Příměstský tábor Spartak Modřany 14.-18.8.2023:

**Přihlášky spolu s kopií karty pojištěnce do 31.7. na email dufek@regulus.cz**

Platba do 31.7. převodem nebo 1185811153/0800 do poznámky celé jméno nebo hotově na některém tréninku.

**Odevzdání dětí:** Každý den mezi 8:00 až 9:00 na Cukrkandlu, příjezd spodem zadní branou od nádraží

**Vyzvednutí dětí:** Každý den mezi 17:30 – 18:00 na Cukrkandlu

**Co s sebou:**

**Kopii karty pojištěnce (kdo neposlal s přihláškou=odevzdat 1.den)+seznam případných zdravotních omezení, alergií…atd.**

Baťůžek = budeme se přesouvat mezi loděnicí a cukrkandlem, také půjdeme na výlet….atd.

**Lahev na pití**

Sportovní oblečení

Oblečení na kajak, ve kterém je možné se i koupat + ručník + pantofle nebo kroksy ve kterých se přejde jen z loděnice k vodě a vozí si je v lodi takže spíš starší, na kajaku už se pak jezdí na boso=věci na vodu včetně kroksů si budou děti nechávat uschnout na loděnici=nebude nutné je nosit každý den zpět domu.

Kšiltovku nebo jinou pokrývku hlavy (proti slunci)

Sportovní obuv = budeme běhat, přecházet, závodit…atd

Nebrat **žádné cenné věci =** řetízky, prstýnky náušnice…apod. při hrách je musí sundat aby se nezranili a pak je jednoduché je někde ztratit zapomenout apod…stejné je to s telefony.

Mezi loděnicí a cukrkandlem se přesouváme pěšky=kdo ráno přijede na kole nebo koloběžce musí ji nechat na Cukrkandlu**=lépe přijít pěšky nebo mít alespoň zámek.**

**Zajištěná strava:**

Svačina-oběd-svačina, (na dopolední svačinu vzhledem k brzkému obědu plánujeme spíše ovoce, k obědu hlavní jídlo případně polévka, k odpolední svačině spíše pečivo (šunka, marmeláda, zelenina)

K pití voda případně šťáva.

**Plánovaný program:**

Pondělí: sportovní hry na Cukrkandlu, základy bezpečnosti kolem vody a odpoledne kajak, případné koupání na Berounce když tam dojedeme (je výrazně teplejší než Vltava)

Úterý : šplh, hry odpoledne kajak případné koupání na Remešově louce (když tam dojedeme, a když tam vlezeme😊)

Středa:míčové hry, hledání pokladů, odpoledne na lodích na jez průjezd Modřanské retardéry, to se asi bez koupání neobejde….

Čtvrtek: celodenní výlet= na koloběžkách - koupání, návrat na lodích do Modřan=**helmu na kolo ideálně vlastní**

Pátek: Olympiáda=závody ve většině disciplín, odpoledne závody na kajaku=vyhlášení.

Program budeme operativně přizpůsobovat počasí a náladě=možná prohodíme některé dni a apod…. Na Cukrkandlu budeme mít k dispozici velký stan. Tradičně zařadíme i trochu teorie=jak sportovní přípravy tak i trochu historie většinou v rámci kvízů a když se povede i nějakých historek z naší závodní kariéry 😊, také projdeme pokaždé něco z toho jak se chovat okolo vody nejen v rámci závodů ale i v rámci přírody a lidí a projdeme si i základy bezpečného chování.

**Pokud je něco nejasného ozvěte se:**

**Ahoj Dufíno, 774 859 515, dufek@regulus.cz**