



Informace k příměstskému táboru

Rozkošáci 2023



začátek tábora: 17.7.2023

konec tábora: 22.7.2023

místo konání: areál Jachtklubu T.J. Slavia Rozkoš

vedoucí tábora: Jan Fišer- tel: 603 965 258, mail: fiserguitars@centrum.cz

zástupce vedoucího tábora: Vratislav Žák - tel: 731 684 118

zdravotník: Barbora Veselá - tel:

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.

Tábor je určen úplným začátečníkům takže předchozí zkušenost s jachtařským sportem není podmínkou. Chceme však, aby se každý táborník zúčastnil alespoň jednoho předchozího tréninku Rozkošáků, na kterém se seznámí s nejnужnějšími dovednostmi (trénink je v ceně tábora). Kalendář tréninků bude včas zveřejněn na webových stránkách. Učit se budeme na lodích třídy Optimist a RS Feva.

Děti si převezmeme v 8.00 ráno na bráně areálu T.J.Slavia a v 18.00 je zase na stejném místě předáme zpět.

Dětem zajistíme tři jídla denně - dvě svačiny a oběd. Budeme také dohlížet na správný pitný režim. Je však nutné, aby každé dítě mělo s sebou plastovou lahev na pití, kterou bude vozit s sebou na lodi. 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 dvouhodinových programových bloků. Každé dítě stráví každý den minimálně jeden programový blok tréninkem na vodě. Další dva programové bloky věnujeme hram a také vzdělávání.

Seznam věcí na tábor:

- oblečení pro pohyb v přírodě a v okolí vodní nádrže dle uvážení rodičů
- 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
- ručník, plastová lahev na pití
- Kompletní penál, skicák, nůžky, izolepa
- zavírací nůž dle uvážení rodičů, malý batůžek na výlet, pláštěnka
- mobilní telefony a další elektronická zařízení nedoporučujeme (na dně přehrady obvykle korodují)

Těší se na vás tým vedoucích a trenérů Jachtklubu T.J. Česká Skalice.

Režim dne

8.00 - Předání dětí na bráně areálu T.J. Slavia

8.00 - 9.15 Rozcvička, příprava na dopolední činnost

9.15 - 9.30 Svačina

9.30 - 11.30 Dopolední blok

11.30 - 12.00 Oběd

12.00 - 13.00 Polední klid

13.00 - 15.00 Odpolední blok 1

15.00 - 15.30 Svačina

15.30 - 17.30 Odpolední blok 2

17.30 - 18.00 Úklid a zakončení

18. 00 - Předání dětí na bráně areálu T.J. Slavia

