



Metodika výuky k získání odbornosti - CVIČITEL

Je nositelem odbornosti preventista a strojník, dokáže zorganizovat nástup kolektivu a podat hlášení, je pomocníkem vedoucího při práci s kolektivem, prokáže znalost vázání uzlů a smyček používaných v PO.

Doporučená literatura:

- Brožura - Učební texty pro vedoucí a instruktory
- Hasičské noviny (dále uvedeno jen jako HN)
- Rádce vedoucího MH
- Směrnice hry Plamen
- Metodiky výuky odborností Strojník a Preventista
- Cvičební řád hasičů - http://www.mvcr.cz/hasici/izs/cvicrad/index_hasici.html

Učební okruhy - obsah :

1. Znalosti z okruhu odbornosti STROJNÍK
2. Znalosti z okruhu odbornosti PREVENTISTA
3. Základní znalost směrnice hry Plamen
4. Znalost vázání uzlů a smyček
5. Znalost nástupových a pochodových tvarů, znalost podání hlášení

Při zkouškách bude hodnoceno:

Test:	- 5 otázek z testu strojník
	- 5 otázek z testu preventista
	- 15 otázek z testu cvičitel
Praktické zkoušky:	- 1 otázka z okruhu preventista nebo strojník
	- 1 otázka z okruhu hry Plamen
	- prakt. uvázání dvou vylosovaných uzlů a vysvětlení jejich použití
	- předvedení praktické práce s družstvem

1. Znalosti z okruhu odbornosti STROJNÍK

Viz. metodika odznaku odbornosti STROJNÍK

2. Znalosti z okruhu odbornosti PREVENTISTA

Viz. metodika odznaku odbornosti PREVENTISTA

4. Znalost vázání uzlů a smyček

Uzly jsou jednou z nejdůležitějších součástí zajišťovacího řetězce. Vázání uzlů musí být věnována náležitá pozornost.

Hasiči nemusí znát a ovládat vázání neúměrně velkého množství uzlů. Postačí základní uzly, které se však musí naučit ovládat naprosto spolehlivě, ve tmě, ve špatném počasí a v případě potřeby i jednou rukou. Samozřejmě každý uzel, který bude znát navíc, je pro něho výhodou.

Při vázání uzlů je nutné dbát na zásadu délky konců lan, které z uzlu vycházejí. Při vázání uzlů na plochých smyčkách musí z uzlu vycházet nejméně pětinašobek šířky smyčky, u lan desetinásobek jejich průměru.

Uzly by měly splňovat tyto základní podmínky:

- lehké a jednoduché uvázání,
- bezpečný uzel je dokonale uvázaný uzel,
- uzel musí odpovídat účelu, pro který je použit,
- uzel se nesmí samovolně rozvázat,
- uzel se i po zatažení musí dát rozvázat,
- uzel musí být urovnaný, lano se v uzlu nesmí lámat nebo křížit,
- uzel musí být dostatečně pevný, ale nesmí přitom výrazně snižovat pevnost lana,
- snadná optická kontrola správného uvázání uzlu.

Každý uzel snižuje pevnost lana průměrně až o 30-40%. Čím více je ostřejších ohybů v laně, tím je snížení pevnosti lana větší.

Při vázání uzlů je nutné brát v úvahu, kterým směrem bude uzel zatěžován. Je důležité vědět, že uzel je možné zatěžovat ve směru, ze kterého lano z uzlu vychází, případně do něj vchází. Každé příčné, zpětné nebo jiné zatěžování uzlu dále výrazně snižuje pevnost lana.

3. Základní znalost směrnice hry Plamen

Zná základní podmínky disciplín hry Plamen.

- počet soutěžících, kteří se zúčastňují jednotlivých disciplín
- provedení jednotlivých disciplín
- materiál a překážky používané při jednotlivých disciplínách

(viz směrnice hry Plamen)



Aby bylo možné přesně popsat postup vázání uzlů, je nutné popsat základní vázací prvky.

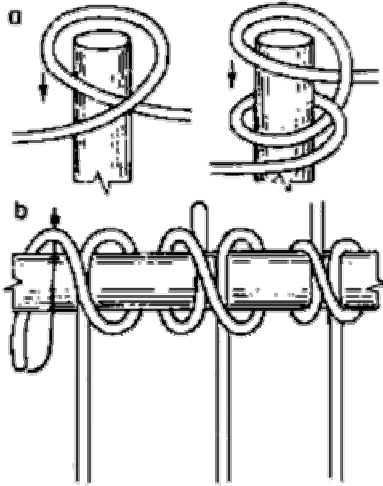
Volný konec je konec, kterým vážeme. Od něho do středu lana až po druhý konec je pevná část a druhý konec je pevný konec. Ohnutím volného konce do tvaru obráceného „U“ vytvoříme ohyb. Ohneme-li dále volný konec přes pevnou část do „O“, vytvoříme závit. Je-li volný konec nad pevnou částí, jde o vrchní závit, je-li pod pevnou částí, je to spodní závit. Oko je uzavřený závit. Po stažení se promění v jednoduchý uzlík.

Znalost uzlování se může člověku hodit v nejrůznějších situacích. Každý hasič by měl umět velmi dobře zvládat uvázání několika druhů uzlů. K získání odznaku odbornosti cvičitel musíte umět uvázat těchto deset základních uzlů. Myslím si, že pokud je ještě neumíte, tak se je sami naučíte uvázat podle obrázku, nebo je pomohou naučit kamarádi nebo váš vedoucí kolektivu MH.

pokračování str. 2 >>>

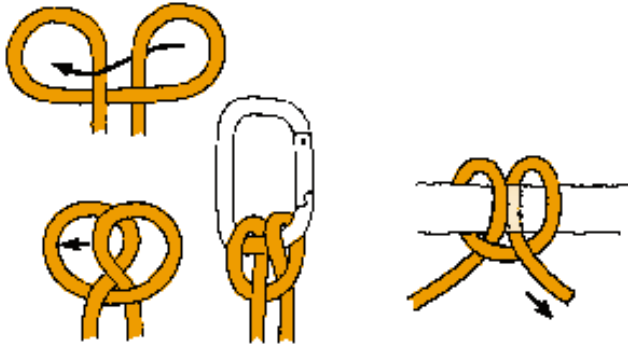
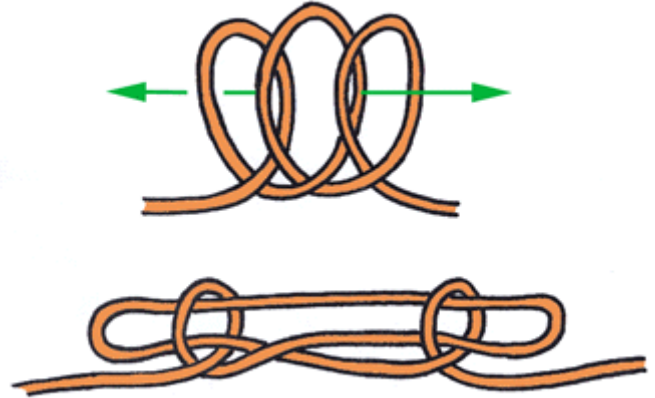
Lodní smyčka

Jedná se o velmi užitečnou smyčku s všestranným použitím. Je základem pro vázání mnoha jiných uzlů. Snadno se váže, spolehlivě drží i při zatížení jen jednoho konce. Po zatažení ji lze snadno rozvázat a lehce zkrátit. Spolehlivě drží na válcových předmětech s hladkým nebo i drsným povrchem. Při jeho používání je však třeba mít na mysli, že je spolehlivý, jen pokud je jeho zatížení trvalé. Jakmile napětí pomine, uzel se povolí. Používá se např. k uvázání přírodního vedení či k zajištění karabiny. Není vhodný k přivázání nezátíženého lana na pevný bod.



