



# TÝDEN POHYBOVÉ AKTIVITY

## SPORTOVNÍ VODÁCKÝ KURZ

Gymnázium Lovosice – červen 2020

### Plán kurzu

- Forma:** putovní, týdenní sportovně-pohybový pobyt v přírodě (prioritně třídy 3. A + Sp)
- Téma:** „Vodácký sport dnes“
- 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 – Český Krumlov)
- Ubytování:** V kempech ve vlastních stanech, Vyšší Brod (kemp Inge Pod hrází, Rožmberk (kemp Pod jezem případně kemp U Nojdy), Český Krumlov (kemp Vltavan)
- Termín:** 1. – 5. června 2020 (pondělí - pátek)
- Náhradní termín:** Další týden v červnu 8. - 12. 6. (v případě nepříznivého počasí, stavu vody a bezpečnosti si organizátor vyhrazuje právo kurz zrušit)
- Doprava:** **Vlakem, nástup na kurz je v pondělí 1. 6. 2020 v 7:30 (ČD nádraží Lovosice)**  
 Možná je i individuální doprava (zákonní zástupci žáků)  
**Přeprava zpět: pátek 5. 6. 2019 vlakem z Českého Krumlova, předpokládaný návrat na hlavní vlakové nádraží Lovosice cca v 19 hodin**
- Přeprava části výstroje, výzbroje, materiálu do Vyššího Brodu – dodávka (přeprava výstroje, výzbroje, materiálu během kurzu)
- + osobní automobil (přeprava výstroje, výzbroje, materiálu, osob)
- přeprava bagáže – místní přepravce IngeTour
- Stravování:** využití místních stravovacích zařízení (oběd a večeře), vlastní příprava snídaní a dalších svačin
- Zdravotní zajištění:** pedagogický dozor se zdravotnickou kvalifikací a místní zdravotnická zařízení

**Zajištění + finance:**

**Instruktoři:** Dle stávajících školních a právních předpisů (zabezpečuje vedení školy)

**Studenti:** Cena 3.500,- Kč (předpokládaný rozpočet je k nahlédnutí u vedoucího akce

Platby bezhotovostně na účet školy (dle variabilního symbolu žáka)

Číslo účtu: 161 425 456 / 0300 ČSOB (info a pokyn – viz. EDUPAGE)

V ceně jsou zahrnuty náklady na dopravu osob a materiálu, ubytování (kempy), celodenní stravování, půjčovní za lodě a materiál (Inge Tour), instruktorská služba, finanční rezerva atd.

**Přihlášky:** Nejpozději do konce února 2019 (resp. do pondělí 2. března) formou písemné přihlášky (kancelář školy).

**Platba:** Je možné v libovolném termínu (avšak nejpozději do pátku 15. května) splatit celou částku! **POZOR! Pouze bezhotovostně bankovním převodem**  
**Popřípadě je možno rozdělit platbu na dvě splátky** (menšího zatížení rodinného rozpočtu studentů, či si osobně domluvit v kanceláři jiný splátkový režim)

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 týdnou pohybové aktivity je omluven pouze žák, který je pro dané období osvobozen z tělesné výchovy. Zároveň je z 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 umožněno přihlášení** žáka se závažnými kázeňskými přestupky.

### Storno podmínky:

Uplatnění storno podmínek se vztahuje pouze na zrušení přihlášení kurzu ze strany žáka. 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, náklady na externí instruktory apod.).

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

<b>10%</b>	<b>z celkové částky v případě zrušení v době kratší než 21 dnů před příjezdem</b>
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 týdnou 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 pracovníci, vyúčtování je vedeno a kontrolováno vedoucím kurzu, určenými žáky a administrativní pracovníci. Po skončení TPA je možné (cca do dvou týdnů od ukončení) případně i nahlédnout do konečného vyúčtování.

### 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
1. 6. 2020 Pondělí	Vyšší Brod kemp pod hrází (kemp)	Doprava na TPA. Příjezd budování tábora (Inge kemp), vyzvednutí materiálu, školení bezpečnosti. Odpoledne: výlet vlakem a pěší – Čertova stěna, navečer vodácký výcvik.
2. 6. 2020 Úterý	Vyšší Brod kemp pod hrází (kemp) + Rožmberk	Dopoledne, vodácký výcvik, bourání tábora. Odpoledne splutí do Rožmberka (výcvik). Noční vycházka na hrad.
3. 6. 2020 Středa	Rožmberk + Č. Krumlov	Celodenní splutí do Č. Krumlova, kemp Vltavan (U Papouščí skály).
4. 6. 2020 Čtvrtek	Č. Krumlov	Dopoledne, nácvik splouvání jezů (Č. Krumlov, Vltavan – Zlatá trojice), prohlídka města, pasování na vodáka, Noční rafting.
5. 6. 2020 Pátek	Č. Krumlov – Zlatá trojice)	Č. Krumlov - splutí jezů, splouvání ke Zlaté trojici, ukončení kurzu návrat domů

