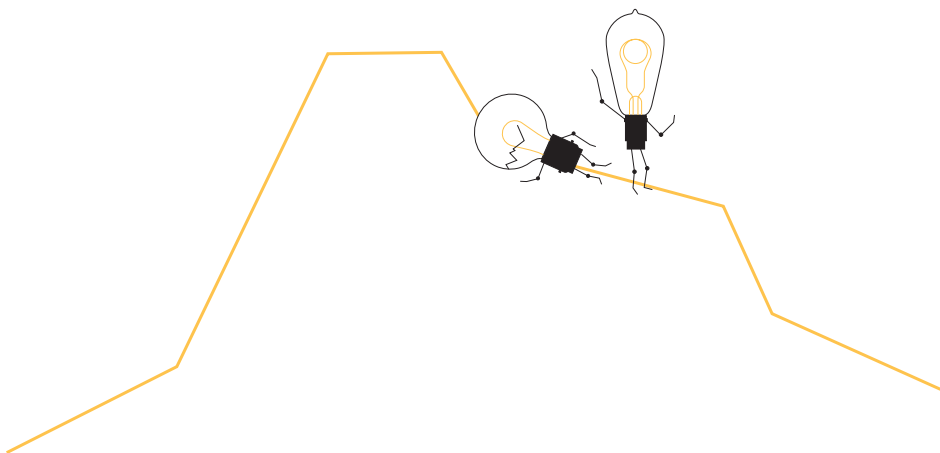
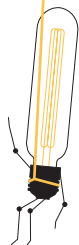
Zde není prostor pro podrobné informace, ale můžete se podívat na www.zachrankaapp.cz.

Na stanovišti První pomoc si vylosujete jednu ze tří modelových situací. Ošetřte zranění, jak nejlépe umíte, a vedoucí vás ohodnotí. Na ošetření máte limit 7 minut.

PRVNÍ POMOC Transport

V Matoušově evangeliu se můžeme dočíst i o transportu nemocného, a to v příběhu, kde nesli kamarádi chromého k Pánu Ježíši a rozebrali střechu.

Existují různé způsoby transportu a můžete se o nich dočíst v řadě příruček.



V dnešní době mají záchranáři k dispozici špičkové vybavení pro dopravu pacienta téměř odkudkoli. Horská služba vlastní čtyřkolky, skútry, nosítka na transport lyžařů atd. I hasiči záchranářům pomáhají v těžko dostupných místech. A na místa, kde je terén nejhůře dostupný (horské svahy, skály), létá vrtulník, z něhož se lékař spustí na laně a nemocného či raněného po ošetření přepraví v podvěsu pod vrtulníkem na místo, kam lze dojet či kde lze přistát.

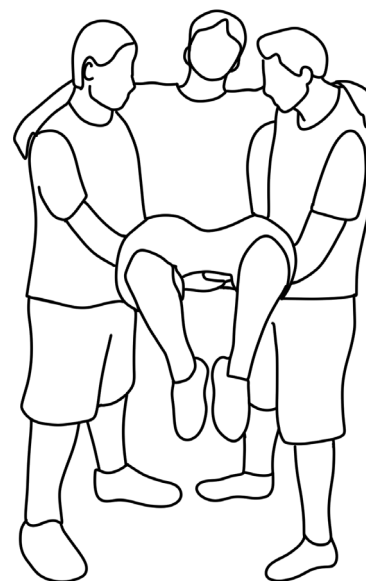
Je-li situace vážná, může neodborný transport více ublížit než pomoci!!! Například u bezvědomí, podezření na poranění páteře či otevřené zlomeniny.

V těchto případech vždy volejte 155 nebo použijte aplikaci Záchranka (která je u zranění v přírodě mnohem vhodnější). Pokud stav zraněného nevyžaduje zásah záchranářů, například podvrtnutý kotník, nevolnost, naražené rameno a podobně, můžete nebožákovi pomoci sami.

Prvním příkladem je chůze s dopomocí. Viz **obr. č. 1**. Použijte ji v případě, že je zraněný schopný chodit a jen potřebuje trochu podepřít.

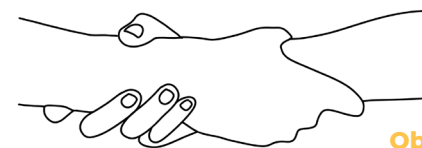
Jednu ruku (tu zdravou) nemocného si přehodíme kolem svých ramen a chytíme ji. Svoji druhou rukou uchopíme nemocného kolem pasu. A můžeme vyrazit.

