

Podrobný program sportovního kurzu 2018

V tomto programu naleznete informace o časech, místech srazů a stručné náplni jednotlivých částí kurzu. Přesné dny, kdy je určitá aktivita připravena pro jednotlivé třídy, naleznete v časovém harmonogramu kurzu!

Kurz zdravotní péče

Místo konání: Soukromá vyšší odborná škola zdravotnická Medea
Na Chodovci 2700/54
Praha 4 – Spořilov
Budova základní školy

Studenti se na čtyřech stanovištích se seznámí s řešením života ohrožujících zranění.
Kurz vedou instruktoři ze Soukromé VOŠ zdravotnické.

doprava na místo: bus 118 ze stanice Budějovická do stanice Sídliště Spořilov

Sraz: 1.A 7:20 stanice metra Budějovická před Mc Donald's (výuka 8:00 – 9:30) bus v 7:30
1.B 8:50 stanice metra Budějovická před Mc Donald's (výuka 9:40 – 11:10) bus v 9:03
1.C 10:40 stanice metra Budějovická před Mc Donald's (výuka 11:30 – 12:50) bus v 10:51
1.D 12:10 stanice metra Budějovická před Mc Donald's (výuka 13:00 – 14:30) bus 12:21

Pochod – výlet pěšky a vlakem

Sraz: Masarykovo nádraží – u pokladen – 8:10 hod

Odjezd: vlak č. Os 9620 v 8:36

Vlakem z Masarykova nádraží do zastávky Nelahozeves, poté pěšky na zámek Veltrusy, kde je v 11:00 hod. rezervována prohlídka zámku. Po prohlídce program dle situace a návrat vlakem do Prahy.

S sebou: 70 Kč,- přesně!!!! - na vstup do zámku!!!!!!!

turistická obuv, sportovní oblečení a vybavení pro případ nepříznivého počasí! Jídlo, pití, OP a průkazky zdravotní pojišťovny.

Odjezd: 13:21 Os 6913 a každou další hodinu ze zastávky Nelahozeves.

Návrat: max. do 15:00 hod.

Vodácký den

Sraz: Hlavní nádraží – u tabule s odjezdy vlaků v dolní hale – 8:30 hod

Odjezd vlaku v 8:55 Praha hl.n.

Příjezd do Jílového, přesun do půjčovny vodáckého vybavení, po řece na kánoích do Pikovic, přesun na nádraží Petrov u Prahy, zpět vlakem do Prahy – Hlavní nádraží

Návrat: Petrov u Prahy (cca 16:00 dle průběhu plavby)

S sebou: sportovní oblečení a obuv do vody /speciální obuv či staré tenisky/, malý batůžek a igelitka na mokré věci, ručník, náhradní oblečení a obuv, OP a průkazku zdravotní pojišťovny, **jídlo a pití na celý den** – nelze po cestě koupit.

Návrat max. do 17:00 hod.

Lanové centrum Proud

Praha 9, Rubeška 7

Sraz: 1.A 8:40 hod na stanici metra B Vysočanská

1.B 9:40 hod na stanici metra B Vysočanská

1.C 8:40 hod na stanici metra B Vysočanská

1.D 9:40 hod na stanici metra B Vysočanská

Program se skládá ze dvou částí, v první na účastníky čeká krátké zábavné rozcvičení (hry), nízké lanové překážky a výuka efektivní techniky jištění. V druhé části se studenti přesunou k vysokým lanovým překážkám – individuálním a týmovým. Účast na těchto překážkách je dobrovolná.

S sebou: sportovní oblečení a obuv, svačina, pití, OP a průkazku zdravotní pojišťovny.

Program trvá přibližně 2 hod. poté rozchod na místě.

In-line brusle

Sraz: V 9:00 před recepcí sportovního centra Hamr – Braník (ul. Vltavanů 1542 Praha 4 – doprava tram č. 17, 3 zastávka Nádraží Braník nebo bus č. 106, 121 zastávka Nádraží Braník).

Odtud po cyklostezce podél Vltavy nenáročná projížďka na in-line bruslích směr Zbraslav a zpět.

S sebou: sportovní helma je povinná!!!!!!, sportovní oblečení i do mírného deště, svačina, pití, OP a průkazku zdravotní pojišťovny, in-line nebo kolečkové brusle.

Časový harmonogram zhruba 3 hodiny – celkový čas i s přestávkou na občerstvení, návrat zpět k sport-centru Hamr – Braník zhruba ve 12:00, **kde bude rozchod.**