



# Lvíčecí cesty

Vyprav se po stopách zkušených lvů  
a staň se jedním z nás.



## Jak na to?

Lvíčecí cesty jsou rozděleny podle témat – jednotlivých cest. Jsou to:

- **Cesta lana**, díky které budeš vědět čím, kam a jak co uvázat a jak to udělat
- **Cesta ohně**, díky které budeš vědět kdy jak a co zapalovat a kdy radši ne
- **Cesta orientace**, díky které budeš umět vždy dojít tam, kam si usmyslíš
- **Cesta táboření**, díky které budeš vědět co mít s sebou a umět přežít téměř kdekoliv
- **Cesta zdraví**, díky které budeš umět ošetřit druhé a pečovat i o své zdraví
- **Cesta přírody**, díky které budeš rozumět přírodě a umět žít v souladu s ní
- **Cesta kuchtění**, díky které si budeš umět vždy připravit chutné jídlo

Cesty se skládají z kroků – úrovní. Jsou to:

- **První krok** - bílý. Obsahuje 3 úkoly, každý ho zvládne po krátké době v oddíle
- **Krok začátečníka** - žlutý. Obsahuje 6 úkolů, většina ho zvládne do 12 let
- **Krok pokročilého** - zelený. Obsahuje 9 úkolů, zvládne ho většina instruktorů
- **Krok znalce** - modrý. Obsahuje 6 úkolů, zvládnou ho zapálení vedoucí
- **Kráčení badatele** - červený. Neobsahuje konkrétní stopy, je závazkem pro nejlepší

Každý krok cesty se skládá z jednotlivých stop – důkazů, které můžeš plnit v libovolném pořadí.

V jednotlivých cestách můžeš být na různých úrovních. Když dokončíš celý krok jedné cesty, získáš barevný korálek na lvíčecí náramek.

## Ověřování

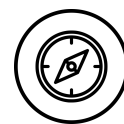
Aby ti byla stopa uznaná, musí ti ji někdo ověřit a podepsat se do políčka. Ověřit stopu ti může kdokoli, kdo ve stejné cestě ukončil vyšší krok.

*(Například pokud ti má někdo podepsat stopu z prvního krůčku, musí mít dokončený aspoň krok začátečníka v podepisované cestě.)*

Ověřovatele najdeš na nástěnce nebo poznáš podle toho, že má příslušný korálek na lvíčecím náramku. Až splníš celý krok jedné cesty, řekni vedoucímu a on ti dá odpovídající korálek.

## Kráčení badatele

Pokud splníš všechny stopy nějaké cesty, můžeš se vydat na nekonečné kráčení badatele. Znamená to, že se budeš o téma dál zajímat, učit se nové věci a zlepšovat se v těch starých. Některé cesty uvádí jak může tvé kráčení badatele vypadat.



# Cesta orientace

## První krok

1. Umím se bezpečně pohybovat po městě (včetně MHD). Víím, co dělat, když se ztratím.
2. Řeknu, co je a k čemu slouží mapa, pojmenuji základní mapové značky.
3. Řeknu, co je a k čemu slouží kompas a buzola. Rozeznám je.

## Krok začátečníka

1. Řeknu, co jsou a k čemu slouží turistické značky, poznám jejich druhy.
2. Zorientuju mapu pomocí buzoly. Zjistím, jakým azimutem je bod na mapě.
3. Zjistím, jak daleko od sebe jsou 2 body na mapě (vzdušnou čarou i po cestě).
4. Ukážu na mapě a popíšu, jak bych došel na zadané místo.
5. Ukážu, kterým směrem je určený azimut.
6. Odvedu část výletu podle mapy a turistických značek.

## Krok pokročilého

1. Určím sever podle okolí nebo hodinek.
2. Zadám lokaci do GPS navigace nebo aplikace v mobilu, ukážu, kterým směrem zadané místo leží.
3. Naplánuju a odvedu výlet podle mapy.
4. Řeknu, kde najdu různé jízdní řády a jak se orientovat v zastávkových jízdních řádech.
5. Naplánuju a zajistím cestu hromadnou dopravou na výpravě.
6. Pojmenuju většinu běžných mapových značek (rozhledna, myslivna, zřícenina...).
7. Namaluju mapku, která bude úspěšně sloužit při nějaké aktivitě.
8. Mám vlastní buzolu a nosím ji na výpravy.
9. Předvedu znalost či dovednost s mapou nebo orientací nad rámec uvedených stop a prokážu tak svůj zájem.

