

K4 - GASHERBRUM  
8035 m.nm.

# Skautská stezka K4

**K4**



skauting pro život...

Jméno a příjmení:

Skautská přezdívka:

Adresa:

Oddíl: Kostelecká Čtyřka  
4. chlapecký oddíl skautů

Středisko: 52307 - Červený Kostelec

Hora Gasherbrum (8,035 m.n.m.) je jednou z osmitisícovek nejmohutnějšího Pákistánského pohoří Karakoam. Horolezci ji také označují kódovým označením „K4“. Hora, domorodci opředená mnoha legendami a zývaná jako sídlo bohů, byla zdolána až v roce 1958 Petem Schoeningem a Andym Kauffmanem z Americká národní expedice. Její zdolání stálo mnohé životy statečných horolezců a stále není snadným cílem.

Stejně jako se oni nebáli výstupu, tak ani náš oddíl se nezalekne náročných zkoušek! Jako horolezec vzhlíží k vrcholu hory, tak i my, skauti, máme mít ve svém životě před očima náš skautský zákon.

Skautská stezka je cestou, závazkem, který nás, provází celý život. Stejně jako zdoláný vrchol rozšiřuje obzory, tak i my můžeme zdoláním skautské stezky ve svém okolí, kamarádech a hlavně sami u sebe spatřit věci, kterých jsme si dříve nevšimli.

Tato brožura tě bude provázet prvními roky tvého skautského života. Je jakýmsi prvním tréninkem. Obsahuje úkoly, které budeš plnit a připravovat se tak na své skautské poslání – plnit Skautský zákon, slib a heslo ve svém životě.

Úkoly můžeš plnit sám. Pomohou ti a mnohé body potvrdí také rodiče, tvůj rádce nebo patron družiny a vedoucí oddílu. Každý splněný úkol si poznač (otiskem palce, obrázkem nebo datem splnění). Svou stezku si ber na všechny družinové a oddílové akce.

## Zákon skautů:

1. Skaut je pravdomluvný
2. Skaut je věrný a oddaný
3. Skaut je prospěšný a pomáhá jiným
4. Skaut je přítelem všech lidí dobré vůle a bratrem každého skauta
5. Skaut je zdvořilý
6. Skaut je ochráncem přírody a cenných výtvorů lidských
7. Skaut je poslušný rodičů, představených a vůdců
8. Skaut je veselý myslí
9. Skaut je hospodárný
10. Skaut je čistý v myšlenkách, slovech i skutcích

## Slib skautů:

Slibuji na svou čest, jak dovedu nejlépe:

- Sloužit nejvyšší Pravdě a Lásce věrně v každé době.
- Plnit povinnosti vlastní a zachovávat zákony skautské.
- duší i tělem být připraven pomáhat vlasti a bližním.

*Věřící skauti mohou slib zakončit prosbou:*

K tomu mi pomáhej Bůh.

## Heslo skautů:

Buď připraven!

## Denní příkaz:

Denně alespoň jeden dobrý skutek!

## Oddílový pokřik:

Čtvrtý oddíl správných kluků  
pomocnou vždy podá ruku.

Dobro, pravda, přátelství,  
to je naše poselství.

Ať je klid, ať zlo se víří,  
bdí nad námi svatý Jiří.

Hurá hip, hurá hip,  
denně, bratři, plňme slib.

# Nováčkovská zkouška

## 1. Idea

- Najdu si, zamyslím se a s rádcem, rodiči příp. vůdcem oddílu si popovídám o významu zákona, slibu, hesla a denního příkazu (znám zákon, slib, heslo a denní příkaz)

## 2. Sebevýchova a služba

- Dbám o úpravu svého zevnějšku, znám zásady péče o zdraví a osobní hygieny a dodržuji je.

## 3. Občanství

- Znáám státní vlajku i její význam (vlajka jako symbol státu a pravidla jejího užívání), státní hymnu a chování při ní.

- Znáám tísňová telefonní čísla přivolání pomoci.

## 4. Kultura

- Mám přehled o vydávaných skautských časopisech.

- Vedu si skautský zápisník.

- Víím co je družinová štafeta a umím ji používat.

## 5. Skautská dovednost

*Splním jednu z následujících podmínek:*

- Obstarám si vhodnou výstroj a výzbroj na výpravu.

- Umím vybrat vhodné místo pro stavbu stanu a stan postavím.

- Rozdělám oheň a zabezpečím jej.

- Zorientuji mapu dle buzoly.

- Znáám skautské značky.

- Přišiji knoflík.

*Splnění bodu označ svým otiskem prstu v pravé části stezky.*

- Uvážu a znám jejich užití: zkracovačku a ambulanční uzel, škotovou spojku a rybářskou spojku, lodní uzel, dračí smyčku (nebo osmyčku)
- Pořídím si krabičku poslední záchrany.