Obr. č. 1



Obr. č. 2

Druhým způsobem je „stolička“. Existuje několik způsobů provedení, ale nejbezpečnější je znázorněn na **obr. č. 2**, kdy oba záchranáři spojí svoje ruce pod stehny zraněného, chytí se navzájem za zápěstí, **obr. č. 3** a druhou ruku použijí jako podpěru zad zraněného. Ten se jich chytí kolem ramen. V této poloze mohou záchranáři podpírat zraněného, i když ztratí rovnováhu nebo začne omdlévat. Takto můžeme přenést osobu s podvrtnutým kotníkem, ránou na noze a podobně.



Obr. č. 3

OSOBNÍ ROZVOJ V RÉTORICE Mluvit jako profík

Apoštol Pavel byl manuálně zdatný – uměl šít stany. Byl zdatný v rétorice – dokázal přesvědčivě mluvit. Jednou přišel mezi filozofy na athénský kopec (Skutky 17, 16–34) a během pár vteřin všechny zaujal. Hned si povíme, jak to udělal. Měl předpoklady. Jako křesťan měl Božího ducha a dokázal mluvit o Bohu. Díky znalostem židovské i místní kultury a zkušenostem věděl, co a jak říct. To všechno nezískal automaticky. Učil se a trénoval.

Všichni z nás čas od času potřebují říct něco menší skupince nebo širšímu publiku ve škole, na schůzce klubu/oddílu nebo jinde. V následujících odstavcích ti dáme několik tipů. Na častých chybách vysvětlíme, jak bys mohl lépe prezentovat „svoji věc“.

Každý z hlídky si připraví jeden proslov (1–2 minuty dlouhý). Téma může být pro obě kola stejný. V regionálním kole použijete 1 tipy a pro finále 2 tipů pro srozumitelné mluvení. Rozhodčímu předem řekneš, které tipy jsi použil, aby je rozhodčí mohl zkontrolovat.

5 tipů pro srozumitelné mluvení (hodnotí se v závodu)

1. Mluv pomalu. Většina z nás, ať už prezentujeme referát před třídou, či si povídáme s kamarády, mluvíme stále stejnou rychlost. To je považováno za chybu. Při cíleném mluvení k lidem nemůžeš mluvit stejně jako ke kamarádovi, který stojí metr od tebe a je zvyklý na tvoje vyjadřování. Při mluvení k lidem se snaž nechvátat. Mluv pomalu. Představ si, že jsi ve zpomaleném filmu nebo že jsi lanochod. Obecně užívej pravidlo, že čím větší je místnost, ve kterém mluvíš, a čím více je v něm lidí, tím pomaleji mluv.

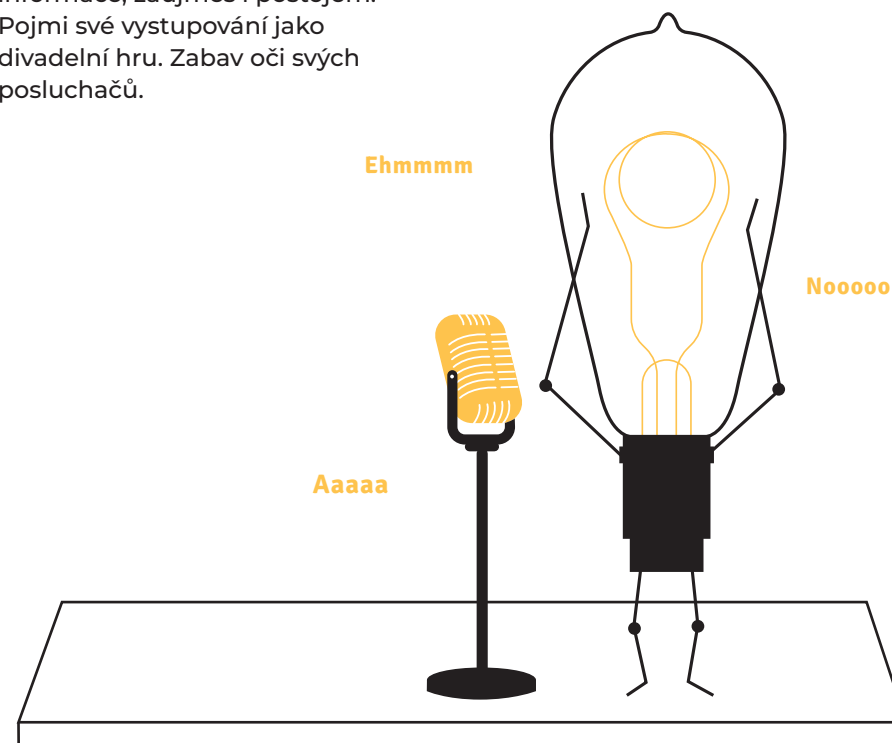
2. Mluv nahlas a mezi jednotlivými slovy, větami a souvětími dělej pomlky. Zvláště v prostorech s dobrou akustikou, jako jsou třeba gotické kostely, divadla, velké třídy či koncertní haly, je dobré nechat jednotlivá slova „doznít“. Pokud bys nečekal, stane se z tvého proslovu změt tónů a slov. Protože jedno slovo teprve doznívá k zadním řadám a ty už posíláš další. Proto je velmi vhodné obhlédnout si prostor dřív, než „pojedeš naostro“, pokud to jde.