## Krok znalce

1. Naplánuju trasu putáku.
2. Připravím si pro ostatní aktivitu s historickými mapami.
3. Řeknu, co je kartografie a geodézie. Umím o ní říct několik zajímavostí.
4. Zorientuju se způsobem, který není v předchozích stopách. (hvězdy...)
5. Připravím aktivitu pro ostatní, při které budou využívat GPS navigaci.
6. Najdu na mapě vhodná místa na přespání v přírodě, řeknu, proč jsem je vybral.

# Hodně štěstí na lvíčecích cestách!



## Cesta ohně

### První krok

1. Řeknu, jaká pravidla se musí dodržovat kolem ohně a jak se k ohni vhodně obléct.
2. Zapálím svíčku pomocí sirky.
3. Přinesu vhodné dřevo na oheň a řeknu, podle čeho jsem ho vybral.

### Krok začátečníka

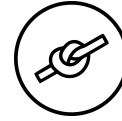
1. Řeknu, za jakých podmínek je bezpečné rozdělovat oheň v přírodě.
2. Řeknu, jaké náležitosti má splňovat bezpečné ohniště, a ukážu je na nějakém ohništi.
3. Připravím dřevo na podpal tak, aby se pěkně rozhořelo po prvním zapálení, a zapálím ho sirkou.
4. Řeknu a ukážu, jak bezpečně používat sekeru.
5. Vyrobím si opěkáci prut a řeknu, jaké jsem vybral dřevo a proč, a připravím si na ohni něco k jídlu.
6. Postavím tři typy ohniště (pagodu, hranici a pyramidu) a řeknu, k čemu se jaké hodí.

### Krok pokročilého

1. Vyberu vhodné místo pro ohniště, vytvořím ho tam a místo zase uvedu do původního stavu.
2. Řeknu a ukážu, jak bezpečně používat pilu.
3. Připravím dřevo ze stromu na oheň pomocí sekery a pily (od kmene k třískám).
4. Ukážu, jak očistit nástroje po práci, co na nich zkontrolovat, a uložím je na správné místo.
5. Připravím a rozdělám oheň v kamnech nebo brutaru.
6. Zapálím oheň pomocí hořčičkového křesadla.
7. Řeknu, jaké jsou typy hasicích přístrojů, k čemu se jaký používá, co nehasit vodou nebo foukáním, jak se uhasit a co vše mi může ublížit při požáru a jak se tomu vyhnout.
8. Rozdělám oheň ve ztížených podmínkách (po vydatném dešti, v namrzlé zimě...)
9. Předvedu znalost či dovednost s ohněm nad rámeček uvedených stop a prokážu tak svůj zájem.

### Krok znalce

1. Vedu stavbu slavnostního ohně.
2. Vyrobím pochodně. Vysvětlím, jaký je rozdíl mezi pochodní a loučí.
3. Vyrobím finskou svíci.
4. Zapálím oheň pomocí bowdrilu, tření dřev, křesadlem z pazourku nebo lupou.
5. Naostřím sekeru a popíšu, na co si dávám pozor.
6. Nasadím nový list do pily a popíšu, na co si dávám pozor.



## Cesta lana

### První krok

1. Ukážu tkaničku, uzlovačku, lano a provázek, řeknu, čím se liší a k čemu bych je použil.
2. Zavážu si tkaničky u bot tak, aby dobře držely.
3. Řeknu pravidla při práci s uzlovačkou a správně ji složím.

### Krok začátečníka

1. Poznám uvázaný, uvážu a řeknu, k čemu bych použil: Kouzelnický uzel, liščí smyčku, lodní smyčku, ambulatní uzel (plochou spojku), osmičkový uzel, rybářskou spojku (autička)
2. Uvážu si sám lvíčecí náramek se stopami a nosím ho na lvíčecí akce.
3. Mám vlastní uzlovačku a nosím ji na lvíčecí akce.
4. Nandám si správně sedák a lezeckou helmu, řeknu, co jsem si jak nandal a proč.
5. Vylezu do výšky a nechám se spustit zpět na zem.
6. Překonám dvě lanové překážky.