## 6. Skautské znalosti

- Zním skautský znak, pozdrav, hymnu a kroj.

## 7. Oddíl

- Za dobu tří měsíců dosáhnu v docházce aspoň 75% účast na družinokách a oddílových akcích
- Aktivně se zapojuji do průběhu družinových schůzek
- Zním svého rádce a podrádce družiny, vůdce oddílu a v dostatečné míře i vedení oddílu. Víím na koho se v případě potřeby obrátit

## 8. Zdraví

- Zním zásady péče o zdraví a osobní hygieny a dodržuji je.
- Umím ošetřit drobná poranění – oděrku, puchýř a spáleninu.

Nováčkovskou zkoušku jsem splnil dne:

datum

moje potvrzení

Slib složil dne:

datum

podpis vůdce

# První výškový tábor

## OBJEVOVÁNÍ

1. *Zajímám se o život kolem sebe a hledám informace o věcech, které mě zajímají. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- prozkoumám nějakou zajímavost v okolí (něco z přírody, jev, osobu, problém) a přednesu závěry před družinou
- znám své město a okolí (významné ulice, orientační body, zajímavosti...).
- prostuduji min. 5 naučných knih nebo časopisů z různých oblastí
- z internetu získám podstatné informace o vybraném problému
- navštívím oddílový web a přečtu si aspoň jeden rok záznamů v elektronické oddílové kronice
- ...

*já, rádce, rodič*

2. *Věnuji se nějaké oblasti, která mě zajímá, kromě skautingu. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- věnuji se nějakému koníčku aspoň 6 měsíců (mimo sportovních tréninků)
- ukáži oddílu svoji sbírku (známek, zápalkových krabiček, mincí...) a povykládám o sběratelství
- zúčastním se setkání s lidmi se stejnými zájmy
- dosáhnu nějakého úspěchu v koníčku, který mě zajímá z oblasti, o kterou se zajímám, napíši článek do oddílového časopisu nebo vyrobím prezentaci na družinovou nástěnku
- vymyslím pro družinu aktivitu, pomocí které se naučíme něco nového
- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

### 3. *Poznávám přírodu (stromy, rostliny, živočichy, hvězdy...).* (aspoň 2 z následujících úloh)

- min. 10 dní pozoruji kousek louky, květináč, akvárium apod. a zapisuji si, co se změnilo
- vyrobím aspoň 3 sádrové odlitky stop běžně žijících savců
- poznám stopy běžných zvířat a ptáků
- připravím jídlo s využitím lesních plodů a rostlin
- zhotovím si vlastní herbář s aspoň 20 rostlinami
- poznám běžně se vyskytující dřeviny
- poznám chráněné rostliny
- zúčastním se poznávací ornitologické akce
- poznám běžné houby
- poznám běžné druhy hmyzu
- poznám základní minerály a horniny
- správně určím základní souhvězdí a znám jejich mytologii
- ...

*já, rádce*

## ZDRAVÍ, SÍLA, ZRUČNOST

### 4. *Chodím do přírody a umím se v ní chovat.* (povinné)

- zúčastním se 6 celodenních výprav
- zúčastním se výpravy s přespáním v přírodě (bivak)
- zúčastním se ochranné akce nebo zhotovím ptačí budku
- nosím s sebou do přírody a na skautské akce KPZ
- prokážu znalost chování se v přírodě v extrémních situacích (bouřka, mlha, zablouzení...)

### *(a zároveň 1 z následujících úloh)*

- zúčastním se letního tábora
- vytvořím si plán pomoci přírodě a uskutečním ho
- ...

*já, rádce, vůdce*

5. *Rozvívám svoje zálesácké zručnosti. (aspoň 4 z následujících úloh)*

- postavím přístřešek (z cely, přír. materiálu apod.) nebo stan
- sám uvařím jednoduchý pokrm na přírodním ohni
- dokážu, že umím používat nůž a sekeru
- umím prakticky a bezpečně využít šest základních uzlů + dračí, dřevařský a liščí uzel
- zapálím oheň 2 zápalkami bez použití papíru nebo březové kůry
- nosím vhodnou výstroj podle ročního období a počasí, dokážu se o ni postarat
- zašifruji zprávu čtyřmi způsoby
- úspěšně absolvuji orientační závod s mapou a buzolou
- zhotovím předmět z kůže, dřeva nebo hlíny
- ...

*já, rádce, vůdce*

6. *Snažím se aktivně sportovat.*

- pravidelně aktivně sportuji kromě tělesné výchovy ve škole (sportovní kroužek, klub apod.) (nebo po dohodě s vůdcem)
- změřím si svoje aktuální sportovní výkony a zlepším se v nich v dohodnuté době
- ...

