

# DRAČIE VÝZVY



## ZÁPISNÍK DRAČÍCH VÝZIEV

MENO A PRIEZVISKO .....

PREZÝVKA ..... ADRESA .....

Držíš v rukách výzvy, ktoré sú určené pre všetkých členov nášho klubu. Tieto úlohy nie sú povinné a nič sa nestane, ak ich plniť nebudeš, ale mala by to byť pre teba výzva zlepšovať sa v rôznych oblastiach poznania. Dokáž, že si skvelý zálesák, športovec, cestovateľ. Máš na to. Ukáž sa! Zabojuj!

# DRAČIE VÝZVY

## PRAVIDLÁ

1. Výzvy sú úlohy, ktorých plnenie nie je povinné ani časovo obmedzené.
2. Splnenie výziev ti kontroluje určený člen klubu, prípadne rodič, učiteľ, tréner.
3. Splnené výzvy sa ti do zápisníka označia dátumom splnenia a podpisom.
4. Oblasť máš splnenú, ak ti chýba maximálne jedna výzva.
5. Keď splníš výzvu, môžeš na jej splnenie pripraviť iného člena.
6. Ako splnená výzva sa ti ráta iba to, čo vykonáš od kedy si členom.
7. Plnenie výziev sa hodnotí raz za štvrt'rok na sneme alebo schôdzke.
8. Poradie sa určuje podľa celkového počtu splnených oblastí.
9. Výzvy, ako napríklad "Navštív tri botanické záhrady" si zaznamenávaš do klubového zápisníka s dátumami, popisom (názov botanickej záhrady) a podpismi kontrolóra. Ak ich nebudeš mať rozpísané, neuznáme ti ich.
10. Výzvy označené hviezdíčkou musíš splniť/predviest' na schôdzke alebo na výlete.
11. Výzvy plníš len v prítomnosti dospeljej osoby.

# DRAČIE VÝZVY

## OBLASŤ 1: TURISTIKA

1. \*Prekonaj celkové prevýšenie na rôznych akciách 3000 metrov. Rob si záznamy do klubového zázpisníka.
2. Prekonaj za jeden deň prevýšenie 700 metrov.
3. Zdolaj jeden štít / kopec s nadmorskou výškou 1500 a viac metrov.
4. Prejdi za jeden deň 20 km.
5. \*Prejdi s klubom na rôznych akciách 100 km. Rob si záznamy do klubového zázpisníka.
6. Sprav hrebeňovku po jednom zo Slovenských pohorí. Musíš prejsť aspoň 10 km po hrebeni.
7. Prespi 3 noci „pod širákom“. Nemusia ísť po sebe.

## OBLASŤ 2: PLÁVANIE

1. Prepláv 50 metrov voľným štýlom za 2 minúty.
2. Prepláv 200 metrov voľným štýlom bez prestávky.
3. Prepláv dokopy 5 km. Rob si záznamy do klubového zázpisníka
4. Nauč sa skákať rybičku zo štartovacieho stupienka.
5. Skoś do vody z výšky 2 metre.
6. Prepláv 10 metrov pod hladinou.
7. Zvládni 3 plavecké štýly.

## OBLASŤ 3: SKOKY

1. \*Ovládaj skákania na švihadle 5 rôznymi štýlmi (na jednej nohe, znožmo, vzad ...).
2. \*Skáč na švihadlo 2 minúty bez prestávky / omylu.
3. \*Urob 100 preskokov na švihadle za 60 sekúnd.

# DRAČIE VÝZVY

4. \*Skok z miesta : preskoč viac ako meriaš.
5. \*Skoč z miesta trojskokom bez prestávky do vzdialenosti 6 metrov.
6. \*Vyskoč z miesta do výšky 30 cm.
7. \*Preskáč vzdialenosť dvadsaťpäť metrov na jednej nohe.