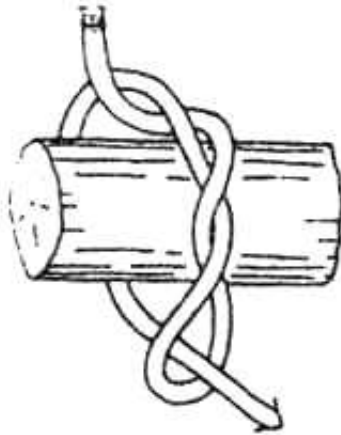
Zkracovačka

Zkracovačka slouží k tomu, abychom nemuseli řezat lana, kdykoliv potřebujeme jeho kratší kus. Základní zkracovačka se váže ze tří závitů, prostřední z nich roztáhnete do těch krajních a ty za konce utáhnete. Pokud máte potřebu zkrátit lano víc, je možné pokračovat několikanásobnou zkracovačkou.



Tesařský uzel

Je to jednoduchý způsob připevnění lana ke kmenu, větvě, trámu, potrubí či jiným podobným břemenům. Čím víc je nosné lano zatěžováno, tím pevnější je sevření smyčky. (Volný konec by měl být ovinut okolo pevné části závitů alespoň třikrát). Po uvolnění tahu se uzel snadno rozvazuje. Při proměnlivém zatěžování hrozí nebezpečí uvolnění nebo sklouznutí uzlu, proto je třeba po každém povelu uzel překontrolovat.



Osmičkový uzel

Patří mezi základní uzly.

Samotný osmičkový uzel nemá velké využití, častěji se používá **dvojitý osmičkový uzel** (osmičková smyčka). Slouží nejčastěji k navazování lana na pevný bod nebo navázání hasiče na lano, ale může být použit i ke svázání dvou lan. Proti ostatním uzlům způsobuje menší snížení nosnosti lana (asi 55–60 % pevnosti samostatného lana). Díky symetrickému tvaru se snadno kontroluje vizuálně i hmatem a nemá tendenci se samovolně rozvazovat. Ze všech těchto důvodů je velmi bezpečný a je doporučován. Trochu obtížnější je jeho rozvazování po dotažení (například pádem horolezce). Je to ale mnohem snazší, než u většiny ostatních uzlů.



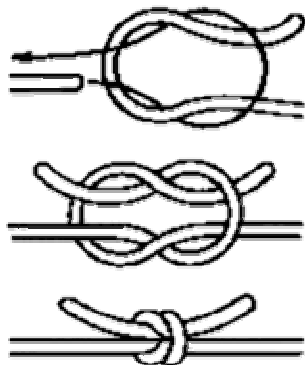
a) osmičkový uzel k navázání lana na pevný bod nebo na karabinu

Ambulantní uzel

(plochá spojka)

Uzel je plochý a netlačí, proto se používá převážně v lékařství (ovazy, šátky). Lze jej použít i na svazování dvou lan přibližně stejného průměru. Na svazování lan pro potřeby záchranářství je však nevhodný až nebezpečný. Uzel se po laně může klouzat, zvláště při uvázání na hladkých syntetických materiálech.

V případě potřeby lze uzel poměrně snadno uvolnit, pokud je však zatažen silně a když navíc provaz navlhne, rozvazuje se naopak špatně.



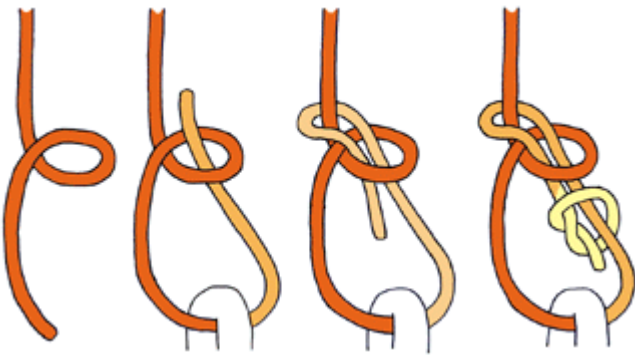
Protisměrný osmičkový uzel

Často používaný spojovací uzel. Hodí se však jen pro spojení konců lana stejného průměru, nebo popruhů stejné šíře. Uzel nejeví žádné tendence k samovolnému rozvazování, snad jedině při extrémně silném a v nevhodném směru vedeném tření o skálu je možné, že by se rozvázal. Po silném zatížení jde relativně dobře rozvázat.

b) spojení dvou lan pomocí protisměrného osmičkového uzlu

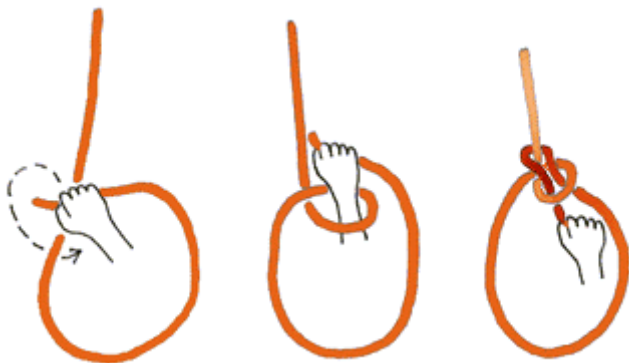
Dračí smyčka

Základní dračí smyčka bývala jedna z nejdůležitějších smyček vůbec, zejména byla nenahraditelnou v horolezectví a její uživatelé na ni nedali dopustit. Dnes už se jedná o překonaný uzel, který se doporučuje používat jen v nouzi. I přesto má svůj význam a rozhodně se vyplatí tuto smyčku umět správně uvázat.



Používá se k navázání na lano, lze ji použít i kotvení lana k jistícímu bodu. Ale není to zrovna nejbezpečnější. Proč? Dračí smyčka totiž nedrží při obvodovém zatížení (jednoduše řečeno - při roztažení oka smyčky). Dračí uzel tak není vůbec vhodný ke spojování dvou konců lana do okruhu. Několik smrtelných úrazů varuje!! Mimo to je Dračí uzel náchylný k samovolnému rozvázání, zvláště na tuhých lanech se špatnou uzlovatelností. Všem těmto nebezpečím s rozvázáním lze čelit navázáním pojistného uzlíku koncovým cancourem. Platí zásada, že pokud Dračí smyčku používáme, tak vždy s přidělaným pojistným uzlíkem. Ten se dělá buď jako vnější, anebo jako vnitřní. Vnější se nejčastěji dělá jako obyčejné oko, lepší a bezpečnější variantou je však udělat jej jako Dvojitý rybářský uzel.