*já, rádce*

7. *Umím vysvětlit funkci hlavních tělesných orgánů. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- vytvořím maketu těla v životní velikosti s popisem hlavních orgánů a jejich funkcí
- úspěšně zvládnou hádankový kvíz o lidském těle
- ...

*já, rádce, vůdce*



8. *Znám zásady zdravého životního stylu (jídlo, činnost, spánek...). Předcházím nemocem a úrazům. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- vtipně ztvárním nesprávný a správný životný styl v scéně nebo divadle
- vytvořím plakát o zdravých a nezdravých jídlech
- zúčastním se besedy se zdravotníkem o zdravém životním stylu
- napíši článek do oddílové nástěnky nebo na oddílový web o výživných prvcích nebo škodlivosti drog, kouření či alkoholu
- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

9. *Starám se o svoji hygienu a svůj pokoj i další prostory, kde žiji, udržuji v čistotě a pořádku. (povinné)*

- rodič mi potvrdí, že měsíc pozoroval výjimečný pořádek v mých osobních věcech
- vzorně se starám o svůj kroj, jeho nošení i uložení

*(a aspoň 1 z následujících úloh)*

- aspoň čtyřikrát získám maximální počet bodů v táborovém bodování stanů
- iniciativně zorganizuji jednu úklidovou brigádu v klubovně a jejím okolí
- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

10. *Dokážu pomoci sobě i druhým při základních nemocích a poraněních.*

*(aspoň 5 z následujících úloh)*

- umím ošetřit zlomeninu
- umím ošetřit krvácení (z rány, z nosu) a také puchýř při simulované záchranné akci

- při neštěstí (autonehoda apod.) umím zachovat klid a zavolat pomoc
- umím vytočit klíště, ošetřit bodnutí hmyzem, kousnutí zvířetem (i hadem)
- znám použití základních léků v družinové lékárnice
- starám se aspoň půl roku o družinovou lékárníčku, nosím ji na výpravy a doplňuji obsah
- umím zjistit příznaky chřipky, angíny, úpalu, alergické reakce.
- ...

*já, rádce, vůdce*

## PEVNÝ CHARAKTER

### *11. Dodržuji skautský slib a zákon. (povinné)*

- znám skautský slib a zákon a umím vysvětlit jeho význam popřemyslím o tom, jak dodržuji slib a zákon a pobavím se o tom s vůdcem
- na základě toho si s vůdcovou pomocí stanovím a splním 3 úlohy vyplývající z bodů zákona, s kterými mám problém
- ...

*já, vůdce*

### *12. Hledám si pozitivní vzory. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- přečtu si knihu o dobrém člověku, kterého uznávám a chtěl bych se mu přiblížit
- osobně se setkám s člověkem, který něco užitečného nebo dobrého dokázal a zjistím, jak se mu to podařilo
- představím dobrého člověka, kterého obdivuji, na oddílovém webu či na oddílové nástěnce
- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

### *13. Rozvíjím svůj smysl pro humor. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- zorganizuji aspoň jednu humornou aktivitu pro oddíl (družinu)

- prezentuji 10 nejlepších sesbíraných vtipů (bez urážení druhého)

- vystoupím s komickým číslem

- ...

*já, rádce*

*14. Víím, v čem jsem dobrý, v čem se mohu rozvíjet a jaké jsou moje hranice. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- skauti, vůdci i rodiče mi napíší každý jednu větu, v čem jsem dobrý a v čem se mám rozvíjet (např. na osobní papírový totem)

- pobavím se s vůdcem o mých schopnostech

- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

*15. Učím se vytrvat ve svém úsilí.*

*(nebo aspoň 2 z následujících úloh)*

- rodiče vyjádří spokojenost s plněním zadané domácí povinnosti

- upletu šálu

- napíšu aspoň 20-ti stránkovou povídku

- plním „modrý život“ aspoň jeden měsíc

- nakreslím si návrh přístřešku nebo táborové stavby a postavím ho

- ušiji si kapsář, korálkovou ozdobu nebo jiný složitější výtvar

- poskládám aspoň 3 složitější vystřihovánky nebo origami

- ...

*já, rádce, rodič*

## PŘÁTELSTVÍ

*16. Umím být dobrým přítelem a ocenit přátelství.*

- mám dobrý vztah k ostatním členům oddílu

*(a zároveň aspoň 1 z následujících úloh)*

- přečtu dvě knihy o dobrém přátelství (např. foglarovky, Dva divoši, Anna ze Zeleného domu apod.)

- umím vyjádřit, jaký má být dobrý přítel, jak se má chovat...

- představím svého přítele v oddílovém časopise pošlu děkovní dopis rodičům nebo lidem, kterým se cítím zavázaný

*já, rádce nebo kamarád, vůdce*

- ...