### Krok pokročilého

1. Poznám uvázaný, uvážu a řeknu, k čemu se dá využít: Navazovaná lodní smyčka, navazovaná liščí smyčka, zkracovačka, dřevařská smyčka, osmičková spojka, škotová spojka.
2. Poznám uvázaný, uvážu a řeknu, k čemu se dá využít: poloviční lodní uzel, prusík (souměrný i excentrický) a navazované osmičkové oko (dvojitá osmička).
3. Bezpečně se navážu na sedák.
4. Ukážu, jak bezpečně jistit kyblíkem, a popíšu, na co si dávám zvláštní pozor.
5. Vytáhnu lezeckou cestu do připravených presek. Ukážu, jak správně zajistit šroubovací karabinu.
6. Popíšu a ukážu, jak vypadá překroucené lano. Smotám lano do panenky tak, aby nebylo překroucené.
7. Zavěším hamaku mezi dva stromy a vysvětlím, které uzly jsem použil a proč.
8. Napnu slackline a řeknu, na co jsem si dával pozor.
9. Předvedu znalost či dovednost s lanem nad rámeček uvedených stop.

### Krok znalce

1. Vytáhnu cestu s vlastními preskami.
2. Sláním sám na laně.
3. Vyšplhám po laně pomocí prusíku.
4. Postavím tři různé nízké lanové překážky pro děti a poučím je o jejich používání. Použiji napínací kladkostroj.
5. Uvážu lano ve výšce. (Třeba vrchní úroveň lanové překážky.)
6. Uvážu a řeknu, k čemu se dá využít pět uzlů, které nejsou v předchozích stopách.



## Cesta táboření

### První krok

1. Zabalím si bez pomoci vybavení potřebné na jednodenní výpravu do přírody.
2. Sbalím spacák a karimatku. Karimatku dovedu přidělat na batoh tak, abych s ním mohl\*mohla pohodlně chodit.
3. Přespím pod širákem (nebo pod plachtou) v přírodě.

### Krok začátečníka

1. Zabalím si bez pomoci vybavení potřebné na vícedenní výpravu do přírody a zúčastním se jí.
2. Sešteluji si batoh tak, aby se pohodlně nesl.
3. Postavím kopulový turistický stan (sám\*sama vím, jak na to, ale někdo mi se stavbou může pomoci).
4. Postavím přístřešek z plachty, cely nebo ponča.
5. Řeknu, jak se chovat v přírodě při bouřce.
6. Mám vlastní KPZ (nebo obdobnou sadu vybavení) a starám se o ni.

### Krok pokročilého

1. Vyberu vhodné a bezpečné místo na přespaní v přírodě, vysvětlím, proč jsem ho vybral.
2. Podílím se na přípravě a organizaci vícedenní akce bez řízení vedoucího (typu „Expedice“).
3. Zorganizuji jednodenní oddílovou výpravu do přírody včetně zabalení společného vybavení.
4. Mám přehled o tábornickém vybavení Lvíčat.
5. Naimpregnuji stan, celtu nebo plachtu.
6. Opravím si drobná poškození na svém tábornickém vybavení.
7. Dovedu rozebrat a vyčistit turistický vaříč.
8. Pořídím si nějaké speciální tábornické vybavení, které budu na výpravách používat.
9. Vymyslím si vlastní stopu cesty táboření, která mě zajímá, a prokážu, že ji umím.

### Krok znalce

1. Zorganizuji pro oddíl vícedenní výpravu do přírody.
2. Připravím se na vícedenní zimní výpravu (včetně spaní na sněhu) a zúčastním se jí.
3. Na výpravě do přírody určím vodu bezpečnou k pití, zároveň vím, kdy a jak používat filtr na vodu.
4. Umím opravovat a pečovat o tábornické vybavení (údržba, čištění, drobné opravy) – stany, cely, plachty, kotlíky, vaříče, skládací lahve (vaky) a další.
5. Zorganizuji aktivitu, kdy se společně s mladšími budu věnovat údržbě nebo opravě tábornického vybavení (stany, cely, plachty, kotlíky, ...)
6. Znáám různé typy materiálů používaných pro turistické oblečení i další tábornické vybavení a vím, na co je který vhodný. Dovedu ostatním poradit ohledně výběru tábornického vybavení.

