


OLYMPIJSKÝ
PARK
RIO-LIPNO
2016

OLYMPIJSKÝ TÁBOR RIO-LIPNO 2016 YACHT KLUB JESTŘÁBÍ



SPORTOVNÍ TÁBOR PRO RODINY



RIO-LIPNO 2016 YACHT KLUB JESTŘÁBÍ



Rodinná sportovní dovolená neznamená být rodičem na plný úvazek. Oddělené sportovní aktivity pro dospělé a děti najdete v Olympijském táboře RIO – LIPNO 2016
YACHT KLUB JESTŘÁBÍ.



RODINNÝ ZÁŽITKOVÝ SPORTOVNÍ TÁBOR V KEMPU JESTŘÁBÍ I.



- ❖ Podpora aktivního trávení společného volného času rodičů a dětí prostřednictvím atraktivních sportů
- ❖ Překrásná lokalita lipenské přehrady ideální pro jachetní sporty
- ❖ Ochutnávka typických i netradičních letních sportů
- ❖ Lokalita velmi dobře dopravně obslužná
- ❖ Přímo v centru dění – součást OP Rio –Lipno 2016 – Černá v Pošumaví – Yacht klub Jestřábí
- ❖ Bohaté zkušenosti Yacht klubu s pořádáním organizovaných sportovních aktivit
- ❖ Kemp zaměřen na rodiny s dětmi



UBYTOVACÍ KAPACITY, STRAVOVÁNÍ A KALKULACE



- ❖ Ubytování ve vlastních stanech (uspokojí konkrétní potřeby uživatele)
- ❖ Moderní vytápěné sociální zázemí
- ❖ Stravování v místě – kvalitní domácí kuchyně zaměřená na potřeby sportovců
- ❖ Sportoviště a realizace sportovního vyžití přímo v místě u přehradní nádrže Lipno
- ❖ Snadná dostupnost a možnost sledovat olympijský program v rámci olympijského parku Rio - Lipno 2016 přímo v centru dění
- ❖ Odlehčení ubytovací zátěže v centru OP Lipno nad Vltavou
- ❖ Cena: 4.000,- Kč / 5 dní - zahrnuje ubytování ve vlastním stanu s plnou penzí a organizovaný sportovní program
- ❖ Max. počet osob: 20 dětí a doprovod
- ❖ Věková kategorie dětí 8 – 15 let a dospělí do 66 let



MOŽNOSTI VYŽITÍ



- ❖ Pestrý celodenní sportovní program vedený zkušenými instruktory s bohatou sportovní minulostí i pedagogickou praxí
- ❖ Kurzy olympijských sportů- plavání, jachting, windsurfing, kanoistika, atletika
- ❖ Adrenalin, dobrodružství, zábava - netradiční sporty – kiting, aquaskipper, balanční sporty, paddleboarding, mořské kajaky, plavání, vodní záchranný sport, beachvolleyball,
- ❖ Pohybový detox, zumba, dance, aquaerobik a fitness nejen pro ženy
- ❖ Odpočinkové aktivity šité na míru dětem i celým rodinám



KONCEPCE



- ❖ Turnus pro 20 dětí + rodiče
- ❖ Ubytování ve vlastních stanech
- ❖ 2 turnusy s 5-ti denním sportovním a zážitkovým programem (8. 8. – 12. 8. a 15. 8. – 19. 8. 2016)
- ❖ Délka trvání pondělí – pátek
- ❖ Intenzivní sportovní program pro děti a dospělé zaměřený na vodní sporty



PROGRAM



- ❖ Program rozdělen na části pro dospělé a děti

- ❖ Náplň – Děti
 - ❖ Plavání, Vodní záchranný sport (kandidát na olympijský sport)
 - ❖ Seakajaky
 - ❖ Adrenalinové, jachetní a nevšední sporty (kiting, windsurfing, jachting, balanční sporty, aquaskipper, paddleboarding...)

- ❖ Náplň – Dospělí
 - ❖ Beach volejbal
 - ❖ Fitness, jóga, zumba, dance, kruhový trénink, cross-fit
 - ❖ Seakajaky
 - ❖ Adrenalinové, jachetní a nevšední sporty (kiting, windsurfing, jachting, balanční sporty, aquaskipper, paddleboarding...)



