

# Vodná turistika



**pracovisko: lodenica Anička, Orgovánova 5**

**čas: piatok 14,30 - 17,00**

**vek od 7 do 15**

**počet detí max: 6**

**popis:**

**kód: 46351**

Deti sa oboznámia so základmi vodnej turistiky, splavovania v kajaku a kánoe, rafte. Neoddeliteľnou súčasťou záujmového útvaru je plávanie a kondičná príprava počas zimných mesiacov.

Zápis prebieha v pracovných dňoch od 5.septembra 2022.

Vedúca / inštruktorka vodnej turistiky/ : Ing. Jana Šimčáková, PhD.

kontakt: tel. 641 14 11 [www.cvckosice.sk](http://www.cvckosice.sk); [simcakova@cvckosice.sk](mailto:simcakova@cvckosice.sk)

## Informácia o záujmovom útvaru

Názov záujmového útvaru : Vodná turistika

Meno a kontakt na vedúceho ZÚ: **Ing. Jana Šimčáková, PhD., 055/6411 411, [cvc@cvckosice.sk](mailto:cvc@cvckosice.sk)**

Miesto a čas konania ZÚ: CVČ, lodenica Anička, Orgovánova 5 – posilňovňa, miestnosť č.D

piatok od 14:30 do 17:00 hod. – okrem prázdnin, štátnych sviatkov od 19.9.2022 do 16.6.2023

Vek : presne od 7 do 15 rokov

Max. počet účastníkov: 6 v skupine

Harmonogram jednotlivých stretnutí:

<u>IX</u>	<u>X</u>	<u>XI</u>	<u>XII</u>	<u>I</u>	<u>II</u>	<u>III</u>	<u>IV</u>	<u>V</u>	<u>VI</u>	<u>spolu</u>
-	-	4	2	-	3	3	-	5	2	
23	7	11	9	13	10	17	14	12	9	
30	14	18	16	20	17	24	21	19	16	
-	21	25	-	27	24	31	28	26	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	33 krát

Popis záujmového útvaru: . Deti sa oboznámia so základmi vodnej turistiky, splavovania v kajaku a kánoe, rafte na lodenici CVČ pri prameni Anička na rieke Hornád. Prítomnosť rodičov s aktívnou účasťou pri lodenici je vítaná. Neoddeliteľnou súčasťou záujmového útvaru je kondičná príprava počas zimných mesiacov. Počas zimnej prípravy majú kondičnú prípravu formou posilňovania s vlastným telom, florbal, streľba zo vzduchovky, stolný tenis, cvičenie na fitlopte v priestoroch na Orgovánovej 5.

Priebeh ZÚ Lodencia: 14:30 – zraz na lodenici

14:30 – 14:40 – odchod do šatne, prezliekanie

14:40 – 16:30 – rozcvičenie, príprava vodáckeho materiálu, samotný tréning na vode s inštruktorom

16:30 – 16:50 – uloženie vodáckeho materiálu, odovzdanie členov rodičom, odchod do šatne, prezliekanie

17:00 odchod domov

Priebeh ZÚ zimná príprava, Orgovánova 5: 14:30 – zraz vo vestibule

14:30 – 14:40 – odchod do šatne, prezliekanie

14:40 – 15:50 – samotné cvičenie (podľa potreby prestávka)

15:50 – 16:00 – odovzdanie členov rodičom, odchod do šatne, prezliekanie

Doplňujúce činnosti nad rámec pravidelnej činnosti:

súťaže zjazd K1, C2 Fresh Školská športová liga, splav Hornádu na rafte

- Po dohode s pedagogickým vedúcim ZÚ sa môže zákonný zástupca priamo zúčastniť konania ZÚ (otvorená hodina pre rodičov).
- V prípade neprítomnosti člena na ZÚ sa úhrada čiastočných nákladov nevracia.
- V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte pedagogického vedúceho ZÚ. Ak nie ste spokojný s jeho odpoveďou kontaktujte priameho nadriadeného - RNDr. Labovská Helena 0911 873 169 alebo e-mail : [labovska@cvckosice.sk](mailto:labovska@cvckosice.sk)
- Počas konania ZÚ sa členovia riadia školským poriadkom zverejneným na stránke [www.cvckosice.sk](http://www.cvckosice.sk)
- Pri odhlasovaní členov zo záujmového útvaru je nutné vyplniť odhlášku.
- Vedúca záujmového útvaru si vyhradzuje právo na zmenu výchovno - vzdelávacej činnosti a priestoru.
- 16.06.2023 CENTROPÁRTY – slávnostné ukončenie záujmovej činnosti.

Tešíme sa na spoluprácu v školskom roku 2022/2023