Ovšem při zatížení pramene lana, který z uzlu vychází, je Dračí smyčka pevná, a i po silném zatížení jde snadno rozvázat. To je snad jediný výrazný klad této smyčky.



Dračí smyčka se snadno váže jednou rukou okolo pasu těla - viz. obr.2. Toho lze využít při nouzovém navázání lana na tělo v nějaké překerní situaci, kdy se jednou rukou musíme držet, a k navázání nám tak už zbývá jen jedna ruka.

Poloviční lodní smyčka

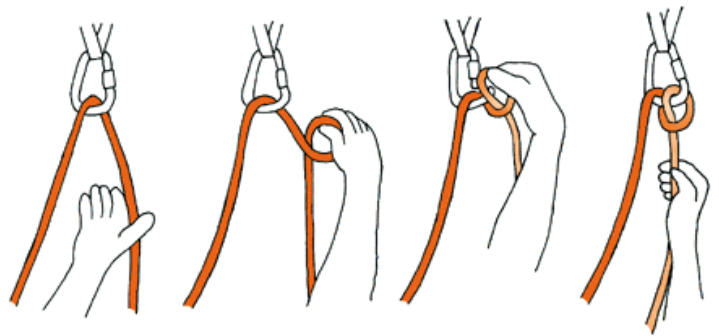
Je jeden z nejdůležitějších uzlů používaných u hasičů.

Používá se pro jištění hasičů (doporučená jistící metoda UIAA), v nouzi i na slaňování (pokud při sobě nemáme jiné slaňovací pomůcky, např. osmu), má velmi dobré vlastnosti při zachycování pádu. Smyčka sama o sobě nedrží, pouze třením brzdí posouvání lana. Při spuštění lezce nebo při



slaňování výrazně kroutí lano, což komplikuje jeho pohodlné používání.

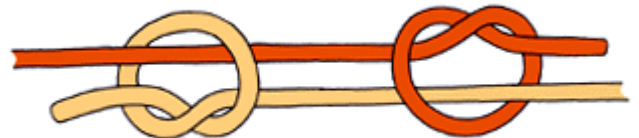
Přesto jde o jeden z nejpoužívanějších uzlů u hasičských jednotek, protože běžné jednotky nebývají vybaveny speciálním lezeckým vybavením.



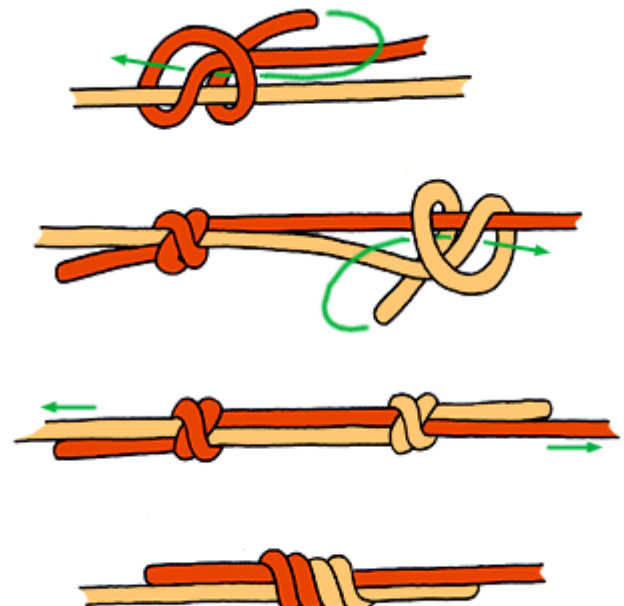
Rybářská spojka

Používá se většinou dvojitá. Velmi dobře se hodí ke spojování dvou lan i nestejných průměrů. Vytvoříme ji tak, že dvě lana položíme vedle sebe konci proti sobě tak, aby přesahovaly přes sebe asi jeden metr. Potom na každém laně uvážeme dvojitě oko okolo lana protějšího. Lano z oka musí směřovat proti protějšímu lanu. Očkové uzly řádně urovnáme a stáhneme k sobě. Tím se opřou o sebe a pevně drží. Tento uzel lze po odlehčení rozvázat. Proti rozvázání je vhodné tento uzel zajistit samostatnými očky na každé straně uzlu.

a) jednoduchá rybářská spojka



b) dvojitá rybářská spojka



Prusík

Pojmenován podle rakouského horolezce Karla Prusika (1896 - 1961). V běžné tábornické nebo skautské terminologii se nazývá Liščí smyčka.

Jedná se o základní a nejjednodušší prusíkovací uzel. Lze jej vázat jednou rukou. Podle počtu omotání smyčky kolem lana rozeznáváme jednoduchý prusík, dvojitý prusík, trojitý prusík, atd.

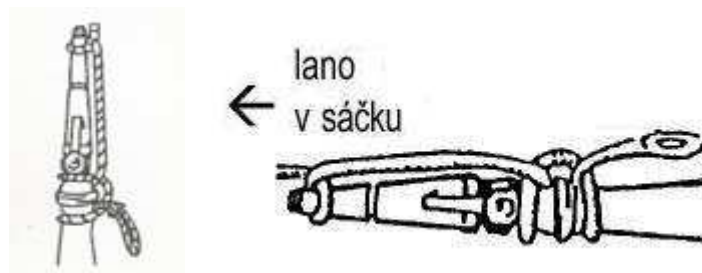


Tento prusíkovací uzel je symetrický, a tak drží v obou dvou směrech stejně. Nevýhodou tohoto uzlu je, že funguje jen se smyčkami výrazně tenčími, než je lano. Například na laně o průměru 11 mm funguje nejvíce 5 mm prusíkovací smyčka. Tenké smyčky mají menší nosnost, a jsou málo odolné proti destrukci. Při použití tlustších smyček začne uzel prokluzovat. Používat se dají jen kulaté smyčky, u plochých popruhových smyček uzel nefunguje spolehlivě a nelze ho proto pro popruhy doporučit.

Úvaz na proudnici

Je speciálním uzlem používaným pouze u hasičů.

Slouží k uvázání proudnice na lano, aby se vedení mohlo vytahovat např. do pater budov nebo transportovat přes překážky či vodní toky.



5. Znalost nástupových a pochodových tvarů

Cvičební řád jednotek požární ochrany (výňatek)

Obecné zásady při provádění pořadového výcviku

1. Základní pojmy

- Tvar je určené seskupení hasičů při společné činnosti.
- Rozestup je mezera mezi hasiči (jednotkami PO) v tvaru do šířky.
- Vzdálenost je mezera mezi hasiči (jednotkami PO) v tvaru do hloubky.
- Krajník je hasič stojící (pohybující se) na začátku řady nebo zástupu na boku tvaru.
- Šířka tvaru je vzdálenost mezi boky tvaru.
- Čelo tvaru je přední strana tvaru, má pravý a levý bok.

