



TÝDEN POHYBOVÉ AKTIVITY SPORTOVNÍ VODÁCKÝ KURZ

Gymnázium Lovosice – červen 2015

Plán kurzu

- Forma:** putovní, týdenní sportovně-pohybový pobyt v přírodě
- Téma:** „Po stopách vorařů“
- Náplň:** vodácký výcvik, turistika, pobyt v přírodě, outdoorové aktivity, návštěva a prohlídka přírodních zajímavostí a historických a kulturních památek
- Místo:** povodí řeky Vltavy (Vyšší Brod – Boršov)
- Ubytování:** v kempech ve vlastních stanech, Vyšší Brod (kemp Inge Pod Hrází nebo kemp Inge stanování v zahradě), Rožmberk (kemp Pod jezem nebo kemp U Nojdy), Český Krumlov (kemp Vltavan), kemp U Kelta (7 km pod Zlatou korunou, nebo Dívčí kámen)
- Termín:** 6. – 13. června 2015 (od soboty do soboty)
- Náhradní termín:** další týden v červnu (v případě nepříznivého počasí, stavu vody a bezpečnosti si organizátor vyhrazuje právo kurz zrušit)
- Doprava:** přeprava osob Lovosice - Vyšší Brod (vlak ČD), přeprava části výstroje, výzbroje, materiálu do Vyššího Brodu – dodávka a osobní doprovodný automobil, přeprava výstroje, výzbroje, materiálu během kurzu – osobní automobily + místní přepravce IngeTour
- Stravování:** vlastní vaření a využití místních stravovacích zařízení
- Zdravotní zajištění:** pedagogický dozor se zdravotnickou kvalifikací a místní zdravotnická zařízení
- Finanční zajištění:**
- Instruktoři:** dle stávajících školních a právních předpisů (zabezpečuje vedení školy)
- Studenti:** cena 3000,- Kč (předpokládaný rozpočet je k nahlédnutí u vedoucího akce)
- V ceně jsou zahrnuty náklady na dopravu osob a materiálu, ubytování (kempy), celodenní stravování, půjčovné za lodě a materiál (Inge Tour), instruktorská služba a finanční rezerva.
- Přihlášky:** Nejpozději do konce února 2015 formou písemné přihlášky (kancelář školy).

Platba: Je rozdělena na tři splátky z důvodu menšího zatížení rodinného rozpočtu studentů (je možné zaplatit celou částku najednou, či si domluvit s administrativní pracovnící jiný splátkový režim)

- a) do konce února 2015 zájemci zaplatí v kanceláři povinnou zálohu minimálně 500,- Kč
- b) do konce března 2015 splátka ve výši 1500 Kč
- c) do 15. 5. 2015 splátka ve výši 1000 Kč

15. května 2015 je konečný termín splacení, ovšem je možné do termínu splatit kdykoliv celou částku!

V případě jiného způsobu placení je třeba předem informovat vedoucího kurzu a administrativní pracovníci.

Účast:

Týdne pohybové aktivity se zúčastní žáci zdravotně způsobilí (potvrzení do lékaře předají zdravotníkovi kurzu). Z účasti na týdnu pohybové aktivity je omluven pouze žák, který je pro dané období osvobozen z tělesné výchovy. Zároveň je z na týdnu pohybové aktivity omluven příp. takový žák, který předloží oficiální podepsanou *Žádost o uvolnění z akce* (pouze však ze závažných aktuálních zdravotních důvodů) doplněnou náležitou lékařskou zprávou a odborným vyjádřením.

Storno podmínky:

Uplatnění storno podmínek se vztahuje pouze na zrušení přihlášení kurzu ze strany studenta. Odhlášení z účasti (ze zdravotních důvodů) je možné provést pouze osobně prostřednictvím vedoucího dané akce, příp. písemně u vedení školy. Storno zohledňuje veškeré příp. nutné náklady ze strany školy spojené s organizací a zajištěním, které je nutné hradit již předem, bez nároku na vrácení (např. objednávka přepravy materiálu, rezervace tábořišť a kempů, rezervace a uhrazení rezervačních poplatků za lodě v půjčovnách, nákup potravin apod.).

