

Sportovní kurz – Outdoorový specialista PLUS

Sportovní kurz je součástí školního vyučování, vztahuje se na něj školní řád se zohledněním specifických podmínek a další bezpečnostní nařízení. Je pořádán a zajišťován školou v rámci ŠVP (školní vzdělávací program.)

Termín konání : 6.6. – 10.6. 2011

Místo konání : RS Relaxa, Žďárský Potok 64, Stará Ves u Rýmařova, (tel. mob. 724 069 281)

Organizace :

Účastníci : žáci třídy V3, G3

Vedoucí kurzu: Mgr. S.Medová (tel.: 604 362 413), Mgr. L.Bečvařiková, instruktorky

Doprava: Hrazena školou

Cena : 2 470,-Kč cena zahrnuje : ubytování, stravování 5x denně – snídaně, přesnídávka, oběd, svačina , večeře.

Odjezd: 6.6. 2011- v 5:00 hod.od budovy školy Wolkerova 316, **příjezd kolem 19:00 hod.** tamtéž

Jaké vybavení s sebou žáci potřebují?

1) Přezůvky!!! - Dovolujeme si Vás požádat, abyste Vaším žákům a studentům sdělili, že si **musí** vzít přezůvky.

Přezouvání je povinné a jeho dodržování budeme velmi přísně vyžadovat.

2) Sportovní obuv - Když už zde mluvíme o obuvi, vzhledem k outdoorovému a dobrodružnému charakteru aktivit doporučujeme na program volit pevnou sportovní obuv, na vícedenní aktivity jsou vhodné i náhradní boty.

3) Sportovní oblečení

4) „Horší“ oblečení na paintball, který rozhodně není módní přehlídkou ale adrenalinovou aktivitou, při které se oblečení rozhodně ušpiní (oblečení musí mít dlouhý rukáv a nohavice, stačí starší mikina a kalhoty, v paintballových nábojích je potravinářská barva, která po opakovaném vyprání zmizí).

5) Vlastní hrníček na pití či menší pet láhev a malou lžičku (na jogurt).

Dále je vhodná, pláštěnka, baterka, plavky.

NEZAPOMEŇTE NA : léky, kartičku pojištěnce!

Outdoorový specialista plus (ve verzi RELAXA) obsahuje tyto aktivity:

Vysokolanové centrum, nízká lana, 3 lezecké stěny, lezení na Rabštejských skalách, rambodráhu, lukostřelbu, paintball i airsoft, vyzkoušíme skok do prázdna i bungee-running. Samozřejmě nechybí



večerní program, film či diskotéka. Dále jsou součástí programu přednášky (samozřejmě v krátkých a zajímavých blocích, doplněno videoukázkami, praktickými ukázkami a prostorem pro diskusi) Velmi důležitou součástí přednášek je téma bezpečnosti při outdoorových a adrenalinových sportech. Pokud to bude jen trochu možné, budeme účastníky do jednotlivých aktivit

zapojovat nejen jako účastníky, ale jako spolurealizátory, samozřejmě pod dohledem zkušených outdoorových specialistů.

Instruktor je oprávněn kdykoliv vyloučit zcela z programu jedince pro nevhodné chování a nerespektování bezpečnostních pravidel.