



Sportovně - přírodovědný cykloturistický kurz

Gymnázium Lovosice

Datum konání: 18. – 22. září 2017 (Staré Křečany – Rumburk, Česko-Saské Švýcarsko)

Odjezd: 18. září 2017, rozdělen na tři skupiny
1. autobusem v 8:00 od budovy gymnázia (max. 38 osob)
2. na kole v 8:00 od budovy gymnázia do Křečan (max 10 žáků +1 kantor)
3. na kole v 7:30 od budovy gymnázia do České Lípy (vlak), na kole do Křečan
4. (na kole - nejvýše vždy 10 žáků + 1 kantor)

Příjezd: 22. 9. 2016 (odpoledne)
1. Autobusem mezi 14:00 a 15:00 (odjezd z Nových Křečan 12:00)
2. Na kole v odpoledních hodinách
3. Na kole v odpoledních hodinách

Místo konání: Chata Sempra, Nové Křečany

Účastníci: 53 žáků (třídy Sexta -21 a 2. A -26 žáků, +6 žáků doplnění)

Vedoucí kurzu: Alena Rupertová

Instruktoři: Iva Řezníčková
Marek Bušek
Jiří Willner
Jaroslav Týnek

Zdravotní služba: zdravotník Iva Řezníčková, nemocnice Rumburk

Doprava: autobus – autodopravce Petr Stejskal Sportbus

DENNÍ PLÁN:

Žáci budou rozděleni do 5 družstev

jedno turistické – 5. družstvo

pět cyklistických - podle výkonnosti 1. – 4. družstvo

Pondělí 18. 9.:

1. družstvo – cesta na kole z Lovosic do Křečan, příjezd v odpoledních hodinách

2. družstvo – cesta vlakem do České Lípy a pak na do Křečan

Ostatní – odjezd od budovy gymnázia, příjezd kolem 11. hod. do Křečan, ubytování

Odpoledne:

Družstvo 3. 4. . - odjezd na kolech směr Šluknov do Kunratic a zpět (15 – 20 km)

5. odchod po zelené do Kunratic a zpět (10 km)

1., 2. odpočinek (popř. nejkratší cestou do Kunratic)

Kunratice: exkurze – arboretum

Večer: přednáška – myslivost

Úterý 19. 9.:

Dopoledne:

Výlet na Vlčí Horu (trasy dle výkonnosti jednotlivých družstev)

Odpoledne:

Návštěva záchytné stanice pro dravce a sovy při Střední lesnické škole ve Šluknově, všichni cyklisté doprava na kole, turisté autobusem

Večer:

Sportovní a společenské aktivity

Středa 20. 9.:

Celodenní výlet do NP České Švýcarsko, trasy budou upřesněny

Večer: táborák

Čtvrtek 21. 9.:

Dopoledne:

Výlet na rozhlednu Dymník (fotbalgolf) – trasy dle výkonnosti družstev

Odpoledne:

Cyklistický závod (družstvo pěších pomáhá s organizací)

Večer:

Sportovní aktivity (fotbal, volejbal, badminton, popř. společenské hry – každá třída si připraví program pro ostatní)

Pátek 22. 9.:

Dopoledne:

1. družstvo – odjezd do Lovosic na kolech

2. družstvo odjezd na kolech do Děčína

Ostatní -Ekologický program z občanského sdružení Thilia

Úklid, balení, odjezd

Výzbroj a výstroj:

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 duši!!!** (případně lepení na duše)
4. Turisté: pohodlné boty (nejlépe pohorky), kšiltovka, vhodné i trekingové hole
5. Hygienické potřeby, 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
12. Studenti použijí svá mobilní zařízení pro záznam tras GPS

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

Bezinfekčnost:

Prohlašuji, že můj (moje) syn (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, dne:
podpis zákonného zástupce

..... zde odstříhnete

Poučení o chování a bezpečnosti v průběhu sportovně - přírodovědného kurzu 18. - 22. 9. 2017**Před zahájením kurzu:**

- O průběhu kurzu jsou studenti informováni předem z písemného „Plánu sportovně – přírodovědného kurzu 2017“
- Žáci obdrželi písemně „Poučení o výzbroji a výstroji na cykloturistickém kurzu“

V průběhu kurzu:

- Po celou dobu konání kurzu dodržují studenti **školní řád** (i v době osobního volna).
- Nevzdalují se bez souhlasu učitele ani v době osobního volna.
- Dodržují běžnou osobní hygienu i ve ztížených podmínkách, každou změnu zdravotního stavu ihned ohlásí zdravotníkovi kurzu.
- Bezpodmínečně uposlechnou pokynů instruktorů a nebudou vyvíjet žádné aktivity, které jim nebyly povoleny.
- Při cyklistické výjížďce je podmínkou **správně nasazená a správně zapnutá přilba**.
- Dodržují pravidla silničního provozu a zásady BESIP.
- Žáci sledují stav svých spolužáků a stav jejich výstroje a vybavení. Na případné chyby a nesrovnalosti okamžitě upozorní studenta i instruktora. Ztrátu či poškození vypůjčené výstroje a výzbroje hlásíme okamžitě instruktorům. Žáci dodržují pravidla bezpečného přesunu na určené stanoviště.
- Při zranění musíme poskytnout první pomoc a okamžitě informovat instruktora.
- Žáci jsou povinni: nejprve poskytnout záchranu osob, přičemž nesmí ohrozit své zdraví ani zdraví svých spolužáků, studenti jsou povinni ochraňovat a zachraňovat svěřenou výstroj a výzbroj, přičemž nesmí ohrozit své zdraví ani zdraví svých spolužáků.
-

