



## Pokyny

Aneb na co nezapomenout před odjezdem :-)

**Termín: 19.7. -26.7. 2020**

**Místo konání:** Svatka (Vysočina)

**Sraz a prezentace účastníků:** neděle 19. 7. 2020 mezi 14:00-14:30 v Základní škole Svatka

**Ukončení akce, odjezd účastníků:** neděle 26.7. 2020 13:30-14:00 v ZŠ Svatka. Kdo bude mít domluvený odvoz směr Praha, Kladno, Slaný, předpokládaný příjezd do Prahy je kolem 17. hodiny.

**Kontakty na trenéry (doporučujeme uložit do mobilů pro případ nouze):**

Pavel Štáfek, 604 958 146

Michal Geisler, 604 330 330

Helena Zemková, 604 477 725

Karel Vítek, 725 428 746

Tomáš Zrník, 605 876 555

Veronika Kubínová, 602 391 068

**Ubytování:** Základní škola – ve třídách. Oproti ložsku bude prostor na spaní rozšířen. Nezapomeňte si vzít karimatku a spacák! K dispozici prostor pro spaní a odpočinek, společenská místnost, místnost pro stolování, sociální zařízení, úschova kol, tělocvična. A dostatečný venkovní prostor uvnitř areálu pro odpočinek na čerstvém vzduchu

**Stravování:** Snídaně formou švédského stolu (müsli, ovesné kaše, ovoce, jogurty, pečivo, sýry, šunka...), svačiny a obědy probíhají obvykle v přírodě, tj. nejčastěji je to balíček do batohu (tyčinky, sendviče, tousty, ovoce, zelenina), večeře v jídelně školy – vaří externí kuchař. Děti se podílejí na přípravě jídla (s výjimkou večeří) a úklidu nádobí (bez výjimky).

## Program:

- zahájení programu v neděli v 15:00 (na programu je vyjížďka - doporučujeme proto se po cestě naobědvat, aby vám trochu slehlo. Na odpoledne vám z domova bude stačit už jen malá svačinka, od večere dál je strava zajištěná.
- program bude strukturován do většího množství tréninkových jednotek o délce 60-150 minut a prokládán zábavnými a relaxačními aktivitami (hry, koupání, výlety)
- nácvik orientace v terénu pro začátečníky
- pokročilejší mapové tréninky, orientace v noci
- speciální MTBO příprava – optimální volba postupů, ražení, paměťáky
- cyklistická příprava - jízda ve skupině, technické pasáže, bezpečné ovládání kola, rozvoj fyzické kondice
- servis a údržba kola, nejčastější poruchy a jejich řešení v terénu i v dílně
- doplňkové sporty - plavání, orientační běh, badminton, míčové hry a další
- cykloturistika
- relaxační aktivity

Obecně k programu: Pokud to počasí dovolí, většinou vyjíždíme ven na celý den, jídlo i materiál si vezeme v batůžcích a vracíme se na večeri. Program bude diferencován dle výkonnosti a možností dětí. Tzn. že i mladší si mohou vyzkoušet těžší mapové tréninky, pokud budou chtít a časově to bude zvládnutelné. Předpokládáme nejméně tři úrovně obtížnosti map i fyzických tréninků, nejméně jedna vždy bude určena začátečníkům a unaveným jedincům ;-). Technické tréninky budou většinou společné. Ostatní sporty budeme různě kombinovat. Určitě nezapomeneme na oblíbené protahování ;-)

## Vybavení účastníků:

- horské kolo v dobrém technickém stavu - před odjezdem umýt, vyčistit, promazat, seřídít a zkontrolovat brzdy (opotřebené destičky či špalků), zkontrolovat pneumatiky (bez děr a vydřených míst, drží tlak), dotažení šroubů, kontrola vůle v hlavovém složení, seřídít řazení. Doporučujeme mít na řetězu rychlospojku a jednu náhradní schovanou třeba u lepení. Pokud máte pláště na hraně životnosti, vezměte s sebou rovnou jeden rezervní. Zkontrolujte posed - pokud někdo vyrostl, zda ještě stačí délka sedlovky, atp.
- helma, brýle a rukavičky na kolo
- mapník vč. upevňovacího materiálu (šroubky, pásky, spony podle typu mapníku).
- buzola (ideálně pro MTBO, tj. s upevněním na mapník nebo zápěstí, ale není to nezbytné, vyhoví i palcovka)
- rezervní duše odpovídajícího typu (rozměr, ventilek), lepicí sada, pumpička. Platí i pro bezdušáky - prostě abyste měli čím spravit defekt!!! Jeden pár brzdových špalků/destiček, pokud je nemáte čerstvě vyměněné. Kdo má svůj multiklíč či jiné nářadíčko na údržbu kola, vezměte si jej.
- světýlka: zadní červená (nepovinné i přední bílá) blikačka na kolo, osvětlení vhodné na lehký nočák vč. nabitých baterií a případně i nabíječky. Pokud jste na kole v noci dosud nejeli, doporučujeme ještě před odjezdem rychlý noční test (opravdu za tmy) a případně dovybavení. Není nic horšího, než když až na startu nočáku zjistíte, že s vaším světýlkem dohlédnete sotva metr před přední kolo. Ideální výbava je buď hodně silná čelovka (vidíte, kam otočíte hlavu) nebo kombinace slabší čelovky na čtení mapy a silného světla na řídkách (vidíte tam, kam míří kolo). Velké světlo by mělo vydržet alespoň 2 hodiny svítit tak, aby se s ním dalo jet.
- SI čip (bude možné zapůjčení - prosíme o avízo, kdo bude chtít čip půjčit), pojistná šňůrka proti ztrátě čipu
- sporttester, GPS tracker (jen pokud používáte; jestli nemáte nebo nevíte, co to je, tak to teď nepotřebujete :-)) Povinně musí každý umět dostat ze svého přístroje GPX soubor! Takže vědět přístupové údaje k účtům, atd. Počítač, případně připojení k internetu k tomuto účelu poskytneme.