Celkem vodáckých 50 km a pěších 10 km

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

**Nástup na kurz:** pondělí 7:30 hod. na hlavním vlakovém nádraží Lovosice

**Ukončení kurzu:** pátek na hlavním vlakovém kole 19 hodiny

Pozdější nástup na kurz, či dřívější odjezd z kurzu je možný jen s písemným souhlasem zákonných zástupců (a schválení vedoucím kurzu)

**Kulturní a přírodní zajímavosti:**

NP Šumava, Čertova stěna, kamenné moře, vodní dílo Lipno, klášter Vyšší Brod, muzeum poštovníctví Vyšší Brod, hrad Rožmberk, město Český Krumlov.

**Personální obsazení:**

vedoucí kurzu: *Mgr. Jiří Willner*

instruktoři: *Mgr. Iva Řezníčková, Mgr. Marek Bušek, Mgr. Jiří Willner, Michal Landa, Ing. Jaroslav Týnek*

*+ externí instruktoři (2x smlouva se zástupci AČR)*

zdravotník: *Mgr. Iva Řezníčková*

stravování: IngeTour, rekreační zařízení Česká pošta Rožmberk

vypracoval: Mgr. Jiří Willner

schválil: Mgr. Marek Bušek, ředitel školy

## Přílohy:

1. Seznam výstroje a výzbroje na týden pohybové aktivity: 1. 6. - 5. 6. 2020 .....	5
2. Rozdělení do skupin .....	6
3. Bezpečnost:.....	7
4. Předběžný rozpočet:.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
5. Doprava studentů:.....	8
6. Stravování.....	10

## Přílohy:

1. Seznam výstroje a výzbroje na týden pohybové aktivity: 1. 6. - 5. 6. 2020

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

veškerou výstroj a výzbroj povežete, 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 nepovežete s sebou na lodi, ochrana před povětrnostními vlivy (v případě, že povežeme 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 prádelní šňůry (na uvázání lodi, 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 ale vhodné jsou například neoprenové boty – lze koupit v Ústí nad Labem v obchodním domě Forum, obchod Sports Direct)!** (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 si 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, lžička, 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**).
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)

6

## 2. Rozdělení do skupin

Každá třída bude vybavena: **2x kanystrem** na pitnou vodu (10 litrů, pro společné vaření), kotlíkem na vaření a sekyrou, **1x pila** rámová velká, **sekera 4x**.

**Věci budou řádně označeny majiteli. Tyto věci se povezou doprovodnými 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 jakékoliv 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 výstroj 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 lodi**, co se děje na vodě vepředu i vzadu. Všichni musí vědět, co za nebezpečná místa je čeká.

#### **Záchrana:**

Hlavní zásada č. 1: **neohrozit 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 záchrany 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.

#### 4. Doprava studentů:

Dopravu studentů a instruktorů na kurz a z kurzu zpět bude provedena vlakem.





## 5. Stravování

Den	snídaně	Svačina	oběd	svačina	večeře	trasa
1. 6. pondělí	-	vl. Zdroje	INGE TOUR	balíček	INGE TOUR	Č. stěna
2. 6. úterý	připravuje TPA	svačina TPA	INGE TOUR	balíček TPA	ČESKÁ POŠTA	V. B.-Rož.
3. 6. středa	připravuje TPA	balíček TPA	ČESKÁ POŠTA	svačina TPA	INGE TOUR	Rož. – Č. Kr.
4. 6. čtvrtek	připravuje TPA	svačina TPA	INGE TOUR	balíček TPA	INGE TOUR	Jezy – Č. Kr..
5. 6. pátek	připravuje TPA	svačina TPA	INGE TOUR	balíček TPA		Č. Kr., návrat autobusem

## Vysvětlivky

připravuje TPA = kuchaři a služba TPA

balíček TPA = kuchaři a služba TPA

svačina TPA = kuchaři a služba TPA

.....  
 zde odstříhnete:

**TPA 2020 - závazná přihláška:**

Přihlašuji tímto svého syna (dceru): ....., žáka (žákyni) třídy:

.....

(ve školním roce 2019 / 20) na sportovně přírodovědný kurz (**Týden pohybové aktivity**), který se uskuteční v termínu 1. - 5. června 2020.

V....., dne: .....

podpis zákonného zástupce