

Organizační pokyny k adaptačnímu kurzu v termínu 11.9. – 13.9.2023

Kontakty a účastníci:

Název školy	Střední škola, Jablunkov, příspěvková organizace
Kontaktní osoba:	Bc. Jakub Martynek
	Tel. 607 021 433, E-mail: jakub.martynek@sosjablunkov.cz
Věková kategorie:	1. ročník SOŠ
Počet účastníků:	83 účastníků
Počet učitelů:	7 učitelů

Ubytování a stravování

Název ubytovacího zařízení:	Rekreační areál Spálovský mlýn,
Adresa:	Spálov 123, 742 37 Spálov
Odkaz na ubytovatele:	www.spalovskymlyn.cz

Typ ubytování:

Turistická chatka: Jedná se o jednoduché táborové ubytování, které nabízí možnost ubytovat 4 osoby na dvou dvoupatrových postelích. K dalšímu vybavení patří zpravidla stůl, židle a prostor pro odložení osobních věcí ve formě menších skříněk. Chatky jsou vybaveny elektrinou. Sociální zařízení je společné v prostorách v blízkosti chatek. Používání elektrických spotřebičů je v chatce zakázáno.

Typ stravování:

Plná penze + svačiny: Zahrnuje stravu pětkrát denně a to snídani, dopolední svačinu, oběd s polévkou, odpolední svačinu a večeři. Po celou dobu pobytu bude nepřetržitě zajištěn pitný režim. Strava začíná první den obědem a končí poslední den obědem.

Doprava

Autobusová doprava – k dispozici budou 2 autobusy na cestu do areálu i zpět.

Doprava je plánovaná následovně:

11.9.2023 8:30 SOŠ Jablunkov, Školní 416, 739 91 Jablunkov -> Spálovský mlýn
13.9.2023 12:30 Spálovský mlýn -> SOŠ Jablunkov Doprava
bude realizována prostřednictvím HDF bus s.r.o.

Harmonogram pobytu

Pondělí 11.9.2023

8:00	Sraz u školy
8:30	Odjezd od školy
10:00	Příjezd do areálu
10:00 - 12:00	Ubytování, seznámení se s areálem
12:00	Oběd
13:00 - 18:00	Odpolední program rozdělený po třídách
18:00	Večeře
18:00 - 22:00	Večerní program

Úterý 12.9.2023

8:00	Snídaně
10:00 - 12:00	Dopolední program rozdělený po třídách
12:00 - 14:00	Oběd, polední klid
14:00 - 17:00	Odpolední program rozdělný po třídách
18:00	Večeře
18:00 - 22:00	Večerní program (táborák)

Středa 13.9.2023

8:00	Snídaně
9:00 - 11:30	Dopolední program
11:30	Oběd
12:30	Odjezd z areálu

Doporučený seznam vybavení

Protože většina programů se odehrává venku, klademe velký důraz na vybavení a oblečení všech účastníků. S nadsázkou se dá říci: „Není špatné počasí, jen špatně oblečený účastník“. Samozřejmě nejdeme do žádných extrémů, ale počítejte s tím, že budeme program realizovat i za ne úplně ideálního počasí a budeme se pohybovat venku i když bude pod mrakem nebo bude blátivo.

Proto jsme sestavili seznam základního doporučeného vybavení pro pořádnou akci, abychom si ji užili naplno a nic nás nelimitovalo.

Oblečení:

2x sportovní kalhoty nebo šustáky nebo tepláky, 2x kraťasy, 3x tričko s krátkým rukávem, 2x tričko s dlouhým rukávem, 2x mikina, **1x sportovní nepromokavá bunda nebo pláštěnka**, 6x ponožky, 5x spodní prádlo, 1x plavky. Oblečení na paintball, které se může zašpinit. **Teplé oblečení na spaní.**

Obuv: 2x pevnou sportovní obuv, 1x sandály,

Další:

1x šátek, 1x hygienické potřeby (kartáček, pasta, mýdlo, šampon, hřeben a další, 1x ručník, 1x sluneční brýle, 1x pokrývka hlavy, 1x baterka nebo čelovka, 1x repelent, léky, pokud nějaké účastník užívá, **kartičku pojištěnce**, karty, knížku, hru pro, ...

Určitě s sebou neberte hodnotné věci (mp3, foťák, kameru, notebook, tablet), při programu je účastníci nebudou potřebovat. Zapovězeny jsou samozřejmě tabákové výrobky včetně el. cigaret, alkohol a jiné návykové látky.

Programové zajištění

O programové a organizační zajištění se budou starat učitelé a 4 profesionální instruktoři organizace Akce pro školy, z.s.

Aktivity, které účastníkům v průběhu kurzu nabídneme:

- Paintball
- Nízké lanové aktivity a důvěrové programy
- Biatlonový závod
- Rozvojové týmové aktivity (případové studie) zaměřené na týmovou spolupráci a týmové role
- Táborák

Vedoucí kurz:

Jakub Martynek (tel. 607 021 433)