2. Druhy tvarů

- Nástupový tvar je tvar, v němž hasiči (jednotky PO) nastupují vedle sebe v řadu se stanovenými rozestupy.
- Řad je tvar, v němž hasiči stojí vedle sebe na stejné úrovni.
- Dvojřad (trojřad, čtyřřad) je tvar, který tvoří řady za sebou na vzdálenost předpažení. Je-li v dvojřadu lichý počet hasičů, nastoupí poslední hasič vždy do prvního řadu.
- Pochodový tvar je zástup, dvojestup, trojestup, sloužící pro přesun z místa na místo.
- Zástup je pochodový tvar, v němž jsou hasiči seřazeni v zákrytu za sebou na vzdálenost předpažení.
- Dvojestup (trojestup, čtyřestup a víceestup) je pochodový tvar, skládající se z více zástupů vedle sebe na základě stanoveného rozestupu.
- Sevřený tvar je tvar, v němž hasiči nastupují vedle sebe tak, že opřou-li levou paži pěsti do pasu hřbetem ruky dopředu, dotýkají se loktem svého souseda. Za sebou stojí na vzdálenost na předpažení tak, že se prsty levé ruky dotýkají levé lopatky hasiče stojícího před ním.
- Rozevřený tvar je tvar, v němž hasiči stojí vedle sebe s rozestupy na upažení levé paže, kde se prsty dotýkají ramene souseda nebo s rozestupy nařízenými velitelem.
- Pochodový proud je tvar, který tvoří jednotky PO seřazené (jedoucí, jedoucí) za sebou.
- Sraz je tvar, v němž jednotky PO stojí vedle sebe v proudech se stanovenými rozestupy.

3. Provádění pořadového výcviku

- Hasiči nastupují v tvaru podle velikosti.
- Velitel nenechává hasiče dlouho stát v postoji pro ně namáhavém nebo nepříznivém. Velitel stojí při provádění pořadového výcviku před tvarem na vzdálenost dvou kroků nebo na vzdálenost šířky tvaru. Při výcviku si všimá hasičů a opravuje jejich chyby.

Povely a povelová technika pro pořadový výcvik

- Velitel** ovládá činnost jednotky PO a hasičů při pořadovém výcviku pomocí povelů. Povel musí být dostatečně hlasitý, zřetelný, jasný i

stručný a především srozumitelný. Musí také obsahovat všechny nutné údaje pro provedení příslušného cviku nebo úkonu. Velitel při vydávání povelů musí stát v základním postoji, za pochodu respektuje pochodový krok nařízený tvaru.

2. Povel se zpravidla skládá z:

- Oslovení, jímž se určuje adresát povelu a slouží také k vyvolání pozornosti hasičů v tvaru popř. mimo něj.
Příklad oslovení: Jednotko, ... !“, „Velitelé družstev, ... !“, „Četo, ... !“, „Útvare, ... !“.
- Obsahu – návěstí, které určuje provedení povelu. Obsahem povelu může být například směr nástupu a druh tvaru. Pokud jde o jednoduchý úkon, např. základní postoj, nemusí být v povelu obsah definován.
- Výkonného povelu, po jehož odeznění se povel provede.
Příklad povelu: „Družstvo, směr požární stanice, v řad NASTOUPIT!“ Mezi oslovením nebo obsahem povelu a výkonným povellem je vhodné udělat pomlku.

3. Oslovení ve zvláštních případech použití

- Jestliže chce nadřízený dát povel nebo rozkaz podřízeným velitelům v průběhu zaměstnání stojících mimo tvar, provádí oslovení následovně: „Velitelé družstev!“ Na ten povel se velitelé družstev otočí čelem k nadřízenému a vzpaží pravou ruku. Ruku připaží po vydání další části povelu. Pokud po oslovení následuje ihned výkonný povel (např. „Velitelé družstev, KE MNĚ!“), velitelé ruku po oslovení nezdvíhají.
- K upoutání pozornosti hasičů a velitelů se před výkonnými povely „POZOR!“ a „Vpravo HLEĎ!“ tvar oslovuje: „Družstvo, vpravo HLEĎ!“.
- Konkrétní hasič v tvaru nebo mimo něj se oslovuje hodnotí a jménem, popř. jen jménem nebo hodnotí.
Příklad: „Pane podplukovníku Nováku.“, „Pane Nováku!“, „Pane podplukovníku!“
U jednotek PO, které používají jen funkční označení, může být použito oslovení funkčí.
Příklad: „Pane veliteli družstva!“
Hasič stojící mimo tvar se postaví čelem k tomu, kdo jej oslovil.
Hasič stojící v tvaru pouze otočí hlavu ve směru k tomu, kdo jej oslovil.

4. Přebírání velení při pořadovém výcviku

Došlo-li ke změně velitele, vydává nový velitel po převzetí velení povel, který se skládá z oslovení a obsahu – informace o převzetí velení. Pokud hasiči stojí mimo tvar, obrátí se po odeznění povelu čelem k velícímu. Příklad: „Družstvo, na můj povel.“

pokračování na str. 5 >>>

5. Použití některých výkonných povelů bez předchozího oslovení.

- „POZOR!“ – velí se před povelu k provedení určité činnosti, jestliže jednotka PO nestojí v základním postoji nebo nepochoduje pořadovým krokem.
- „ZPĚT!“ – velí se, pokud byl vydán chybný povel nebo byl povel špatně vykonán.

Základní povel na místě

1. Základní postoj

Základní postoj na místě zaujímá hasič při svém oslovení nebo při oslovení celé jednotky PO v rozchodu, před povelu k nástupu a po zaujmutí místa v tvaru.

Základní postoj se zaujímá i bez povelu, při hlášení, při vzdávání pocty a velitelem při vydávání povelů. Základní postoj se zaujímá při následujících výkonných povelích:

- Povel: „POZOR!“
Provedení: Hasič se postaví zpřímá, patami nohou u sebe a špičkami na stejné úrovni rozevřenými na šířku chodidla. Tělo je vzpřímené a lehce nachýleno kupředu. Nohy jsou v kolenou napříměné, prsa vypjatá, břicho mírně vtažené. Ramena jsou vyrovnaná, paže volně spuštěné tak, že dlaně jsou obrácené dovnitř a přiléhají ke stehnům. Prsty na rukou jsou přirozeně sevřeny. Hasič má hlavu vzpřímenou a hledí přímo před sebe.
- Povel: „Družstvo, KONČIT!“
Provedení: Hasič zaujme základní postoj.
- Povel: „NASTOUPIT!“
Provedení: Po zaujetí místa ve tvaru hasič zaujme základní postoj.

2. Pohov

- Pohov je postoj, který se velí v případech, kdy by další setrvání v základním postoji bylo neúnosné nebo nepraktické z hlediska činnosti tvaru. Postoj se provádí na výkonný povel „POHOV!“.
- Provedení: Hasič zůstává na svém místě v tvaru. Ukočí levou nohou vlevo, ruce dá za záda a zkřížené drží za zápěstí tak, že pravá ruka uchopí levou. Nemluví a nesnižuje svou pozornost.

