



TÝDEN POHYBOVÉ AKTIVITY

SPORTOVNĚ-PŘÍRODOVĚDNÝ KURZ

(určeno pro třídy 2. A + Sexta)

Gymnázium Lovosice – září 2020

Plán kurzu

- Forma:** výjezdový týdenní sportovně-pohybový kurz
- Téma:** „České Švýcarsko“
- Náplň:** výcvik jízdy na cyklistickém kole, turistika, návštěva a prohlídka přírodních zajímavostí, historických a kulturních památek
- Místo:** **Nové Křečany** (České Švýcarsko)
- Ubytování:** chata Sempra
- Termín:** 14. – 18. září 2020 (od pondělí do pátku)
- Doprava:** **autobusem, nástup na kurz je v pondělí 14. 9. 2020 v 8:00 před budovou školy**
možná je i individuální doprava zákonnými zástupci studentů.
přeprava zpět 18. 9. 2020 autobusem z obce Nové Křečany, návrat k budově školy mezi 13 a 14 hodinou.
- Stravování:** chata Sempra (plná penze)
- 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 2.300,- Kč
- Přihlášky:** Nejpozději do 4. září 2020 formou písemné přihlášky (kancelář školy).

Platba: **POZOR!** Nejpozději do pátku 4. 9. 2020 bankovním převodem na účet:

161425456/0300 (ČSOB). **Variabilní symbol byl žákům přiřazen v EDUPAGE**

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

Účast:

Týdne pohybové aktivity se zúčastní žáci **zdravotně způsobilí** (potvrzení od 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**. Na týden pohybové aktivity pak **nemusí být přihlášen** student se závažnými kázeňskými přestupky.

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.

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.

Časový harmonogram

Den	Cílové místo výjezdu	Akce
14. 9. 2020 Pondělí	Kunratice	Sraz před budovou školy 8:00 hod, nakládka kol, odjezd směr Nové Křečany Dopoledne - příjezd na chatu Sempra, ubytování, vybalení, oběd Odpoledne - cyklistický výjezd s návštěvou Arboreta v Kunraticích
15. 9. 2020 Úterý	Rumburk (rozhledna Dymník)	Dopoledne – návštěva rozhledny Dymník, hra fotbal-golf Odpoledne – ornitologická přednáška Večer – táborák s opékáním buřtů
16. 9. 2020 Středa	Krásná Lípa Šluknov (Království)	Dopoledne – návštěva muzea Dům Českého Švýcarska v Krásné Lípě Odpoledne – návštěva farmy ve Šluknově (Království) Závod – od penzionu Čitkúv mlýn výslap po silnici do Nových Křečan
17. 9. 2020 Čtvrtek	NP České Švýcarsko	Celodenní výlet do NP České Švýcarsko a následný cyklistický výlet (plavky) Večeř – táborák, předbalení zavazadel
18. 9. 2020 Pátek	Lovosice	1. družstvo – snídaně, svačina, odjezd směr Lovosice (9:00 hod) 2. družstvo – snídaně, svačina, odjezd směr Děčín (8:30 hod) Zbýlá družstva - snídaně, balení, oběd, nakládka kol, odjezd autobusem směr Lovosice

Časový harmonogram činností je pouze orientační a může se změnit

Nástup na kurz: pondělí 8:00 před budovou školy

Ukončení kurzu: pátek před budovou školy mezi 13 a 14 hodinou

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

Kulturní a přírodní zajímavosti:

NP České Švýcarsko, Kyjovské údolí, Dům Českého Švýcarska, Vlčí hora, rozhledna Dymník, Arboretum Kunratice

Personální obsazení:

vedoucí kurzu: *Mgr. Jiří Willner*

instruktoři: *Mgr. Iva Řezníčková, Mgr. Marek Bušek, Mgr. Jiří Willner, Ing. Jaroslav Týnek (případně Mgr. Hana Jansová), Michal Landa*

zdravotník: *Mgr. Iva Řezníčková*

vypracoval: Mgr. Jiří Willner

schválil: Mgr. Marek Bušek, ředitel školy

1. Seznam výstroje a výzbroje na sportovně-přírodovědný kurz: 14. 9. - 18. 9. 2020

1. Velký batoh, krosna nebo cestovní taška, malý batoh na výlety
2. Oblečení pro všechny: bunda (větrovka), kalhoty, kraťasy, tepláky, šátek, spodní prádlo (nejlépe funkční prádlo), ponožky, mikina, trička, přezůvky, pyžamo, pláštěnka, sportovní boty
3. Cyklisté: sportovní kalhoty (nesmí být u kotníků široké) nebo kraťasy (nejlépe cyklistické s návleky na nohy), tričko, slabá mikina, větrovka, sportovní boty (popř. cyklistické tretry), vhodné jsou cyklistické rukavice a šátek nebo slabá čepice pod helmu, **cyklistická helma – povinná!!!, spolehlivé kolo!!!, náhradní duše!!!** (popř. lepení na duše)
4. Turisté: pohodlné boty (nejlépe pohorky), kšiltovka, vhodné i trekkingové hole
5. Hygienické potřeby, plavky, opalovací krém, jelení lůj, sluneční brýle, cyklistické brýle, šicí potřeby
6. Psací potřeby, sešit, baterka, popř. hudební nástroje, stolní hry
7. Kapesné dle uvážení
8. Průkazka zdravotní pojišťovny (pamatovat si rodné číslo)
9. Jídlo na cestu tam (svačina)
10. Doporučujeme dostatek pití v prášku (např. Tang) a umělou lahev (cyklistickou)
11. Léky, které pravidelně užíváte (+ seznam léků), pastilky proti bolesti v krku, elastický obvaz)

Za cennosti a drahé věci neručíme, raději je nevozte s sebou.

