HORSKÝ SKAUTING

Heslo: Cesta naše vede vzhůru![1]

Horský skauting je odvětví skautské výchovy, jehož poslání, principy a výchovné cíle jsou totožné s běžným skautingem (slibem, zákony…). Horský skauting se liší důrazem na prožívání dobrodružství a horský výcvik.

Specifika horské výchovy

Dobrodružství/mikrodobrodružství

Podmínkou opravdového dobrodružství je vnitřní proměna účastníka. Z opravdového dobrodružství člověk vyjde jiný. Dobrodružství ve formě zážitku nemusí být však vždy pozitivní, ale vždy musí být silné.
Mikrodobrodružství je dobrodružství, které je krátké, jednoduché, lokální, levné a přesto vzrušující, zábavné, náročně, osvěžující a obohacující.[2]

V rámci přípravy programů vedoucí horských skautských oddílů cíleně pracují s prvkem dobrodružství, jako výchovnou metodou.

- Využívání prostředí
  - **Učení venku**
    Přirozené prostředí pro většinu činností je příroda a pobyt venku. Pokud je to možné, tak většina programů je připravena tak, aby účastníci trávili svůj čas v reálném světě (není podstatné, zda je to divočina, park nebo centrum města). Dobrodružná místa se dají najít všude.

  - **Hory/kopce/skály**
    Hory, kopce a skály jsou symbolem horského skautingu a hlavním prostředkem v rámci jeho výcviku. Stejně jako vodáci mají vodu, horáci mají kopce. Horský oddíl by měl mít svůj „posvátný“ kopec, místo, které je pro něj důležité a rád se tam vrací.
    Každý horský oddíl musí za rok vystoupat alespoň 1 000 výškových metrů během svých akcí.

- Stanovování výzev
  - **Řízené**

    V rámci činnosti horských skautských oddílů je výzva brána jako jeden z prostředků vedoucí k dobrodružství. Při dlouhodobém plánování i přípravě akcí oddílová rada stanovuje a využívá individuální a týmové výzvy jako motivační i rozvojový nástroj.

  - **Osobní**

    Členové oddílu jsou motivování k hledání a překonávání osobních výzev. Ať jsou spojené s činností ve skautingu nebo v jejich osobních životech. Sebepřekonání, byť i malé je ceněno a tento trend je v oddíle pěstěn.

[1] Odkaz na dva aspekty: Nejčastější odpověď lezci na jeho otázku: „Kudy mám lízt?“, je: „Přece nahoru/vzhůru!“ Zároveň skautská lilie ukazuje vzhůru, jako správný směr pro všechny skauty.
[2] Zdroj www.mikrodobrodruzstvi.cz

- Udělování zpětné vazby

Zpětná vazba/reflexe je součástí všech činností spojených s dobrodružstvím i výcvikem. Dobrodružství bez zpětné vazby není uzavřené a dokončené, proto se s ní vždy v programu počítá (i na úkor jiných věcí). [3]

Výcvik

- Fyzická zdatnost

Rozvoj a podpora fyzické zdatnosti je v rámci horských skautských oddílů důležitým faktorem úspěšnosti. Činnosti v horských oddílech jsou limitovány fyzickou zdatností členů. Vedení oddílů musí proto pečlivě zvažovat, které aktivity, výzvy a akce jsou pro jaké jedince vhodné. Horské skautské oddíly rozvíjí fyzickou zdatnost v těchto oblastech, kterým se musí pravidelně věnovat:

- **Výška**

Zvládání závratě a pohybu ve výšce. Postupný trénink zvládání výšky, včetně důvěry v bezpečný pád. Tréninkové prostředí: lanové překážky, lezecké stěny.

- **Vytrvalost**

Dlouhodobá fyzická výdrž v rámci různých podmínek a zátěže je důležitá pro náročnější horolezecké a dobrodružné aktivity. Jedná se hlavně o dlouhou chůzi a ujití určité vzdálenosti za daný čas. Tréninkové prostředí: výpravy.

- **Síla**

Trénink svalové síly a rozvoje určitých svalových skupin probíhá v rámci činnosti oddílu. Vedoucí a rádci by měli naučit členy různé posilovací cviky a vytvořit prostředí, které k tomu i motivuje (nástroje na posilování v klubovně, tělocvična na táboře…). Na každé schůzce by měli členové družin mít program/hru, kde bude využití síly součástí akce. Tréninkové prostředí: schůzky, výpravy, tábor, lezecké stěny, lanové překážky.