## OBLASŤ 4: CYKLISTA

Upozornenie ku cyklistickým úlohám - podľa platných predpisov je bicykel dopravný prostriedok, ktorý by mal jazdiť po cyklistických trasách (vyznačené na chodníku / ceste zeleným pásom) alebo po ceste. Ak pôjdeš na cestu, choď len v sprievode dospelšej osoby, dodržuj dopravné predpisy, ktoré v tom prípade musíš poznať. Musíš mať prilbu a reflexnú vestu! Nikdy nechod' na cestu sám!!! S kamarátmi sa môžeš bicyklovať aj po chodníkoch.

1. Podnikni poldňový výlet (na 5 hodín a maximálne dve hodiny oddychu) na bicykli do okolia. Musí s tebou ísť dospelá osoba.
2. Najazdi s bicyklom 50 kilometrov. Nemusí to byť v jeden deň. Ved' si záznamy.
3. Prejdi 10 metrov na bicykli vo vyznačenom páse o šírke 2 metre za minútu alebo viac.
4. Prejdi naraz 4 metre na bicykli s pohárom plným vody (max 1 cm od okraja) v jednej ruke bez vylatia.
5. Zabezpeč si cyklistickú výbavu - prilbu, reflexnú vestu, bezpečnostný zámok, výbavu na opravu defektu vrátane kľúča na odmontovanie kolesa a pomôcok na vybratie a nasadenie duše, ručnú pumpu, odrazové sklíčko vzadu a svetlo vpredu.
6. Nafúkaj s ručnou pumpou koleso na bicykli.

# DRAČIE VÝZVY

7. Za asistencie dospelého človeka odmontuj koleso z bicykla - daj ho dole z rámu, vyber dušu z pneumatiky a naspäť to nasad'. urob tak vždy keď budeš opravovať defekt.

## OBLASŤ 5: GYMNASTIKA

1. \*Urob bez odpočinku, do 12 rokov 10; nad 12 rokov 20 perfektných klikov (telo v jednej rovine, nohy pri sebe, ruky maximálne 15 cm od seba).
2. \*Urob bez prestávky 60 brušákov za minútu.
3. \*Urob drep na jednej nohe (na pravej aj na ľavej).
4. Urob stojku na rukách bez opory.
5. \*Urob premet bokom.
6. \*Urob mostík (stačí z ľahu) a prejdi v ňom 3 metre.
7. \*Urob hlboký predklon s vystretými spojenými nohami a dotkni sa dlaňami zeme.

## OBLASŤ 6: LEZENIE A HRAZDA

1. \*Vydrž zavesený v nadhmate 1 minútu.
2. \*Sprav 5 zhybov vo vise.
3. \*Dvihni vystreté nohy vo vise do výšky hlavy trikrát.
4. \*Vylez na strom do výšky 2,5 metra.
5. \*Vylez do výšky 3 metrov na stĺp / strom bez konárov.
6. Prelez na cvičnej skale 10 metrov horizontálne (nie do výšky). Nesmieš sa dotknúť zeme.
7. Vylez na cvičnej skale do výšky 2 metre.

# DRAČIE VÝZVY

## OBLASŤ 7: KORČULIAR

1. Nauč sa jazdiť na kolieskových korčuliach. \*Predved' to pred vedúcim.
2. Prejdi na korčuliach 20 km. Ved' si poznámky.
3. \*Predved' 3 rôzne spôsoby brzdenia na korčuliach.
4. \*Pri jazde na korčuliach zober 4 z 5 predmetov položených na zemi.

Nesmieš spadnúť a úplne zastaviť.

5. \*Predved' 3 rôzne štýly korčuľovania.
6. Nauč sa jazdiť na korčuliach na ľad.
7. Urob lastovičku pri jazde na korčuliach.

## OBLASŤ 8: FAUNA A FLÓRA

Všetky nasledujúce výzvy musíš mať zdokumentované v zápisníku.

1. \*Poznaj 5 jedovatých rastlín.
2. \*Poznaj 10 liečivých rastlín a popíš ich využitie.
3. \*Poznaj 10 druhov rastlín, ktoré majú jedlú stonku, koreň alebo list.
4. \*Poznaj 5 endemitov na Slovensku a ku každému ukáž na mape jedno miesto ich výskytu.
5. Pozoruj zver a sprav aspoň jednu kvalitnú fotku.
6. Prispej do oddielovej zbierky sádrových odliatkov odliatkom, ktorý ešte v zbierke nemáme alebo nahrad' jeden odliatok kvalitnejším.
7. Navštív dve botanické a dve zoológické záhrady.