ORGANIZÁTOR A VEDOUCÍ TÁBORA



❖ Adéla Černá

- ❖ Adéla je **diplomovaná fyzioterapeutka** s ukončenou aktivní sportovní kariérou (2014) v plavání, dálkovém plavání, záchranném sportu a zimním plavání. Je školenou a léty praxe prověřenou **instruktorkou záchránářství na volné vodě** Vodní záchranné služby Českého červeného kříže, **lektorkou první pomoci a instruktorkou plavání**. Během mnohaleté praxe v oboru hladinové služby a záchrany na tekoucích vodách se zúčastnila nespočtu vodáckých soutěží, maratonů i soutěží v kategorii K1. Adéla je držitelkou zlaté medaile v plavání 400 m Polohový závod z PanAmerican Masters Games 2013 (Sarasota, Florida, USA) a na práci s dětmi ji nejvíce baví jejich zápal se učit novým věcem a poznávat svět.
- ❖ Adéla je klidná duše i za neklidného počasí.



INSTRUKTOŘI



❖ Nikol Staňková

- ❖ Nikol s jachtingem začala už v 10 letech. Stačily jí dva roky na to, aby se stala mistryní ČR v lodní třídě Optimist (2010) a později obsadila i 4. místo na ME 2011 v Portugalsku. K prvenství v České republice získala i titul mistryně Rakouska, Maďarska a Slovenska. Po přestupu do lodní třídy Evropa naskočila i do dvou posádkové lodi RS Feva a s Václavem Brabcem si dojela pro 3. místo na MS 2014, pro 1. místo ME 2014 dívek a 3. místo v celkovém pořadí v posádce s Veronikou Piklovou.



INSTRUKTOŘI



❖ Petr Beneš

- ❖ Senior instruktor firmy Kitesport s.r.o. (instruktorská licence platná pro Evropu - Instruktor powerkitingu, instruktorská licence IKO).
- ❖ Předseda YK Jestřábí o.s.
- ❖ V roce 2007 zvítězil v pohárovém závodě České republiky – TIME OUT Snowkiting fest 07 v kategorii snowboard.
- ❖ V roce 2015 2. místo Kiteboarding Challenge 2015



INSTRUKTOŘI



❖ Alena Kubešová

- ❖ Instruktorka dance and fitness
- ❖ Zakladatelka, lektorka a choreografka TŠ STORM DANCERS Č.K.
- ❖ V roce 2004 získala 4. místo na Mistr Č.R Battle sólo disco dance
- ❖ Od roku 2005 se věnuje street dance a freestyle ...
- ❖ Každoroční bohaté zkušenosti s vedením kurzů fitness, dance, aquaerobic a zumba



NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT



❖ Plavání na volné vodě

- ❖ **plavání ve volné přírodě.** Nácvič respektu k přirozenému vodnímu prostředí a překonání obavy z neznámého. Program zahrnuje **nácvič základních plaveckých způsobů**, jejich zdokonalení a navazující dovednosti pro sebezáchranu a záchranu ve vodním prostředí.
- ❖ Děti se naučí respektovat základní principy **bezpečného pobytu u vody**. To vše hravou a nenásilnou formou pod vedením zkušené záchranářky a instruktorky plavání.
- ❖ **Potřebné dovednosti:** Dostatečné zvládnutí alespoň 1 plaveckého způsobu. Zásadní je schopnost samostatného pohybu ve vodě **bez** nadlehčovacích pomůcek.



NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT



❖ Seakajaky

- ❖ Nácvik **pádlování na různých typech plavidel**. Osvojení si nejen správné techniky pádlování, ale také bezpečného nástupu a výstupu z lodi a získání praktických dovedností - jak se chovat, když se loď převrhne. Aktivita s celodenním výletem po lipenské přehradě.
- ❖ Pod vedením instruktorky se specializací záchrana na tekoucích vodách.
- ❖ **Potřebné dovednosti:** Dostatečné zvládnutí alespoň 1 plaveckého způsobu. Zásadní je schopnost samostatného pohybu ve vodě **bez** nadlehčovacích pomůcek.



NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT



❖ Vodní záchranná služba – vodní záchranný sport

- ❖ Ukázky disciplín vodního záchranného sportu, modelový trénink vodního záchranáře, nácvik první pomoci, plavání se speciálním vybavením, metody záchrany tonoucích, využití záchranných plováků a záchranářského vybavení pro sportovní účely
- ❖ Pod vedením instruktorky vodní záchrany a první pomoci s praxí v terénu.
- ❖ **Potřebné dovednosti:** Dostatečné zvládnutí alespoň 1 plaveckého způsobu. Zásadní je schopnost samostatného pohybu ve vodě **bez** nadlehčovacích pomůcek.



NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT



❖ Kiting

- ❖ Na základě mnohaletých zkušeností s dětskými kite kurzy jsme vypracovali jedinečný tréninkový program pro děti od 9 let za aktivní účasti rodičů.
- ❖ Cílem je poskytnutí základu bezpečného řízení kitu a ochutnávka jeho síly.
- ❖ Součástí kempu je i školení rodičů o základech landkitingu/kiteboardingu. Je nezbytné, aby se naučili společně se svými potomky správně:
 - ❖ rozhodnout o vhodnosti místa,
 - ❖ připravit kite a board,
 - ❖ startovat a přistávat kite,
 - ❖ pomoci na vodě z loďky, windsurfinagu či jiného plavidla.
- ❖ Pod vedením zkušeného senior instruktora pro kiteboarding, landkiting a snowkiting.
- ❖ **Požadavky na fyzické dispozice dítěte:** min. hmotnost: 30 kg, min. výška dítěte: 120 cm



NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT



❖ Jachting

- ❖ Minikurz jachtingu začínající sportovce naučí **ovládat katamarán nebo plachetnici** a zachovat se bezpečně v krizových situacích na vodě.
- ❖ Před vyplutím se dozvedí **základy bezpečnosti**. Na vodě pak už nastane ten **pravý trénink** náklonů lodě a obrátů kolem bójek.
- ❖ Součástí výcviku jsou i základy meteorologie, tedy porozumění větru a chování počasí. Trénink probíhá podle povětrnostních podmínek a počasí.
- ❖ Pod vedením zkušené jachtařky, která absolvovala ty největší závody světového formátu
- ❖ **Požadavky na fyzické dispozice dítěte:** min. hmotnost: 30 kg, min. výška dítěte: 120 cm



NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT



❖ Windsurfing

- ❖ Windsurfing pro začínající sportovce je zaměřen na stabilitu a schopnost ovládat plovák pomocí plachty, zvládnout první krizové situace a bezpečně se umět vrátit do přístavu.
- ❖ Trénink obsahuje základy bezpečnosti a základy meteorologie - porozumění větru a chování počasí.
- ❖ Výcvik probíhá každý den podle povětrnostních podmínek a počasí.
- ❖ Pod vedením zkušených instruktorů windsurfingu
- ❖ **Požadavky na fyzické dispozice dítěte:** min. hmotnost: 30 kg, min. výška dítěte: 120 cm



NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT



❖ Balanční a nevěšdní sporty

- ❖ Seznámení s bezpečností a používáním pomůcek a vybavení
- ❖ Skvělá příprava pro další sporty vyžadující perfektní koordinaci a schopnost pro rovnováhu
- ❖ Pod vedením zkušených instruktorů
- ❖ **Požadavky na fyzické dispozice dítěte:** min. hmotnost: 30 kg, min. výška dítěte: 120 cm



UKÁZKOVÝ DEN



❖ Dopolnední program

- ❖ Snídaně
- ❖ Sportovní aktivita – seznámení se sportem, ukázky základních technik, nácvik základních prvků
- ❖ Oběd

❖ Odpolední program

- ❖ Sportovní aktivita – ucelený trénink aktivity, zajímavosti, nastavbové prvky, soutěže, závody
- ❖ Svačina
- ❖ Podvečerní program – hry, dovednostní soutěže, kolektivní sporty
- ❖ Večeře

❖ Večerní program pro děti i rodiče na pláži Windy Point

- ❖ projekce, hry, soutěže plážového charakteru, představení, ukázky


OLYMPIJSKÝ
PARK
RIO-LIPNO
2016

OLYMPIJSKÝ TÁBOR RIO-LIPNO 2016 YACHT KLUB JESTŘÁBÍ



PŘIJEĎTE SI UŽÍT JEDINEČNOU ATMOSFÉRU LETNÍCH
OLYMPIJSKÝCH HER A PROŽIJTE JI AKTIVNĚ!