3. Volno

- Postoj na výkonný povel „VOLNO!“ se vydává zejména při delším setrvání hasičů ve tvaru a v případě, že delší dobu nebudou následovat další povelu.
- Provedení: Hasič zůstává na svém místě ve tvaru, stojí volně, upraví si výstroj a může polohlasně rozmlouvat. Vystoupit z tvaru nebo kouřit smí jen se souhlasem velitele.
Povel „VOLNO!“ se může dávat přímo bez předchozího povelu „POHOV!“.

4. Otáčení hlavy

- Otáčení hlavy se používá zejména při zdravení a vzdávání pocty ve tvaru. Povel se skládá z oslovení a výkonného povelu, kterým se určuje směr otočení hlavy. Otočení hlavy zpět se provádí na povel „Přímě HLEĎ!“.
- Provedení: Hasič otočí hlavu v daný směr. Při tom nehýbá rameny.

5. Obraty na místě

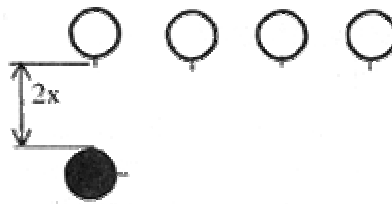
- Povel: „Čelem VZAD!“, „Vlevo V BOK!“, „Vpravo V BOK!“
- Provedení: Obraty vzad, vlevo v bok, se provádějí otočením doleva na podpatku levé a na špičce pravé nohy – první doba (raz). Na druhou dobu se pravá noha přisune k levé (dva). Celý obrat se provádí po odeznění výkonného povelu a to v intervalu a rychlostí povelu, např. vlevo...v bok – raz...dva, vlevo...v bok – raz...dva. Obrat vpravo v bok se provádí otočením na podpatku pravé nohy a špičce levé nohy.
Obraty na místě provádí velitel tvaru i bez povelu, je-li v základním postoji.

Nástupové tvary družstva

1. Nástupovým tvarem družstva může být řad nebo dvojřad

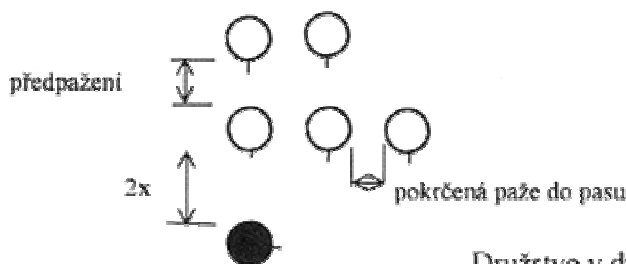
- Povel: „Směr (určení směru) v řad NASTOUPIT!“.
- Provedení: Na povel k nástupu zaujme velitel družstva základní postoj čelem ve směru nástupu. Po vydání povelu velitelem se všichni hasiči k němu otočí čelem a zaujmou základní postoj. První hasič se postaví dva kroky za velitele v určeném směru. Další hasiči se řadí vlevo od něj se sevřenými rozestupy a zaujmou základní postoj. Jakmile se první hasič postaví za velitele družstva, provede velitel

obrat vlevo v bok, aby stál k nastoupenému tvaru levým bokem a mohl jej kontrolovat a dále velet.



Družstvo v řadu

- V dvojřad nastupuje družstvo tak**, že dva kroky za velitele se postaví první hasič. Vlevo od něj a za ním se postaví v sevřeném rozestupu a v základním postoji ostatní hasiči. Jakmile se první hasič postaví za velitele družstva, velitel provede obrat vlevo v bok, aby mohl kontrolovat tvar a dále velet.



Družstvo v dvojřadu

3. Vyrovnání družstva v řadu

- Povel: „VYROVNAT!“
- Provedení: Všichni hasiči dají levou ruku sevřenou v pěst do pasu (mimo posledního hasiče). Kromě hasiče stojícího za velitelem družstva ostatní otočí hlavu doprava.

4. Vyrovnání družstva v dvojřadu

- Povel: „VYROVNAT!“
- Provedení: První řad si počíná tak, jak je uvedeno v odstavci 3 b). První hasič v druhém řadu předpaží levou rukou a upraví vzdálenost mezi řadami. Další hasiči v druhém řadu se vyrovnávají podle hasičů stojících před ním a vpravo od něj. Hasiči v tomto řadu se dívají po vyrovnání přímo před sebe.

5. Ukončení vyrovnání tvaru

- Povel: „Přímě HLEĎ!“
- Provedení: Hasiči, kteří měli ruku opřenou v bok nebo předpaženou, ji připaží a otočí hlavu dopředu.

6. Rozevření nástupového tvaru družstva na místě

- Povel: „Napravo (nalevo) na x úroků rozestup UPRAVIT!“
- Provedení: Hasiči otočí hlavu k tomu, od něhož se má rozestup upravit a provedou určený počet úroků. Hasič, od něhož se má rozestup upravit, hledí přímo. Na novém stanovišti v tvaru hasiči dbají na to, aby neporušili vyrovnání tvaru, zaujmou základní postoj a dívají se přímo. Pokud počet úroků pro rozestup nebyl určen, provádí se rozestup hasičů v tvaru na vzdálenost upažení levé ruky.

7. Semknutí nástupového tvaru družstva na místě

- Povel: „Napravo (nalevo) SEMKNOUT!“
- Provedení: Hasiči otočí hlavu k tomu hasiči, na kterého se sevření provádí, a rychlými úkroky upravují rozestupy do sevřeného tvaru. Na novém stanovišti v tvaru dbají na to, aby neporušili vyrovnání tvaru, zaujmou základní postoj a dívají se přímo.

8. Zrušení tvaru

- Povel: „ROZCHOD!“
- Provedení: Hasiči opustí svá místa v tvaru vykročením levé nohy vpřed.

Pohyb

1. Pohyb

- Povel „Pochodem V CHOD!“.
- Provedení: Hasič vykročí levou nohou pořadovým krokem. Z pořadového kroku na povel „POHOV!“ přejde do pochodového kroku, z pochodového kroku se přejde na povel „POZOR!“ do pořadového kroku. Na tyto povel vykoná hasič pravou nohou ještě jeden krok a teprve levou nohou přejde do veleného kroku.

2. Zastavení pohybu

- Povel „Zastavit STÁT!“.
- Provedení: Hasič vykoná ještě jeden krok pravou nohou a přisunem levé nohy zaujme základní postoj.

3. Pohyb na místě

Může se jednat o chod nebo klus na místě.

- Povel „Na místě pochodem V CHOD!“ (velí se v případě, že tvar byl v klidu).
Provedení: Hasič na uvedený povel pochoduje na místě, nohy zvedá volně nad zem a pohybuje pažemi jako při pochodu
- Povel „Na místě poklusem V KLUS!“ (velí se v případě, že tvar byl v klidu).
Provedení: Hasič na uvedený povel zahájí poklus.
- Povel „NA MÍSTĚ!“ (velí se za pochodu nebo poklusu tvaru).
Provedení: Hasič na uvedený povel pokračuje v pochodování nebo v poklusu na místě.
- Povel „Plný KROK!“.
Provedení: Hasič vykoná ještě jeden krok pravou nohou a levou nohou přejde do plného kroku z pochodu na místě.

