



TÝDEN POHYBOVÉ AKTIVITY

SPORTOVNÍ VODÁCKÝ KURZ

Gymnázium Lovosice – červen 2017

Plán kurzu

- Forma:** putovní, pětidenní sportovně-pohybový pobyt v přírodě
- 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 – Zlatá Koruna)
- Ubytování:** v kempech ve vlastních stanech, Vyšší Brod (kemp Inge Pod hrází, Rožmberk (kemp Pod jezem nebo kemp U Nojdy), Český Krumlov (kemp Vltavan)
- Termín:** 5. – 9. června 2017 (od pondělí do pátku)
- Náhradní termín:** další týden v červnu (v případě nepříznivého počasí, stavu vody a bezpečnosti si organizátor vyhrazuje právo kurz zrušit)

- Doprava:** **studenti starší 18 let se přepravují samostatně, nástup na kurz je 5. 6. 2017 do 14:00 hodin ve Vyšším Brodu v kempu „Pod hrází“** (hromadná jízdenka bude hrazena z vybraných peněz).
Studenti mladší 18 let se přepraví s dozorujícím učitelem. Lovosice - Vyšší Brod (vlak ČD).
 Možná je i individuální doprava zákonnými zástupci studentů.
Přeprava zpět: 9. 6. 2017 ze Zlaté Koruny
- přeprava části výstroje, výzbroje, materiálu do Vyššího Brodu – dodávka (přeprava výstroje, výzbroje, materiálu během kurzu)
- osobní automobily (přeprava výstroje, výzbroje, materiálu, osob)
- přeprava bagáže – místní přepravce IngeTour
- Stravování:** využití místních stravovacích zařízení, vlastní příprava snídaní, svačin a večeří
- 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 2017 formou písemné přihlášky (třídní učitelé).

Platba: Je možné v libovolném termínu do 28. 4. 2017 splatit celou částku bankovním převodem! (každý student má určen svůj variabilní symbol). Studenti dostanou platební příkaz od vedoucího kurzu (Jirka Willner).
Platbu je možné rozdělit na dvě splátky (menšího zatížení rodinného rozpočtu studentů)

Účast:

Týdne pohybové aktivity se zúčastní žáci **zdravotně způsobilí** (potvrzení od lékaře předají zdravotníkovi kurzu). Z účasti na týdně pohybové aktivity je omluven pouze žák, který je pro dané období osvobozen z tělesné výchovy. Zároveň je z na týdně 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 týdně 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, 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:

- 10% z celkové částky v případě zrušení v době kratší než 21 dnů před příjezdem
- 15% 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 týdně 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 pracovnice, vyúčtování je vedeno a kontrolováno vedoucím kurzu, určenými studenty a administrativní pracovníci. Po skončení týdně pohybové aktivity je možné do dvou týdnů 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
5. 6. 2017 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.
6. 6. 2017 úterý	Vyšší Brod kemp pod hrází (kemp) + Rožmberk	Dopoledne, vodácký výcvik, bourání tábora. Odpoledne splutí do Rožmberka (výcvik). Noční vycházka na hrad.
7. 6. 2017 středa	Rožmberk + Č. Krumlov	Celodenní splutí do Č. Krumlova, kemp Vltavan (U Papouščí skály).
8. 6. 2017 čtvrtek	Č. Krumlov	Dopoledne, nácvik splouvání jezů (Č. Krumlov, Vltavan – Zlatá trojice), prohlídka města. Noční rafting.
9. 6. 2017 pátek	Č. Krumlov – Zlatá Koruna (Dívčí kámen)	Č. Krumlov - splutí jezů, splouvání do kempu Zlatá Koruna, ukončení kurzu návrat domů

Celkem vodáckých 60 km a pěších 10 km

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

Nástup na kurz: pondělí Vyšší Brod, kemp „Pod hrází“ do 14:00 hodin

Ukončení kurzu: pátek kemp Zlatá koruna

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 poštovníctví Vyšší Brod, hrad Rožmberk, město Český Krumlov, klášter Zlatá koruna.

Personální obsazení:

vedoucí kurzu: *Mgr. Jiří Willner*

instruktoři: *Mgr. Iva Řezníčková, Mgr. Marek Bušek, Mgr. Jiří Willner, Ing. Jaroslav Týnek*
+ externí instruktoři (3x smlouva S AČR),

zdravotník: *Mgr. Vlasta Karfíková*

stravování: 2 x kuchař

schválil: Mgr. Marek Bušek, ředitel školy

Přílohy:

1. Seznam výstroje a výzbroje na týden pohybové aktivity: 5. 6. - 10. 6. 2017	5
2. Bezpečnost:	6
3. Předběžný rozpočet:	8
4. Doprava studentů:	10
5. Rozdělení do skupin	10
6. Stravování	11

Přílohy:

1. Seznam výstroje a výzbroje na týden pohybové aktivity: 5. 6. - 10. 6. 2017

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 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.

- na výlety:** příruční batoh, tašku přes rameno (svačina, náhradní oblečení, osobní věci)
- osobní doklady** – OP, průkaz pojištěnce, případné režijní průkazky (ČD apod.)
- finanční hotovost** (i když bude stravování zajišťováno, přece jenom nějaké občerstvení během plavby či vstupné si bude muset zaplatit ze svého)
- 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 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)!** (Doporučení: náhradní věci nejméně ve dvou variantách!). **Pokud máte možnost, vezměte si s sebou ochranné prilby (hokejovou, vodáckou, raftáckou, skejťáckou atd.). Pokud máte možnost, vezměte sis sebou vodácké neopreny (hydro)!**
- 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 (vaňák), 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!**
- na turistiku:** outdoorové oblečení (**shodné s vodáckým oblečením**), boty na turistiku, píšťalka, (mapa: Vyšší Brod až Český Krumlov).
- dále:** kapesné (minimum 1000 Kč), tužka, blok, mobilní telefon (při plavbě v nepromokavém obalu)
- za cenné věci pořadající škola neručí!** (náušnice, řetízky, fotoaparáty, mobily atd.)
- hudební nástroje vítány** (vhodné obaly, futrály)

2. 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 nejtěžší 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 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 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.