- **Obratnost**

V rámci her a lezeckých aktivit se neustále trénuje obratnost členů. Na každé schůzce by měli mít členové družin program/hru na trénink obratnosti. V rámci specifických aktivit, jako je lezení na lanech, boulderu nebo stěně dávají vedoucí svým členům zpětnou vazbu a rady směřující ke zlepšení obratnosti. Tréninkové prostředí: schůzky, výpravy, tábor, lezecké stěny, lanové překážky

- Horolezecké znalosti

Souhrn teoretických znalostí, které mají ovládat vlčata, skauti a roveři obsahují tyto skautské nástroje (vytvořené nebo upravené):

1) Stezky
2) Odborky
3) Výzvy
4) Kurzy

[3] Zpětná vazba na dlouhodobou činnost se projevuje v různé grafické podobě (tabulky, obrázky, grafy…) a je pravidelně aktualizována a všem zúčastněným členům na očích. Rádci a vedoucí tento systém využívají hlavně k motivaci členů.

- Horolezecké dovednosti

Souhrn praktických dovedností, které mají ovládat vlčata, skauti a roveři obsahují tyto skautské nástroje (vytvořené nebo upravené):

5) Stezky
6) Odborky
7) Výzvy
8) Kurzy

- Připravenost a přežití

Schopnost přemýšlet a konat k krizových situacích a hlavně jim umět předcházet patří mezi základní pilíře vzdělávání a výchovy horských skautů.

- ***o*** **Minimalismus v balení**

Učíme se balit tak, abychom měli vše potřebné a ani jednu zbytečnost navíc.[4]

- ***o*** **Management krize/předcházení krize**

Plánujeme krize, abychom našli všechny možnosti se jim vyhnout.

- ***o*** **Krizový management/řešení krize**

Trénujeme krize, abychom měli dobré šance v opravdovém maléru.

- ***o*** **1. pomoc**

Ovládáme 1. pomoc na souši, ve vodě i v horách.

Co musí horský skautský oddíl splňovat

- Vědomě zohledňovat dobrodružství při přípravě programů.
- Mít integrované horolezecké znalosti a dovednosti do stezek všech výchovných stupňů.
- Vystoupat za rok přes 1000 výškových metrů.
- Stanovit členům/družinám/oddílu výzvy.
- Mít k dispozici horolezecké odborky a naplňovat je.
- Minimálně 2x za půl roku slaňovat.
- Minimálně 2x za půl roku lézt na skalách/stěně.
- Každý měsíc rozvíjet motoriku a sílu skrze hry a programy, ideálně bouldering, lanové překážky atd.
- Více než polovinu všech akcí za celý rok (schůzek, výprav) trávit venku.
- Využívat symboliku – barety, nášivky.

[4] Řídíme se moudrem Exupéryho: *Konstrukční dokonalosti není dosaženo tehdy, když už není co přidat, ale tehdy, když už nemůžete nic odebrat.*

Příloha

Tipy na týmové výzvy:

- Přespěte po schůzce ve stanu;
- Běžte si zaplavat do divočiny – řeka, rybník;
- Vyrazte na výpravu i s kamarády neskauty;
- Vyjděte na místo s rozhledem a pozorujte západ/východ slunce;
- Uvařte si jídlo venku na ohni z primárních zdrojů;
- Uvařte si společně venku večeři po schůzce;
- Vyrazte na výpravu do vánice v zimě;
- Vyrazte na výpravu za deště;
- Postavte si zimní bivak a přespěte v něm;
- Vyjděte na nejvyšší horu ve vašem okolí/okrese/kraji;
- Vyjeďte na kole na nejvyšší horu ve vašem okolí/okrese/kraji;
- Zdolejte všechny kopce nad 600 metrů v okruhu od vašeho města, který si určíte;
- Vyrazte mimo svůj rodný kraj; Slaňte v okolí města z deseti různých míst vyšších než pět metrů;
- Vyběhněte za jednu akci týmově víc než 300 výškových metrů;
- Ujděte za 5 hodin, co nejvíc kilometrů;
- Vyčistěte kousek skály na Bradle a vytvořte nové lezecké cesty;
- Postavte a slezte co nejobtížnější lanové překážky; …

Filosofie horského skautingu

Pojmy: dobrodružství, sebepřekonání, vnímání krásy, prožívání okamžiku,
prostředí na hraně, strach, utrpení, La petite mort, ztráta a naplnění, hodnoty, charakter, hrdost, povinnost, zodpovědnost, pokora