Storno poplatky - v případě, že není uvedeno jinak, řídí se podmínky storna těmito kritérii:

- 10% z celkové částky v případě zrušení v době kratší než 21 dnů před příjezdem
- 5% z celkové částky v případě zrušení v době kratší než 14 dnů před příjezdem
- 20% z celkové částky v případě zrušení v době kratší než 7 dnů před příjezdem
- 50% z celkové částky v případě zrušení v době kratší než 1 den před příjezdem
- 100% z celkové částky v případě neúčasti na týdnu pohybové aktivity, bez jakékoli omluvy

Výše příp. storno poplatku může být zároveň individuálně posouzena, záleží na důvodech, způsobu a míře závažnosti omluvy žáka.

Poznámka: vedení příjmů a výdajů má na starosti administrativní pracovníce, vyúčtování je vedeno a kontrolováno vedoucím kurzu, určenými studenty a administrativní pracovníci.

Provedení:

Vodácký výcvik na kánoích (odpolední a dopolední výcvik, celodenní splouvání), pěší turistika (polodenní a celodenní výlety), návštěva kulturních a historických památek a přírodních zajímavostí, outdoorové aktivity, služby v kempu, služby v kuchyni, noční hlídky.

Časový harmonogram

Den	Místo	Akce	Poznámky
6. 6. 2015 sobota	Vyšší Brod kemp pod hrází (kemp)	Příjezd budování tábora (Inge kemp), vyzvednutí materiálu, školení bezpečnosti, základní vodácký výcvik	
7. 6. 2015 neděle	Vyšší Brod kemp pod hrází (Mini kemp)	Dopoledne: výlet vlakem a pěší – Čertova stěna, odpoledne vodácký výcvik	10 – 15 km
8. 6. 2015 pondělí	V. Brod + Rožmberk	celodenní splutí do Rožmberku (návštěva hradu)	10 km
9. 6. 2015 úterý	Rožmberk – Č Krumlov	celodenní splutí do Č. Krumlova, kemp Vltavan (U Papouščí skály)	24 km
10. 6. 2015 středa	Č. Krumlov	nácvik splouvání jezů (Č. Krumlov, Vltavan – Zlatá trojice), prohlídka města	6 km
11. 6. 2015 čtvrtek	Č. Krumlov Dívčí kámen (kemp U Kelta)	splutí jezů, splouvání na Zlatou Korunu, návštěva kláštera	
12. 6. 2015 pátek	Dívčí kámen	celodenní výlet – keltské opidum Třísov, zřícenina hradu dívčí kámen, výstup na Klet, závěrečný oheň	25 km
13. 6. sobota	Dívčí kámen, Boršov	splutí a ukončení akce v Boršově.	16 km

Celkem 112 km z toho vodáckých 72 km a pěších 40

Z důvodů povětrnostních a nepředpokládaných událostí je možné trasy zkrátit, po případně zkrátit i dobu kurzu!

Nástup na kurz: sobota (Vyšší Brod): sraz studentů 20 minut před odjezdem vlaku na nádraží Lovosice

Ukončení kurzu: sobota Boršov, rozchod na nádraží Lovosice

Pozdější nástup na kurz, či dřívější odjezd z kurzu je možný jen s písemným souhlasem zákonných zástupců.

Kulturní a přírodní zajímavosti:

NP Šumava, Čertova stěna, kamenné moře, vodní dílo Lipno, klášter Vyšší Brod, muzeum poštovní Vyšší Brod, hrad Rožmberk, město Český Krumlov, klášter Zlatá koruna, opidum Třísov, hrad Dívčí kámen, rozhledna Klet

Personální obsazení:

vedoucí kurzu: Ing. *Jaroslav Týnek*

kolektiv instruktořů: *Mgr. Iva Řezníčková, Mgr. Marek Bušek, Mgr. Jiří Willner, Mgr. Alena Rupertová*
+ *externí instruktoři*

zdravotník: *Iva Řezníčková*

stravování: 1 x kuchař

vypracoval: Ing. Jaroslav Týnek

schválil: Mgr. Marek Bušek, ředitel školy

Přílohy:

