

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2018		Číslo turnusu:	14
Název tábora:	<b>Machři na osmi</b>		
Termín:	23. - 27. 7. 2018	Zaměření tábora:	<b>in - line brusle</b>
Hlavní vedoucí:	ing. Tomáš Kameník	Telefon hlavní vedoucí:	
E- mail hl. vedoucí:		Instruktor:	
Oddílová/ý vedoucí:	Bc. Radek Karnufek	Instruktor:	
Oddílová/ý vedoucí:	Monika Bochňáková		
<p><b>Dítě/žák si sebou denně nosí: průkazku zdravotní pojišťovny, batůžek na záda, celodenní stravu a pitný režim, přezůvky do SVČ, dle programu tábora a počasí vhodné sportovní oblečení a obuv, popř. pláštěnku. Ostatní potřeby jsou uvedeny u jednotlivých dnů programu.</b></p>			
den/ čas	<b>RÁMCOVÝ PROGRAM</b>		
Zahájení:	Poučení žáků o vnitřním řádu SVČ, bezpečnosti, požární ochraně a rizicích.	dítě/žák si přinese s sebou	
pondělí 8.00 -16.00	Poučení o bezpečí při jízdě na bruslích ve městě a v terénu. Kontrola bruslí, brzdy a ochranných chráničů. Prověření základních dovedností při jízdě v Komenského sadech, nácvik jízdy ve skupině na trase Ostrava-Landek. Seznamovací hry v Komenského sadech	Přilba, brýle, chrániče dlaní, loktů a kolen.	
úterý 8.00 -16.00	Trojhalí Karolina - rozvoj dovedností (technika brždění, otáčení, pády, překládání, zdolávání překážek), hry a soutěže. Na stezce Ostrava - Vratimov - Paskov nácvik jízdy vpřed, z kopce a do kopce, brždění (cca 30 km).	Přilba, brýle, chrániče dlaní, loktů a kolen.	
středa 8.00 - 16.00	Cyklostezka Pudlov - Starý Bohumín - Nový Bohumín (cca 30 km) a zpět, minigolf v parku Petra Bezruče.	Přilba, brýle, chrániče dlaní, loktů a kolen.	
čtvrtek 8.00 -16.00	Cyklostezka Mokré lazce - Kravaře a zpět (cca 10 km). Koupání v Aquaparku Kravaře.	Přilba, brýle, chrániče dlaní, loktů a kolen. Plavky, ručník, plavecké pomůcky.	
pátek 8.00 - 16.00	Bruslařský areál Ostrava - Vítkovice. Rychlostní a vytrvalostní soutěže. Vyhodnocení, účastnické listy, odměny.	Přilba, brýle, chrániče dlaní, loktů a kolen.	
<p><b>Poznámky, upřesnění: Seřízené brusle a funkční brzda. Určeno pro fyzicky zdatné účastníky.</b></p>			