4. Přemístění tvaru do strany

- Povel např. „Dva úkroky vpravo (vlevo) V CHOD!“.
- Provedení: Hasič provede úkrok do strany (vlevo, vpravo). Délku úkroku volí tak, aby tvar neztratil vyrovnání.

5. Přemístění tvaru vpřed nebo vzad

- Povel např. „Dva kroky vpřed (vzad) V CHOD!“.
- Provedení: Hasič provede dva kroky vpřed (vzad) tak, aby tvar neztratil vyrovnání.

Obraty a otáčení za pohybu

1. Obraty za pochodu

- Povel „Čelem VZAD!“; „Vpravo (vlevo) V BOK!“.
- Provedení: Obraty se provádějí na dvě doby. Při obrazech čelem vzad a vlevo v bok se dává výkonný povel s dokrokem levé nohy. Při obratu vpravo v bok s dokrokem pravé nohy. Na první dobu (výkonný povel) hasič provede půlkrok vpřed a současně se obrátí na špičkách obou nohou o 90°, při obratu čelem vzad o 180°. Na druhou dobu vykročí druhou nohou krokem vpřed.

2. Zatačení tvaru za pohybu (pochod, poklus)

- Vydávají se dva povel za sebou. První povel stanoví směr zatačení pohybu tvaru, druhý (nemusí obsahovat výkonný povel) upřesňuje další směr pohybu čela tvaru po zatočení do stanoveného směru. Povel „Vpravo (vlevo) ZATOČIT!“; „Směr PŘÍMÝ!“.
- Provedení: Tvar na vydaný povel zahájí zatačení do stanoveného směru; při tom čelo tvaru musí korigovat délku kroku zejména při prudkém zatačení, aby nebylo narušeno vyrovnání tvaru. Hasič sleduje své místo v tvaru, aby nenarušil tvar.

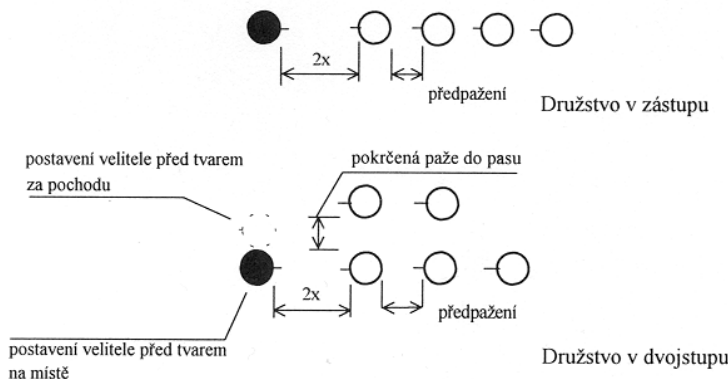
Pochodové tvary družstva

1. Pochodovým tvarem družstva je zástup nebo dvojstup

- Povel: „Směr (udání směru nebo ber směru), v zástup (dvojstup) NASTOUPIT!“.
Směr se nemusí udávat, je-li nesnadné jej určit. Může být nahrazen návestím „za mnou“.
- Provedení: Na výkonný povel velitel družstva zaujme základní postoj čelem ve směru nástupu. Jakmile velitel osloví družstvo, otočí se všichni k němu čelem a zaujmou základní postoj. Když první hasič nastoupí za velitele družstva, provede velitel družstva obrat čelem vzad, aby mohl kontrolovat tvar a dále velet.

2. Vyrovnání zástupu

- Povel: „ZÁKRYT!“
- Provedení: Hasiči, kromě prvního za velitelem družstva, předpaží levou ruku a zakryjí se za prvním hasičem v zástupu.



3. Vyrovnání dvojstupu

- Povel: „ZÁKRYT!“
- Provedení: Hasiči v zástupu za velitelem družstva, kromě prvního hasiče, předpaží levou ruku a zakryjí se za prvním hasičem v zástupu. Hasič v čele tvaru, vedle stojícího druhého zástupu, hledí přímo a dává pokrčenou levou ruku do pasu pro upravení rozestupu mezi zástupy. Ostatní hasiči stojící za ním upravují zákryt a vyrovnávají se rovněž na hasiče stojící vlevo od nich a dívají se přímo.

4. Ukončení vyrovnání

- Povel: „Paže ZPĚT!“
- Provedení: Hasiči, kteří měli ruku předpaženou, připaží. Hasiči v čele tvaru s pokrčenou levou paží do pasu rovněž hbitě připaží.

5. Pohyb zástupového tvaru družstva

- Povel: „Směr (udání směru – za mnou, přímý, směr... nebo bez udání směru), „Pochodem V CHOD!“
- Provedení: Na výkonný povel velitel družstva provede obrat čelem vzad na špičce pravé nohy a současně vykročí levou nohou. Ostatní hasiči na výkonný povel vykročí levou nohou. Velitel družstva jde před zástupem v podélné ose tvaru.

6. Zatačení pochodového tvaru družstva je stejné jako při pochodu družstva v řadu.

7. Rozchod z pochodového tvaru družstva se nevelí. Tento povel se velí pouze z nástupového tvaru, do kterého je tedy nutné převést pochodový tvar zpravidla obratem hasičů na místě.

Nástupové tvary čety

1. Nástupovým tvarem čety může být řad, dvojřad, trojřad (podle počtu družstev v četě).

- Povel: „Směr (udání směru nebo ber směru), v řad (dvojřad, trojřad) po družstvech NASTOUPIT!“ Směr se nemusí udávat, je-li nesnadné jej určit. Může být nahrazen návestím „za mnou“.
- Provedení: Po vydání povelu zaujme velitel čety základní postoj čelem ve směru nástupu. Družstva nastoupí do určeného tvaru vlevo od svých velitelů se sevřenými rozestupy mezi hasiči a se vzdáleností mezi řadami družstev na předpažení a zaujmou základní postoj. Je-li nástupovým tvarem čety řad, je vzdálenost mezi družstvy na upažení levé ruky posledního hasiče prvního družstva. Jakmile první hasič (velitel prvního družstva) nastoupí za velitele čety, provede velitel čety obrat vlevo v bok a sleduje nástup čety.

