



Informace k lezeckému táboru NAPLNO

Pořadatel:

- Tojstoráci, z.s., Lichnov 555, 742 75; IČ: 294 58 463
- Hlavní vedoucí: Mgr. Jiří Matuš

Kdy je sraz a kdy konec a kde?

- Sraz účastníků je v sobotu 24. 7. 2021 v 15:00 na Vanaivanu (Kopřivnice, Komenského 1520/33)
- Ukončení tábora bude v sobotu 31. 7. 2021 v 15:00 na stejném místě. Převzetí dětí bude v 16:00.
- **Při ukončení tábora bude probíhat programová část, na kterou by bylo moc hezké, kdybyste si jakožto rodiče udělali čas. Potrvá cca 1 hodinu. Dorazte tedy prosím včas na 15:00 a počítejte s programem do cca 16:00!**

Jak je to s ubytováním a jídlem?

- 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 buďto oběd nebo večeře.
- Začínat budeme večeří, končit obědem.
- **Nedávejte dětem zbytečně moc sladkostí a jiných drobných jídel. Děti poté nechtějí jíst řádnou stravu a jsou pouze o „dobrůtkách“.**

Co s sebou?

- **Malý, starý, funkční fotoaparát včetně karty** – vzhledem k programu bychom byli rádi, kdyby každý účastník měl s sebou foťák, který může využít. Je však nutné počítat se zničením, tedy ideální je opravdu starší digitální kompak, který vám leží v šuplíku, ale ještě funguje. Na kvalitě fotek nezáleží.
- **Oblečení dle vašeho uvážení** (spodní prádlo, ponožky, trička, mikiny, kalhoty, bundy atd.)
- **Oblečení na lezení** = tříčtvrteční kalhoty (zakrytá kolena), spíše úplné tričko, mikina
- **Lezecké vybavení** – pokud máte možnost (sedák, helma, lezečky)
- **Bunda proti dešti (na rychlé přehození přes sebe)**
- **Pevná obuv na chození, přezůvky na dovnitř**
- **Pláštěnka,**
- **Spacák, karimatka**
- **Čelovka (baterka upevnitelná na čelo)**
- **Ešus, lžíce, plechový či jiný cestovní hrníček (vše podepsané!)**
- Pokrývka hlavy (kšiltovka), šátek
- Hygienické potřeby, ručník, kapesníky
- **Plavky**
- **Batůžek na výlety, láhev na pití (min. 1 litr)**
- **Léky, které dítě pravidelně užívá**
- Kapesné (dle uvážení rodičů – kapesné není nutné; maximálně 200 Kč)

NEDÁVEJTE dětem s sebou mobilní telefony a jiné cennosti, které by mohli ztratit. Stejně tak není vhodné dávat dítěti drahé a pěkné oblečení. Je třeba počítat s možností zašpinění či poničení.



Další informace:

- Po celou dobu budeme mít u sebe lékárničku a proškoleného zdravotníka.
- Pořadatel je pojištěn pojištěním odpovědnosti. Úrazové pojištění dítěte není součástí ceny.
- V případě dotazů nás kontaktujte na 775 921 423 nebo info@naplno.eu.

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 věci spojené s lezením.
- Zkušeným lezcům nabídneme jejich další individuální rozvoj a nové zkušenosti.
- Doplnující program tábora jsou další sportovní aktivity, hry v přírodě, večerní program 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 k omezenému počtu v daných velikostech je však lepší, když si vybavení seženete. Stačí mít sedačí 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.

V případě dotazů nás kontaktujte na 775 921 423 nebo info@tojstoraci.cz.

Na tomto telefonním čísle nás můžete kontaktovat i v průběhu tábora.