

Sportovní, cykloturistický kurz - informace pro rodiče a žáky

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

Termín: 13. – 17. září 2021 (pondělí - pátek)

Odjezd: pondělí 13. 9. 2021 od budovy A (Obchodní akademie, Zd.Fibicha)/vlakové nádraží Most – čas bude upřesněn

Příjezd: pátek 17. 9. 2021 k budově A (Obchodní akademie, Zd.Fibicha)/vlakové nádraží Most – čas bude upřesněn

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

Ubytování: letní chatičky pro 4-8 osob

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

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

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

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

- o ukázky z předchozích kurzů na YouTube: „2017.09.Sportovní kurz Jesenice“ a „2018.09.Sportovní kurz Jesenice“

Cena kurzu: ubytování, strava a doprava – 2 500 Kč (včetně příspěvku 200 Kč ze Společnosti pro podporu školy) – uhradit do 15.6. 2021. Přeplatek vám bude vrácen po vyúčtování kurzu.

Přihlašování: Vyplňte přihlášku **ONLINE**. Obratem Vám přijde email s platebními informacemi a prohlášením rodičů o zdravotním stavu.

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 tábora, 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.

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, nevlající oblečení, nejlépe cyklistický dres a kraťasy (více tenkých vrstev je lepší než méně silných)
- cyklistické rukavice, brýle, větrovka, vhodné boty (i na chození)
- batůžek (brašna) na náhradní věci - nutno počítat s vývojem počasí – možnost promoknutí, oteplení, ochlazení
- **náhradní duši**, sada na lepení duší, cyklolahev s držákem, doporučujeme – blatníky, bezpečnostní zámek

Osobní vybavení pro účastníka kurzu: (zajistí účastník kurzu)

- o dvoje sportovní oblečení, sportovní obuv, větrovka, pláštěnka, kšiltovka, šátek, hygienické potřeby, sluneční brýle, opalovací krém, léky, batůžek, spodní prádlo, noční oblečení
- o kdo je zimomřivý, může si vzít vlastní spacák
- o zdravotní potřeby: elastické obinadlo, polštářkové náplasti, vlastní léky
- o hry pro volný čas: společenské hry, kytaru, mobilní telefon, fotoaparát
- o občanský průkaz, kartička pojišťovny, kapesné na drobnosti (občerstvení)

Další vybavení kurzu (zajistí škola)

- poučení o bezpečnosti a o možnostech vzniku úrazů během sportovního kurzu
- lékárníčku
- sportovní náčiní (míče, síť, pálky, lana, rakety, cyklo – turistické mapy, ...)
- základní nářadí na drobné opravy kol
- proškolení účastníků kurzu z pravidel silničního provozu.
- seznámení s cyklistickou trasou, křižovatkami, záchytnými body, odpočívadly