- sportovní hodinky - pouze v případě, že nemáte ani tachometr, ani sporttester, ani mobil (poznámka k mobilům níže) a neumíte určovat čas ani podle sluníčka a buzoly. Mít hodinky v mobilu, na tachometru a ještě další na ruce je zbytečnost.
- bidon (raději dva) nebo vak na vodu (doporučujeme s sebou vozit objem cca. 1 litr tekutin, vodu bude možné přes den doplnit)
- rychloupínací sportovní blatníčky (jen pokud jste zvyklí je vozit)
- zámek na kolo (a k němu klíček nebo vědět kód ;-))
- hadr na kolo (= např. staré tričko, kus cejchy, atp.), doporučujeme i pracovní rukavice pro jemnou mechaniku - takové ty, co mají lehce pogumované prsty
- průkaz zdravotního pojištění (může být ofocený), všichni nad 15 let občanku, do 15 let nějakou průkazku s fotkou na prokázání věku
- kapesné dle uvážení (na zmrzlinu a kraviny), mělo by odhadem stačit cca 500 Kč. Případnou opravu větších defektů Vám vyúčtujeme při odjezdu (jen dražší materiál, práce na opravách a údržbě bicyklů je plánovanou součástí kempu. Typické defekty jsou mnohokrát píchlé duše, děravé pláště, brzdové špalky či destičky, prasklý výplet, řetěz, ohnutá či utržená přehazovačka atp.). V případě rozsáhlejších poruch vyžadujících dražší opravu budeme rodiče kontaktovat.
- malý batůžek (cca do 15 l) na kolo i na výlety bez kola
- spacák
- karimatka (pokud máte nafukovačku, vezměte i deku či něco jiného na cvičení venku)
- oblečení a obuv (2 sady oblečení na kolo, něco sportovního mimo kolo, do lesa, do města, plavky) - spodní prádlo, ponožky (alespoň dvoje jenom na kolo), kraťasy, tepláky, trička, mikina, bunda. V průběhu týdne budeme věci na kolo občas prát abychom byli stále krásní a čistí ;-)) Boty minimálně čtvery - doporučujeme na kolo, na běh (chůzi), sálavky, pantofle. Volitelně i sandály. Kdo nemá nášlapy, potřebuje extra boty na kolo a druhé na běh/chůzi. Když přijedeme z kola s mokřými botama, aby bylo v čem jít ven po večeři...
- hygienické potřeby (hlavně kartáček na zuby, mýdlo, ručník), opalovací krém, sprej či jinou vychytávku proti klíšťatům, léky dle individuálních potřeb. Mohou se hodit špunty do uší.
- něco na zábavu - knížka, časopis - ideálně cyklistický :-), malá hra, hudební nástroj do velikosti kytary (harfu či piano radši neberte), blok na kreslení, badmintonová raketa. V loňském roce byli ti, kdo nechali doma svůj hudební nástroj trochu smutní, protože se nám sešla opravdu dobrá kapela. Tak to letos zvažte...
- [potvrzení od lékaře](#), [prohlášení o bezinfekčnosti](#) a telefonický kontakt na rodiče předáte při příjezdu
- rouška, nebo (lépe) šátek typu tunel. Pevně věříme, že roušku potřebovat nebudeme, ale pro jistotu...

Mobilní telefony - jsme si vědomi toho, že na podobné akci může být mobil velkým pomocníkem v případě jakýchkoli nenadálých situací. Proto jej oproti jiným letním táborům nezakazujeme. Pokud jej ale povežete, pak v odolném pouzdře (proti dešti, potu a poškození) a vězte, že mobil je zapovězeno v průběhu programu používat k jiným účelům než je nouzová komunikace s trenéry. Pro napsání SMS nebo zavolání domů bude vyhrazen čas po večeři tak, aby komunikace nenarušovala organizovaný program. Doporučujeme před odjezdem do mobilu uložit výše uvedené kontakty na trenéry nejlépe tak, aby byly v adresáři hned pod sebou - např. MTBO camp Michal, MTBO camp Pavel, atd. Nezapomeňte nabíječku.

**Příklad vhodně oblečeného cyklisty:** helma, brýle, spodní funkční tričko, dres, návleky na ruce, cyklistické rukavice, cyklokraťasy s vložkou, návleky na nohy/kolena, funkční ponožky, boty na kolo, návleky na boty. V kapse pak neprofuk vesta případně lehká šustákovka. *Návleky na ruce lze nahradit funkčním trikem s dlouhým rukávem, návleky na nohy snad nebudou potřeba, ale pokud je nemáte, vezměte si dlouhé elastáky.*

**Co určitě nebrat:**

- kolo se stojánkem a pevně přišroubovanými blatníky - pokud náhodou něco takového na kole máte, před odjezdem určitě demontujte
- tablet, hifi aparatura či jiná elektronika
- alkohol, cigarety, jiné omamné látky, zbraně - cokoli z tohoto je důvodem k okamžitému ukončení pobytu

Tak ahoj ve Svatce :-)

Helena, Karel, Michal, Pavel, Tomáš, Verča, Ondra