

Sportovní, cykloturistický kurz – informace pro rodiče a žáky

Třída: 3. ročníky OA a SZŠ a specializace TEV 3.L

Termín: 8. – 12. září 2025 (pondělí–pátek)

Vedoucí kurzu: Mgr. Robert Babák, PhDr. Petr Česák Ph..D.

Odjezd: pondělí 8. 9. 2025 od budovy A (Obchodní akademie, Zd. Fibicha) /vlakové nádraží Most – čas bude upřesněn

Příjezd: pátek 12. 9. 2025 k budově A (Obchodní akademie, Zd. Fibicha) /vlakové nádraží Most – čas bude upřesněn

Místo konání: Jesenice, rekreační areál Pod Kempem (<http://www.podkempem.cz>)

Ubytování: letní chatičky pro 4-8 osob

Stravování: plná penze, kompletní pitný režim, jídelna v místě areálu, venkovní občerstvení v místě areálu

Doprava: kombinovaná – autobus/vlak/kolo (dle vybavení jednotlivce a počtu účastníků)

Přeprava kol: zajištěna (dle počtu účastníků) vlakem, nebo dodávkou (při přepravě kol dodávkou doporučujeme zajištění kola proti poškrábání a poškození a odstrojit odnímatelné části)

Náplň kurzu: Poučení o bezpečnosti; pobyt a hry v přírodě, sportovní hry, cykloturistika, turistika, netradiční sporty, – vědomostní hry, hry na zručnost a paměťové hry, táborák

- ukázky z předchozích kurzů na YouTube: „2017.09.Sportovní kurz Jesenice“ a „2018.09.Sportovní kurz Jesenice“

Přihlašování od 9.4 2025: Vyplňte přihlášku **ONLINE (web školy)**. Přihláška je závazná.

Obratem Vám přijde email s platebními informacemi a prohlášením pro zákonné zástupce.

Cena kurzu: 3 500 Kč, přeplatek bude vrácen po vyúčtování kurzu, příspěvek 200 Kč z OPS bude, za předpokladu zaplacení do konce září 2025, připočten k Vaší platbě. **Přeplatek vám bude vrácen po skončení a vyúčtování kurzu.**

Informace k platbám: Platby odesílejte do termínu **16. 6. 2025** na účet školy: **329 546 0277/0100 KB Most, VS 605, SS: číslo žáka, do poznámky uveďte jméno a příjmení, třídu a heslo CYKLOKURZ.**

V případě odhlášení žáka z kurzu, budou žákovi účtovány storno poplatky podle smluvních podmínek poskytovatele služeb.

Důležitá informace pro zájemce o kurz!!! Kapacita je omezena, proto neváhejte s přihlašованиеm na kurz. Kapacita je 90 žáků!

Požadavky pro cyklisty: vhodný typ kola - horské trekové (ne silniční)

Technická způsobilost kola: – 2 funkční, účinné a na sobě nezávislé brzdy (přední a zadní)

- řízení bez vůlí, lehce ovladatelné
- odrazky – přední bílá, zadní červená, postranní oranžové (ve výpletu)
- rám, pedály, vidlice nesmí vykazovat trvalé deformace, praskliny a trhliny
- pohyblivé části se musí otáčet lehce, plynule bez zadržování, musí být promazány



Vybavení cyklisty: cyklistická přilba je povinná!!!

- těsné, nevlažící oblečení, nejlépe cyklistický dres a kraťasy (více tenkých vrstev je lepší než méně silných)
- cyklistické rukavice, brýle, větrovku, vhodné boty (i na chození)
- batůžek (brašny) na náhradní věci – nutno počítat s vývojem počasí – možnost promoknutí, oteplení, ochlazení
- **náhradní duši**, sadu na lepení duší, cyklo lahev s držákem, doporučujeme – blatníky, bezpečnostní zámek

Osobní vybavení pro účastníka kurzu: (zajistí účastník kurzu)

- dvoje sportovní oblečení, sportovní obuv, větrovku, pláštěnku, kšiltovku, šátek, hygienické potřeby, sluneční brýle, opalovací krém, léky, batůžek, spodní prádlo, noční oblečení
- kdo je zimomřivý, může si vzít vlastní spacák
- zdravotní potřeby: elastické obinadlo, polštářkové náplasti, vlastní léky
- hry pro volný čas: společenské hry, kytaru, mobilní telefon, fotoaparát
- občanský průkaz, kartičku pojišťovny, kapesné na drobnosti (občerstvení)

Další vybavení kurzu (zajistí škola)

- poučení o bezpečnosti a o možnostech vzniku úrazů během sportovního kurzu
- lékárníčku
- sportovní náčiní (míče, síť, pátky, lana, rakety, cyklo – turistické mapy,...)
- základní nářadí na drobné opravy kol
- proškolení účastníků kurzu z pravidel silničního provozu.
- seznámení s cyklistickou trasou, křižovatkami, záchytnými body, odpočívadly