1. [Prosba \(sponzoring\)](#)
2. [Výstroj a výzbroj studentů - seznam](#)

Bezpečnost na týdnu pohybové aktivity

1. Prosba: (sponzoring)

Jménem organizátorů, pedagogů a instruktorů „Týdne pohybové aktivity“ vás chceme požádat o pomoc při zajištění vodáckého kurzu. Uvítáme jakékoli sponzorské finanční i vhodné věcné dary stejně jako materiálovou podporu (potraviny, pohonné hmoty, doprava apod.). Každá pomoc sníží finanční náročnost vodáckého kurzu. Finanční dary je třeba předem projednat s vedoucím kurzu!

Děkujeme předem za pomoc, ochotu a vstřícnost při zajištění vodáckého kurzu.

Upřesnění použití sponzorských darů:

1. financování nákladů dopravu (ČD, místní doprava, pohonné hmoty)
2. vypůjčení lodí (Inge Tour)
3. vaření – potraviny (cukr, med, vejčička, sádlo, uzeniny, masové konzervy, instantní polévky, kompoty, pečivo, sušenky, ovoce, brambory, zelenina atd.)

2. Seznam výstroje a výzbroje na týden pohybové aktivity: 7.6. - 13.6. 2015

Berte si sebou pouze nejnnutnější věci, které určitě využijete!:

veškerou výstroj a výzbroj povezete, jak vlakem, tak i na lodi!

Nedoporučuje se brát nové a drahé věci (možnost poničení - voda, oheň apod.)

Základní výzbroj: Základem je **turistický batoh** nebo lodní **pytel** s popruhy (batoh pokud možno **bez pevné konstrukce** – krosna ne). *V případě turistických batohů musíte mít plátěné pytle (jutový pytel od brambor, poštovní pytel atd.) a pevné igelitové pytle (třeba od umělých hnojiv) z důvodu usnadnění nakládky materiálu a celého transportu osobních zavazadel (v tomto pytli bude zabalena veškerá vaše výstroj a výzbroj, kterou nepovezete s sebou na lodi, ochrana před povětrnostními vlivy (v případě, že povezeme materiál přímo v lodích – ochrana před vodou).* Každý lodní vak a pytel bude označen **visačkou (popisem)** se jménem a školou, z důvodu pro možné dohledání při dopravě bagáže IngeTour. **Doporučení:** *vezměte si další menší igelitové pytlíky, do kterých si dáte osobní prádlo, věci na převlečení, spacák, dokumenty, mobily, fotoaparáty, svačinu – věci které nesmí zvlhnout! Možné je i použití vodotěsných dóz.*

1. **na výlety:** příruční batoh, tašku přes rameno (svačina, náhradní oblečení, osobní věci)
2. **osobní doklady** – OP, průkaz pojištěnce, případné režijní průkazky (ČD apod.)
3. **finanční hotovost** (i když bude stravování zajišťováno, přece jenom nějaké občerstvení během plavby či vstupné si bude muset zaplatit ze svého)
4. **do lodi (každý z vás obdrží 1x 50l sud):** plavky, pláštěnka, šustáková bunda a kalhoty, teplá i lehká trika, tílko, velký igelitový pytel nebo igelitové pytlíky, láhev na pití, 5 m provazu či pradelní šňůry (na uvázání lodí, sušáky atd.), šátek, brýle proti slunci (UV filtr), **sluneční a hlavně optické brýle si zajistěte šňůrkou či gumičkou**, opalovací krém (vyšší faktor), lehká i teplejší čepice, **boty do vody (stačí staré tenisky)! (Doporučení: náhradní věci nejméně ve dvou variantách!). Pokud máte možnost, vezměte si s sebou ochranné přilby (hokejovou, vodáckou, raftáckou, skejtáckou atd.). Pokud máte možnost, vezměte sis sebou vodácké neopreny (hydro)!**
5. **pro pobyt v táboře:** spacák do teplot po 0 °C (spacák + deku, nebo zateplovací vložku do spacáku), karimatku nebo nafukovací lehátko, teplá mikina (svetr), flanelová košile, spodní prádlo, teplé spodní prádlo na noc, montérky nebo staré tepláky atd. Doporučení, pokud máte možnost, vezměte si funkční oblečení typu Miora. Věci osobní hygieny, osobní předepsané léky pravidelně užívané (**je třeba informovat zdravotníka, že takové léky berete!**), teplá bunda (vaťák), ešus, lžičky, plecháček (hrneček), kapesní nůž,

