

Letní dětský a mládežnický vodácký tábor Sportovního klubu Velká Ohrada
a Domu dětí a mládeže Praha 5, Štefánikova 11

LIPNO 2016

Pokyny a informace

- Místo tábora:** vodácká základna Chemoprojektu Praha, polesí Plánička u Dolní Vltavice, okres Český Krumlov, Chráněná krajinná oblast Šumava.
- Ubytování:** ve stanech s kovovou konstrukcí a dřevěnou podlahou, molitanové matrace na postelích, vlastní spací pytel s vložkou.
- Stravování:** 5x denně vlastními silami, příprava stravy na ohni.
- Korespondence:** **Dětský tábor SK Velká Ohrada, poste restante Černá v Pošumaví, PSČ 382 23.**
- Termín:** **2. – 16. 7. 2016**
- Odjezd:** **autobusem v sobotu 2. 7. 2016 v 10:00 hod. z konečné autobusu 184, 174 na Velké Ohradě (na konci ulice Červeňanského, Praha 5). Sraz 9:30 hod. tamtéž.**
Při zdravotním filtru bude vybráno **Potvrzení o bezinfekčnosti** – viz příloha přihlášky.
Svačinu a pití na cestu, stravování začne až večer.
- Příjezd:** **v sobotu 16. 7. 2016 odpoledne (cca 17:00 - 18:00 hodin) tamtéž.**
- Cena:** Cena poukazu je 4550 Kč. Obracíme se na všechny rodiče (a jejich firmy či zaměstnavatele) se žádostí o podporu našeho tábora (a i svých dětí) formou zprostředkování sponzorského příspěvku, poskytnutím propagačních předmětů, odměn pro děti a podobně. Děkujeme.

Platba tábora - převodem na účet DDM Praha 5: č.ú. 2700287734/2010 , var.symbol bude sdělen z DDM Praha 5 po zaregistrování přihlášky. Máme novou databázi účastníků, která se nám spojuje s platbami v bance. Proto je třeba nejprve poslat přihlášku do DDM, kopie na Velkou Ohradu viz email dole, databáze vygeneruje variabilní symbol, který sdělíme účastníkovi, a pak teprve proběhne platba.

Doporučený seznam věcí pro vybavení dítěte:

- I. **Oblečení na cestu do tábora a na výlety:** tenisky, sandály, tričko, košile, trenýrky, spodní prádlo, kalhoty, větrovku, pláštěnku, čepici s kšilem, batůžek na svačinu, láhev na pití.
- II. **Jídelní potřeby:** **označený** ešus (dvojitá jídelní miska s víčkem, nejlépe nerezová (pokud hliníková, raději v plátěném obalu na tkanici - nešpiní ostatní věci), lžice, **škrabka na brambory** (dítě si brambory škrábou samy), houbička, drátěnka, utěrka na nádobí, hrníček (raději větší) **s ouškem** (malé a ještě plechové hrníčky vedou při nalévání horkého čaje k nebezpečí opaření!).
- III. **Toaletní potřeby:** mýdlo, kartáček na zuby + pasta, hřeben, toaletní papír, kapesníky, krém na opalování, repelentní přípravek proti komárům či ovádům, brýle proti slunci, 2 ručníky.
- IV. **Potřeby na spaní:** spací pytel (s vložkou), bavlněné pyžamo či tričko s dlouhým rukávem, trenýrky, rezervní tepláky, teplé ponožky (jsme na Šumavě ve výšce 740 m nad mořem!).
- V. **Věci na sebe** (minimální počet): trenýrky 4x, trička 4x, plavky, tepláky 2x, ponožky (15 dní!), mikinu, holínky, tenisky, sandály, **boty do vody a na loď – nutné!! ve vodě jsou nejen ostré kameny** (např. páskové sandály, staré kecky)
- VI. **Běžné potřeby:** blok (sešit) na psaní + kreslení, tužku, min. **6m provázku** (na napnutí stanu a sušení věcí), dva hadry na utírání bot, stanu, podlahy, větší PE folie před stan, baterka s náhradní baterií (na cestu dejte baterii mimo svítilnu), svíčku, oblíbenou hračku, knížku, hudební nástroj, pátku a míčky na stolní tenis.

Věci prosím zejména menším dětem označte. Do obálky nadepsané jménem dítěte dejte kopii karty zdravotní pojišťovny, kapesné stačí cca 100 Kč, potvrzení o bezinfekčnosti s telefonickým spojením na Vás. Doporučujeme na tábor zvláště malým dětem napsat, poslat pohled. Na tábor jsou vhodné starší věci, opravdu jsme na břehu Lipna uprostřed lesa. Mobilní telefony nedoporučujeme, na táboře není elektrina a baterie dětem nevydrží. Elektronické přístroje ničí i vlhko a výkyvy počasí. Na táboře není možnost dobíjení. Nutné vzkazy dětem můžete vyřídit prostřednictvím mobilních telefonů vedoucích – získáte je u odjezdu.

Vzhledem k výskytu klíšťat a jejich přesunu i do vyšších poloh po konzultaci s lékařem a na základě dobrých zkušeností z posledních let doporučuji cca 10 dní před odjezdem na tábor začít dětem podávat vitamíny B komplex REPELANT (výrobce Rosen Pharma, cena podle lékárny 40 – 50 Kč krabička 25 dražé, někde je třeba objednat). Tento doplněk stravy má zvýšený obsah vitamínu B1 thiaminu, který komárům a klíšťatům nevoní. Doporučuji přípravek **pro dospělé** – v příbalovém letáčku je sice doporučeno dětem až od 12 let, ale B-komplex pro děti má třikrát nižší obsah účinných vitaminů za stejnou cenu a dle lékaře předávkování nehrozí. **Balení dejte dětem s sebou na tábor, kde ho používáme.** Lepší zkusit tuto prevenci, než tahat dětem klíšťata s nebezpečím nakažení boreliózou, proti které není očkování, nebo dokonce encefalitidou.

Věříme, že Vaše dítě bude na letním dětském táboře spokojeno. Jaroslav Cívín – vedoucí tábora

Info tel.: 606 631 823, 724 249 283, e-mail: jcivin@cbox.cz