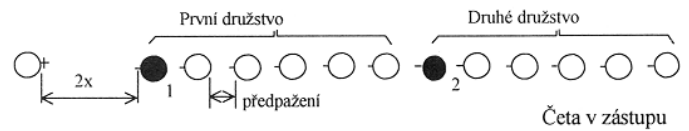
2) Vyrovnání čety

- Povel: „VYROVNAT!“
- Provedení: Všichni hasiči v prvním družstvu (u jednořadu všichni hasiči) dají levou ruku sevřenou v pěst do pasu (mimo posledního hasiče v družstvu). Kromě velitele prvního družstva stojícího za velitelem čety otočí ostatní hasiči v prvním družstvu hlavu doprava. U víceřadu velitelé druhého a třetího družstva předpaží levou ruku a upraví vzdálenost mezi řadami družstev. U jednořadu poslední hasič v prvním nebo druhém družstvu upaží levou ruku pro upravení vzdálenosti mezi družstvy. Hasiči v řadech druhého a třetího družstva se vyrovnávají směrem doprava na velitele svého družstva a směrem dopředu upravují zákryt za hasiče stojícího před nimi. Dívají se přímo před sebe.

pokračování na str. 7 >>>

3. Ukončení vyrovnání

- Povel: „Přímo HLEDÍ!“
- Provedení: Na výkonný povel hasiči, kteří měli ruku opřenou v bok nebo předpaženou, ji připaží. Hasiči v prvním družstvu otočí hlavu dopředu.



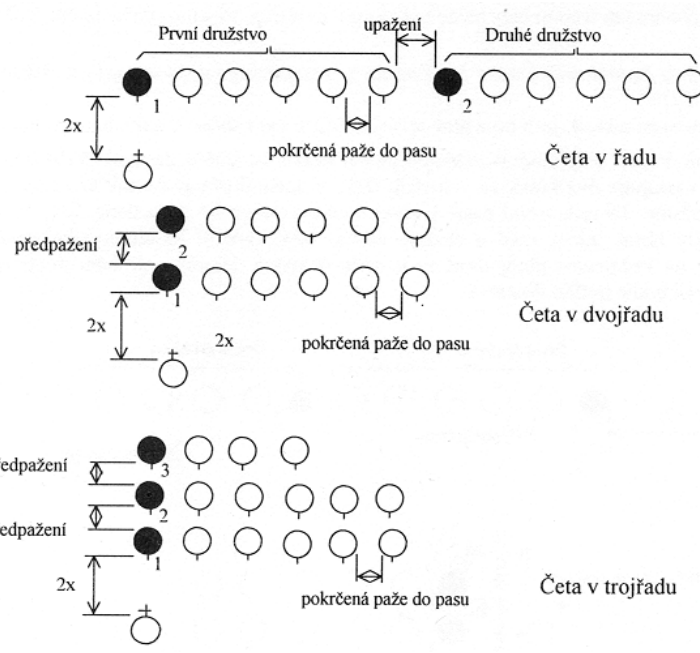
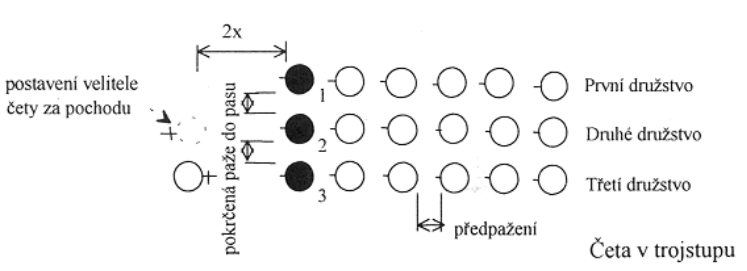
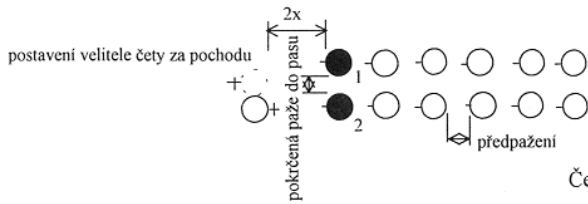
4. Zrušení tvaru

- Povel: „ROZCHOD!“
- Provedení: Hasiči opustí svá místa v tvaru vykročením levé nohy vpřed.

Pochodové tvary čety

1. Pochodovým tvarem čety může být zástup, dvojstup, trojstup (podle počtu družstev v četě).

- Povel: „Směr (udání směru nebo bez směru), v nástup (dvojstup, trojstup) po družstvech NASTOUPIT.“ Směr se nemusí udávat, je-li nesnadné jej určit. Může být nahrazen návěstím „za mnou“.
- Provedení: Velitel čety zaujme základní postoj čelem ve směru nástupu. Velitel třetího družstva nastupuje dva kroky za velitelem čety. Velitelé družstev se řadí v pořadí podle počtu družstev. Jakmile první hasič (velitel družstva) nastoupí za velitele čety, provede velitel čety obrat čelem vzad a sleduje nástup čety. Ostatní hasiči prvního družstva nastupují na vzdálenost předpažení za velitele družstva. Hasiči v druhém družstvu se vyrovnávají podle třetího družstva.

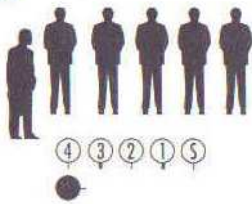


2. Vyrovnání čety

- Povel: „ZÁKRYT!“
- Provedení: Je-li četa v zástupu, všichni hasiči, kromě velitele prvního družstva, předpaží levou ruku (stejným způsobem jako družstvo v zástupu). V dvojstupu se četa vyrovnává stej-

NÁSTUPY:

V ŘAD



V DVOJŘAD



ným způsobem jako družstvo v dvojstupu. V trojstupu se četa vyrovnává tak, že hasiči druhého družstva předpaží levou ruku, velitelé druhého a prvního družstva dají levou pokrčenou paži do pasu. Velitelé třetího a druhého družstva otočí hlavu doprava. Ostatní hasiči se dívají přímo, upravují zákryt a vyrovnávají se rovněž na hasiče stojící v druhém družstvu.

3. Ukončení vyrovnání

- Povel: „Paže ZPĚT!“
- Provedení: Hasiči, kteří měli ruku předpaženou, připaží. Velitelé družstev v čele tvaru s pokrčenou paží do pasu rovněž připaží. Všichni otočí hlavu dopředu.

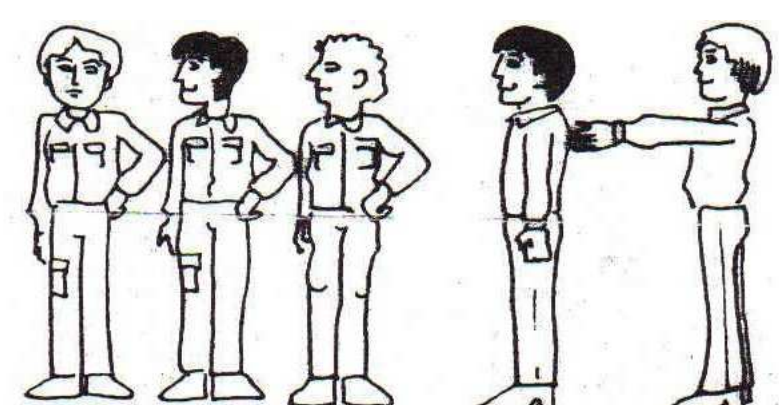
4. Pohyb pochodového tvaru čety

- Povel: „Směr (udání směru – za mnou, přímý, směr... nebo bez udání směru), pochodem V CHOD!“
- Provedení: Pokud je četa v dvojstupu nebo trojstupu, přesune se velitel čety před vydáním povelu úkrokem vlevo na střed tvaru (do jeho podélné osy). Velitel čety vydává povel čelem k tvaru. Po povelu provede velitel čety obrat čelem vzad a vykročí levou nohou vpřed. Ostatní hasiči na výkonný povel vykročí levou nohou. Velitelé družstev nevelí.