utěrka, šitíčko, provázek, zápalky, **baterka** a náhradní baterie, svíčka, **stan** (*pokud si nejste jisti kvalitou u svého stanu, použijte plastovou fólii – igelit*). **Každí 4 vodáci - společný kotlík na vaření!**

6. **na turistiku:** outdoorové oblečení (*shodné s vodáckým oblečením*), boty na turistiku, píšťalka, (mapa: Vyšší Brod až Boršov).

7. **dále:** kapesné (minimum 1000 Kč), tužka, blok, mobilní telefon (*při plavbě v nepromokavém obalu*)

8. **za cenné věci pořádající škola neručí!** (*náušnice, řetízky, fotoaparáty, mobily atd.*)

9. **hudební nástroje vítány** (vhodné obaly, futrály)

Rozdělení do skupin

Rozdělte se do skupin po 4 studentech (služby).

(*vlastní výcvik se bude provádět v jedné skupině*)

Každá skupina bude vybavena: **1x kanystrem** na pitnou vodu (10 litrů, pro společné vaření), kotlíkem na vaření a sekyrou. Na celou třídu je pak potřeba **1x pila** rámová velká, **sekera 4x**.

Věci budou řádně označeny majiteli. Tyto věci se povezu doprovoznými vozidly!

3. Bezpečnost:

Základní ustanovení:

Během celého týdne pohybové aktivity platí školní řád.

Týden pohybové aktivity začíná srazem na nádraží v Lovosicích a končí rozchodem na nádraží v Lovosicích.

Individuální nástup a ukončení z týdne pohybové aktivity je možné pouze s písemným souhlasem zákonných zástupců studenta a to i v případě zletilých studentů.

Během akce se vždy pohybujete v dosahu (dohledu) svých instruktorů a spolužáků. Není možné samovolné vzdalování z místa pobytu.

Nevzdalujete se z dohodnuté (určené) oblasti pohybu (kemp, tábor, místo srazu atd.)

Při přesunech dodržujeme pravidla BESIPu.

Při přesunech používáme oficiální dopravce.

Jakékoliv zdravotní problémy neprodleně hlásíme svému vedoucímu a posléze i zdravotníkovi.

Do řeky nevstupujeme bez obuvi.

Při plavbě nikdy nesundáváme plovací vestu.

Vyhýbáme se aktivitám, které by mohly ohrozit zdraví mé či jiných osob.

Informujeme vedoucí o jakémkoliv změně ve zdravotním stavu, chování, výstroji své i svých spolužáků.

Vedení kurzu při hrubém porušení školního řádu, bezpečnostních pravidel a extrémně nevhodném chování odešle studenta na náhrady zákonných zástupců domů!

Bezpečnost při turistice na vodě

Prevence:

1. Před splutím vodního úseku si **zjistěte** co nejvíc informací v kilometrůžce, na vodáckých webech, věnujte pozornost místům se zvýšeným nebezpečím (jezy, propusti, peřeje, válce ...), pozorně vyslechněte všechny poznámky, které vám řeknou ke splouvanému úseku vaši vodáčtí instruktoři

2. Zjistí si **aktuální stav** vodočtu. Obtížnost řeky je sice dána nejtěžším místem, ale tato obtížnost se může měnit se stavem vody. Nejezdí na vodu za povodňového stavu.

