

## VODÁCKÝ KURZ – BLIŽŠÍ INFO

**TRASA (může se mírně měnit podle aktuálního stavu vody na Sázavě)**

### **Pondělí 9.6.2025**

Sraz: 7:30 na nádraží v Lysé nad Labem (prosíme rodiče o odvoz, domluvte se mezi sebou)

Vybereme: kartička pojišťovny, případné léky (každá třída své TU), bezinfekčnost - elektronicky přes bakaláře před odjezdem

Příjezd do Českého Šternberka v 10:15. Setkání s instruktory. Zahájení vodáckého kurzu – teoretická a praktická příprava - základní záběry řízení lodi, zastavení lodi, přejezdy proudu a provádění náklonů, bezpečnost na vodě. Návčik řídicích záběrů.

Po cestě z vlaku se bude nutné převléknout na vodu (věci zabalené na vrchu).

ETAPA Český Šternberk - Samopše (kemp Sport areál Samopše) 14 km. **Něco k obědu z domova.**

18:00 Večeře v restauraci v kempu (jídlo z domova – oběd a svačina).

### **Úterý 10.6.2025**

8:00 - 9:00 snídaně v kempu

Pokračování kurzu s přestávkou na studený oběd.

ETAPA: Samopše (kemp Sport areál Samopše) – Sázava 9 km

Volno na prohlídku rozsáhlého areálu Kláštera Sázava, klášterní zahrady a městečka. Cestou bude plno času na zdokonalování dovedností. Čas na pyramidu, lávky z lodí, dovádění na vodě a pod vodu apod.

18:00 Večeře v restauraci u kempu

### **Středa 11.6.2025**

8:00 - 9:00 snídaně v kempu

Pokračování kurzu s přestávkou na studený oběd.

ETAPA: Sázava – Zlenice (Kemp U Kormorána) 17 km (pěkná, vypečená a vcelku dlouhá etapa).

18:00 Večeře v restauraci v kempu.

### **Čtvrtek 12.6.2025**

8:00 - 9:00 snídaně

Pokračování kurzu s přestávkou na studený oběd.

ETAPA: Zlenice – Poříčí nad Sázavou 8 km.

Ve 13:00 ukončení kurzu a odjezd domů ze zastávky Poříčí nad Sázavou. Na cestu dostaneme balíček (řízek, chleba, ..)

Příjezd do Lysé nad Labem v 14:54. Čas platí, když vše dobře pojede, stihneme vlak, nebude omezení, nikoho nebudeme lovit z vody, ... (cca. hodinu dopředu budeme informovat). Na odvozu z Lysé se zase domluvte mezi sebou.

**Platba 3800 Kč na účet školy (termín platby do 15.5.2025)**

51-6902130207/0100 / VS: 9992025 / do zprávy pro příjemce: Jméno a příjmení žáka, třída

## **PROGRAM VODÁCKÉHO KURZU**

Teoretická a praktická příprava • Návčik základních řídicích záběrů na suchu a na vodě. • Jízda v proudu, zastavení, vjíždění do proudu, náklony. • Návčik záchrany házečkou, signalizace na řece.

## ODBORNOST A ODPOVĚDNOST

Licence cvičitel a instruktor vodní turistiky a raftingu bez omezení: členové Cvok Teamu jsou držiteli kvalifikace instruktor vodní turistiky, mezinárodní raftové licence IRF a cvičitel vodní turistiky a raftingu bez omezení (akreditované MŠMT ČR). Odpovědnost: získané licence opravňují držitele k poskytování tělovýchovné a sportovní činnosti v oboru vodní turistiky a raftingu, k samostatnému vedení skupiny po vodě a také k převzetí plné odpovědnosti za bezpečnost na vodě.

### STANY a SPANÍ !!

Tady si dovolím několik bodů:

- Prosím o kontrolu stanu – hlavně tyčky a kolíky !!
- Kdo bere stan a neumí stavět, doporučuji vyzkoušet předem.
- Do stanu pro dva, se opravdu tři osoby nevejdou.
- Dopředu se domluvit, kdo s kým !!!! To je fakt důležité, pod širákem nikdo nespí.

Spacáky, karimatku, polštářek, plyšák (vše tak, aby se mi každý den dobře balilo...).

### VÝBĚR VHODNÉHO OBLEČENÍ A OBUTÍ

Jedete do přírody, může být teplo, ale také déšť a zima. Připravte se tak, abyste za každého počasí byli v tepelné pohodě, ale přitom se netahali se zbytečnými věcmi. Volte si oblečení, na kterém vás nebudou mrzet šrámy od trávy, bláta, ohně...

Na cestu, pobyt v kempu a na vodu: dlouhé kalhoty, krátké kalhoty, tepláky nebo elastáky, 1x teplé a 2x tenké ponožky, 2 trika s krátkým a 2 trika s dlouhým rukávem, mikinu, větrovku, pláštěnku - ideálně pončo, aby krylo i kolena. (Kontroluj vývoj počasí pro město Sázava), **kšiltovku nebo slamák**, plavky, hygienické potřeby, **opalovací krém**, sluneční brýle, do skupiny: repelent a Fenistil gel na případný hmyzí kousanec a opakovací krém, baterku nebo čelovku, **plastovou láhev s vodou sebou do lodi**. Nosíte-li dioptrické brýle nebo si budete brát na vodu sluneční brýle, potřebujete na zajištění k hlavě outdoorovou šňůrkou nebo stačí i obyčejná prádlová guma.

Obuv: sandály na cestu a do kempu, když bude hezky sportovní boty, které odolají mokru na cestu a do kempu, když nebude hezky do lodi staré tenisky nebo koupací neoprenové boty, které vozíte k moři a pevně drží na noze (NE PANTOFLE, NE ŽABKY - uplavou. A ani SANDÁLY - ukopnete si palec).

Co potřebujete na plavbu podle počasí

Za pěkného počasí: plavky, tričko s krátkým rukávem, boty do lodi, kšiltovku, šátek.

Když je zima: tričko s dlouhým rukávem, dlouhé kalhoty, které se dají ohnout těsně pod kolena, abyste si je nenamočili a větrovku, kšiltovku.

Když prší: tak potřebujete pláštěnku.

Mobil zvažte, jestli se v přírodě bez vymožeností civilizace neobejdete. **V každém případě jste za svoje věci jen vy sami odpovědní.** Láhev na pití určitě ano.

Originál kartičky pojišťovny v pondělí 9.6. odevzdat u vlaku.

**Nezapomeňte na hrneček, lžíci, ešus (plastovou misku).** Plus něco na umytí nádobí. Čaj v ešusu umazaném od polévky sice chutná dobře, ale moc dobře to nevypadá ...

### POKYNY K PŘEPRAVĚ ZAVAZADEL

Počet povolených zavazadel na 1 osobu: 1 batoh nebo 1 cestovní taška + 1 stan vždy pro 3 - 4 žáky. **Igelitky, tašky přes rameno, kufr na kolečkách – nebrat !! 😊**

Všechny stany a zavazadla se během dne převážejí dodávkou, na vodu se berou pouze nejnnutnější věci a suché oblečení. Na přepravu na lodi budou menší barely. Kdo má lodní pytel, může vzít s sebou.

**Na akci platí školní řád !!!**