



# Letní sportovní soustředění dětského vodáckého oddílu KOTVA Plzeň, z.s.



## Letní sportovní soustředění dětského vodáckého oddílu 2015

**Řeka ..... 4.7.2015 - 12.7.2015**

**Vedoucí:** Mour 604 979 763, Švéd 723 550 574

**Zdravotník:** Mour 604 979 763

**Obecné informace:** Jedná se o vodácký putovní tábor na řece Berounce, Otavě nebo Ohři. O přesném místě se rozhodne dle stavu vody a momentální situaci cca 1 týden před zahájením. Základní náplň akce je každodenní splutí úseku řeky, přesun mezi jednotlivými vodáckými kempy. Účastníci akce budou rozděleni na mladší a starší děti. Program a náplň se bude připravovat dle aktuální situace – počasí, únava z přesunu....

**Zahájení sportovního soustředění:** v sobotu 4.7.2015 v dopoledních hodinách.

**Ukončení sportovního soustředění:** v neděli 12.7.2015 v odpoledních hodinách

**Návštěvy:** nejsou možné

**Podání přihlášek a platba:** - přihlášky do 10.6.2015 u Moura nebo Švéda (možno i zaslat e-mailem na [honza.hruska2@seznam.cz](mailto:honza.hruska2@seznam.cz))

- platba maximálně v den nástupu v hotovosti u Švéda

### *Seznam věcí na sportovní soustředění*

**S sebou:**

- **věci na vodu:** - oblečení na vodu
- lodní pytel
- přilba, vesta, pádlo
- kdo má - házečku

- spacák
- karimatka
- malý polštářek
- malá židlička (rybářská stolička nebo trojnožka, v žádném případě ne křesílko!!!)
- malý batůžek na výpravy

- ešús, hrneček, lžice popř. celý příbor, láhev na pití, krabička na svačinu na vodu (velikost dxšxv: min. 20x14x8 cm, těsnící – prodává např. TESCO (Klipfresh)), kapesní nůž
- ručník, hygiena - toaletní potřeby včetně mýdla, 2x toaletní papír, repelent, opalovací krém, sluneční brýle, **pokryvka na hlavu proti slunci**
- ponožky, spodní prádlo, kapesníky, funkční prádlo, plavky
- trička s krátkým rukávem, kraťasy, **oddílové tričko**

- tričko s dlouhým rukávem
- tepláky, šušťáky, větrovka, svetr, mikina, pláštěnka (vhodné oblečení do přírody)
- sportovní boty vhodné na celodenní výlet, kecky, sandály nebo pantofle ( na vyběhnutí ze stanu na WC v mokré trávě k nezaplacení ☺ )
- pytel (sáček) na špinavé prádlo
- 7 věcí (tužka, papír, techničák, uzlovačka, šátek, KPZ, kapesní nožík)
- čelovka (baterka) + náhradní baterie
- kapesné na drobnosti
- zpěvníky, hudební nástroje a jiné (kdo má, tak bere!!!!!!)
- průkazky ČSK, ZP a OP (ten, komu bylo již 15 let)
- léky se jménem s popisem pro zdravotníka ( budou uloženy u zdravotníka)

Všechny věci se musejí vejít do lodního pytle tak aby šel zavřít a nepropustil vodu dovnitř. Doporučujeme ještě zabalit věci do igelitových pytlů. Každý si poveze svůj loďák na lodi a je nutné ochránit obsah před koupáním a deštěm.

Kdo nemá vlastní nebo oddílový přidělený lodní pytel, pádlo, vestu a helmu domluví se s dostatečným předstihem s Mourem na zapůjčení.

#### **Prosba vedení:**

Domluvte s dětmi, prosím, jejich vstřícnost při společném stravování. Budeme brát zřetel na jídla, která v přihlášce uvedete jako jídla, jež děti zásadně nejí. V případě protestů u jídel v přihlášce neuvedených děti dostanou náhradní chléb s něčím, při opakovaném takovém „jídelním střetu“ bychom vás museli kontaktovat ohledně návratu domů. Připravený program je také tělesně náročný a při nedostatečném stravování by mohlo dojít k nechtěným zdravotním potížím. Dětem vaří vždy dospělý s pomocí dětí, takže je předpoklad dobré a vydatné stravy. Pitý režim – čaj + balená voda( na přání se šťávou).

Je na zvážení rodičů, zda bude mít dítě na soustředění mobilní telefon. Telefon nebude kde nabíjet a za případnou ztrátu nebo poškození neručíme!!!

Na soustředění platí zákaz elektronických her a jiných zařízení např.: PSP, MP3/4, tablet, rádio, magnetofon apod...

Za vedení sportovního soustředění

Mour & Švéd