

## VODÁCKO – OUTDOOROVÝ KURZ VLTAVA – bližší informace

**Sraz:** pondělí 27. 5. 2019 v 8.10 (odjezd 8:30), KD Mlejn Praha 5

**Návrat:** pátek 31. 5. 2019 v 17.00 – 18.00, KD Mlejn Praha 5

**Doprava:** smluvním autobusem

**Jaké vybavení budeme mít k dispozici:** do dvojice otevřenou plastovou deblkanoi Samba, pro každého pádlo a plovací vestu. Do každé lodi jeden barel na suché oblečení, peníze a potřebné osobní věci – pozor, i do barelu může občas natéci, proto si do něj mobil a jinou elektroniku raději nedávejte, nebo ji alespoň pečlivě zabalte do nepromokavého obalu.

**Co na sebe na vodu:** připraveni bychom měli být na pěkné i ošklivé počasí.

- **Oblečení na vodu do teplého počasí** (to není žádná věda, tak jenom pro úplnost): nejlepší jsou plavky a triko nebo tenká košile s dlouhým rukávem (abyste si nespálili záda) nebo kraťasy a triko. Děvčata se nemusí bát ani slušivých šatů nebo sukni přes plavky. Pokud svítí sluníčko, nezapomeňte klobouk, čepici nebo šátek na hlavu a sluneční brýle.

- **Oblečení na vodu do chladného počasí:** polodlouhé sportovní kalhoty, které půjdou vyhrnout pod kolena. Na vršek těla triko, mikinu a pro případ deště nepromokavou bundu nebo pláštěnku (vhodná je pelerína). Pro větší komfort je vhodné termoprádlo (Moirá nebo něco podobného).

- **Obuv:** bota musí držet na noze při plavání a chránit prsty u nohou, proto NEJSOU vhodné sandály a už vůbec NE žabky, ckrocsy apod. Nejlepší jsou neoprenové vodácké boty nebo koupací boty (k moři), které koupíte třeba v supermarketu. Pokud nemáte, budou stačit staré tenisky.

**Jak se zabalit:** zabalte si všechny věci do jednoho zavazadla – nejlépe do batohu, abyste ho snadno donesli od autobusu do kempu. POZOR – navrchu zavazadla si nechte boty do vody, ve kterých, hned na úvod po vystoupení z autobusu, budeme brodit.

**Co si zabalit:** polobotky či pohorky (do mokré trávy do kempu), sandály (do kempu, když bude hezky), dlouhé kalhoty, krátké kalhoty nebo třeba sukni, trička, košile, mikinu, bundu, ponožky, spodní prádlo, kapesníky, oblečení na spaní, čepici nebo šátek proti slunci, pláštěnku, sluneční brýle, **baterku nebo čelovku**, láhev na vodu, hygienické potřeby (toaletní papír, malý ručník, mýdlo, kartáček a pastu na zuby, hřeben, **opalovací krém**), popř. hudební nástroj.

**A co rozhodně nebrat:** spacák (chatičky jsou vybavené lůžkovinami), gumáky, polštářky a jiné velké věci nepotřebné k životu vodáka, MP3 playery a podobné drahé věci, které lze snadno namočit a zničit.

**U autobusu odevzdáte:** kartičku pojištěnce (originál), formuláře – „Potvrzení o bezinfekčnosti“ ne starší 24 hod., „Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte“ ne starší než 1 rok, „Souhlas s účastí na školní akci“.

**Kapesné:** dle uvážení (strava a pitný režim je zajištěný). Stravování – plná penze - **oběd je vždy formou balíčku**. V průběhu plavby se vždy zastavujeme u bufetů podél řeky na malé občerstvení (NENÍ V CENĚ)

**Pedagogický doprovod:** Mgr. Marek Janovský, Mgr. Kristýna Bernardová