



# Informace k lezeckému táboru NAPLNO

## Pořadatel:

- Tojstoráci, z.s., Lichnov 555, 742 75; IČ: 294 58 463
- Hlavní vedoucí: Marek Ulčák

## Začátek a konec tábora

- Sraz účastníků je v **sobotu 2. 7. 2022 v 15:00 na Vanaivanu** (Kopřivnice, Komenského 1520/33) - Ukončení tábora bude v sobotu **9. 7. 2022 v 11:00** na stejném místě.

## Ubytování a stravování

- Ubytování budeme v budově skautského střediska Vanaivan. Spaní je na karimatkách ve spacáku! K dispozici jsou matrace.
- Jídlo bude 5 × denně, dle možností programu bude hlavním teplým jídlem oběd nebo večeře.
- Začínat budeme večeří, končit dopolední svačinou.
- **Nedávejte dětem zbytečně moc sladkostí a jiných drobných jídel. Děti poté nechtějí jíst řádnou stravu a jsou pouze o „dobrůtkách“.**

## Co s sebou?

- Tričko (5x)
- Kraťasy (2-3x)
- Mikina
- Spodní prádlo
- Oblečení na spaní
- **Oblečení na lezení** = tříčtvrteční kalhoty (zakrytá kolena), spíše úplé tričko, mikina
- **Lezecké vybavení** – pokud máte možnost (sedák, helma, lezečky), pokud ne, zajistíme
- **Bunda proti dešti (na rychlé přehození přes sebe)**
- **Pevná obuv na chození, přezůvky na dovnitř**
- **Pláštěnka,**
- **Spacák, karimatka, polštář**
- **Čelovka (baterka upevnitelná na čelo)**
- **Pokrývka hlavy (kšiltovka)**
- Hygienické potřeby (zubní kartáček, pasta, sprchový gel, šampon...)
- ručník, kapesníky
- **Plavky**
- **Batůžek na výlety, láhev na pití (min. 1 litr)**
- **Léky, které dítě pravidelně užívá**
- **Ešus, lžíce, plechový či jiný cestovní hrníček (vše podepsané!)**
- Opalovací krém
- Kapesné (dle uvážení rodičů – kapesné není nutné; maximálně 200 Kč)

## Další informace:

- Po celou dobu budeme mít u sebe lékárníčku a proškoleného zdravotníka.
- Pořadatel je pojištěn pojištěním odpovědnosti. Úrazové pojištění dítěte není součástí ceny.
- Nedávejte dětem nové a drahé oblečení, v průběhu tábora hrozí jejich zašpinění či poničení



# Program a informace k lezení:

## Program tábora

- Hlavní náplní tábora je lezení na umělých stěnách a cvičných skalách. Cílem je seznámit děti s lezením jakožto zájmovou sportovní aktivitou, naučit je bezpečnému pohybu u stěny a u skály, na stěně a na skále. Budeme trénovat jištění, lezení, slaňování a další činnosti spojené s lezením.
- Zkušeným lezcům nabídneme jejich další individuální rozvoj a nové zkušenosti. Začátečnickům poskytneme vhled do této disciplíny, vše vysvětlíme, není tedy třeba předchozích zkušeností s lezením.
- Lezení, jištění a kontroly probíhají vždy pod dozorem vedoucího
- Doplnující program tábora jsou další sportovní aktivity, hry v přírodě, večerní program, celotáborový příběh atd.

## Kde se budeme pohybovat?

- Primárně budeme využívat lezecké prostory v Kopřivnici, v Lichnově, ve Štramberku atd.
- Samozřejmě je i několik výletů na další místa.

## Jak je to s materiálem a vybavením na lezení?

- Vybavení na lezení máme v určitém množství k dispozici a rádi jej účastníkům zapůjčíme. Vzhledem omezenému počtu v daných velikostech je však lepší, když si vybavení seženete. Stačí mít sedací úvazek a lezeckou přilbu. Kdo má, přibere si i jistítko, odsedku a případně další lezecké vybavení)
- Důležitou součástí vybavení jsou „lezečky“ – lezecké boty. Lezečky na půjčení máme také, avšak je nutné, aby lezečky mělo dítě akorát, tudíž je lepší, když si lezečky seženete sami nebo se s námi předem domluvíte na vyzkoušení správné velikosti.

## Důležité upozornění:

- Lezení na cvičné skále a umělé stěně je bezpečný sport, pokud se dělá správně. Je proto nesmírně důležité, aby dítě dbalo veškerých pokynů vedoucích a instruktorů. V opačném případě hrozí jejich zranění, či zranění ostatních.

## Mobilní telefony a elektronika

- Prosím, nedávejte svým dětem sebou mobilní telefony. Žijeme v době, kdy se tyto zařízení staly naší každodenní součástí, nicméně naší myšlenkou tábora, mimo jiné, je ukázat dětem jaký je „offline svět“ mimo sociální síť. Děti si tak nebudou moci „odběhnout“ myšlenkami od táborového dění a budou se lépe soustředit a věnovat novým kamarádům a aktuálním prožitkům. Ze zkušenosti víme, že to dítěti z počátku chybí, ale poté na tuto potřebu zapomene, jelikož není aktuálně důležitá. Věříme, že můžete mít o své dítě obavy, ale prosíme vás o důvěru. Po celou dobu bude k dispozici telefonní číslo 737 742 965.

V případě dotazů nás kontaktujte na 737 742 965 nebo [marek@tojstoraci.cz](mailto:marek@tojstoraci.cz). Toto telefonní číslo bude také k dispozici po celý průběh tábora.