

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 dosytnosti užijete.
 - Vzhledem k náročnosti plánovaného programu (voda, skály, částečně i kolo, branné a sportovní hry) a výše sdělenému jasně deklarujeme, 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 ovládnutí 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 – PŘÍPADNĚ DLE POČASÍ ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA

- výcvik bude probíhat na cvičných skalách u Kružberské přehrady cca 8 km od kempu
- přesun ke skalám bude probíhat na kolech, busem, 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 přílbu/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.
- Nemusíte mít obavu, že vás budeme nutit konat lezeckou činnost

4. SPORTOVNÍ A BRANNÉ SPORTY

- budou probíhat převážně v kempu a jeho blízkém okolí
- obsahem bude nepřehrně 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 činností 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 naši 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.

První dne budeme všichni společně zahajovat stravování večeří cca 17,00 hodin.

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.