*17. Snažím se dělat dobré skutky bez zistných důvodů. (aspoň 2 z následujících úloh)*

- min. 1 měsíc si vedu deník svých dobrých skutků a inspirativních dobrých skutků druhých

- aspoň dvakrát se aktivně zúčastním pomoci okolí (lidem, přírodě, městu...)

- v článku, kronice nebo na nástěnce představím dobrý skutek jiného člena oddílu, kterého jsem si všiml

- plním „modrý život“ aspoň jeden měsíc

*já, rádce, rodič, vůdce*

- ...

*18. Projevují různé city a pocity a umím se o ně s jinými podělit. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- vyrobím si „sešit pocitů“, kde jsou ke jménům pocitů přilepené obrázky a výstřižky z časopisů vyjadřující dané pocity

- pohovořím s blízkou osobou o svých citech (sdílení)

- znázorním před druhými mimikou, tělem apod. city a pocity (radost, smutek, stydlivost, lítost, náklonnost, hněv...)

*já, rádce nebo kamarád, rodič, vůdce*

- ...

19. *Vím, jak reaguji v různých situacích a když je potřeba, snažím se ovládat. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- zúčastním se náročné aktivity, při které poznám svoje hranice (např. výstup, sjezd řeky...) – bezpečnost musí být zajištěná

- pěstuji pevnou vůli a učím se ovládat (plnění modrého života aspoň 2 měsíce, sprchování se pod studenou vodou, nepoužívání výtahu... )

- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

## SPOLUPRÁCE

20. *Učím se spolupracovat v družině a oddíle, dodržovat pravidla a vyvíjet iniciativu. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- dobře vykonávám dohodnutou funkci v družině  
- aktivně pomáhám rádci při organizování programu  
- přijdu s nápadem obohacujícím činnost družiny a zrealizuji ho

- pomohu při zapojení nového nebo méně výrazného člena do činnosti

- ...

*já, rádce, vůdce*

21. *Umím srozumitelně a nekonfliktně komunikovat. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- úspěšně vyřídím svěřenou úlohu na úřadě (získání razítka apod.)

- udělám anketu mezi lidmi na dohodnuté téma a vyhodnotím ji

- zvládnou „televizní debatu“ na vybrané téma (například v „táborové televizi“)

- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

22. *Znám a dodržuji zásady slušného chování...  
(aspoň 1 z následujících úloh)*

- zúčastním se „společenského oběda“ (oddílu) a diskuze o dodržování pravidel slušného chování
- navštívím divadlo a prodiskutuji dodržování slušného chování
- zúčastním se bálu nebo plesu a prodiskutuji dodržování pravidel slušného chování
- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

23. *Uvědomuji si význam vlastenectví a plnění občanských povinností. (povinné)*

- znám státní i skautské symboly (hymny, vlajky, znaky) a umím se chovat při ceremoniálech, kde se používají
- najdu „10 nej...“ týkajících se zeměpisu, historie, České republiky
- ...

*já, rádce, vůdce*

24. *Umím vycházet i s odlišnými lidmi, než jsem já. Nevyvyšuji se nad druhé. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- dopisuji si se skauty ze zahraničí
- pobavím se s lidmi, kteří jsou jiné národnosti, rasy, jsou nějak postižení...
- představím život, kulturu a zvyky jiné rasy, jiného národa před družinou
- ...

*já, rodič, vůdce*

## DUCHOVNÍ HODNOTY

25. *Hledám duchovní rozměr. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- umělecky ztvárním východ Slunce, složitost obyčejného kamene či květu nebo jiný zážrak přírody a zamyslím se nad jeho vznikem

- zúčastním se diskuze o stvoření světa, fungování a smyslu života
- přečtu, zamyslím se a seznámím kluky na družinové schůzce s hodnotově bohatými příběhy
- ...

*já, vůdce*

*26. Objevuji duchovní dědictví. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- udělám průzkum náboženské orientace ve své rodině a okolí, zjistím náboženský rodokmen aspoň tří generací dozadu
- seznámím se s náboženstvími, které působí v mém okolí, ve skautingu...
- seznámím se s hlavními knihami, dokumenty vlastního náboženství
- zúčastním se meditace, díkůvzdání či rozjímaní v přírodě
- seznámím se s Biblií
- ...

*já, vůdce*

*27. Toleruji jiná náboženství a duchovní cesty. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- stručně pohovořím o různých náboženstvích, které skauti vyznávají
- zúčastním se modlitby nebo společného zamyšlení za mír mezi různými náboženstvími
- ...

*já, rádce, vůdce*

Prvního výškového tábora jsem dosáhl dne:

datum

moje potvrzení

# Stoupání na vrchol

## OBJEVOVÁNÍ

1. *Dokážu tvořivě a originálně využívat svoje schopnosti. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- vytvořím originální umělecké dílo
- vymyslím a zorganizuji nový program či větší hru, kterou jsme ještě nehráli
- navrhu a postavím model vlastní originální vázané stavby ze špejlí
- najdu využití pro zdánlivě nepotřebné věci či odpad
- vymyslím a zrealizuji netradiční táborovou stavbu
- netradiční formou úspěšně prezentuji skauting neskautům nebo širší veřejnosti
- ...

