

Gymnázium, Lovosice, Sady pionýrů 600, příspěvková organizace, 410 02 Lovosice, Ústecký kraj, Česká republika

tel: +420 416 533 390, mail: [gymlovo@gymlovo.cz](mailto:gymlovo@gymlovo.cz), internet: [www.gymlovo.cz](http://www.gymlovo.cz), IČ: 46773720, číslo účtu: 161425456/0300



## **Sportovně - přírodovědný cykloturistický kurz 2018**

### **Gymnázium Lovosice**

Datum konání: **17. – 21. září 2018**

Odjezd: 17. 9. 2018, 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 8:00 od budovy gymnázia do Děčína a pak vlakem (max 10 žáků + 1 kantor)

Příjezd: 21. 9. 2018 (odpoledne)

1. Autobusem mezi 15:00 a 16:00 (odjezd z Nových Křečan 13:00)
2. Na kole v odpoledních hodinách
3. Na kole v odpoledních hodinách

Místo konání: Chata Sempra, Nové Křečany

Platba: Každý žák obdržel příkaz k úhradě na částku 2200 Kč (doprava, ubytování, plná penze, pitný režim, vstupy), termín úhrady je 10. 9. 2018

Storno podmínky: Při zrušení účasti ze závažných důvodů do konce července se platba ruší, po 10. 9. 2018 bude částka krácena o cenu jízdného a storno poplatek vycházející z nákladů na organizaci a realizaci kurzu v max. výši 400,- Kč.

Účastníci: 56 žáků (třídy Sexta a 2. A)

Vedoucí kurzu: Alena Rupertová

Instruktoři: Iva Řezníčková  
Marek Bušek  
Jiří Willner  
Jaroslav Týnek

Zdravotní služba: zdravotník Radmila Vorasická, nemocnice Rumburk

Doprava: autobus – autodopravce Petr Stejskal Sportbus

### **DENNÍ PLÁN:**

Žáci budou rozděleni do 6 družstev  
jedno turistické – 6. družstvo  
pět cyklistických - podle výkonnosti 1. – 5. družstvo

#### **Pondělí 17. 9.:**

1. družstvo – cesta na kole z Lovosic do Křečan, příjezd v odpoledních hodinách
2. družstvo – cesta na kole do Děčína a pak vlakem do Krásné Lípy a na kole do Křečan

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

*Dopoledne:*

Družstvo 3. 4. 5. - odjezd na kolech směr Šluknov do Kunratic a zpět (15 – 20 km)

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

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

Kunratic: exkurze – arboretum

*Večer:* přednáška – myslivost

### **Úterý 18. 9.:**

*Dopoledne:*

Výlet na Vlčí Horu (trasy dle výkonnosti jednotlivých družstev)

*Dopoledne:*

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 19. 9.:**

Celodenní výlet do NP České Švýcarsko, trasy budou upřesněny

*Večer:* táborák

### **Čtvrtek 20. 9.:**

*Dopoledne:*

Výlet na rozhlednu Dymník (lanové centrum) – trasy dle výkonnosti družstev

*Dopoledne:*

Cyklistický závod (družstvo pěších pomáhá s organizací)

*Večer:*

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

### **Pátek 21. 9.:**

*Dopoledne:*

1. družstvo – odjezd do Lovosic na kolech

Ostatní -Ekologický program z občanského sdružení Thilia

Úklid, balení, odjezd

Změna programu vyhrazena.

### **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 !!!** (popř. 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

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 17. - 21. 9. 2018

### Před zahájením kurzu:

- O průběhu kurzu jsou studenti informováni předem z písemného „Plánu sportovně – přírodovědného kurzu 2018“
- 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 vyjížďce 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 pěšimi 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 (štěrka 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.

Radmila Vorasická, .....

#### 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 přečínovat 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 kontroluje počet žáků v průběhu akce i při zakončení. Řídí se pravidly BESIP.