



Informace k pobytovému táboru

Rozkošáci 2023



začátek tábora: 9.7.2023

konec tábora: 15.7.2023

místo konání: areál Jachtklubu T.J. Slavia Rozkoš

vedoucí tábora: Dagmar Mazalová, tel 704 867 641

zástupce vedoucího tábora: Jan Štěpánský 737 272 620

zdravotník: Barbora Veselá - tel: 774 701 974

admin: Kateřina Víšková

Náš tábor je zaměřen na sport, a na vytváření vztahu k vodě a plavidlům obecně. Pod dozorem trenérů a táborových vedoucích se budou děti učit pádlovat i plachtit, hrát hry a závodit. Čeká nás celotáborová hra, rukodělné činnosti, hry, sport a hlavně trénink na vodě. Děti budou v kontaktu s vodou v různých formách po velkou část dne, a to nejen za ideálního počasí. Doporučujeme děti dostatečně vybavit na teplé, ale i studené počasí. I v červenci se může stát, že budeme trénovat v teplotách okolo 15 stupňů. Na detailech se domluvíme vždy den dopředu podle aktuální předpovědi počasí.

Budíček bude v sedm hodin ráno a večerka v devět hodin večer. Děti budou spát v ve velkých rodinných stanech, věci budou mít v předsíňce, a proto doporučujeme oblečení sbalit do kufru. V něm se udržuje nejlépe pořádek a přehlednost, lze zavřít a slouží jako skříňka.

Nádobí pro stravování je zajištěno (ešusů netřeba). První jídlo bude nedělní večere a končit budeme sobotním obědem. Stravovat se budeme pětkrát denně. Budeme také dohlížet na správný pitný režim.

Lodí máme dostatek, proto není třeba, aby každé dítě na táboře mělo svou vlastní. Paddleboardy si děti mohou vzít dle uvážení rodičů. Dítě se o něj musí starat samo. Paddleboardservis nezajišťujeme.

V pátek večer plánujeme závěrečný táborák, kterého se mohou zúčastnit i rodiče.

O vaše děti se bude celý den starat tým osmi zkušených trenérů, člunařů a vedoucích. Den je rozdělen do tří programových bloků. Každé dítě stráví každý den minimálně jeden programový blok tréninkem na vodě. Další programové bloky věnujeme hrám a také vzdělávání.

Seznam věcí na tábor:

- oblečení pro pohyb v přírodě a v okolí vodní nádrže dle uvážení rodičů
- 2x kšiltovka nebo jiná pokrývka hlavy na trénink, opalovací krém, sluneční brýle
- záchranná vesta do vody s certifikačním štítkem (podepsaná)
- plavky, neopren (stačí krátký), boty do vody, sandály, tenisky
- baterka/čelovka, spacák, karimatka, polštářek, plyšák 😊
- 2x ručník, hygienické potřeby, taška na špinavé prádlo, léky, plastová lahev na pití
- Sada pastelek, obyčejná tužka, guma, zápisník, skicák, nůžky, izolepa
- zavírací nůž dle uvážení rodičů, malý batůžek na výlet, pláštěnka
- hudební nástroj, ze společenských her jsou povolena pouze pexesa a kvarteta (prevence hazardu) 😊
- mobilní telefony a další elektronická zařízení nedoporučujeme (na dně přehrady obvykle korodují) 😊
- Povinná výbava lodi – pína, houba, nádoba na vylévání vody, vějička, provaz 5m (všechny součásti lodě očíslované nebo podepsané – kormidlo, káča, plachta)
- vyplněný zdravotní dotazník, potvrzení o bezinfekčnosti, kartička pojišťovny, kopie očkovacího průkazu

Režim dne:

7.00 Budíček

7.15 - 7.40 Rozcvička

7.40 - 8.00 Ranní hygiena

8.00 - 8.30 Snídaně

8.30 - 9.00 Nástup, kontrola úklidu stanů

9.00 – 12.00 Dopolední blok

12.00 - 12.30 Oběd

12.30 - 14.00 Polední klid

14.00 - 16.00 Odpolední blok 1

16.00 - 16.30 Svačina

16.30 - 18.30 Odpolední blok 2

18.30 - 19.00 Osobní volno

19.00 - 19.30 Večeře

19.30 - 21.00 Osobní volno

21.00 - Večerka

