

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2018		Číslo turnusu:	26
Název tábora:	<b>Kolečkoví machři</b>		
Termín:	20. - 24. 8. 2018	Zaměření tábora:	in-line brusle
Hlavní vedoucí:	Mgr. Markéta Němečková	Telefon hlavní vedoucí:	775 598 667
E- mail hl. vedoucí:	<a href="mailto:mnemeckova@svcoo.cz">mnemeckova@svcoo.cz</a>	Instruktor:	Matěj Geist
Oddílová/ý vedoucí:	Mgr. Radek Karnufek	Instruktor:	
Oddílová/ý vedoucí:	Kateřina Zemanová		
<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	Seznamovací hry, poučení o bezpečnosti, základní vybavení, přemísťování se s bruslemi, základní technika jízdy, brzdění, jízda přes překážky, bezpečné pády (Komenského sady 4 hodiny), zážitková hra, Deník in-line bruslaře, Zdravotnické desatero	fitness in-line brusle s funkční brzdou, přilba, chrániče (ruce, lokty, kolena), všechny věci ve skladné textilní tašce přes rameno, v baťůžku jen svačinu bez zbytečných krabiček a pití.	
úterý 8.00 -16.00	Jízda v uzavřených prostorech, kluzký povrch, překážky, zatáčení, překládání, obratnostní hry na in-line, vlastní videoprojekce "Naše přešlapy" (Trojhalí Karolína 4 hodiny), Deník in-line bruslaře	fitness in-line brusle s funkční brzdou, přilba, chrániče (ruce, lokty, kolena), všechny věci ve skladné textilní tašce přes rameno, v baťůžku jen svačinu bez zbytečných krabiček a pití.	
středa 8.00 -16.00	Bezpečná jízda vpřed ve skupině na vratimovské stezce (4 hodiny), vzájemná pomoc, bezpečnost na cyklistických stezkách, v případě pěkného počasí koupání Vratimov	fitness in-line brusle s funkční brzdou, přilba, chrániče (ruce, lokty, kolena), všechny věci ve skladné textilní tašce přes rameno, v baťůžku jen svačinu bez zbytečných krabiček, pití, malý ručník, plavky	
čtvrtek 8.00 -16.00	Kolečkové rychlostní závody, technický závod, (Bruslařský areál v Ostravě - Vítkovicích, 3 hodiny), Boulderingová stěna LENDON BLOK, 2 hodiny)	fitness in-line brusle s funkční brzdou, přilba, chrániče (ruce, lokty, kolena), všechny věci ve skladné textilní tašce přes rameno, v baťůžku jen svačinu bez zbytečných krabiček a pití.	
pátek 8.00 -16.00	Cyklostezka in-line Kravaře (2 hodiny), jízda ve skupině ve městě, návštěva Aquaparku Kravaře, zábavný park, hodnocení "kolečkových machrů"	fitness in-line brusle s funkční brzdou, přilba, chrániče (ruce, lokty, kolena), všechny věci ve skladné textilní tašce přes rameno, v baťůžku jen svačinu bez zbytečných krabiček a pití, malý ručník, plavky	
<p><b>Poznámky, upřesnění: Vodu v lahvích bude možné kdekoliv naplnit, prosím o rozumnou velikost bandasky kvůli nošení.</b></p>			