

Termín:	9. – 11. května 2017
Místo:	Pastviny, středisko UP Olomouc
Náklady:	1 000 Kč V ceně ubytování v chatkách, stravování, hřiště, učebny, pronájem lodí, vybavení, sauna a přeprava zavazadel.
Platba:	do 26. dubna 2017, v hotovosti vedoucímu kurzu
Doprava:	na vlastních jízdnicích kolech
Sraz:	8:00 před Sporthotelem v Ústí nad Orlicí
Odjezd:	po naložení všech zavazadel po cyklostezce směrem na Letohrad
Návrat a zakončení:	11. 5. cca v 16 hodin u Sporthotelu
Vedoucí kurzu:	Mgr. Petr Drvota, tel.: 730 182 503, email: petr.drvota@uokome.cz

Organizační pokyny

Jízdní kolo musí být vybaveno (povinná výbava):

1. dvěma na sobě nezávislými funkčními brzdami,
2. volné konce trubky řídítek musí být spolehlivě zaslepeny (zátkami, rukojeťmi apod.),
3. odrazky bílá vpředu a červená vzadu,
4. odrazky v paprscích kol (mohou být nahrazeny odrazovými materiály na bocích kola nebo na bocích plášťů pneumatik či na koncích blatníků nebo bočních částech oděvu cyklisty),
5. odrazky na pedálech (tyto odrazky mohou být nahrazeny světlo odrážejícími materiály umístěnými na obuvi nebo v jejich blízkosti).

Doporučená výbava kola:

- Nářadí, **odpovídající náhradní duši**, lepení na jízdní kolo, blatníky, držák na cyklistickou lahev, lahev, zámek.

Povinná výbava cyklisty:

- **cyklistická přilba !!!**

Doporučená výbava cyklisty:

- vhodné oblečení = přiléhavé oblečení, pláštěnka, příp. nepromokavá bunda
- pevná obuv
- cyklorukavice a cyklistické brýle **S sebou na kolo:**
- náhradní duši, lepení, lahev s vodou, pláštěnku, svačinku.
- Sbalte do brašny v rámu kola, připevněte na nosič nebo do malého batůžku na záda.

Kontrola kola před jízdou

Soustředte se hlavně na povinnou výbavu:

- zkontrolujte brzdy, zda **dobře brzdí!!!**
- kola jsou utažená, nemohou vám upadnout,
- šlapadla nejsou uvolněná,
- sedadlo dobře drží a je ve správné výšce,
- řídítka se neprotáčejí,
- řetěz je natažený,
- pokud máte světla na baterky, zkontrolujte, zda nejsou vybité,
- dále zkontrolujte nahuštění pneumatik a také zjistěte případné poškození pláště.
- při té příležitosti vyzkoušejte roztočením kola, zda nehází do stran, nejsou povolené dráty, praskliny v ráfku apod.

Doporučená výbava pro jízdu na kánoi:

- spíše oblečení, u kterého nevadí, že se zašpiní a rychle uschne,
- boty, které dobře schnou (např. „krosky“),
- plavky.

Výbava pro pobyt v přírodě, na hřištích a na chatkách:

- turistická obuv 1x, sportovní obuv 1x, sportovní oblečení
- oblečení pro případ chladného počasí (na večer klidně kulicha a rukavice)!!!
- kraťasy (trenky), trička, ponožky, spodní prádlo, pláštěnka (nepromokavá bunda),
- pyžamo (spíše teplejší). Není nutný vlastní spacák. V chatkách se topí.
- hygienické potřeby (ručník, mýdlo, kartáček na zuby, pasta, hřeben), krém na ruce
- kapesníky, **elastické obinadlo**
- psací potřeby, sešit, baterku
- kapesné přiměřené (ve středisku je možné další občerstvení, ale není nutné).

Všechno vybavení, které nepovezete s sebou zabalte do batohu.

Vážení rodiče, před odjezdem odevzdejte:

- **prohlášení o kontrole a seřízení kola,**
- **potvrzení o bezinfekčnosti,**
- **kartičku zdravotní pojišťovny** (případně její kopii),
- **a léky, které užívá vaše dítě.**

Řád STK

- účastníci kurzu jsou povinni dodržovat školní řád a provozní řád výcvikového střediska
- účast všech žáků na stanoveném denním programu je povinná
- onemocnění a poranění je každý povinen neprodleně ohlásit
- povinností každého účastníka je dodržovat bezpečnost silničního provozu
- povinností každého účastníka je dodržovat čistotu a pořádek
- škody na zařízení ubytovny hradí ten, kdo je zavinil, škody na pokojích – všichni
- spolubydlící, závady zjištěné ihned po příchodu do pokoje hlásí žáci vedoucímu kurzu
- porušení řádu STK může mít za následek i vyloučení z kurzu bez nároku na vrácení zaplacených výloh
- veškeré připomínky sdělují účastníci vedoucímu STK