# DRAČIE VÝZVY

## OBLASŤ 9: HUBY A STROMY

1. \*Dones na schôdzku / ukáž na výlete a urči 3 rôzne druhy jedlých húb!
2. \*Ukáž a správne urči v teréne 3 rôzne druhy jedovatých húb!
3. \*Popíš rozdiely medzi : hríb satanský a hríb siný, muchotrávka zelená a plávka zelená, muchotrávka zelená a bedľa jedlá.
4. \*Vysvetli pojem mykoríza a uveď 5 príkladov.
5. \*Urči 5 druhov stromov podľa kôry. Do zápisníka si sprav jej odtlačok.
6. \*Urči 10 druhov stromov podľa listov. Do zápisníka sprav odtlačok.
7. \*Popíš a ukáž v prírode po 3 druhy stromov s mäkkým a tvrdým drevom. Popíš aký je rozdiel v použití mäkkého a tvrdého dreva.

## OBLASŤ 10: OCHRANA PRÍRODY

1. \*Poznaj názvy všetkých národných parkov a ukáž ich na slepej mape.
2. \*Poznaj názvy všetkých chránených krajinných oblastí na východnom Slovensku a ukáž ich na slepej mape.
3. Navštív 5 rôznych technických pamiatok (vodný mlyn, Solivar...).
4. Navštív 3 rôzne národné parky.
5. Navštív 3 rôzne chránené krajinné oblasti.
6. Navštív 2 miesta chránené Unsecom.
7. Zmapuj výskyt chránenej rastliny / živočícha na vybranom mieste. Údaje musia obsahovať počet kusov, názov a mapku.

# DRAČIE VÝZVY

## OBLASŤ 11: POHORIA

1. \*Ukáž na slepej mape, kde sa nachádzajú pohoria : Volovské vrchy, Slanské vrchy, Vihorlat, Vysoké Tatry, Malé Karpaty, Veľká Fatra.
2. Navštív 5 pohorí na Slovensku.
3. Prespi noc v pásme kosodreviny alebo vyššie.
4. Dones pečiatky z troch horských chát z Vysokých Tatier.
5. Zdolaj najvyšší kopec iného štátu.
6. Navštív 3 Tatranské plesá.
7. Navštív 3 rôzne prielomy potokov/riek. Musí mať názov „prielom“.

## OBLASŤ 12: PRVÁ POMOC

1. \*Správne definuj štyri život ohrozujúce stavy a správne popíš prvú pomoc pri každom z nich.
2. \*Poznaj tzv. protišokové opatrenia (5T), Vylúč dve z nich, ktoré sa laikom neodporúčajú používať a povedz prečo.
3. \*Nauč sa dať ranenú osobu do stabilizovanej polohy.
4. \*Poznaj základnú výbavu lekárničky a maj ju pripravenú.
5. \*Popíš prvú pomoc pri uštipnutí hmyzom, popálenine ohňom, popálenine zásadou alebo kyselinou, pri podvrtnutí, pri omrzline, úraze elektrickým prúdom, pri otrave a pri inom, v danom okamihu neznámom nebezpečenstve.
6. \*Popíš, čo robiť v prípade útoku divoko žijúceho hmyzu, ako poskytnieš sám sebe alebo kamarátovi prvú pomoc? (osy, včely, srčce).
7. \*Nauč sa ako sa správať v prípade stretnutia s besným zvieratkom a v prípade, že na teba také zviera zaútočí.