POTVRZENÍ RODIČŮ NEBO SERVISU O SEŘÍZENÉM KOLE!!!

2. Bezpečnost (obecná pravidla BESIP):

1. **STAV KOLA A JEHO VÝBAVA** Cyklista vyjíždí s funkční kolem, seřízeným s důrazem na brzdy. Vhodné je ho doplnit o reflexní prvky, přední bílé a zadní červené odrazky a světla (blikačky), zvonek, nářadí a rezervní duši. Zejména v provozu a při rychlejší jízdě se vyplatí používat přilbu (do 18 let je povinná) a brýle proti slunci.
2. **BÝT VIDĚT A VIDĚN** Vizuální kontakt výrazně snižuje riziko kolize. Proto se používá pestrobarevné oblečení, doplněné o různé kontrastní, barevně zářivé, pruhy a svítivé prvky. Není ostuda obléci si reflexní vestu. Za snížené viditelnosti je logické použít přední a zadní osvětlení.
3. **BEZ ALKOHOLU A OMAMNÝCH LÁTEK** Každý ví, že alkohol a omamné látky se před jízdou, ale ani během ní nesmějí užívat. Jízdou pod vlivem alkoholu či omamných látek ohrožuje cyklista sebe i ostatní. V případě postihu je na něj pohlíženo stejně jako na řidiče motorového vozidla.
4. **VYHNOUT SE PROVOZU** Trasu je vhodné zvolit podle zkušeností, sil a možností a v maximální míře využívat vyznačené cyklopruhy, koridory a stezky. Vždycky je lepší se vyhnout komunikacím s hustým provozem a hlavně nákladními automobily. Je dobré mít na paměti, že chodník (s výjimkou dětských cyklistů do deseti let), je určený pouze pro chodce.
5. **OHLEDUPLNOST A PŘEDVÍDAVOST** K ostatním účastníkům silničního provozu by se měl cyklista chovat tak, jak si představuje, aby se ostatní chovali k němu. Nelze však spoléhat na okolí. Důležité je předpokládat, že všichni kolem mohou kdykoli chybovat. Je potřeba předvídat a bezhlavě nevyjíždět tam, kam není vidět. Nezbytné je dávat pozor na přijíždějící a předjíždějící vozidla.
6. **DŮLEŽITÉ JE KOMUNIKOVAT** Změna směru se s časovým předstihem oznamuje paží. Obzvlášť při odbočování vlevo je nutné se ujistit, že to ostatní zaregistrovali. Teprve potom lze provést potřebný manévr. Důležité je sledovat stav vozovky, koleje, příčné prahy či mříže kanálů a případně se jim včas vyhnout, vždy však s ohledem na bezpečnost vlastní i ostatních. Za jízdy se nevyplácí poslech hlasité hudby, telefonování či psaní esemesek.
7. **MÍSTO JE NA PRAVÉM KRAJI** Na vozovce i na stezce se jezdí vpravo, přitom se dodržuje bezpečný odstup od překážek, zejména od parkujících aut. Nutné je sledovat i vozy, které zastavily, nebo zastavují, především jejich otvírající se dveře a vystupující osoby. Ve skupině se jezdí za sebou a s rozestupy. Vyjíždka na silnici není jízda v pelotonu.
8. **OZNÁMENÍ KOLIZE SE ZRANĚNÍM** Pokud dojde ke kolizi se zraněním nebo podezřením na zranění, je nutné ji okamžitě telefonicky nahlásit. Proto by měl každý cyklista znát čísla na Policii ČR (158), v případě závažnějšího zranění také na záchrannou službu (155), odkud zdravotníci sdělí instrukce pro nejnnutnější pomoc zraněným.

3. Bezpečnost (obecná pravidla BESIP):

.....

Bezpečnost:

Prohlašuji, že můj syn (moje dcera).....

Je zdrav (a) a nebylo mu (jí) nařízeno karanténní opatření a také mi není nic známo o jeho (jejím) eventuálním styku s nakažlivou chorobou a může se zúčastnit cyklistického (turistického) kurzu. Pokud má nějaké zdravotní potíže, které by mohly ovlivnit hladký průběh kurzu, napište jaké.

.....

Rychlý kontakt v případě potřeby.....

Můj syn (dcera) byl (a) očkovan (a) proti meningokokovi: ano ne (nehodící se škrtněte)

V.....14. září 2020

.....

Podpis zákonného zástupce

Mobilní telefon na zákonné zástupce:

Užívané léky:

Zdravotní problémy:

4. Přihláška:**„Sportovně-přírodovědný kurz GYMLOVO“ (září 2020- Nové Křečany)**

Vážení rodiče,

Do učebního plánu druhých ročníků je zařazen podzimní **„Sportovně-přírodovědný kurz“** (zaměřený na cyklistiku a pěší turistiku).

Uvedený kurz chceme uskutečnit ve dnech 14. - 18. 9. 2020 na chatě Sempra v obci Nové Křečany, nedaleko Rumburku (lokalita na pomezí Lužických hor a Českosaského Švýcarska). Všichni cyklisté budou potřebovat plně funkční, seřízené a spolehlivé kolo a cyklistickou helmu!. Cena kurzu je 2 300,- Kč.

Přihlášku prosím odevzdat do 4. 9. 2020

Mgr. Jiří Willner, vedoucí kurzu

Závazná přihláška:

Přihlašuji svého syna (dceru)....., žáka (žákyni) třídy.....
(ve školním roce 2020/21) na sportovně- přírodovědný kurz, který se uskuteční v termínu 14. - 18. 9.2020.

V, dne:

.....

podpis zákonného zástupce