

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. KOLO – VYCHÁZÍ ZE ZKUŠENOSTÍ..... LETOS SE TÝKÁ SLUŠNÉHO POČTU ÚČASTNÍKŮ , CCA 40

- před kurzem zkontrolujte stav cyklopřílby, řemínky apod., pláště, funkčnost brzd, dotažení hlavového složení (řídítka), koncové matice kol nebo utažení rychloupínáků, dotažení pedálů, upevnění doplňků (blatníky, tachometr, svítilno, láhev na pití, příruční cyklobrašny – pokud je máte, oděv na kolo musí být řádně oblečen (žádné, kolem pasu zavázané bundy apod.)
- vezměte sebou náhradní duši (horák - 559, traick – 622), doporučujeme pití buď v cykloláhvi nebo v bágliku na zádech
- při jízdě na kole nesmíte používat MP3, mobil a apod., plně se soustřeďte na jízdu a pokyny vedoucích
- dodržujte bezpečnou vzdálenost od cyklisty před Vámi (nejčastější příčina pádu)
- řídítka držte vždy dvěma rukama (výjimka je při pití a to pouze pokud jste zkušený cyklista – lépe je tuto činnost konat při přestávkách)
- trasa přesunu vede v první polovině z 90 % po cyklostezkách, druhá polovina vede po asfaltových cestách převážně III. třídy, kde je většinou minimální provoz (proto se jede v neděli v poledních hodinách)
- vždy se jede ve skupině za sebou, tedy jednotlivě, dle pokynů vedoucích lze jízdu změnit do dvojic pouze v některých úsecích cyklostezek, druhá část trasy se jede zásadně za sebou.
- první část trasy do Bílovce cca 30km je rovinatá a v celku pohodová, poté následuje delší cca 30min. přestávka s občerstvením a svačinou v lesní hospodě pivovar Slezan. Druhá část je zvlněná, kratší výjezdy do přijatelných kopečků a pochopitelně sjezdy z nich. Žádný problém není (a je to zcela v pořádku), když místo výjezdu do kopce, zdoláte jeho úskalí klidně chůzí vedle kola – žádný strach kopečky nejsou dlouhé.
- vždy se jede podle posledního jedoucího studenta/vedoucího/. Ze zkušeností praktikujeme způsob jízdy podle záchytných bodů, které jsou stanoveny podle profilu trasy, možnosti bezpečně zastavit větší cykloskupinu, nebo stavu únavy nejslabších cyklistů.
- důrazně upozorňujeme na zásady jízdy z kopečků (vždy je bezpečná rychlost určena vedoucím skupiny, nikdy nesmíte předjíždět při jízdě z kopce)
- pamatujte, že při rychlé jízdě Vám kdykoli může prasknout špice, či několik špic najednou, můžete dostat defekt nebo kola zablokovat poškozený konus, oska nebo bloknout uvolněná pumpa apod. – jen při přiměřené rychlosti jste schopni tuto situaci zvládnout a neohrozit sebe ani spolujezdce. Pády z těchto příčin a úrazy z tohoto vzniklé jsou vždy velmi nebezpečné.
- v případě, že peloton odbočuje (změna směru jízdy na křižovatkách cyklocest), vždy zůstává vedoucí nebo pověřený zkušený cyklista na křižovatce do odbočení posledního člena pelotonu – zde je nutné dbát zvýšené pozornosti.
- při jízdě ve skupině je třeba pozorně sledovat situaci kolem sebe, sledovat stav povrchu cesty (případné nerovnosti, či díry, kaluže apod. a hlasitě na tyto záležitosti upozorňovat spolujezdce, stejně hlasitě hlásit případný průjezd aut, nákl. aut, chodce či skupinu chodců, případně čehokoliv, co zvyšuje nebezpečí jízdy – tato upozornění je třeba realizovat hlasitě formou „mexické vlny“ posílat dále v pelotonu
- v případě, že Vás během jízdy postihne nějaká závada nebo zdravotní indispozice, je potřeba tuto skutečnost neprodleně nahlásit nejbližšímu vedoucímu nebo spolujezdci – jízda pelotonu se zastaví až do vyřešení situace – při vážnějším problému situaci řešíme doprovodnými vozidly
- Pokud budete dodržovat tato pravidla, čeká na Vás pohodová jízda a pro Vás, co moc nejezdíte, ojedinělý zážitek ze skupinové jízdy. A že Vás bude bolet trošku zadek..... to snad, tak jako mnozí před Vámi, přežijete
- Pamatujte na to, že se jede za každého počasí (předpověď počasí budeme před STK monitorovat) a tak buďte připraveni s oblečením i na tuto eventualitu (pláštěnka, nepromokavá bunda apod.)
- Doporučujeme použít cyklorukavice (není povinné), brýle a pevnou sportovní obuv nebo cyklotrety



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

- základní výcvik vodáctví bude probíhat zásadně na řece Moravici v úseku cca 500 m 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 deblkánů 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.

4. **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, 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 přilbu/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

5. **SPORTOVNÍ A BRANNÉ SPORTY**

- budou probíhat převážně v kempu a jeho blízkém okolí
- obsahem bude nepřeberné 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 jednoduchých činností při opravě jízdního kola
- k dispozici jsou i basketbalové koše, hřiště na volejbal, nohejbal
- hrát se bude i softball, kroket, 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“

6. **DALŠÍ INFO**

- pro studenty jsme zajistily k opékání u táboráku klobásky s „příslušenstvím“
- v různých kategoriích soutěží obdrží jednotlivci i družstva diplomy (mimochodem 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 18,00 hodin. Proto myslíte nato si přibalit na cestu bohatší sváču. Pítí budeme mít dostatek

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.

Za kolektiv vedoucích

Mgr. Radan Nachmilner - /vedoucí kurzu-ředitel SŠINFOTECH