# DRAČIE VÝZVY

## OBLASŤ 13: KOŠICE

- \*Na mape Košíc správne ukáž
  - Hlavnú ulicu,
  - Alžbetinú ulicu,
  - Mlynskú ulicu,
  - Jakabov palác,
  - Dóm sv. Alžbety,
  - železničnú stanicu,
  - autobusovú stanicu,
  - námestie Osloboditeľov,
  - námestie Maratónu mieru,
  - rieku Hornád,
  - ZOO,
  - botanickú záhradu,
  - biely dom,
  - USS STEEL,
  - minimálne tri zdravotnícke zariadenia,
  - svoju školu,
  - svoje bydlisko,
  - letisko,
  - päť sídlisk,
  - ukáž celú trasu (od konečnej až po druhú konečnú) jednej autobusovej a jednej električkovej linky prechádzajúcej cez námestie Osloboditeľov.
- Všetky miesta z výzvy 1 oblasti 13 postupne navštív. Rob si záznamy kedy a kde si bol.
- Navštív 3 zrúcaniny hradom v okolí Košíc.
- Navštív 7 rôznych miest v okolí Košíc s najvyšším stupňom ochrany prírody.

# DRAČIE VÝZVY

5. Nauč sa čítať rozpis spojov MHD na zastávkach, spočítavať čas jazdy, smer jazdy, nauč sa plánovať trasu s prestupovaním.
6. Dones 3 vstupenky z rôznych športových / kultúrnych podujatí, ktoré sa konalo v meste Košice a ktoré si navštívil (kino, ZOO, botanická záhrada, železnica na Alpinke a stále expozície v múzeách sa nepočítajú).
7. \*Poznaj 5 historických budov mesta Košice, nalep si ich fotografie do zápisníka.

## OBLASŤ 14: MESTÁ

1. \*Ukáž na slepej mape, kde sa nachádzajú mestá : Košice, Bratislava, Banská Bystrica, Kremnica, Žilina, Nitra, Michalovce, Skalica, Poprad.
2. Navštív hlavnú ulicu alebo námestie piatich rôznych Slovenských miest. Rodné mesto ani dediny nerátaj.
3. Vyfoť sa pred striekajúcou fontánou v dvoch rôznych mestách Slovenska okrem Košíc.
4. Navštív múzeum alebo galériu v dvoch rôznych mestách okrem Košíc a nalep si vstupenky do zápisníka.
5. Dones lístky z MHD z troch rôznych miest okrem Košíc.
6. Najdi tri budovy na ktorých je Košický erb a vyfoť ho.
7. Navštív 3 hlavné mestá (= v troch rôznych štátoch).

## OBLASŤ 15: CESTOVATEĽ

1. Nauč sa na internete zisťovať vlakové a autobusové spojenia (nie MHD!).
2. Precestuj vlakom 500 km (odkladaj si cestovné lístky). Rob si záznamy.

# DRAČIE VÝZVY

3. Navštív najzápadnejší, najvýchodnejší, najsevernejší alebo najjužnejší bod Slovenskej republiky.
4. Navštív 3 obyčajné sprístupnené jaskyne (do zápisníka si nalep vstupenky).
5. Navštív 2 ľadové jaskyne a nalep si do zápisníka vstupenky.
6. Navštív najjužšie položené miesto Slovenska.
7. Prejdi po štátnej hranici aspoň 5 KM.

## OBLASŤ 16: ÚČASŤ A BODOVANIE

1. \*Dosiahni v troch mesiacoch 100 % účasť.
2. \*Dosiahni za 100 kalendárnych dní nepretržitú účasť.
3. \*Zúčastni sa troch stanovačiek s klubom.
4. \*Zúčastni sa ôsmich víkendových akcií s klubom.
5. \*Vyhráj bodovanie v dvoch mesiacoch.
6. \*Dosiahni 150 bodov v bodovaní za jeden školský rok.
7. \*Sprav 3 zápisy do kroniky klubu. Každý si priprav na koncept a pred samotným zápisom ho nechaj schváliť vedúcemu.

## OBLASŤ 17: PROMOTÉR

1. Spropaguj klub tak, že rozdáš 100 deťom letáčik, sprav tak pri náboře alebo pri niektorej akcií určenej pre verejnosť.
2. \*Získaj troch nováčikov pre klub.
3. Spropaguj klub prostredníctvom počítača / internetu.
4. \*Získaj jedného nováčika pre klub, ktorý sa stane riadny člen s účasťou nad 70 %.
5. Vytvor krátke video z fotografií a videí (do 2 minút) o klube.
6. Zahraj klubovú hymnu (Lod' do neznáma) na melodickom hudobnom nástroji. Predveď to niekomu, kto nie je člen.

