



Sportovně – výtvarnický tábor

Hraběšice – Krásné 14. - 20. srpna 2010

POKYNY

- Místo konání:** Táborová základna DDM U radnice Šumperk – osada Krásné, Hraběšice
- Doba trvání:** Začátek sobota 14. srpna 2010 od 12.00 -13.00 hodin
Konec pátek 20. srpna 2010 v 17.00 hodin
- Sraz:** Táborová základna - v osadě Krásné u lomu a kapličky
- Stravování:** 5x denně, obědy z restaurace U Urbanů - Dolní Studénky (dovoz), pitný režim.
Začínáme sobotní odpolední svačinkou !!!, končíme páteční odpolední svačinkou
- Ubytování:** Ve zděné budově v 5 lůžkových pokojích, někteří spaní ve stanu s podsadou – 2 lůžka, teplá voda, sprcha, WC
- Náplň:** Výtvarně-sportovní zaměření tábora, kde podle zájmu dětí bude možnost se zaměřit více na výtvarnou či sportovní složku. Děti budou rozděleny do čtyř družstev, pro které bude celopobyťová bodovací soutěž.
- Program tábora:**
- | | |
|-------------------|---|
| Výtvarná složka: | výtvarné tvoření, školička řemesel, batikování, knižní vazba, smalt, fimo, korálky |
| Sportovní složka: | tréninky OB na mapách Kamenec, Táborová základna, U Dobré nálady, Granátovka. Základy orientace v přírodě pro nováčky, fáborkové tratě, základy pohybu na skalách a v nebezpečném terénu, výlet na kole !!! JEN KDO BUDE CHTÍT A TO OD 10 LET !!! – Rabštejn - Skřítek, Dobrá nálada, Sobotín, hry a soutěže, noční OB. |
- Potřeby:** Spacák a prostěradlo, baterka – nejlépe čelovka, menší batoh, sluneční brýle, hodinky, psací potřeby, blok, hry.
Kolo horské či trekové, kolo funkční – zkontrolujte technický stav !!!, helma, zámek na kolo, cyklistická láhev, náhradní funkční duši.
- Dále pak:** Oblečení sportovní a na volný čas (trička, mikina, kalhoty krátké i dlouhé, spodní prádlo, ponožky) oblečení na spaní, papuče, kšiltovku, pláštěnku, toaletní potřeby (ručníky, mýdlo, zubní kartáček, pasta, někdo hřeben na vlasy, opalovací krém, repelent na potvory), kapesné při předpokládané účasti na kolo výletech do 100,- Kč, hudebně nadaní své hudební nástroje naladěné a dále pak vše co potřebujete na 6 dnů na chalupě při sportu a tvoření. Sladkosti jako doplněk stravy, prosíme přiměřeně.
- Orientační potřeby:** Boty do lesa 1x - a na kolo (botasky, kopačky, orientky), dres, šušťáky a ponožky, buzola, izolepa, nůžky, kdo má popisníky
- Výtvarné potřeby:** Tričko bavlněné bílé !!,
Důležité:
- průkaz zdravotní pojišťovny
 - potřebujete-li léky tak s návodem užívání podepsaný rodiči
 - prohlášení zákonných zástupců o bezinfekčnosti (nástupnický list)
 - prohlášení o zdravotním stavu od lékaře, stáří max. 1/2 roku ((kopie, zůstává na DDM)
 - očkovací průkaz
- VŠE DO OBÁLKY SE JMÉNEM DÍTĚTE**
- Starat se o vás bude:**
- | | | |
|---|--|-------------|
| Hanka Janů, vedoucí tábora, výt. instruktor, | hana.janu@email.cz | 777 047 030 |
| Zdeněk Janů st., organ. ved., sport. instruktor | zdenek.janu@lenon.cz | 777 655 223 |
| Lenka Ondráčková, zdravotník a kuchař | | |
| Zdeněk Janů ml., sportovní instruktor. bikemechanik | | |
| Jakub Jílek, sportovní instruktor a ostraha tábora | | |
- Pomáhat bude** Věrka Smrčková, Miloš Hecl, Jiřina Reichlová, Petr Morávek, Petr Habiger, Jarda Šrámek
- Těšíme se na zdravé účastníky tábora 14. srpna 2010, od 12.00 – 13.00 hod. na TZ Krásné – Hraběšice. V případě komplikací s dopravou na základnu či ze základny zavolejte na tel. 777 65 52 23.