Značení obtížnosti:

ZW – turistická, lehká obtížnost, možno jet s otevřenou lodí

WW1 – lehká, možno jet s otevřenou lodí

WW2 – mírně těžká ... WW6 – hranice sjízdnosti

3. **nejezdí na vodu sám**, zásada „Tres faciunt collegium“

4. za zvýšeného stavu vody v řece může být obtížnost i o několik stupňů vyšší, **zvaž své možnosti a možnosti ostatních osádek lodí**
5. **nesplouvej** vodu pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek
6. dbej na **pasivní bezpečnost** (tepelný komfort) vesta, přilba, vodácké boty
7. dbej na **aktivní bezpečnost** (házečka, píšťalka, telefon, nůž)
8. ve skupině vždy mějte **lékárničku**, (náhradní pádlo)
9. vždy se ve skupině dohodněte kdo je **vedoucí loď** a kdo **poslední** (nejzkušenější vodáci)
10. dohodněte si **signály** (pádly, píšťalkou)
11. informujte se o nejbližší zastávce a orientačnímu času, kdy k zastávce dorazíte
12. každý vodák skupiny musí bez průtahů a odmítání **plnit příkazy** vedoucích a instruktorů
13. před vyplutím si každý vodák dobře **zkontroluje** loď (vaky), přilbu, vestu, pádlo a další výzbroj či výstroj a během plavby kontroluje spolužáky: má plovací vestu, přilbu a obuv pro brodění ve vodě, tyto věci máme neustále na sobě!
14. vedoucí loď nikdo **nesmí předjet**, vedoucí loď čte vodu, najíždí stopu, určuje nebezpečná místa a místa k přistání
15. vždy přistáváme **nad vedoucí lodí**
16. vodáci plují ve skupině vždy tak aby na sebe **viděli**, nejlépe podle pořadových čísel.
17. někdo **nesmí jet za poslední lodí**, poslední loď poskytuje pomoc a záchranu
18. Před splutím jezu, retardérky, vorové propusti, těžké úseku **vždy zastavte**, zjistěte situaci, navrhnete způsob splutí a záchranu
19. Všichni musí dávat pozor na **pokyny vedoucí lodí**, co se děje na vodě vepředu i vzadu. Všichni musí vědět, co za nebezpečná místa je čeká.

Záchrana:

Hlavní zásada č. 1: **neohrožit sebe sama.**

Hlavní zásada č. 2: **člověk má přednost před materiálem**

Hlavní zásada č. 3: při vzniku krizové situace (převržení lodí, plovoucí vodák), vodáci za dozoru instruktorské lodě okamžitě **bezpečně přistanou** (nad problematickým místem), aktivně se zapojují do záchranu osob a materiálu. Nikdo se nevzdaluje a čeká, dokud krizová situace není vyřešena.

Záchranu poskytujte minimálně ve dvou. Není-li si zachránce jistý pokračováním toku, leze z vody a prohlíží si krizový úsek ze břehu. Materiál většinou se většinou vyplaví v tišině ne ve vracáku.

Pravidlo pro vodáka ve vodě: dostat se co nejrychleji do bezpečného místa – na břeh (do tišiny). Okamžitě vylézt z vody. Zajišťuje záchranu a bezpečnost ostatních pokud je to v jeho silách. V případě **nemožnosti řešení krizové situace vlastními prostředky okamžitě voláme záchranné složky 150, 122, 158.** Vodák zajistí věci vytažené na břeh (lodě, pádla, materiál). Vodák plní svěřené úkoly až d odvolání.

Záchranné akce je třeba vždy předem procvičit (vytažení vodáka, hody házečkou, záchrana materiálu).

Pravidla při převržení:

Pokud vodák plave, snaží se dostat nad loď (proti proudu). Je-li vodák v pořádku, ihned kontroluje, zda je v pořádku i jeho kolega z lodi. Svůj stav dej vědět ostatním dohodnutými symboly. Při záchraně lodi držíme loď za konec, který je proti proudu. Při plavání s lodí se držíme za konec lodě proti proudu. Při zachycení lodi ji necháme v proudu srovnat. Pokud plaveš, poslouchej, na **povel házečka** atd. ti bude hozena házečka. Uchop lano a přitáhni si ho na prsa, plav na zádech proti proudu ostatní tě vytáhnou. V tekoucí mělké vodě, plav ve směru proud s nohama napřed na zádech. Vodu z lodi vylívej v tišině ve vodě.