# DRAČIE VÝZVY

7. Urob návrh propagačného letáku nášho oddielu na formát A5.

## OBLASŤ 18: OHEŇ

1. \*Poznaj 5 základných druhov ohnísk, musíš ich vedieť postaviť.
2. \*Založ oheň s použitím maximálne troch zápaliiek. Oheň ti musí horieť aspoň 10 minút.
3. \*Založ oheň bez použitia zápaliiek.
4. \*Uvar čaj na ohnisku pre tri osoby do 20 minút od prvého škrtnutia zápalkou.
5. Založ ohnisko s vybudovaným funkčným zákrytom.
6. \*Uvar na ohnisku jednoduchý obed pre dve osoby, z nástrojov môžeš použiť len jeden diel ešusu, vreckový nožík a tri zápalky.
7. \*Priprav ohnisko na kotlík. Použi len v prírode dostupný materiál.

## OBLASŤ 19: ZNAČKY A TOB

1. \*Poznaj 50 značiek na mape bez použitia legendy.
2. \*Poznaj 12 rôznych tvarových značiek používaných v teréne na značenie turistických chodníkov a miest na turistických trasách.
3. \*Poznaj, čo znamenajú jednotlivé farby (aké trasy označujú) turistického značenia.
4. \*Zakresli mapu miesta stanovania na stanovačke, v okruhu sto krokov.
5. \*Zvládni kompletne TOB a v pretekoch maj menej ako tri trestné minúty.
6. \*Umiestni sa v krajskom kole TOB do tretieho miesta.
7. Zakresli mapu okolia tvojho bydliska (v okruhu 50 metrov).

# DRAČIE VÝZVY

## OBLASŤ 20: ORIENTÁCIA

1. \*Na jednej akcii urči sever podľa Slnka. Správne zorientuj mapu a navrhni smer postupu!
2. \*Ved' účastníkov akcie na trase dlhej aspoň 5 km. Musíte dôjsť do cieľa a nikto ti nesmie pomáhať!
3. \*Definuj 5 rôznych spôsobov ako určiť sever bez kompasu niektoré z nich sú však nie vždy použiteľné - kedy, kde a prečo?
4. \*Urči sever podľa hviezd.
5. \*Ukáž na oblohe sedem súhvezdí.
6. \*Urči presne sever cez zamračený deň a bez použitia kompasu.
7. Na jednej akcii určuj po celá čas smer prostredníctvom azimutov.

## OBLASŤ 21: UZLY

1. \*Predved' 3 skracovačky.
2. \*Nauč sa spojiť dve laná troma rôznymi spojkami.
3. \*Predved' 3 koncové uzly.
4. \*Predved' 3 okrasné uzly.
5. \*Uviaž 3 druhy uzlov bez použitia jednej ruky.
6. \*Za jednu minútu sprav a rozviaž trikrát skracovačku Ovčiu nôžku.
7. Priprav aspoň jedného člena na splnenie tejto oblasti.

## OBLASŤ 22: NÁRADIE A MATERIÁL

1. Nauč sa brúsiť nôž.
2. Nauč sa brúsiť sekeru.
3. Vyrobní pečiatku z dreva (linolea alebo z iných technických materiálov) s logom klubu.

# DRAČIE VÝZVY

4. Vydlab z dreva lyžicu, varechu, vidličku alebo misku.
5. Vyrobo si púzdro na nôž z prírodných materiálov (nie z látky ani z papiera).
6. Vyrobo pohárik a krabičku z papiera technikou origami.
7. Upleť šnúrku v dĺžke 50 cm technikou kumihimo.

## OBLASŤ 23: ŠIFROVANIE

1. \*Poznaj z pamäti kompletnú morzeovu abecedu (písmená bez interpunkcie) aj s číslami.
2. \*Vyšli alebo prijmi 25 znakov morseovej abecedy za minútu.
3. \*Zašifruj názov klubu tromi rôznymi spôsobmi (okrem morzeovky).
4. \*Dokáž, že vieš používať prstovú abecedu pre dve ruky.
5. \*Dokáž, že vieš používať vlajkovú abecedu (semafor).
6. Vyrobo kruhový šifrovací kľúč podľa návodu od vedúcich klubu.
7. Priprav aspoň jedného člena na splnenie tejto oblasti.