*já, rádce*

2. *Vážím si vzdělání a plánuji svoje další studium. (aspoň 2 z následujících úloh)*

- prozkoumám, jaké vzdělání (školy) je třeba k zaměstnáním o kterých uvažuji
- s družinou se pobavím o důležitosti vzdělání
- promluví si se starším skautem / jiným člověkem, který studuje školu, na kterou bych se chtěl dostat
- pomůžu jinému členovi oddílu s doučováním
- v průběhu jednoho měsíce každý den přečtu aspoň 10 stran nějaké knihy
- v průběhu jednoho měsíce se každý den naučím aspoň 7 nových slovíček nějakého cizího jazyka
- ...

*já, rádce, rodič*

3. *Dokážu seznámit jiné lidi s novými vědomostmi a formulovat svůj názor. (aspoň 2 z následujících úloh)*

- věnuji se nějakému koníčku (kromě skautingu) aspoň 6 měsíců a představím ho ostatním



- přednesu názor na vybrané téma (např. týkající se života družiny, oddílu), zmíním i pohledy jiných
- dokážu mluvit 2 minuty na zadané téma
- veřejně vystoupím s řečí před širším publikem
- pomůžu při přípravě nováčka nebo skauta na 1. stupeň
- pomůžu jako průvodce při plnění odborky
- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

#### *4. Zdokonaluji se ve znalostech přírody. (aspoň 2 z následujících úloh – jiné než v 1. stupni)*

- min. 10 dní pozoruji kousek louky, květináč, akvárium apod. a zapisuji si, co se změnilo
- zhotovím si vlastní herbář s aspoň 20 rostlinami
- poznám chráněné rostliny
- připravím jídlo s využitím lesních plodů a rostlin
- poznám běžné huby
- poznám běžně se vyskytující dřeviny
- vyrobím aspoň 3 sádrové odlitky stop běžně žijících savců
- poznám stopy běžných zvířat a ptáků
- zúčastním se poznávací ornitologické akce
- poznám běžné druhy hmyzu
- poznám základní minerály a horniny
- správně určím základní souhvězdí a znám jejich mytologii
- ...

*já, rádce*

## ZDRAVÍ, SÍLA, ZRUČNOST

#### *5. Dokážu přežít v přírodě. (aspoň 3 z následujících úloh)*

- zúčastním se 8 celodenních výprav nebo ujdu při turistice aspoň 150 km za rok
- zúčastním se dvou vícedenních putování

- zúčastním se dvou skautských táborů
- pomůžu při organizování skautské putovní výpravy do přírody
- přebivakuji v přírodě za špatného počasí
- ...

*já, rádce, vůdce*

#### *6. Zdokonaluji se v zálesáckých zručnostech. (aspoň 4 z následujících úloh)*

- aktivně se zúčastním stavby tábora nebo stavby při oddílových akcích
- zúčastním se stavby vázané konstrukce
- zorganizuji 2 vaření v přírodě pro skupinu lidí k jejich spokojenosti
- uvařím polévku na ohni na 1 metru dřeva
- dojdu ze stanoveného bodu A do bodu B aspoň 10 km s mapou a buzolou
- nakreslím 2 kvalitní panoramatické náčrty
- správně změřím vzdálenosti a výšky v přírodě (přírodní geometrie)
- správně nabrousím sekeru a nůž, naučím nováčka s nimi bezpečně pracovat
- zapálím oheň v dešti nebo na sněhu
- 1 měsíc si zapisuji počasí a zkuším předpovídat na základě přírodních úkazů
- ...

*já, rádce, vůdce*

#### *7. Dbám o svůj tělesný rozvoj.*

- pravidelně aktivně pěstuji nějaký sport (sportovní klub nebo kroužek...)

#### *(nebo aspoň 2 z následujících úloh )*

- po dobu aspoň 3 měsíců se pravidelně věnuji vybranému sportu, v kterém dosáhnu viditelného zlepšení
- zorganizuji v oddíle novou sportovní aktivitu

*já, rádce*

8. *Dodržuji zásady zdravého životního stylu. (povinné)*

- nekouřím, nepiji alkohol, neužívám drogy

*(aspoň 1 z následujících úloh)*

- vyhledám výsledky několika výzkumů o látkách ohrožujících zdraví (v tisku, v knihách, na internetu), vzájemně je porovnám a prezentuji na družinové schůzce

- udělám protidrogovou kampaň
- porovnám svůj denní režim (povinnosti, zájmy, odpočinek a spánek) s doporučeními odborníků a podle toho vyvodím důsledky

- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

9. *Dbám na osobní hygienu. Dokáži si věci uklidit systematicky tak, že je umím rychle najít. (aspoň 2 z následujících úloh)*

- jdu příkladem a vedu ostatní skauty k dodržování osobní hygieny na výpravách a táborech

- vedu aspoň 5 běžných úklidů a 1 velký úklid v klubovně

- systematicky si roztřídím všechny osobní věci, knihy a dokumenty a udržuji je v tomto pořádku

- ve svém pokoji nebo stanu dokáži najít požadovanou věc na jeden nádech

- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

10. *Dokážu ošetřit i složitější úrazy a nemoci.*

*(aspoň 5 z následujících úloh)*

- umím ošetřit úpal a úžeh
- umím odstranit cizí předmět z oka

- dokážu ošetřit lehké zranění hlavy
- dokážu ošetřit lehké popáleniny a omrzliny
- vím jak postupovat při šoku a bezvědomí
- vím jak postupovat při zásahu elektrickým proudem
- vím jak poskytnout resuscitaci (uvolnění dýchacích cest, umělé dýchání, masáž srdce)
- dokážu pomoci při zvracení, průjmů, alergické reakci, otravě, akutní bolesti hlavy
- zorganizuji simulovanou záchrannou akci při neštěstí (autonehoda apod.)
- zorganizuji simulovaný transport raněného ve dvojici a samostatně z místnosti naplněné dýmem
- ...

*já, rádce, vůdce*

## PEVNÝ CHARAKTER

*11. Stále si uvědomuji, že jsem se zavázal dodržovat skautský slib a zákon, pamatuji si je a řídím se podle nich. (povinné)*

- pomůžu nováčkovi při vysvětlování významu slibu a zákona a při jejich plnění
- pobavím se s vůdcem o tom, jak se mi daří žít podle slibu a zákona a z toho vyvodím důsledky
- ...

*já, vůdce*

*12. Poznávám svoje kořeny. (aspoň 2 z následujících úloh)*

- v rodině si zjistím vlastní rodokmen, odkud pochází moji předkové, co dělali, jaký byl jejich život...
- najdu a navštívím (pokud je možné) hroby mých předků
- představím starší předmět, který doma považujeme za rodinnou cennost před družinou (oddílem) – stačí fotografií a vyprávěním

- projdu staré rodinné fotografie a zjistím, kdo je na nich vyfocený a jaký byl jeho život

13. *Rozvívám svou pevnou vůli. (aspoň 1 z následujících úloh, při které se musím překonat)*

*já, rádce, rodič*

- měsíc se každý den sprchuji studenou vodou
- měsíc nejezdím domů výtahem, ale chodím po schodech (min. do 4. patra)
- měsíc nesním žádnou sladkost
- naplánuji si a zvládnou aspoň 3 pro mne náročné horské výstupy
- 2 týdny se nekoukám na TV, nehraji na počítači ani nesleduji facebook (nepočítá se na táboře nebo na dovolené s rodiči)

*já, rádce, rodič*

14. *Snážím se dělat věci důsledně. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- udělám něco užitečného pro oddíl (v klubovně, v rámci programu, stavbu na táboře, na brigádě, apod.) tak, abych s tím byl spokojený já i vůdce
- udělám něco užitečného pro rodinu (doma, na zahradě apod.) tak, abych s tím byl spokojený já i rodiče
- udělám něco užitečného pro školu nebo třídu (ve třídě, kabinetě, na školním pozemku apod.) tak, abych s tím byl spokojený já i učitel

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

- ...

## PŘÁTELSTVÍ

15. *Ve jménu přátelství se dokáži vzdát některých osobních výhod. (aspoň 2 z následujících úloh)*

- udělám výjimečně obětavý skutek pro přátele
- rozdělím se s přáteli o jídlo a pití v krizové situaci

- jako „strážný anděl“ na celém táboře nebo měsíc v roce pomáhám jinému členovi oddílu

*já, rádce nebo kamarád, vůdce*

- ...

**16. Děláním dobrých skutků bez zřejmých důvodů. (aspoň 1 z následujících úloh)**

- aktivně se zúčastním aspoň třech projektů služby okolí (lidem, přírodě, městu,...)

- přijdu s iniciativním nápadem a zorganizuji družinovou nebo oddílovou službu okolí - udělám sám tajný větší dobrý skutek

- ...

*já, rádce, rodič*

**17. Umím bezproblémově spolupracovat s příslušníky druhého pohlaví. (aspoň 1 z následujících úloh)**

- zúčastním se společných aktivit s dívkami a snažím se být příjemným společníkem

- zorganizuji příjemné překvapení pro příslušníky druhého pohlaví

- ...