Cykloturistika – zásady bezpečnosti

1. Na silnicích platí pravidla silničního provozu – jízda vpravo, za sebou, dodržování přednosti v jízdě (silniční značení), přednost zprava, zastavování na bezpečných místech (nevytváření hloučku), jízda za sebou (ne vedle sebe) v bezpečné vzdálenosti, dodržování zásad BESIPu.
2. Na turistických stezkách i cyklostezkách platí pravidla pohybu na nich – jezdíme vpravo, předjíždíme vlevo a to bezpečně, před pěšími zpomalujeme – nenajíždíme na ně apod.
3. Žáci se řídí pokyny instruktorů, znají dopředu trasu a postupné cíle, dodržují stanovenou trasu, nevzdalují se ze skupiny (neujíždí), na křižovatkách na sebe čekají.

4. Ve skupině se dodržuje určené pořadí, bezdůvodně se nepředjíždí. Při sjezdech se dodržuje bezpečná rychlost, udržuje se bezpečný odstup mezi cyklisty, snažíme se předvídat nebezpečí (štěrky na krajnicích, závory na lesních cestách atd.), nikdy nezávodíme.
5. Skupinu vede i uzavírá instruktor (pedagog). Žáci jsou vždy mezi prvním a posledním instruktorem.
6. Při jízdě na kole a i při vedení kola se používá zapnutá cyklistická přilba. Při jízdě na kole se používají ochranné brýle.
7. Cyklistické rukavice a další chrániče jsou doporučeny. Povinná je pláštěnka, cyklistické pončo atd.
8. Každý má s sebou vlastní zdravotní cyklobalíček, servisní balíček (klíče, lepení) a náhradní duši.
9. Při jízdě v terénu i na silnici se nepřeceňují schopnosti studentů ani možnosti kol.
10. Při zastávce (čekání, oprava) jsou studenti mimo dopravní komunikaci (silnice, stezku), nebo v její pravé části – musí být zachován volný průjezd oběma směry.
11. Studenti sledují stav svých spolužáků a stav jejich výstroje a vybavení. Na případné chyby a nesrovnalosti okamžitě upozorní žáka i instruktora. Žáci nestojí a nezdržují se v nepřehledných místech – zatáčky, prudká stoupání i klesání, koryta, balvany apod.
12. Při zranění musíme poskytnout první pomoc a okamžitě informovat instruktora. Technickou poruchu okamžitě hlásíme instruktorem.

Rozpis noční pohotovosti:

den	služba
18. 9.	Rupertová, Týnek
19. 9.	Willner
20. 9.	Bušek
21. 9.	Řezníčková

Povinnosti zdravotníka

- Převzít písemná prohlášení Bezinfekčnost
- Ošetřovat drobná poranění a poskytovat první pomoc, vážnější onemocnění dětí a osob činných při cyklistickém (turistickém) výcviku neprodleně ohlásit lékaři a výskyt přenosných nemocí i příslušnému hygienikovi.
- Ošetřovat nemocné na izolaci nebo na pokoji. Při výskytu přenosného onemocnění zajistit ochrannou dezinfekci podle pokynů praktického lékaře.
- Kontrolovat denní úklid v obytném prostoru žáků
- Vést zdravotnický deník.
- Sledovat a dodržovat zásady osobní hygieny.
- Nosit jídlo a nápoje nemocným.
- Účastnit se, pokud není vázán péčí o nemocné, denního programu, spolupracovat z hlediska ochrany zdraví na sestavování režimu dne a usměrňovat otužování žáků.

Iva Řezníčková,

Povinnosti instruktora

- Instruktor odpovídá za splnění výchovného a výcvikového programu svěřeného družstva, za zdraví a bezpečnost jeho členů. Podle pokynů vedoucího zájezdu vykonává pedagogický dozor a pomáhá při zajišťování teoretického a kulturně výchovného programu. Ve družstvu je nejvýše 10 žáků na jednoho instruktora.
- Instruktor je povinen při výcviku dbát na úroveň vyspělosti, výkonnost a zdravotní stav žáků.
- Instruktor je povinen vyžadovat dodržování kázně, denního řádu a životosprávy, nedovolit žákům přečínat své síly nebo prokazovat nemístnou odvahu.
- Výcvik provádí v terénu, který odpovídá vyspělosti družstva. Za krajně nepříznivých podmínek (hustá mlha, bouře) se výcvik omezuje nebo nekoná.
- Instruktor vyžaduje, aby při cyklistice jeli žáci ve skupině v pravidelných odstupech za sebou. Skupina se řídí pokyny instruktora.
- Skupinu vede i uzavírá instruktor (pedagog). Žáci jsou vždy mezi prvním a posledním instruktorem.
- Instruktor je povinen kontrolovat počet žáků v průběhu akce i při jejím zakončení.
- Řídí se pravidly BESIP

Marek Bušek
Alena Rupertová
Jiří Willner
Iva Řezníčková
Jaroslav Týnek.....

Úkoly:

Bš +Tn - technické zabezpečení (opravy)

Rp, Tn - poučení bezpečnosti při jízdě na kole

Willner - připraví sportovní náčiní (míče, rakety atd.)

Zdravotník - zkompletuje lékárnu a připraví 6 malých cestovních lékárníček (pomůže Alena)