### Kráčení badatele

Jezdím putovat i do přírody v zahraničí. Znáám výhody i nevýhody moderních, ultralight i klasických materiálů používaných pro turisticko-tábornické vybavení a sám\*sama své vybavení na cesty inovuji.



## Cesta kuchtění

### První krok

1. Ukážu a řeknu, jak zacházet s nožem.
2. Zapálím, ukážu a vysvětlím, jak ovládat turistický plynový vaříč.
3. Vysvětlím a ukážu hygienická a bezpečnostní pravidla v kuchyni.

### Krok začátečníka

1. Mám vlastní nůž a řeknu, jak se o něj starám.
2. Vyberu vhodný nůž a nakrájím cibuli, chleba, zeleninu a maso.
3. Připravím jednodušší teplé jídlo, které znám, podle receptu.
4. Zapálím, ukážu a vysvětlím, jak ovládat plynový sporák (hořák i troubu).
5. Vymyslím a připravím si jednoduché jídlo na výlet.
6. Zúčastním se společného nákupu jídla na výpravě.

### Krok pokročilého

1. Nabrousím nůž. Popíšu, co jsem udělal a proč.
2. Najdu recept, který potřebuju. Vyjmenuju různé místa, odkud recepty můžu získat, a vysvětlím, podle čeho si vyberu nejvhodnější.
3. Připravím složitější teplé jídlo, které neznám, podle receptu.
4. Upeču koláč, buchtu, nebo jiné pečivo, podle receptu.
5. Řeknu, jak správně skladovat zeleninu, pečivo, maso a mléčné výrobky.
6. Vysvětlím, co jsou následující kuchařské postupy a k čemu se běžně používají: Vaření, dušení, smažení, grilování, pečení.
7. Uvařím samostatně jídlo na ohni.
8. Vedu si vlastní kuchařku, včetně jídel na výpravy a norem.
9. Vymyslím si vlastní stopu cesty kuchtění, která mě zajímá, a prokážu, že ji umím.

### Krok znalce

1. Řeknu, kdo z oddílu má jaké potravinové alergie. Při přípravě jídelníčku je beru v potaz.
2. Vymyslím jídelníček (včetně stravovací normy) a dohlédnu na nákup a přípravu jídla na výpravě.
3. Uvařím dobré jídlo ze surovin, které jsou zrovna k dispozici.
4. Upeču dobré jídlo ze surovin, které jsou zrovna k dispozici.
5. Zorganizuji aktivitu zahrnující vaření nebo pečení s dětmi.
6. Zorganizuji aktivitu s dětmi zahrnující práci s noži nebo starání se o nože.



## Cesta přírody

### První krok

1. Najdu něco zajímavého v přírodě a zjistím k tomu správný název (případně další informace).
2. Najdu v přírodě znamení o pobytu zvířete a řeknu, kdo tu byl.
3. Poznám 5 rostlin, ze kterých můžu něco sníst.

### Krok začátečníka

1. Řeknu a ukážu, jak se správně chovat v přírodě (rozdělávání ohně, setkání se zvířaty, odpadky, princip „leave no trace“ alias „nezanech stopu“ apod.).
2. Poznám 3 jedovaté rostliny nebo houby a najdu je v přírodě.
3. Poznám 10 plodů stromů a najdu je v přírodě.
4. Poznám v přírodě 7 živočichů a 15 rostlin.
5. Při běžné činnosti třídím odpad a vynáším ho do správného kontejneru.
6. Odliju stopu zvířete do sádry a určím, které zvíře to bylo.

