

# Vodácký sportovní kurz na Sázavě

**Třídy:** 3. A

**Termín:** po 11. 6. - pá 15. 6. 2018

**Místo:** řeka Sázava: Český Šternberk – Leděčko – Sázava – Zlenice – Týnec n. Sázavou - Pikovice

**Sraz:** **6:45 hodin před nádražím Litoměřice - město**

Odjezd: 7:03 hodin vlakem

Návrat: cca v 16:00 hodin

Vedoucí kurzu: Kateřina Housková, email: houskova.k@gjj.cz

Pedagogický dozor: Petr Vytečjek

Sportovní instruktoři: 3 instruktoři CK

Vedoucí dopravy: Kateřina Housková

Počet žáků: 26

Sportovní vodácký kurz je zajištěn CK POVODA, Kolín

**Cena pobytu: 3 700 Kč (uhradit do 27. 4. 2018)**

Cena zahrnuje půjčovní loď a příslušenství, 3 odborné instruktory, plnou penzi, dopravu, ubytování v kempech.

Vyúčtování bude provedeno do 7 dnů po obdržení faktury z CK.

**Ubytování:** ve vlastních stanech v kempech

**Storno podmínky CK Povoda:**

**Poskytovatel nebude účtovat storno poplatky při snížení objednaného počtu účastníků o méně než 20%.** Toto platí pouze tehdy, pokud i nadále zůstane dodržena podmínka minimálního počtu účastníků, tj. 20 platících.

**Co s sebou:** občanský průkaz, průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny, peníze, hrníček, jídelní misku, příbor, láhev na vodu, pláštěnku, **pevné boty do vody** (staré sportovní boty), plavky, krém na opalování, sluneční brýle, pokrývku hlavy, oblečení přiměřené počasí (teplé i chladno), věci osobní hygieny, stan po dohodě se spolužáky, spacák, karimatku, kytaru atd.

V případě užívání léků vzít léky s sebou i s pokyny ošetřujícího lékaře!

Na kurz nejede odborný zdravotník. Zdravotní péči zabezpečí zdravotnická zařízení a nemocnice podél řeky Sázavy.

**Program vodáckého výcviku**

Po: 11. 6. odjezd v 7:03 hod.

příjezd do Českého Šternberku, organizační pokyny, rozřazení do lodí, teoretický nácvik na suchu, na vodě, vodácký výcvik Český Šternberk – Leděčko (9 km)

Út: 12. 6. vodácký výcvik Leděčko – Sázava (13 km)

St: 13. 6. vodácký výcvik Sázava – Zlenice (17 km)

Čt: 14. 6. vodácký výcvik Zlenice – Týnec nad Sázavou (17 km)

Pá: 15. 6. vodácký výcvik Týnec nad Sázavou – Pikovice, odevzdání lodí  
odjezd z Pikovic vlakem

Kulturní a přírodní zajímavosti: Leděčský hrad, Zruč nad Sázavou, Kácovský zámek, Posázavský pacifik

Vybavenost kempů a vodáckých tábořišť: kemp Leděčko, kemp Pod Vrbou, kemp U Kormorána a kemp Týnec nad Sázavou – vodácké tábořiště, WC, sprchy na žetony (20 Kč), pitná voda, kiosek

s občerstvením/restaurace.

Plán vodáckého výcviku může být operativně změněn podle podmínek stavu vody, počasí a fyzické zdatnosti žáků.

#### Režim dne

7:30 hod.	budíček
7:30 – 8:00 hod.	osobní hygiena
8:00 – 8:30 hod.	snídaně
9:00 – 12:00 hod.	dopolední výcvik
12:00 – 14:00 hod.	oběd, polední odpočinek
14:00 – 17:00 hod.	odpolední výcvik, návštěva kulturních památek
17:00 – 18:00 hod.	stavění stanů, osobní hygiena
19:00	večeře
19:30 – 22:00 hod.	osobní volno, hra na kytaru, zpěv
22:30 hod.	večerka

#### Další pravidla:

**Sportovní kurzy pořádané Gymnáziem J. Jungmanna v Litoměřicích jsou součástí školního vzdělávacího programu.** Sportovních kurzů se mohou účastnit pouze žáci bez zdravotního omezení. Žáci s uvolněním z tělesné výchovy se mohou kurzu zúčastnit pouze výjimečně, pokud důvody uvolnění z Tv nesouvisí se sportovními aktivitami na kurzu. K účasti je nutné vyjádření lékaře a zákonného zástupce o způsobilosti k absolvování kurzu.

**V průběhu celého kurzu jsou žáci povinni dodržovat školní řád, pravidla bezpečnosti a chování na vodáckém kurzu a respektovat pokyny pedagogického a vodáckého dozoru.**

**Zneužívání návykových látek (včetně alkoholu a tabákových výrobků) je závažným přestupkem, který bude postihován podle platných předpisů.** V případě porušení tohoto zákazu může být žák vyloučen z účasti na kurzu a budou informováni zákonní zástupci nezletilého žáka. V takovém případě je zákonný zástupce povinen neprodleně po vyzvání vedoucím kurzu na své náklady zabezpečit odvoz žáka domů, případně uhradit režijní náklady vynaložené na jeho odvoz domů. Plnoletý žák bude vyslán domů na vlastní náklady.

**Ponaučení o pravidlech bezpečnosti a chování provede vedoucí kurzu v týdnu před konáním kurzu a vodáčtí instruktoři na místě.**

V Litoměřicích 18. 4. 2018