5. Zatačení pochodového tvaru čety je stejné jako při pochodu družstva v řadu.

6. Rozchod při pochodovém tvaru čety se nevelí.

Tento povel se velí pouze z nástupového tvaru, do kterého je tedy nutné pochodový tvar převést zpravidla obratem hasičů na místě vlevo v bok.



CVIČITEL - test k plnění odbornosti (příklad)

V testu pro odbornost CVIČITEL nejsou uvedeny otázky odborností STROJNÍK a PREVENTISTA.

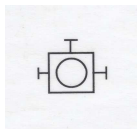
1. Tento grafický znak značí:

- a) proudnici B, C
- b) hákový klíč
- c) hadici v kotouči



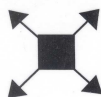
2. Tento grafický znak značí:

- a) ruční stříkačka (džberová stříkačka)
- b) přetlakový ventil
- c) sací koš



3. Tato topografická značka značí:

- a) kostel
- b) elektrárny
- c) vodní mlýny



4. Kolik soutěžících musí minimálně nastoupit v disciplíně „Štafeta požárních dvojic“?

- a) 5
- b) 9
- c) 10

5. Kolik soutěžících může plnit disciplínu „ZPV“:

- a) 5 - jedna soutěžní hlídka
- b) 10 - dvě soutěžní hlídky
- c) libovolně dle rozhodnutí vedoucího

6. Kolik soutěžících plní disciplínu „Požární útok“?

- a) 7
- b) 9
- c) 10

7. Kolik soutěžících plní disciplínu „Požární útok CTIF“?

- a) min. 7
- b) 9
- c) 10

8. Jaké překážky se používají na disciplíně „Štafeta 4x60 m“?

- a) kladina, bariéra s oknem, lehkootletická překážka
- b) kladina, lehkootletická překážka
- c) kladina, příčné břevno

9. Na třetí dráze disciplíny „Štafeta 4x60 m“ plní soutěžící úkol:

- a) přenesení PHP
- b) přeskok přes lehkootletickou překážku
- c) spojení hadic

10. Kolik hadic „C“ používá družstvo na disciplíně „PÚ CTIF“?

- a) 3
- b) 5
- c) 6

11. Které nářadí nepatří do disciplíny „Požární útok“?

- a) přetlakový ventil
- b) džberová stříkačka
- c) hákový klíč

12. Na disciplíně „PÚ CTIF“ jsou umístěny tyto překážky:

- a) lávka, tunel, bariéra 70 cm, vodní příkop
- b) lávka, tunel, bariéra s oknem, vodní příkop
- c) kladina, tunel, příčné břevno, vodní příkop

13. Disciplína „Běh na 60 m“ se:

- a) započítává do celkového hodnocení družstev
- b) započítává do celkového hodnocení družstev pouze pokud dosáhnou soutěžící z jednoho družstva pěti platných časů
- c) nezapočítává do celkového hodnocení družstev

14. V disciplíně „Běh na 60 m“ se soutěží v těchto kategoriích:

- a) starší žáci, mladší žáci
- b) chlapci, dívky
- c) družstva starší a mladší žáci, jednotlivci mladší a starší žáci

15. Ve hře Plamen může soutěžit soutěžící mladší 15-ti let. Rozhodující datum pro určení věku je:

- a) datum začátku ročníku hry Plamen - 1.9.
- b) začátek roku - 1.1.
- c) den konání soutěže

16. Protest může rozhodčímu podat:

- a) poškozený závodník
- b) velitel družstva
- c) vedoucí družstva

17. Na disciplíně „Požární útok CTIF“ je:

- a) povoleno mluvení
- b) zakázáno mluvení
- c) není určeno, zda soutěžící může mluvit nebo ne

18. Mimo disciplínu „ZPV“ musí soutěžící při plnění všech disciplín mít:

- a) nasazenou přilbu
- b) s sebou průkaz člena SH ČMS
- c) nasazený opasek

19. V disciplíně „ZPV“ plní soutěžní hlídka úkoly na:

- a) pěti kontrolních stanovištích
- b) šesti kontrolních stanovištích
- c) sedmi kontrolních stanovištích

20. V disciplíně „ZPV“ na kontrolním stanovišti „Topografie“ plní hlídka kategorie starších:

- a) jeden úkol
- b) dva úkoly
- c) tři úkoly

21. V disciplíně „ZPV“ na kontrolním stanovišti „Uzlování“ neváže hlídka uzel:

- a) lodní
- b) dračí smyčka
- c) úvaz na proudnici

22. Při disciplíně „Požární útok CTIF“ se používají hadice „C“ dlouhé nejméně:

- a) 14,90 m
- b) 10 m
- c) 20 m

23. V disciplíně „Štafeta 400 m CTIF“ soutěží za družstvo:

- a) dvě čtyřčlenné štafety
- b) celkem 8 soutěžících
- c) celkem 9 soutěžících

24. Kolik je v disciplíně „Štafeta 400 m CTIF“ volných úseků (bez překážek nebo materiálu):

- a) dva
- b) tři
- c) čtyři

25. V disciplíně „Štafeta 400 m CTIF“ musí soutěžící před startem stát:
- ve svém úseku dráhy
 - v rozběhovém území před svým úsekem
 - na libovolném místě dráhy vyznačeném pro štafetu
26. V disciplíně „Štafeta požárních dvojic“ je na dráze umístěn tento materiál:
- hydrantový nástavec, příčné břevno
 - přetlakový ventil, meta
 - hydrantový nástavec, meta
27. Mezi nástupové tvary nepatří:
- řad
 - dvojřad
 - zástup
28. Družstvo se vyrovnává na povel:
- „Nastoupit“
 - „Vyrovnat“
 - „Seřadit“
29. Pochodovým tvarem je:
- dvojstup
 - trojřad
 - dvojřad
30. Zrušení tvaru provede družstvo na povel:
- „Volno“
 - „Rozchod“
 - „Odchod“
31. Ukončení vyrovnávání tvaru je na povel:
- „Upravit“
 - „Vyrovnat“
 - „Přímo hled“
32. Na povel „Končit“ hasič:
- ukončí chůzi pořadovým krokem
 - zaujme základní postoj
 - může přejít z tzv. Pozoru do Pohovu

TEST CVIČITEL - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. - c	9. - a	17. - b	25. - a
2. - b	10. - c	18. - a	26. - c
3. - b	11. - b	19. - b	27. - c
4. - a	12. - a	20. - c	28. - b
5. - b	13. - c	21. - b	29. - a
6. - a	14. - b	22. - a	30. - b
7. - b	15. - a	23. - c	31. - c
8. - c	16. - c	24. - b	32. - b