3. Předběžný rozpočet:

Rozpočet TPA 2017			Na osobu	3 000,00 Kč/s.	Suma
Počet studentů	40 stud.				
Osobní automobil:					
Tam:		266,00 km			
Na místě:		200,00 km			
Zpět:		263,00 km			
Celkem		729,00 km			
Spotřeba		8,00 l/100 km			
Cena za 1 l		31,00 Kč/l			
Celkem		1 807,92 Kč			
Počet aut		3			
Celkem auta		5 423,76 Kč	135,59 Kč/s.		<u>5 423,76 Kč</u>
Doprava studentů:					
Celkem:		40 stud.	324,00 Kč/s.	12960	
Kalkulace tam:		13 000,00 Kč	325,00 Kč/s.		13 000,00 Kč
Kalkulace na místě:		1 000,00 Kč	25,00 Kč/s.		1 000,00 Kč
Kalkulace zpět:		13 000,00 Kč	325,00 Kč/s.		13 000,00 Kč
Celkem doprava		27 000,00 Kč			
Kempy					
	dny				
V. B. Pod hrází	1 d.		60,00 Kč/s.	60,00 Kč/d.	2 400,00 Kč
Rožmberk	1 d.		60,00 Kč/s.	60,00 Kč/d.	2 400,00 Kč
Č. Krumlov	2 d.		120,00 Kč/s.	60,00 Kč/d.	4 800,00 Kč
Celkem kempy		9 600,00 Kč			
Materiál					
Lodě		4 d.	400,00 Kč/s.	100,00 Kč/d.	16 000,00 Kč
Přeprava materiálu		3 d.	60,00 Kč/s.	20,00 Kč/d.	2 400,00 Kč
Režijní náklady		4 d.		200,00 Kč/d.	800,00 Kč
Noční rafting			120,00 Kč/s.		4 800,00 Kč
Doprava z nočního raftingu					6 000,00 Kč
Celkem materiál		30 000,00 Kč			
Strava					
		4 d.	600,00 Kč/s.	150,00 Kč/d.	24 000,00 Kč
Obědy na zámku Rožmberk		2 d.	100,00 Kč/s.		4 000,00 Kč
Obědy Inge		2 d.	100,00 Kč/s.		4 000,00 Kč
Celkem strava		32 000,00 Kč			
Rezerva					
		4 d.	160,00 Kč/s.	40,00 Kč/d.	6 400,00 Kč
Celkem rezerva		6 400,00 Kč			
Vstupné Rožmberk			100,00 Kč/s.		4 000,00 Kč
Kontrolní součet:		114 423,76 Kč			114 423,76 Kč
		Možný výběr na počet studentů		40 stud.	120 000,00 Kč

Z přiložené finanční úvahy vyplývá, že optimální počet je cca 40 studentů.

4. Doprava studentů:

Studenti na 18 let, hromadná doprava nebo individuální doprava, studenti do 18 let se mohou také individuálně dopravit za doprovodu zákonných zástupců (s písemným souhlasem zákonných zástupců). Škola může zajistit dozorující pedagogický doprovod pro přepravu. Vedoucí kurzu zajistí seznamy studentů, ze kterých bude zřejmé, jaký způsobem se studenti budou na a z TPA přepravovat. Hromadné jízdenky budou propláceny z finančních prostředků kurzu. Individuální náklady budou hrazeny také z finančních prostředků kurzu, ale pouze adekvátní částkou odpovídající průměrné ceně hromadné dopravy.

Spoj ČD:

Lovosice » Vyšší Brod klášter			
Datum	Odkud/Přestup/ Kam	Přij.	Odj. Spoje
5.6.	Lovosice	7:57	7:58 R 677 Radobýl
	Praha-Podbaba	8:54	8:59 Os 12115
	Praha-Holešovice	9:03	9:42 Ex 1543 Anton Bruckner
	Rybník	12:51	13:04 Os 18858
	Vyšší Brod klášter	13:24	13:26
Celkový čas 5 hod 26 min , vzdálenost 315 km , cena 430 Kč / IN50 215 Kč / IN25 323 Kč			
Dopravce: České dráhy, a.s.			

Průměrná cena jízdenky na 20 studentů je 323 Kč.

5. 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!

6. Stravování

Den	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	trasa
5. 6. pondělí	-	vl. zdroje	vl. zdroje	balíček	grilování	Č. stěna
6. 6. úterý	vaří TPA	svačina TPA	balíček TPA	balíček TPA	pozdní oběd – P. R.	V. B.-Rož.
7. 6. středa	vaří TPA	balíček TPA	balíček TPA	svačina TPA	pozdní oběd – P. R.	Rož. – Č. Kr.
8. 6. čtvrtek	vaří TPA	svačina TPA	balíček TPA	balíček TPA	pozdní oběd – K.V.	Jezy, Č. Kr.
9. 6. pátek	vaří TPA	svačina TPA	Z. Koruna	balíček TPA		návrat

Vysvětlivky

vaří TPA = kuchaři a služba TPA

balíček TPA = kuchaři a služba TPA

svačina TPA = kuchaři a služba TPA

pozdní oběd – P. R – vaří Pošta Rožmberk, servírují kuchaři TPA

pozdní oběd – K. V. – vaří Kemp Vltavan, servírují kuchaři TPA

Z. Koruna – vaří Kemp Zlatá koruna