

Vodácký výcvik Pastviny 2010

- Termín: **24. května – 28. května 2010 (Po-Pá)**
Místo: Výcvikové středisko UP Olomouc, Pastviny
Poloha: uprostřed lesů v blízkosti Pastvinské přehrady, Studenská zátoka
Cíl: vodácký výcvik na klidné vodě
Cena: **1 300,- Kč** (uhradíte na účet školy příp. osobně v kanceláři školy do 18. května – doložte potvrzení o zaplacení tř. uč.)
Ubytování: chatky, není nutný vlastní spacák, chatky mají přitápění
Stravování: plná penze
Doprava: autobus
Zavazadla: v neděli večer od 17⁰⁰ do 17¹⁵ hodin
Sraz před odjezdem: **v pondělí v 8⁰⁰** před školou
Odjezd: 8¹⁵
Návrat: **v pátek** přibližně v **11⁰⁰**

V ceně je doprava, ubytování v chatkách, plná penze, sauna, půjčení lodí a sp. potřeb. Každá chatka má topné těleso, světlo, čtyři až pět lůžek s dekou a povlečením. Stravování je přímo ve středisku – kuchyně je výborná, hlady bude trpět jen ten, kdo je mlsný. V místě je kiosk.

Hlavním programem je vodácký výcvik. Budeme se učit ovládat kánoe. Zatím se to vždycky podařilo, někomu lépe někomu méně. Každý žák dostane při výcviku vestu. Dále je zde spousta hřišť všeho druhu, pingpongové stoly a hlavně krásné lesy. Saunu si bude moci vyzkoušet každý, komu velké teplo nedělá zdravotní potíže.

V údolí je k večeru chladno, doporučuji na večer teplé oblečení!!! Jedno oblečení zvlášť na vodu, něco co rychle schne, do lodě spíš sandálky. Další oblečení přiměřeně délce pobytu. Budeme se pohybovat v lese, hodně si hrát a sportovat. Kdo si bude chtít zahrát stolní tenis, necht' si vezme míček a pátku.

Doporučený seznam věcí:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ✓ sandály, pevné boty 2x, holinky | ✓ spodní prádlo |
| ✓ šustákové kalhoty a bunda | ✓ hygienické potřeby, jelení lůj |
| ✓ pláštěnka!!! | ✓ plavky, ručník |
| ✓ čepice, šátek na hlavu | ✓ vlastní vestu (jen pokud ji vlastníte – ale ne nafukovací) |
| ✓ teplé oblečení na večer!!! | |
| ✓ sportovní oblečení | |

Každý žák odevzdá v den odjezdu u autobusu:

- * průkaz pojištěnce, užívané léky
- * potvrzení o zdravotní způsobilosti dítěte (ne starší jednoho roku)
- * prohlášení o bezinfekčnosti (nesmí být starší jednoho dne)

Mgr. Petr Drvota, inf. 605 333 201

zde odstříhnout

PROHLÁŠENÍ

Já níže podepsaná (ný) matka (otec) žáka potvrzuji, že můj syn (dcera)

(jméno a příjmení žáka)

neprodělal (a) v posledních čtrnácti dnech žádnou infekční chorobu, ani s žádnou infekční chorobou nepřišel (nepřišla) do styku. Jsem si vědom (a) právních následků při zatajení nemoci.

Plavec: ANO x NE (nehodící se škrtněte), sauna: ANO x NE (nehodící se škrtněte)

Tel. kontakt:

Léky, které v současnosti užívá:

Alergie:

Další důležité zdravotní problémy a omezení

.....
datum

.....
podpis