



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



## Letní sportovní soustředění dětského vodáckého oddílu 2016

**Řeka Otava 2.7.2016 - 10.7.2016**

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

**Zdravotník:** Romana 728 556 086

**Obecné informace:** Jedná se o vodácko – cyklistický pobyt na řece Otavě, kemp Podskalí u Strakonic. Na program stejně jako loni trénink na vodě, celodenní cyklovýlety, podle stavu vody a počasí 1 celodenní voda.

**Zahájení sportovního soustředění:** - odjezd je v sobotu 2.7.2016 od loděnice, doprava auty (Švéd, Mour, Poděš),  
- sraz k nakládání materiálu a lodí v 9<sup>00</sup> hod.

**Ukončení sportovního soustředění:** - v neděli 10.7.2016, příjezd k loděnici v odpoledních hodinách, upřesníme den předem telefonicky

**Návštěvy:** nejsou možné

**Program soustředění:**

- vodácký trénink na slalomce nad kempem
- vodácký celodenní výlet ( dle stavu vody )
- cyklovýlety ( okolní cyklostezky, Sudoměř, Kestřany, Horažďovice)
- nějaká ta soutěž či hra, noční dobrodružství
- volná zábava, odpočinek, dobré jídlo

**Podání přihlášek a platba:** - přihlášky do 15.6.2016 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
  
- věci na kolo: - kolo způsobilé k bezproblémové jízdě (seřízené, s funkčními brzdami a s pláští, ze kterých neleze plátno), vybavené držákem na lahev a lahví ( kdo nebude mít, poveze pítí

- v batůžku na zádech), alespoň zadní červenou blikačkou
- vhodný cyklistický oděv a obuv, šustačka, rukavice (dobrovolné)
- **přilba (povinně!!!)**
- zámek na kolo ( není nutný, ale čím víc jich budeme mít, tím lépe)
- kdo má lepení, náhradní duši – vítáno

- **spacák**
- **karimatka**
- **malý polštářek**
- **malá židlička (rybářská stolička nebo trojnožka, v žádném případě ne křesílko, nepobereme!!!)**
- malý batůžek na výpravy
- ešús, hrneček, lžice popř. celý příbor, láhev na pití, krabička na svačinu na výlety (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, kšiltovka
- ponožky, spodní prádlo, kapesníky, funkční prádlo, plavky
- trička s krátkým rukávem, kraťasy, **oddílové tričko**
- tričko s dlouhým rukávem
- tepláky, šustáky, 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
- čelovka (baterka) + náhradní baterie
- kapesné občerstvení a vstupné (hrad, zámek popř aquapark)
- zpěvníky, hudební nástroje, karty 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)

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 „jidelním 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.

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 & Romča