

## Důležité informace ke sportovnímu kurzu OA Dušní

**Vážení zákonní zástupci,**

**škola připravila v součinnosti se společností ROCKI outdoor company, s. r. o. pro žáky 2. ročníků sportovní kurz, který se uskuteční v termínu od 13. do 17. 5. 2019 v Penzionu Permon v Chříbské.**

**Pedagogický dohled za školu budou vykonávat 2 pedagogičtí pracovníci, kteří nejsou přítomni u maturitních zkoušek.**

### Pedagogický dohled, instruktoři, zdravotník a noční dozor:

Společnost Rocki outdoor company, s. r. o. poskytne instruktory a zdravotníka, kteří budou zajišťovat dozor při všech aktivitách, dohlížet a zabezpečovat program a noční dozor, který bude na žáky dohlížet během nočního klidu, tedy v čase od 22:30 hodin do 8:00.

Ubytování a strava formou plné penze s pitným režimem jsou zajištěny v Penzionu Permon v Chříbské. Stravu budeme začínat v pondělí 13. 5. obědem po příjezdu a ubytování žáků a končit v pátek 17. 5. snídaní.

Pokoje, ve kterých budou žáci ubytováni, jsou běžně vybavené a každý má vlastní sociální zařízení. V areálu budeme mít k dispozici jídelnu, která bude využívána také jako společenská místnost, klubovna, a v případě nevhodného počasí také dvě tělocvičny. V okolí je mnoho příležitostí pro různé sportovní aktivity a pro turistiku.

Program kurzu je připraven tak, aby se žáci během dopoledního i odpoledního programu věnovali různým sportovním, teambuildingovým a harmonizačním aktivitám a bude podřizován aktuálnímu stavu žáků, únavě a počasí. Mezi dopoledním a odpoledním programem bude zařazen oběd a krátký regenerační odpočinek.

Během celého týdne budou žáci rozděleni do družstev a ty mezi sebou budou soutěžit v celotýdenní tematické hře. Poslední den proběhne vyhlášení a všichni budou odměněni podle umístění. Během týdne budou zařazovány i individuální závody a soutěže a i v nich budou žáci následně vyhodnoceni a odměněni. V případě zájmu zařadíme také různé posilovací a kondiční aktivity jako je pilates, zumba, aerobik, jóga, tabata, kruhový trénink, kondiční běh a další, pod vedením našich instruktorů.

Důležitými tématy, která se budou celý týden objevovat, jsou přátelství, komunikace, spolupráce, tolerance, zdravý životní styl, fair play nebo etiketa.

Plánované aktivity: orientační běh, letní biatlon, rocki race (inspirováno gladiátor nebo spartan race), softball, touch rugby, lacross a jiné míčové hry, stezka odvahy, vědomostní soutěže a další hry.

### Harmonogram dne:

8:00	Budíček + Ranní hygiena
8:00 – 8:30	Snídaně + příprava na dopolední program
8:30 - 12:30	Dopolední program
12:30 – 13:00	Oběd
13:00 – 14:00	Polední klid
14:00 – 16:00	Odpolední program
16:00 – 16:20	Svačina
16:20 – 18:00	Odpolední program
18:00 – 18:30	Večeře
18:30 – 19:30	Osobní volno
19:30 – 21:30	Večerní program
21:30 – 22:30	Osobní volno, večerní hygiena + příprava na večerku
22:30	Večerka
22:30 – 8:00	Noční klid

