

# Obsah

1	Obecné pokyny k pořádání letního kurzu (vícedenního výletu) .....	5
1.1	Bezpečnost a legislativa .....	8
1.1.1	Bezpečnost a legislativa při výuce plavání i koupání .....	8
1.1.2	Bezpečnost při cyklistice .....	10
1.1.3	Bezpečnost při vodní turistice .....	13
2	Druhy sportovních aktivit vhodných pro pořádání kurzu, sportovního výcviku .....	15
2.1	Turistika .....	15
2.2	Hry v přírodě .....	24
2.3	Sportovní hry .....	30
2.4	Orientační běh .....	47
2.5	Základy bezpečných lezeckých aktivit (horolezectví) .....	54
2.6	Country dances .....	68
2.7	Plavání .....	71
2.8	Úpolové sporty .....	74
3	Literatura .....	83
	Elektronické zdroje .....	83

měsíci dáváme přednost persónám, ohroženým a zraněným. V teplejších měsících lze využít i výcvikové trasy nebo táboriště a kerapy. Dle typu ubytování je třeba do propozic poznamenat, zda mají mít účastníci s sebou ložní prádlo nebo spacák. S typem akce a výběrem ubytovacího zařízení souvisí také stravování. Stravujeme se buď v objektu, ve kterém jsou ubytováni, nebo docházíme do stravovacího zařízení. Další možností je vybavená kuchyně a vezeme si vlastní zásoby a kuchařku, nebo vaří sami účastníci, a to buď hromadně, nebo jednotlivě ve skupinkách. Při společném vaření nebo vaření ve skupinkách je vhodné předem sestavit jídelniček, sepsat potřebné potraviny a rozepsat je mezi jednotlivě účastníky akce. Děti by měly dostat stravu pětikrát denně - snídaní, svačinu, oběd, svačinu a večeři. V potřebných případech lze sloučit dopolední svačinu se snídaní a odpolední s obědem. Alespoň jedno jídlo za den by mělo být teplé. Pitný režim by měl být zabezpečen po celý den. Pokud jedeme na vybrané místo poprvé, je vhodné zařízení dopředu navštívit, zkontrolovat sociální zařízení, vybavení a odezvolnat jídelniček. Pokud jsou v ubytovacím zařízení palandy, měly by děti do deseti let spát na spodní posteli nebo je dobré mít písemný souhlas zákonného zástupce se spaním dítěte na palandě. Palandy by měly mít bezpečný přístup a bočníka. Nedílnou součástí prohlídky ubytovacího objektu jsou i venkovní prostory určené pro hry a pohybové aktivity, jejich bezpečnost a hygienická bezúhonnost (týká se zejména pískovišť).

Důležitým faktorem je počet účastníků. S menší skupinou by měli jet nejméně dva vedoucí. Pokud je účastníků více, počítáme na jednoho vedoucího deset dětí. Se skupinou nad třicet osob by měl jet specializovaný zdravotník. Vyškolitým zdravotníkem se podle zákona 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, rozumí osoba, která má úplné střední odborné vzdělání v oborech všeobecná sestra, dětská sestra nebo porodní asistentka, nebo absolvent kurzu první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost při škole v přírodě nebo zotavovací akci či student lékařství po ukončení třetího ročníku.

Nedílnou součástí přípravy akce je finanční rozpočet. Do rozpočtu zahrnujeme ceny za ubytování, stravování, dopravu, plánované návštěvy kulturních, historických a přírodních památek a zajímavostí. Běle mohou být do rozpočtu zahrnuty částky za potřebný materiál, jako je papírnické zboží, kopírování pracovních listů apod. Účastník by měl dostat informaci o ceně akce, co je v této ceně zahrnuto a co si účastníci budou popřípadě hrát z vlastních zdrojů. Vhodné je doporučit výši kapacitního. Při dle trvajících akcích je třeba počítat s finanční rezervou na nepředvídané výlohy.