*já, rádce, vůdce*

**18. Umím sdělit příčiny svých citů a pocitů. Různými způsoby vyjadřuji svoje city. (aspoň 2 z následujících úloh)**

- vedu si aspoň 1 měsíc deník, kam si píšu, co jsem zažil a jak jsem to prožíval

- vytvořím si scénář krátké divadelní hry (15 minut) s vyjádřením citového života jednotlivých aktérů

- zvládnou herecký výkon v krátké divadelní hře vyjadřující osobní citový svět

- své city a pocity vyjádřím uměleckým způsobem (malby, básně, písně)

- ...

*já, rádce, rodič, vůdce*

19. *Učím se ovládat svůj vztek, agresivitu a hrubost. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- vymyslím si a plním aspoň 2 měsíce úlohy, které mi pomůžou ovládat mé nepřiměřené chování
- požádám členy družiny / oddílu, aby na táboře nebo měsíc v roce pozorovali, jak se snažím ovládat a na závěr společně vyhodnotíme plnění úlohy
- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

## SPOLUPRÁCE

20. *Dokážu pracovat v týmu (aspoň 1 z následujících úloh)*

- při uskutečňování projektu, který si vymyslela naše družina, dobře plním svou roli
- vedu tým aspoň při 3 aktivitách
- ...

*já, rádce, vůdce*

21. *Uplatňuji zásady slušného chování. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- naučím nováčka nebo skauta 1. stupně pravidla slušného chování při představování, stolování a v divadle
- zorganizuji pro družinu nebo oddíl akci gentlemanů na které se dají vyzkoušet pravidla slušného chování
- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

22. *Poznávám hodnoty a kulturu v České republice a v evropských zemích. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- zajímám se o dějiny České republiky, zorganizuji vědomostní test z této oblasti pro oddíl
- zajímám se o současné společenské dění v České republice, zorganizuji vědomostní test z této oblasti pro oddíl (a zároveň 1 z následujících úloh)

- tvořivě představím některou evropskou zemi, její hodnoty a kulturu před oddílem nebo družinou
- aktivně se zúčastním akce se spoluprací s jinými evropskými skauty
- zúčastním se oddílového „evropského večera“ s ukázkou jídel, zvyků, hudby a zajímavostí různých evropských národů
- zúčastním se skautského mezinárodního setkání v zahraničí nebo v České republice
- ...

*já, rádce, rodič*

*23. Rozvívám svoje občanské vědomosti, znám různé politické systémy. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- zorganizuji hru na praktické vyzkoušení si anarchie, autoritářství a demokracie v táborovém či jiném programu
- zúčastním se hry na fungování parlamentu, stran a diskuze o demokratickém systému a rozdílech od jiných politických systémů
- ...

*já, vůdce*

*24. Jsem otevřený názorům a životním stylům druhých. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- pomůžu s nějakou aktivitou, která se zaměřuje na soužití s jinými, bez ohledu na jejich původ
- na základě příkladů z časopisů, novin, knih nebo internetu ukážu v družině důsledky počínání extrémistů a netolerantních lidí v současnosti
- navštívím místo připomínající důsledky rasizmu nebo nacismu (muzeum, koncentrační tábor,...) nebo promluví s někým, kdo dobře zná jejich historii
- ...

*já, rádce*



## DUCHOVNÍ HODNOTY

25. *Rozvívám svůj smysl pro vnímání hodnot. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- prožiji noční vigilií (stráž) s rozhovorem se sebou samým o svém životě, svých hodnotových principech, vztahu ke světu, k druhým lidem, udělám si stručné zápisky zachytávající mé myšlenky a pocity
- po poradě s vůdcem si přečtu knihu, udělám rozhovor nebo shlédnu film, který mi pomůže duchovně růst

- ...

*já, vůdce*

26. *Zkoumám, zda-li je moje každodenní chování v souladu s mými principy a podle toho se ho snažím upravit. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- napíši si 5 bodů svého každodenního chování vyplývajících z mého přesvědčení (skauting), s kterými mám největší problém, a snažím se v nich zlepšit
- plním „modrý život“ aspoň 3 měsíce

- ...

*já, rádce, rodič,  
vůdce*

27. *Umím říct jaké jsou nebezpečí náboženského fanatismu a netolerance. (aspoň 1 z následujících úloh)*

- najdu 5 příkladů náboženského fanatismu a netolerance v tisku, před oddílem prezentuji dané problémy a k čemu vedou
- zjistím základní fakty o hlavních náboženstvích a případně i projevech jejich radikálních fanatických odnoží (např. v knihovně nebo na internetu)

- ...

*já, rádce, vůdce*

## 1. VÝZVY

*Lze absolvovat po splnění poloviny 1. stupně .*

### NOČNÍ BDĚNÍ

- Dokážeš hodinu ležet vzhůru ve spacáku, když Tě někdo v noci vzbudí? Ovládneš svoji únavu abys neusnul? O splnění této výzvy se můžeš pokoušet maximálně třikrát.

