



PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra tělesné výchovy
Univerzita Karlova

Kurz horské a vodní turistiky (OPBT4T066B) - ČR

Vedoucí kurzu: Bc. Michael Kupilík

Dotazy a informace: michael.kupilik@pedf.cuni.cz

Lokalita: Půjčovna lodí Samba - Loděnice Leděč nad Sázavou
Heroldovo nábř. 720, 584 01 Leděč nad Sázavou
<https://maps.app.goo.gl/EgciRZZcyjTKmkCJ9>

Termín: 26.6. – 30.6. 2024

Zahájení: středa 26.6.2024 v 9:00 hodin v Ledči nad Sázavou

Ukončení: neděle 30.6.2024 v odpoledních hodinách v Českém Šternberku (půjčovna lodí Samba)

Cena kurzu: Půjčovné (Lodě, pádla, vesty, vodácký barel a helma) **1 015,- Kč**
(cena může být nižší na základě studentské slevy – ISIC)

Kemp Staré časy: Malý stan **100,- Kč**; Velký stan **200,- Kč**; osoba **50,- Kč**;
rekreační poplatek **18,- Kč**; sprcha **30,- Kč**

Kemp Rákosí: Stan **65,- Kč**; osoba **65,- Kč**; sprcha **30,- Kč**

Kemp Omha: Stan **70,- Kč**; osoba **70,- Kč**

Masarykův tábor YMCA: Malý stan (1–2 osoby) **250,- Kč**; velký stan (3–5 osob)
400,- Kč

Cena nezahrnuje: stravu, dopravu

Způsob úhrady: půjčovné + kempovné – zaplatíme **v hotovosti** každý na místě v daném kempu, kde zrovna budeme nocovat.

Přihlašování: formou elektronického formuláře – nejpozději **do 30.4.2024:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeiJL4FyunnU-hyY6q5JgmpNG4PpsEHIVE3R2rTUA4mOVBSfg/viewform?usp=sf_link

Přihláška na kurz je závazná, neúčast ze závažných důvodů včas oznamte vedoucímu kurzu (Bc. Michael Kupilík; michael.kupilik@pedf.cuni.cz).



- Doprava:** individuální
- Stravování:** ve vlastní režii.
Jídlo bude k dispozici v kempech, případně je možné jídlo nakoupit cestou ve městech, či obcích. Doporučuji vzít si s sebou například vaříč a ešus trojice, společně s instantním jídlem pro případ nouze.
- Ubytování:** ve vlastním stanu v kempech: Staré časy, Rákosí, Omha, Masarykův tábor YMCA
- Náplň kurzu:** základy techniky a taktiky jízdy na klidné i tekoucí vodě na kánoí i kajaku, pravidla a zásady pro bezpečný pohyb na vodě, první pomoc, záchrana a sebezáchrana na vodě, příprava vodácké výstroje a výzbroje, základy tábornických dovedností, plánování vodní turistiky
- Vybavení** stan (do dvojic či trojic až čtveřic, jak se domluvíte), karimatka, spacák (raději teplejší), esuš na vaření, plynový vaříč, sirky nebo zapalovač, lano (vhodné pro uvázání věcí v lodi), nepromokavé lodní pytle a pytlíky na osobní věci na loď
- Adekvátní oblečení na vodní turistiku a pobyt v přírodě:**
- plavky
- funkční prádlo: prádlo, které rychle schne – např. elastáky, šustáky bez podšívky apod.
- vrstvy oblečení: podle potřeby – izolační vrstva jako fleecová mikina a voděodolná bunda proti dešti a větru
- obuv: s pevnou podrážkou je nutností. Např. staré tenisky, neoprenové boty – nevhodné jsou žabky, crocsy apod.
- pokrývka hlavy: klobouk/čepice a sluneční brýle jsou důležité pro ochranu proti slunci, opalovací krém
- základní lékárnička: minimálně jedna do dvojice na loď – náplasti, dezinfekce, obvaz, léky osobní potřeby apod
- čelovka, průkaz pojištění, OP, tužka
- Veškeré věci, které si vezmete s sebou, budete celý kurz vozit u sebe v lodi. Zabalte si množství věcí podle toho!**
- Požadavky:** aktivní účast na kurzu v plném rozsahu
splnění praktických zkoušek
úspěšné splnění testu



Program		Večer
26.6. St	10:00 příjezd; Ledec nad Sázavou Putování po vodě: Půjčovna Samba (Ledec nad Sázavou) -> Kemp Staré časy Nácvik techniky pádlování a jízdy na kánoi	Ubytování v kempu Přednáška: Základy vodní turistiky a bezpečnost
27.6. Čt	Putování po vodě: Kemp Staré časy -> Kemp Rákosí (Zruč and Sázavou) Záchrana na tekoucí vodě (nácvik)	Ubytování v kempu
28.6. Pa	Putování po vodě: Kemp Rákosí -> Tábořiště Omaha	Ubytování v kempu
29.6. So	Putování po vodě: Tábořiště Omaha -> Masarykův tábor YMCA (Soběšín)	Ubytování v kempu Test
30.6. Ne	Putování po vodě: Masarykův tábor YMCA (Soběšín) -> Půjčovna Samba (Český Šternberk) Praktické zkoušky Ukončení kurzu v odpoledních hodinách	