## OBLASŤ 24: POČÍTAČ

1. Založ si emailovú schránku, pošli hlavnému vedúcemu správu na ozdraciastopa@gmail.com.
2. Dokáž, že vieš pracovať s textovým editorom na PC (Word alebo podobné, ...). Napíš krátku báseň o klube.
3. \*Vysvetli rozdiel medzi hardvérom a softvérom.
4. Dokáž, že vieš pracovať s niektorým grafickým programom. Nakresli ilustráciu k jednému výletu.
5. Nauč sa pracovať v inom OS ako Windows (Linux, Ubuntu, Apple, MacOS,...).
6. Vytvor prezentáciu z niektorej akcie v programe Powerpoint.

# DRAČIE VÝZVY

7. Sprav tabuľku v Excelli so svojim rozvrhom hodín vrátane poobedňajších krúžkov.

## OBLASŤ 25: VÝDRŽ

1. \*Vydrž na klubovej akcii 6 hodín bez vydania zvuku (nie v noci).
2. \*Zjedz olúpaný citrón.
3. \*Vydrž celú viacdňovú akciu (piatok - nedeľa) bez použitia mobilu (svoj mobil nesmieš mať so sebou a na cudzie sa nesmieš ani pozrieť).
4. \*Vydrž na tábore / viacdňovej akcii 24 hodín bez jedla.
5. Vydrž kúpanie v horskom potoku / jazere, počas 30 sekúnd.
6. Vydrž bez sladkostí (žuvačiek, lízatiek, čokolády, cukríkov, keksíkov, zmrzliny a zákuskov) 2 týždne.
7. \*Na klubovej akcii prespi noc osamote. Môžeš mať so sebou mobil v prípade núdze.

## OBLASŤ 26: ŠIKOVNOSŤ

1. Nauč sa uvariť 5 jednoduchých jedál (napr. hamandeggs).
2. \*Dokáž, že poznáš minimálne 4 spoločenské hry a že vieš s nimi zabaviť svoju družinu na 30 minút.
3. \*Nauč sa otvárať fľaše s kovovým vrchnáčikom bez použitia otvárača.
4. \*Na viacdňovej výprave : zbal kmopletne vybalený batoh a buď pripravený na odchod do piatich minút.
5. Nauč sa uvariť 5 zložitejších jedál (s dobou prípravy dvadsať minút pre jednu osobu).
6. \*Postav stan vo dvojici do piatich minút.
7. \*Nauč sa otvárať konzervy pomocou otváranku.

# DRAČIE VÝZVY

## OBLASŤ 27: OSOBNOSŤ

1. Prečítaj 5 kníh beletrie (príbehy, román, novela, súbor poviedok, ... ). Musia mať 100 strán a musíš vedieť porozprávať dej a odpovedať na otázky.
2. Po dohode s rodičmi si vyber jednu z domácich prác, ktorú budeš vykonávať mesiac.
3. \*4 týždne po sebe dones na schôdzku špendlík a vlož ho do krabičky. Nesmieš si túto úlohu nikde zapisovať.
4. \*Poznaj históriu klubu, 5 dôležitých udalostí a 5 dôležitých osôb v jeho histórii.
5. Nájdi 10 geocache skrýš.
6. Po dobu jedného mesiaca cvič každé ráno 5 minút. Vynechať smieš najviac 3 dni.
7. Píš si denník štvrt' roka. Nesmieš vynechať ani jeden deň.

VERZIA : 3.alfa

DRAČIE VÝZVY BOLI SCHVÁLENÉ 5.3.2019 V KOŠICIACH

AUTORI : GABO, ZUZKI

[WWW.OZDRACIASTOPA.TK](http://WWW.OZDRACIASTOPA.TK), [WWW.STOPA.TK](http://WWW.STOPA.TK)