*vůdce*

### RANNÍ SVÍTÁNÍ

- Budeš vzbuzen pozdě v noci. Tvým úkolem bude dorazit do stanoveného termínu, kdy bude vycházet Slunce, na vrchol blízkého kopce. Dokážeš překonat spánek a v ranní tmě a zimě vyjít do kopců? O splnění této výzvy se můžeš pokoušet maximálně třikrát.

## 2. VÝZVY

*Lze absolvovat po splnění 1. stupně .*

### VÝSADEK

- Neznámé místo, žádná mapa a porad' si. Ocitneš se ve dne na neznámém místě bez orientačních pomůcek. Dokážeš se vrátit do tábora nebo na jiné známé místo? O tuto výzvu se můžeš pokusit maximálně dvakrát.

*vůdce*

### NOČNÍ NÁVRAT

- Budeš v noci vyvezen se zavázanýma očima z tábora na neznámé místo. Tvým pomocníkem bude baterka, mapa a buzola. Dokážeš se do budíčku vrátit zpátky do tábora? Dokážeš se v temné neznámé krajině zorientovat a najít správnou cestu domů? O tuto výzvu se můžeš pokusit maximálně dvakrát.

*vůdce*

### 3. VÝZVY

*Lze absolvovat po splnění poloviny 2. stupně .*

#### 2 DNY BEZ NIČEHO

- Vyrazíš ráno z tábora bez ničeho - bez jídla, bez spacáku, bez peněz. Dokážeš si až do dalšího večera poradit? Dokážeš si svou práci vydělat na jídlo a přespání a urazit při tom alespoň 15 km? Na plnění této výzvy máš jen jeden pokus.

*vůdce*

#### 24 HODIN NA STROMECH

- Dokážeš strávit na stromě celý den? Dokážeš si postavit síť nebo jiný příbytek, abys 24 hodin vydržel nad zemí? Na plnění této výzvy máš jen jeden pokus.

## MODRÝ YETTI

*Lze absolvovat po splnění poloviny 2. stupně a všech předešlých výzev. Musíš mít splněnou docházku minimálně 75% pro daný rok a věk minimálně 15 let. Výzvu můžeš plnit pouze na táboře a k jejímu plnění se přihlaš den předem. K plnění výzvy nastoupíš nejpozději ve 14:30 daného dne. PAMATUJ - je to nejprestižnější výzva oddílu K4!*

### S SEBOU SI MŮŽEŠ VZÍT:

- trenky, ponožky, boty, dlouhé kalhoty, tričko, nůž, zápisník, tužku a láhev na vodu.

### JAK LZE SPLNIT:

- Můžeš se na 42 hodin spolehnout pouze na sebe? Během tvé nepřítomnosti v táboře můžeš využívat pouze přírodní zdroje a omezíš kontakt s civilizací na minimum. Mimo přírodu je tvým dalším zdrojem i tábořiště K4, kde si můžeš vzít co budeš chtít, ale nesmí tě u toho nikdo spozorovat a chytit. Výzva začíná 30 minut po odchodu z tábořiště a od té doby můžeš být kdykoliv během následujících 42 hodin chycen členy střediska Červený Kostelec (chytat mohou tedy i vlčata a skautky). Podmínkou ke splnění však není pouze přežít dvě noci v přírodě. Celý druhý den jsi povinen zaznamenávat do zápisníku, co se v táboře dělo. Zápisník odevzdáš na konci výzvy. Návrat do tábora je následujícího dne během dopoledne. Pro splnění této výzvy máš pouze jeden pokus za celý život.

vůdce

## MODRÝ ŽIVOT

*Modrý život je součástí tvého zdravého životního stylu.  
Je na tobě, jak se k němu postavíš.*

Po dobu uvedenou u konkrétního plněního úkolu musí plníci dodržovat tyto pravidla a činnosti každý den:

### PRAVIDLA:

- ranní rozcvička alespoň na 10min
- ráno se mýt studenou vodou
- čistit si zuby ráno i večer
- nesmí proběhnout žádný konflikt s rodiči
- musí naplno plnit své školní povinnosti
- nesmí vyslovit žádné hrubé slovo či nadávku
- musí splnit dobrý skutek
- měl by prožít alespoň jeden radostný prožitek

*vůdce*

Stoupáme  
na vrchol...  
**K4!**



Vrcholu K4 jsem dosáhl dne:

\_\_\_\_\_

datum

\_\_\_\_\_

moje potvrzení

**Kostecká čtyřka**  
(4. oddíl skautů)  
Středisko Červený Kostelec



[www.k4.skautkostelec.cz](http://www.k4.skautkostelec.cz)