

## Plán sportovně - turistického kurzu SÁZAVA 2016

Termín: **6. – 12. 6. 2016**

Místo: **Sázava**

Vedoucí kurzu: **M. Kubík**

Instruktoři: **J. Štěrbaček**

Odjezd: Blansko 6.6. 2016 v 8.00 proti škole (stavebniny)

Příjezd: Blansko 12. 6. 2016 - cca 18<sup>00</sup>

VODA: Sportovně - turistický kurz na řece Sázavě se uskuteční ve dnech **6. – 12. 6. 2016**. Jde o kurz bez vlastní vodácké výzbroje. Sjezd řeky se provádí po etapách. Etapy jedeme na "lehko", bez tábornické výzbroje, pouze se svačinami, náhradním oblečením v sudech nebo v ig. pytlí. Táboří se na jednotlivých tábořištích, kam budou všechny ostatní věci převáženy autobusem, který s námi zůstává po celou plavbu. **V případě nepříznivých podmínek** bude provedena operativní změna řeky (málo vody, povodně). V mezním případě se zvolí náhradní program (pěší turistika, kombinace turistiky).

**Cíl kurzu:** cílem je seznámení studentů se základy táboření a turistiky - zejména vodní turistiky.

\_V případě náhlého onemocnění (doložené lékařským potvrzením) bude záloha vrácena po celkovém vyúčtování kurzu. **Neúčast je nutné ihned oznámit vedoucímu kurzu.**

### Storno podmínky:

Odřeknutí kurzu 30 dní před odjezdem - storno = 300,-Kč, 7 dnů před odjezdem = 500,- Kč z celkové částky.

### Program kurzu: Sázava

Den	Říční km	Zahájení a ukončení plavby	Činnost mimo plavbu, tipy na výlety	Délka trasy
Pondělí	108,6-88,4	Blansko – Zruč nad Sázavou → Kácov	Zruč nad Sázavou - seznámení s programem, <b>bezpečnost na kurzu</b> , základy pádlování na hladké vodě <b>Prohlídka obce Kácov</b>	20,2 km
Úterý	88,4 - 69,5	Kácov → Rataje	- prohlídka <b>Českého Šternberka, hrad Pirkštejn</b>	18,9 km
Středa	69,5 – 54,6	Rataje → Sázava	- prohlídka Sázavy	14,9 km
Čtvrtek	54,6 – 39,2	Sázava	<b>Sportovní areál – soutěže, hry</b>	15,4 km
Pátek	39,2 – 19,7	Poddubí → Týnec n. S.	- výlet na zříceninu hradu Zbořený Kostelec	19,5 km
Sobota	19,7 – 3,5	Týnec n. S. → Pikovice	- křest nových vodáků - úklid vodáckého materiálu	16,2 km
Neděle		Pikovice → Blansko	- naložení lodí, vycházka do Kamenného přívozu – Posázavská stezka, odjezd do Blanska	7 km

### Program kurzu: Vltava (náhradní řeka)

**Pondělí** odjezd autobusem z Blanska do tábořiště ve Vyšším Brodě  
- ubytování, seznámení s programem, **bezpečnost na kurzu**, základy pádlování na hladké vodě

**Úterý** - Vyšší Brod → Rožmberk  
- prohlídka **Rožmberka**

**Středa** - Rožmberk → Pískárna  
- volejbal

**Čtvrtek** - Pískárna → Nové Spolí  
prohlídka **Českého Krumlova**

**Pátek** - Č. Krumlov → Zlatá Koruna  
- křest nových vodáků, prohlídka kláštera **Zl. Koruna**

**Sobota** - Zlatá koruna → Boršov  
- prohlídka oblasti **Dívčí Kámen**

**Neděle** - Boršov - České Vrbné  
- úklid vodáckého materiálu, odjezd do Blanska

V Blansku 9. 5. 2016

Mgr. Michal Kubík  
vedoucí kurzu

### Poučení a dobré rady

1)

Přichystejte si tábornickou výzbroj, spacák, stan (domluví se dvojice), karimatku. Nezapomeňte nádoby na přípravu stravy, ostrý nůž, otvírák na konzervy, vařič (buď lihový, nebo se domluví čtveřice na plynový), baterku, plastovou láhev na nápoje, náplast, 5m pevné šňůry, potraviny. Volte tašku nebo batoh bez krosny (konstrukce krosny zavazí a ubírá místo v autobusu). Vaše zavazadla nebudete nikde nosit, zajíždíme až do kempu autobusem.

2)

Do lodě jsou vhodné šněrovací kečky. Zcela nevhodné jsou sandály, pantofle, vietnamky. Po dojezdu nikdy nezůstávejte v mokré obuvi a oděvu. Teplu v mokré obuvi udržíte, když na ponožku navléknete mikroténový sáček a přes něj další ponožku („český neopren“). Nikdy nezapomeňte pláštěnku do deště!!! I když neprší, v chladnějším a větrném počasí udrží teplo. Do lodě si oblečte lehké sportovní šustáky. Chrání před úžehem i před oděrkami v případě zvrnutí lodě.

3)

Na chladnější počasí trika s dlouhým rukávem, spodní prádlo dle potřeby, teplejší oblečení na noc, obuv na břeh, náhradní sadu suchého oblečení.

