



Program vodáckého kurzu - informace pro rodiče a studenty

Termín: 11.- 16.června 2019 (út – ne)

Místo konání: Berounka (Liblín)

Třída: 3. | I

Vedoucí kurzu: Mgr. Paulová Helena

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-618, 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 ☺)

