



## Program vodáckého kurzu - informace pro rodiče a studenty

**Termín:** 16.- 21.června 2019 (ne – pá)

**Místo konání:** Berounka (Liblín)

**Třída:** 2.L

**Vedoucí kurzu:** Mgr. Pátek Tomáš

**Doprava:** kombinovaná – autobus, dodávka, loď

**Ubytování:** školní stany

**Stravování:** plná penze, táborová kuchyně (vaří účastníci kurzu po skupinách pod dohledem učitele, začíná se snídaní)

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

**Cena kurzu:** 2000,-Kč (+200,-Kč příspěvek z nadace)

**Platba:** na účet školy KB-3295460277/0100, VS-evidenční číslo, SS-616, zpráva pro příjemce: jméno studenta + třída, bez diakritiky

**Náplň kurzu:** pobyt v přírodě, tábornické dovednosti, turistika, vodní turistika, hry v přírodě, orientace v terénu, práce s mapou

### Program kurzu:

- den – *dopoledne:* příjezd, postavení stanů  
*odpoledne:* zahájení kurzu, poučení o bezpečnosti, tábornické dovednosti, turistický výlet
- den – *dopoledne:* vodácký výcvik, práce s mapou  
*odpoledne:* práce s mapou, vodácký výcvik
- den – *celodenní výlet* – vodní turistika (splouvání řeky)
- den – *celodenní výlet* – vodní turistika (splouvání řeky)
- den – *celodenní výlet* – vodní turistika (splouvání řeky)
- den – *dopoledne:* ukončení pobytu, odjezd

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

**Škola zajistí:** poučení o bezpečnosti a o možnostech vzniku úrazů během vodáckého kurzu  
sjednání úrazového pojištění (zajistí lékárníčku)  
vodácké potřeby (lodě, pádla, vesty, stany, vodácké a turistické mapy, vybavení polní kuchyně)  
potřeby pro opravu lodí  
dopravu účastníků i lodí  
stravu a zásobování potravinami, pitný režim  
náhradní program za velmi nepříznivého počasí

### Co s sebou na vodu

#### obecně:

- jen potřebné věci
- plný lodní vak se těžko skládá do lodi
- připravit se na extrém: horko, sucho, zima, déšť

#### vodácké potřeby:

- boty do vody (s pevnou podrážkou a pevným uchycením – NE pantofle, NE sandály)
- provaz na uvázání bagáže
- pytlíky (sáčky) na balení věcí + gumičky

- něco pod zadek na loď – kousek karimatky, polystyren

#### oblečení:

- další boty turistické
- něco na přezutí - sandály, řapky
- rychleschnoucí oblečení na vodu (např. moira) plavky, trika, kraťasy a šortky, sportovní dres, cyklo dres
- oblečení na turistiku
- oblečení na večer – dlouhé triko, mikina, tepláky, sportovní kalhoty
- oblečení do deště a větru větrovka, nepromokavá bunda (pláštěnka)

- spodní prádlo, ponožky (dle délky pobytu)
- pokryvku hlavy (čepice šátek)
- sluneční brýle (přivázat)

#### hygienické potřeby:

- kartáček, pasta, šampon
- mýdlo, ručníček, toaletní papír
- papírové kapesníky
- opalovací krém

#### tábornické potřeby:

- spacák, karimatka,
- ešus, hrníček, příbory, utěrka, houbička
- láhev na pití
- baterka
- kapesní nůž, otvírák na konzervy
- šitíčko,
- malý batůžek
- provaz na prádlo
- kytara (jedna na celou skupinu, nutná ochrana proti vodě)

#### osobní potřeby:

- kartička pojišťovny, občanský průkaz
- drobné peníze
- fotoaparát

- papír, tužka
- mobilní telefon (+ochranný obal)
- základní léky – na teplotu, bolest, trávení
- osobní léky (pravidelně užívané, alergie – NUTNO nahlásit vedoucímu kurzu)
- náplast, ochrana proti hmyzu

#### jídl:

- svačina na cestu
- sladkosti (pozor – čokoláda se -- roztéká)
- nejsou nutné vlastní zásoby – strava je zajištěna

### Co s sebou určitě nebrat:

- nové boty: už by nebyly úplně nové
- počítač: potřebuje si odpočinout
- domácí zvířátka, ani plyšová
- šperky a jiné drahé věci
- učení!!! Nikdy jej nepoužijete
- elektrické spotřebiče (fěny, kulmy)
- rifle a boty na podpatcích
- rodiče a jiné příbuzné
- špatnou náladu (jen ☺)

