

Dobré rady a upozornění (pro potřeby STK)

(text neprošel jazykovou úpravou – za případné chybičky se předem omlouváme)

1. OBECNÉ

- důrazně Vás všechny upozorňuji, že vzhledem k vysoké náročnosti a mimořádně složité přípravě kurzu, která sebou nesla množství času a obětavosti všech vedoucích, kteří STK připravovali, **budeme nekompromisně dbát na dodržování veškerých pravidel** chování, norem bezpečnostních i preventivních. Všechny tyto jsou obsaženy v řádu školy, poučení o bezpečnosti a úrazové prevenci a v jednotlivých poučeních při realizování jednotlivých částí programu kurzu.
 - Proto ještě jednou připomínám, že platí striktní zákaz požívání alkoholu, omamných látek, kouření a také používání vodních dýmek. V případě, že tyto světské požitky jsou běžnou součástí Vašeho života, tak na ně na několik dní budete muset zapomenout a „těšit se“ že po kurzu si je s chutí dosytností užijete.
 - Vzhledem k náročnosti plánovaného programu (voda, skály, branné a sportovní hry) a výše sdělenému jasně deklaruji, že v případě hrubého porušení těchto norem z kurzu okamžitě odjedete v doprovodu vašich rodičů a situaci bude řešit pedagogická rada školy.
 - přesto všechno pevně věřím, že naši studenti jsou odpovědní mladí lidé (o čemž jste nás na kurzech již mnohokrát valná většina přesvědčila), se kterými lze tak rozsáhlý a náročný kurz realizovat, a kteří přispějí ke zdárnému průběhu kurzu.
-

2. ZÁKLADY VODÁCTVÍ – VYCHÁZÍ Z NAŠICH BOHATÝCH ZKUŠENOSTÍ A ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL

- základní výcvik vodáctví bude probíhat zásadně na řece Moravici v úseku cca 500m v prostoru kempu
- **v tomto prostoru je tok řeky zcela klidný, bez jakýchkoliv jezů, splavů, či jiných nebezpečných vodních překážek**
- vstup do řeky je zcela bezpečný, pozvolný z trávy, nebo z mola, dno řeky je tvořeno z drobných kamenů a hlíny
- cílem výcviku je seznámit studenty s vodáckým materiálem jeho základními částmi a používáním a pochopitelně se základními dovednostmi při ovládání raftu, otevřených deblkanojí a kajaků na klidné a lehce tekoucí vodě.
- součástí výcviku budou mnohé zábavné soutěže charakteru branně vodáckého
- studenti budou vždy povinně vybaveni vodáckou vestou a pádly
- v případě, že by byly příznivé podmínky (lehce zvýšený stav průtoku), tak bychom uskutečnily krátký cca 4km sjezd středního toku Moravice nad kempem – cíl v kempu), který je, a to zdůrazňuji, zcela bezpečný, bez jezů, splavů, či jiných nebezpečných vodních překážek.

3. ZÁKLADY SKÁLOLEZECTVÍ – VYCHÁZÍ ZE ZÁKLADNÍCH BEZPEČNOSTNÍCH PRAVIDEL

- výcvik bude probíhat na cvičných skalách u Kružberské přehrady cca 8 km od kempu
- přesun ke skalám bude probíhat na kolech, případně v doprovodném vozidle
- podrobná pravidla najdete v odkazu bezpečnostní pravidla a úrazová prevence
- cílem výcviku je seznámit studenty s příslušným lezeckým materiálem jeho základními částmi a používáním a pochopitelně se základními dovednostmi při zdolávání jednoduchého skalního profilu, způsoby vázání lana, jištění apod.
- studenti používají povinně speciální prilbu/zajistíme/, vhodná je lehká pevná sportovní obuv – stačí ta, co budou používat na kolo
- studenti, kteří trpí závratěmi, fobií – strachem výšek apod. – nebudou absolvovat lezecký výcvik na skále a hlavně se budou učit vykonávat odpovědnou činnost při jištění a slaňování lezců, obsluze lezeckého materiálu.

4. SPORTOVNÍ A BRANNÉ SPORTY

- budou probíhat převážně v kempu a jeho blízkém okolí
- obsahem bude nepřeborné množství branných dovedností, her, činností, ale i netradiční hry a závody družstev a jednotlivců
- také základy topografie, střelba ze vzduchovky i z luku na terče i figuríny
- dále i praktické ukázky jednoduchým činnostmi při opravě jízdního kola
- k dispozici jsou i basketbalové koše, hřiště na volejbal, nohejbal
- hrát se bude i softball, kriket, ringo, lanové hry a mnoho dalších zábavných činností
- podle počasí budeme absolvovat i večerní hru „dobývání“ zříceniny hradu Vikštejn
- na závěr kurzu proběhne celodenní táborová hra smíšených družstev „Po stopách pevnosti Boyard“

5. DALŠÍ INFO

- pro studenty jsme zajistily k opékání u táboráku klobásky s „příslušenstvím“
- v různých kategoriích soutěží obdrží jednotlivci i družstva diplomy (mimořádně velmi pěkné – autoři naší grafici) a pochopitelně i věcné ceny
- z kurzu bude pořízená foto i filmová dokumentace, která bude zájemcům poskytnuta po kurzu
- v chatkách i srubech budete mít připraveno povlečení s běžnými lůžkovinami (nečekejte ale hotelové vybavení)
- pokud je někdo příliš choulostivý, můžete si přibalit i svůj spacák/ tedy malý spacáček – není to ale nutné, ale je to na vás.

Tak tedy pevně věříme, že stejně jako vždy, prožijeme skvělý týden, plný zážitků a pohody a sportování v krásném údolí řeky Moravice a neopakovatelné přírodě Podhradí.