

Vodácký sportovní kurz na Sázavě

Třída: 4.A

Termín: pondělí 2.9. – pátek 6.9.2024

Platba: přes edupage (každý student obdržel pokyny k platbě z kanceláře školy)

V ceně je zahrnuto: půjčovní loď a vybavení (vesty, pádla, barely), instruktoři CK Klíč, polopenze, ubytování v kempech

V ceně není: doprava, studenti si hradí individuálně tam a zpět dopravu vlakem

Finální vyúčtování proběhne po návratu z kurzu.

Místo: řeka Sázava

Trasa: Ledeč nad Sázavou – Horka – Zliv – YMCA (Masarykův tábor) – Ledečko - Sázava

Sraz: **7.00 Litoměřice město, lístky na vlak budete na srazu už mít zakoupené**

Příjezd zpět: v pátek 6.9. 2024 mezi 16 – 18 hodinou

Vedoucí kurzu: Martin Bambas

Pedagogický dozor: Veronika Zachová

Instruktoři: 2 sportovní instruktoři CK

Vedoucí dopravy: Veronika Zachová

Počet žáků: 22

Zdravotník: Martin Bambas - odbornou zdravotní péči zabezpečí zdravotnická zařízení a nemocnice podél řeky Sázavy

Co budete potřebovat:

- domluvit se na spaní ve stanech (kdo s kým – dvojice, trojice; kdo vezme stan)
- občanský průkaz, průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny, peníze
- hrníček, ešusy (misku na jídlo), příbor, lahev na vodu
- spacák, karimatku, baterku-čelovku, repelent, krém na opalování, hygienické potřeby
- oblečení přiměřené k počasí (chladno i teplo), **pokrývku hlavy!!!!**
- nepromokavá pouzdra na doklady a telefony
- pláštěnku, **pevné boty do vody** (staré sportovní boty), plavky
- kytaru a další zábavu...
- v případě užívání léků vzít léky s sebou i s pokyny ošetřujícího lékaře!
- vše sbalit na cestu vlakem!

Vodácký sportovní kurz je zajišťován CK Klíč, Turnov (lodě a příslušenství, polopenze, přeprava bagáže).

Předpokládaný program vodáckého výcviku – bude upraven (toto je předběžný nástin programu)

Po 2.9. sraz v 7.00 Litoměřice město

příjezd do Ledče nad Sázavou, organizační pokyny, rozřazení do lodí,
teoretický nácvik na suchu, na vodě, vodácký výcvik do tábořiště Horka

Út 3.9. vodácký výcvik Horka - Zliv

St 4.9. vodácký výcvik Zliv – YMCA (Masarykův tábor)

Čt 5.9. vodácký výcvik YMCA (Masarykův tábor) – Ledečko

Pá 6.9. vodácký výcvik Ledečko - Sázava

Odjezd do Litoměřic mezi 13.00 -14.00 hodinou

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

Režim dne

7.30	budíček
7.30 – 7.50	hygiena
7.50 – 8.30	snídaně
8.30 – 9.00	balení stanů, příprava na vodácký výcvik
9.00 – 12.00	dopolední vodácký výcvik
12.00 – 14.00	polední pauza, oběd a relax
14.00 – 17.00	odpolední vodácký výcvik, kultura
17.00 – 18.00	stavění stanů, sprchování atd.
18.00 – 18.30	večeře
18.30 – 23.00	osobní volno, sportovní hry, hra na kytaru, zpěv
23.00	noční klid

Další pravidla:

Sportovní kurzy pořádané Gymnáziem J. Jungmanna v Litoměřicích jsou součástí školního vzdělávacího programu. Sportovních kurzů se mohou účastnit pouze studenti 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.

Každý v příloze obdrží, ponaučení o pravidlech. Prostuduje ho a odevzdá podepsaný ve spodní části přílohy před nástupem do vlaku.

Výtah z ponaučení o pravidlech a zásadách bezpečnosti a chování na vodáckém 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.

Mgr. Martin Bambas

Dne:

Podpis