

Program vodáckého kurzu - informace pro rodiče a žáky

Třída: 2.L

Termín: 2. – 6. 6 2022 (čtvrtek-pondělí)

Odjezd: čtvrtek 2.6. 2022 z konečné zastávky autobusu - Františka Halase, čas bude upřesněn

Příjezd: sobota 6.6. 2022 na konečnou zastávku autobusu - Františka Halase čas bude upřesněn

Doprava: autobus, kanoe

Ubytování: Kemp a tábořiště U Mloka – stany (<http://www.umloka.cz/>), U Skryjského mostu - stany

Stravování: 1.den - večeře, 2. den – snídaně + oběd + večeře, 3. den – snídaně + oběd + večeře; 4. den – snídaně + večeře; pauza na oběd v Obžerstvení (výběr dle vlastních chuťových a finančních možností), 5. den – snídaně, oběd v cíli (výběr dle vlastních chuťových a finančních možností); pitný režim v kempu v ceně, vezměte si láhev, lze načepovat pitná voda venkovní občerstvení v areálech,

Přihlašování: Vyplněte přihlášku **ONLINE (web školy)**. Obratem Vám přijde email s platebními informacemi, a prohlášením rodičů.

Cena kurzu: 3000 Kč (včetně příspěvku 200 Kč ze Společnosti pro podporu školy) **zaplatit do 20.5**

Přeplatek vám bude vrácen po skončení a vyúčtování kurzu

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

Program kurzu:

- den – **odpoledne:** příjezd, zahájení kurzu, poučení o bezpečnosti, tábornické dovednosti, vodácký výcvik
večer: táborák, plánování trasy
- den – **dopoledne:** pěší turistika do Liblína (Kobylka)
odpoledne: vodní turistika (splouvání řeky)
večer: odpočinek, táborák
- den – sportovní hry, outdoorové aktivity, práce s mapou,
- den – **celodenní výlet:** - vodní turistika (splouvání řeky)
- den – **celodenní výlet:** - vodní turistika (splouvání řeky)
- 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
lékárničku

vodácké potřeby (lodě, pádla, vesty, barely a pytle, vodácké a turistické mapy)
dopravu účastníků, zavazadel i lodí,
stravu, náhradní program za velmi nepříznivého počasí

Co s sebou na vodu

obecně:

-jen potřebné věci
-připravit se na extrémy: horko, sucho, zima, déšť

vodácké potřeby:

-boty do vody (s pevnou podrážkou a pevným uchycením – NE pantofle, NE sandály, NE kroxy)
-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, tlapky
-rychleschnoucí oblečení na vodu (např. moira) plavky, trika, kraťasy a šortky, sportovní dres, cyklošorty
-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)

-pokrývku hlavy (čepice šátek)

-sluneční brýle (přivázat)

hygienické potřeby:

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

tábornické potřeby:

-spacák, karimatka

-láhev na pití

-baterka

-malý batůžek

-kytara (alespoň jedna na celou skupinu)

osobní potřeby:

-kartička pojišťovny, OP
-drobné peníze
-papír, tužka

-mobilní telefon (+ochranný obal)
-základní léky – na teplotu, bolest, trávení
-osobní léky (pravidelně užívané) – NUTNO zmínit v přihlášce
-náplast, ochrana proti hmyzu
jídlo:
- svačina na první den
- první den můžeme opékat buřty nebo hermelíny
- další zásoby jídla nejsou nutné
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 ☺)