4)

Cennější věci vždy uložte před opuštěním tábořiště do autobusu. Po dobu Vaší nepřítomnosti řidič neopouští autobus. Zamezíte tak zbytečným ztrátám. V zájmu vlastní bezpečnosti a pohody pro všechny účastníky, dbejte pokynů vedoucího kurzu a instruktorů na vodě i na souši.

5)

Používání plovacích vest je povinné!!! Do vodotěsných kontejnerů, které máme k dispozici, berte vždy alespoň rezervní tričko a tepláky. Po případném zvrnutí a při nedostatku pohybu v lodi je vždy nebezpečí nachlazení.

6)

Z kurzu může být vyloučen každý, kdo ohrožuje bezpečnost svou, bezpečnost ostatních účastníků kurzu, případně pohoršuje účastníky kurzu nebo své okolí, eventuálně poškozují dobré jméno školy.

## **PRŮKAZ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY!!!**

### **PÍSEMNÉ PROHLÁŠENÍ RODIČŮ** (odevzdat při nástupu do autobusu)

Jméno a příjmení .....

Rodné číslo.....

Adresa.....

Prohlašuji, že dítě je úplně zdravé, nejeví známky akutního onemocnění (průjem, chřipka a pod. ).V rodině ani v místě z něhož na kurz nastupuje není infekční choroba a okresní hygienik ani ošetřující lékař mu nenařídil karanténní opatření, zvýšený zdravotnický dozor nebo lékařský dohled. Není mi též známo, že v posledních dvou týdnech přišlo dítě do styku s osobami, které onemocněly přenosnou nemocí. Jsem si vědom právních důsledků, které by mě postihly, kdyby toto prohlášení bylo nepravdivé.

**Při vážném onemocnění nebo vážném kázeňském přestupku dítěte zajistím jeho odvoz domů na vlastní náklady.**

**Pro případný kontakt uvádím údaje platné po dobu konání vodáckého kurzu**

Tel. – zaměstnání .....příp.mobil.....domů.....

U svého dítěte upozorňuji na tyto možné zdravotní problémy (např. alergie, aj.):

Užívá uvedené léky:

Žák je:

**PLAVEC\***

**NEPLAVEC\***

(\*nehodící se škrtněte)

V..... dne..... podpis rodičů.....

## **BOZP na vodáckém kurzu (dále VK) – forma sportovně – turistického kurzu (dále STK)**

Sportovně turistická tematika je součástí osnov TV pro 2. ročník na SŠ, a je možno ji uskutečňovat formami kurzů turistiky, cykloturistiky, vodní turistiky nebo sportovních her s denní docházkou nebo týdenními kurzy doma i v zahraničí. **Z hlediska vyučovacího režimu a chování během kurzu platí ustanovení Školního řádu a specifická ustanovení vyplývající z charakteru formy kurzu.** STK není povinný pro žáky se zdravotními problémy nebo s tíživou finanční situací v rodině.

Specifičnost VK spočívá ve větších nárocích na bezpečnost a ochranu zdraví ze strany instruktorů, učitelů a samotných žáků. Hlavní náplní kurzu je naučit se ovládat loď na řece, splavovat peřeje, jezy apod., správně se chovat a jednat v nebezpečných situacích (vzájemná a účelná pomoc), na tábořištích (vařit), provádět drobné opravy na výzbroji, využívat činně volný čas, poznávat okolí a krásy ČR.

### **Žáci jsou před zahájením vodáckého výcviku poučeni o pravidlech bezpečnosti na vodě**

- **dodržování pořadí lodí a rozestupů při plavbě**
- **respektují výstražná znamení na nebezpečných místech**
- **dbají pokynů správců vodního toku**
- **nepřeceňují své síly a neprokazují nemístnou odvahu**

Několik důležitých zásad vyplývajících ze ŠŘ a specifických podmínek:

- přesně a přísně dodržovat pokyny učitelů a instruktorů
- dávat zvýšený pozor při instruktážních ukázkách a pokynech při splavování nebezpečných míst

### **- nošení povinné výzbroje a výstroje**

- nahlásit zranění nebo zhoršení zdravotního stavu
- přísně dodržovat režim dne, především čas nástupů, hlášení, večerky
- svévolně (bez vědomí učitele) neopouštět prostor ubytování
- při volném rozchodu chodit ve skupinách, zákaz stopování aut
- během celého kurzu platí pro žáky zákaz požívání alkoholických nápojů, kouření . v pracovní části dne a užívání ostatních zakázaných drog
- neničit zařízení autobusu, ubytování a udržovat pořádek
- chovat se přátelsky a ohleduplně jeden k druhému
- při přepravě se řídit pokyny učitele a řidiče
- případné škody na vypůjčeném materiálu způsobené vlastní nedbalostí hradí účastník kurzu v plné výši
- žáci jsou povinni dodržovat zásady bezpečnosti na vodě

Tyto zásady budou doplněny na místě konání kurzu podle podmínek.

### **Porušení těchto zásad, bude posuzováno jako závažné porušení školního řádu.**

V Blansku 9. 5. 2016

Ing. Pavel Dvořáček

Ředitel školy

Mgr. Michal Kubík

vedoucí kurzu

Svým podpisem stvrzuji, že jsem byl seznámen se změnou kurzu a se zásadami chování a BOZP na kurzu

Podpis žáka:..... Podpis rodiče (zákonného zástupce).....