### Krok pokročilého

1. Vyjmenuji různá zvláště chráněná území a řeknu, jak se v nich chovat podle pravidel.
2. Vyjmenuji 10 zvláště chráněných druhů živočichů. Víím, kde je najdu.
3. Najdu 5 pobytových znamení od různých zvířat a určím, kdo to byl.
4. Poznám 5 různých hornin a minerálů.
5. Poznám v přírodě 15 živočichů, 30 rostlin a 10 hub.
6. Vyjmenuji 5 způsobů, jak snižovat odpad v domácnosti, a chovám se podle toho.
7. Popíšu vliv člověka na životní prostředí na konkrétním případě (např. kůrovec, záplavy, odlesňování, gorily, uhlík, mikroplasty...) včetně příkladů, jak tento vliv omezit.
8. Popíšu konkrétní případ vztahu v ekosystému (mezi živočichy, rostlinami a prostředím) včetně ukázky v přírodě.
9. Vymyslím si vlastní stopu cesty přírody, která mě zajímá, a prokážu, že ji umím.

### Krok znalce

1. Vytvořím herbář s alespoň 75 rostlinami, které určím.
2. Připravím pro ostatní aktivitu, při které se zapojí do ochrany životního prostředí.
3. Mám přehled o své uhlíkové stopě a snažím se ji minimalizovat, případně kompenzovat.
4. Poznám v přírodě 30 živočichů a 60 rostlin.
5. Připravím přednášku na zajímavé téma o přírodě a na závěr odpovím na dotazy.
6. Vymyslím si vlastní stopu cesty přírody, která mě zajímá, a prokážu, že ji umím.



## Cesta zdraví

### První krok

1. Řeknu z hlavy telefonní čísla na záchranku, hasiče a policii. Předvedu, co je potřeba při volání říct.
2. Řeknu, jak a proč se chránit před sluncem a kolik je zdravé denně vypít vody.
3. Řeknu, co dělat, když se stane nějaké zranění mně nebo někomu jinému na oddílové akci.

### Krok začátečníka

1. Popíšu tři kroky první pomoci a vysvětlím, jak se používají a k čemu jsou.
2. Řeknu, jak poznat spálení od sluníčka a přehřátí (úpal/úžeh) a jak je ošetřit.
3. Ukážu, jak udělat šátkový závěs, a řeknu, k čemu se používá.
4. Ukážu a řeknu, jak ošetřit tato drobná zranění: Odřenina, říznutí, tříska, puchýř, a řeknu, jak puchýřům předcházet.
5. Ukážu a řeknu, jak vytáhnout zakousnuté klíště a ošetřit bodnutí hmyzem a jak klíšťatům předcházet.
6. Ukážu a řeknu, co dělat při opaření horkou vodou a omrzlinách.

### Krok pokročilého

1. Mám základní osobní lékárníčku. Řeknu, k čemu se používají věci, které obsahuje.
2. Mám nainstalovanou aplikaci Záchranka a umím ji používat.
3. Ukážu a vysvětlím, jak a kdy dělat kroky zachraňující život (vědomí, dýchání, nepřímá masáž srdce).
4. Ukážu a řeknu, jak ošetřit různé typy krvácení včetně z hlavy, nosu a masivního.
5. Ukážu a řeknu jak poznat a ošetřit různé naraženiny, výrony a zlomeniny, včetně podezření na poranění páteře.
6. Ukážu a řeknu, jak poznat a ošetřit různé bolesti břicha, zácpy, průjmů, otravy, včetně podezření na vnitřní krvácení.
7. Ukážu a řeknu, jak změřit teplotu, případně čím ji srazit.
8. Ukážu a řeknu, jak poznat různé alergické reakce, jak je ošetřit a jak jim předcházet.
9. Předvedu zdravotní znalost či dovednost nad rámec uvedených stop.

### Krok znalce

1. Popíšu a vysvětlím, jak a proč řídit krizovou situaci, která může nastat s dětmi v oddíle.
2. Mám přehled o alergiích v oddíle, beru na ně ohled a jsem připraven\* a zasáhnout.
3. Spolupodílím se na péči o oddílové lékárny.
4. Připravím a vedu aktivitu na téma tři kroky první pomoci.
5. Připravím a vedu aktivitu ohledně ošetřování některého typu zranění.
6. Pomáhal jsem zdravotníkovi na víkendové výpravě.

### Kráčení badatele

Mám kurz zdravotníka zotavovacích akcí, mám lékárníčku a dělám zdravotníka na akcích.