### Pravidla sportovního kurzu:

- Na akci je zakázáno užívat jakékoliv omamné a návykové látky a to i alkohol a cigarety.
- Je zakázáno i kouření jakýkoliv druhů elektronických cigaret.
- Žáci nesmí samovolně opouštět ubytovací zařízení ani se samostatně vzdalovat při aktivitách a osobním volnu, pokud o tom nebude informován některý z pedagogů nebo instruktorů.
- Program je veden buď pedagogy nebo instruktory. Je zakázáno opouštění přidělené skupiny, pokud o tom není informován vyučující nebo instruktor.
- Je zakázáno vstupovat do jakýchkoliv vodních ploch bez souhlasu pedagogů nebo instruktorů. Při aktivitách u vody musí každý žák dbát pokynů instruktorů nebo pedagogů a celkově se musí chovat tak, aby neohrozil sebe ani jiné žáky.
- Je potřeba, aby žáci všechny případné zdravotní problémy řešili ihned se zdravotníkem nebo o nich informovali kteréhokoliv instruktora nebo pedagoga.
- V případě přání, stížností a řešení osobních problémů se mohou žáci kdykoliv obrátit na některého z instruktorů, zdravotníka nebo pedagoga.
- Harmonogram akce a všechny důležité informace se žáci dozví na schůzce ihned po příjezdu do areálu a o všech plánovaných aktivitách budou informováni v závěru večerního programu každý den slovně. Dále si budou moci vše vyhledat v písemné formě v dokumentu nazvaném „program dne“, který bude vyvěšen na nástěnce k tomu určené.
- Na stejné nástěnce budou také stále vyvěšené všechny důležité informace k akci.
- Je potřeba, aby žáci dodržovali všechny pokyny, čímž bude zajištěn snadný a bezproblémový průběh akce a všichni si tak společný týden užijí.
- Cílem všech, kdo se budou na organizaci a realizaci akce podílet je, aby se žáci vrátili domů s novými zážitky a zkušenostmi a aby byl celkový dojem z akce pozitivní.

- Jakékoliv závažné porušení pravidel bude pro každého žáka i žákyni znamenat ukončení účasti na akci. Vše bude ihned oznámeno rodičům a ti budou také požádáni a odvezení si svého syna nebo své dcery na vlastní náklady domů. Žák nemá nárok na navrácení částky zaplacené za akci. Případné škody žákem způsobené budou uhrazeny na základě vystaveného dokumentu o vzniklé škodě a to způsobem v tomto dokumentu uvedeném.
- **Pevně věříme, že bude akce připravena tak, že nevznikne důvod k žádnému porušení pravidel a že bude program pro všechny natolik zajímavý, že nebude mít nikdo důvod vyhledávat zbytečně aktivity, které by se neztotožňovaly s výše zmíněnými pravidly akce.**

#### **Důležité informace:**

**Termín akce:** 13.-17. 5. 2019

**Cena:** 3.400 Kč (ubytování, plná penze, pitný režim, doprava, celotýdenní program zajištěný společností Rocki outdoor company, s. r. o., půjčovní materiál, odměny a ceny, náklady na pobyt dopravu a stravu instruktorů) – částka je konečná

**Záloha:** 1.000 Kč

**Zálohu prosím uhradte na účet školy s variabilním symbolem, který mají žáci školou přidělený. Zálohu je nutné uhradit do 28. 2. 2019.**

**Doplatek ve výši 2.400 Kč uhradte nejpozději 12. 4. 2019 stejným způsobem.**

**Odjezd:** v pondělí 13. 5. 2019 v 8:30 hod.

**Návrat:** v pátek 17. 5. 2019 mezi 13. a 14. hod.

Závěrečné informace spolu s důležitými tiskopisy obdržíte 14 dní před konáním akce.

**Dokumenty k odevzdání:** Bezinfekčnost, kopie kartičky pojištěnce, potvrzení od lékaře, léky s instrukcemi k dávkování, podepsaná prohlášení rodičů, která budou součástí posledních informací.

**Co je potřeba zabalit:** sportovní obuv a dostatek sportovního i běžného oblečení, nějaké teplého oblečení do chladnějších dnů, pokrývka hlavy brýle, sluneční brýle, opalovací krém, hygienické potřeby, lahev na pití, batůžek, přezuvky, plavky, ručník nebo podložka k vodě, menší kapesné pro osobní výdaje, bílé triko na zničení a dále vše, co jste zvyklí na podobné akce balit

V případě, že mají žáci nějaký přenosný hudební nástroj, bylo by skvělé, kdyby si ho vzali s sebou. Někjaký večer bude určitě příležitost na něj zahrát při posezení u ohně.

Předem Vám velmi děkujeme za spolupráci a těšíme se na Vaše děti

Rocki outdoor company, s. r. o.