3. Mluv ve stoje. Pokud budeš mluvit ve stoje, nejen že lépe zapojíš bránici, tím pádem budeš mít více dechu a hlasitější tón, ale také tím upozorníš na to, že se něco děje a že jsi to právě ty, kdo něco povídá. Určitě se nám všem stává, že slyšíte, že někdo něco mluví, ale nevidíte, kdo to je. Tím, že se postavíš, tomuto problému efektivně předejdeš.

4. Mluv celým tělem.

Mluv nejen ústy, ale celým tělem. Mluv postojem, neboj se zapojit ruce. Ke srozumitelnému vyjadřování neodlučně patří také tvůj výraz ve tváři. Dobrá prezentace nepřináší jen zajímavé informace, zaujmeš i postojem. Pojmi své vystupování jako divadelní hru. Zabav oči svých posluchačů.

5. Vyvaruj se slangových výrazů a plevelných slov. Slangový výraz je slovo nebo slovní spojení, které se používá v určité oblasti nebo v určitém okruhu lidí, které spojuje práce nebo koníček. Je možné, že když do prezentace zapojíš slang, nebudou ti posluchači rozumět. Plevelná slova jsou pak slovní výrazy, kterými vyplňujeme mezery v momentě, kdy nevíme, co říct dál. Typickými příklady jsou: jenže, hmmm, tak teda, jakoby, prostě, atd.





DOROSTOVÁ UNIE
& DOROSTOVÝ ODBOR
CÍRKVE BRATRSKÉ

Biblická stezka

Dorostová unie, z. s.

Dorostová unie je servisní organizace
Církve bratrské pro práci s dětmi 6–15 let.

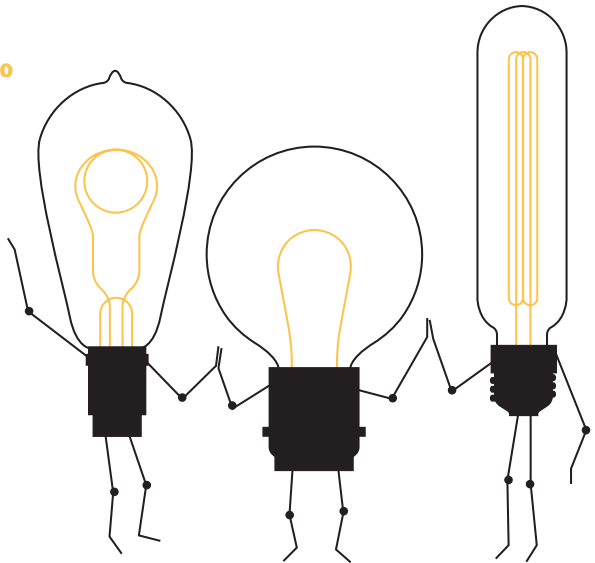
Copyright 1997–2023

Text: Jakub Pospíšil, Martin Procházka/Prochy, Ondra Svoboda, Ondra Let,
Maruška Schieferdecker, Anna Klewarová, Josef Kostecký

Grafická úprava, ilustrace a sazba: Ráchel Trojanová

Jazyková korektura: Anna Lauková

Jdeme
do toho
spolu!



Líbí se ti Dorošťák?
Podpoř tvorbu dalších materiálů
pro děti a vedoucí v Dorostové unii.

QR Platba