



Vyšší odborná škola ekonomická, sociální a zdravotnická,
Obchodní akademie, Střední pedagogická škola
a Střední zdravotnická škola, Most, příspěvková organizace
Zdeňka Fibicha 2778/20, 434 01 Most

Program sportovního kurzu pro OA, SPgŠ a SZŠ - Informace pro rodiče a studenty

Termín: 11.- 15. září 2019 (středa – neděle)

Místo konání: Jesenice, rekreační areál Pod Kempem (<http://www.podkempem.cz>)

Třída: třetí ročníky OA a SZŠ a specializace TEV 3.L

Vedoucí kurzu: Mgr. Turnovský Michal

Doprava: kombinovaná – autobus/vlak/kolo (dle vybavení jednotlivce a počtu účastníků)

Ubytování: letní chatičky pro 4-8 osob, možno i pokoje v hotelu

Stravování: plná penze, kompletní pitný režim, jídelna v místě areálu, venkovní občerstvení v místě areálu

Přihláška na kurz: pouze elektronicky přes stránky školy (<https://www.vos-sosmost.cz/>) a obratem dostanete formulář: prohlášení rodičů

Cena kurzu: 1900,- Kč (+200,- Kč příspěvek z nadace), (záloha 1900,- Kč do 15.6.2019, přeplatek vám bude vrácen po skončení kurzu, po zaplacení nadace, nadaci OPS nutno zaplatit do konce září 2019),

Platba: na účet školy KB-3295460277/0100, VS-evidenční číslo, SS-605, zpráva pro příjemce: jméno studenta + třída (bez diakritiky)

Náplň kurzu: pobyt a hry v přírodě, sportovní hry, cykloturistika, turistika, netradiční sporty

Video z kurzu: ukázky z předchozích kurzů na YouTube: „2017.09.Sportovní kurz Jesenice“ a „2016.09.Sportovní kurz Jesenice“

Program kurzu:

- den – dopoledne: příjezd, ubytování
odpoledne: zahájení kurzu, poučení o bezpečnosti, sportovní hry
večer: sportovní hry
- den – dopoledne: turistika, cykloturistika
odpoledne: sportovní hry – turnaje družstev
večer: příprava táboráku, táborák
- den – celodenní výlet – turistika, cykloturistika
večer: netradiční hry
- den – dopoledne: turnaje družstev – vědomostní hry
odpoledne: turnaje družstev – hry na zručnost a paměťové hry
večer: vyhlášení výsledků, zhodnocení kurzu, táborák
- den – dopoledne: ukončení pobytu, odjezd

Pozn.: Program je aktualizován dle reálných podmínek, reaguje na aktuální počasí, zdravotní stav, technickou vyspělost a celkovou zdatnost žáků.

Denní harmonogram:	7:30	budíček
	8:00	snídaně
	9:00	dopolední program
	12:00	oběd
	14:00	odpolední program
	18:00	večeře
	19:00	večerní program
	22:00	večerka

Osobní věci: dvoje sportovní oblečení, sportovní obuv, větrovku, pláštěnku, kšiltovku, šátek, hygienické potřeby, sluneční brýle, opalovací krém, léky, batůžek, doporučujeme vlastní spacák

Nutno s sebou: kartičku pojišťovny (možno i kopii karty)

Škola zajistí: poučení o bezpečnosti a o možnostech vzniku úrazů během sportovního kurzu
sjednání úrazového pojištění (zajistí lékárníčku)
sportovní náčiní (míče, síť, pálky, lana, rakety, cyklo – turistické mapy,...)
servis na kola, proškolení účastníků kurzu z pravidel silničního provozu
seznámení s cyklistickou trasou, křižovatkami, záchytnými body, odpočívadly
náhradní dopravu za velmi nepříznivého počasí (autobus, vlak, dodávka na kola)

Požadavky pro cyklisty: vhodný typ kola - horské a trekové (ne silniční)

Technická způsobilost kola – 2 funkční, účinné a na sobě nezávislé brzdy (přední a zadní)

řízení bez vůlí, lehce ovladatelné

odrazky - přední bílá, zadní červená, postranní oranžové (ve výpletu)

rám, pedály, vidlice nesmí vykazovat trvalé deformace, praskliny a trhliny

pohyblivé části se musí otáčet lehce, plynule bez zadrhávání, musí být promazány

Vybavení cyklisty: cyklistická přilba je povinná!!!

těsné, nevlažící oblečení, nejlépe cyklistický dres a kraťasy (více tenkých vrstev je lepší než méně silných)

cyklistické rukavice, brýle, větrovku, vhodné boty (i na chození)

batůžek (brašny) na náhradní věci - nutno počítat s vývojem počasí – možnost promoknutí, oteplení, ochlazení

náhradní duši, sadu na lepení duší, cyklolahev s držákem, **doporučujeme** – blatníky, bezpečnostní zámek

přeprava kol: zajištěna (dle počtu účastníků) vlakem, nebo dodávkou (při přepravě kol dodávkou doporučujeme zajištění kola proti poškrábání a poškození a odstrojit odnímatelné části)

