

## Adaptační kurz 2025



**Termín** 1. 9. 2025 – 3. 9. 2025

**Lokalita** RS Drak Křižanov – centrum outdoorových programů

*Středisko DRAK Křižanov je vybaveno především pro dětskou rekreaci s programem, nabízí ubytování v chatkách nebo v budově, sociální zázemí, vydatnou stravu a pitný režim, a v neposlední řadě kvalifikovaný prožitkový program s prvky zážitkové pedagogiky, adrenalinu a dobrodružství či např. tvořivosti. Z největších a osvědčených „taháků“ jsou např. lanový park s nízkými i vysokými lanovými aktivitami, paintball, aquazorbing nebo sportovní lukostřelba. Více informací lze získat na:*

[www.cop.cz](http://www.cop.cz)

[www.facebook.com/www.cop.cz](https://www.facebook.com/www.cop.cz)

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| <b>Třída</b>             | tercie                             |
| <b>Vedoucí kurzu</b>     | Mgr. Leona Stejskalová             |
| <b>Instruktoři</b>       | lektorský tým COP                  |
| <b>Doprava účastníků</b> | smluvní dopravní společnost (ICOM) |

**Instrukce** o bezpečnosti a pravidlech chování (viz příloha) na adaptačním kurzu podány přímo v místě konání.

### Kalkulace

**Ubytování a strava:** CHATKY RS Drak Křižanov **1485 Kč** / osoba (2 x plná penze + oběd poslední den navíc – **95 Kč**)

- pro komfort doporučujeme vlastní spací pytel, chatky jsou vybaveny palandami a soc. zařízením (sprchy společné)

**Stravování:** plná penze, pestrá snídaně formou švédských stolů, pitný režim 3x denně (v průběhu dne mohou studenti neomezeně pít čaj nebo vodu se šťávou, po skončení programu až do pozdních hodin je pro „jedlíky“ v jídelně ponecháno pečivo, máslo a další)

**Adaptační kurz** – cena programu – **1190 Kč** / osoba (první den od 13,30 – 21 hodin, druhý den od 9 - 21 hodin, poslední den 9 - 11,30 hodin) – vedení programu instruktory, materiál a pomůcky, DPH

**Doprava** – kalkulace proběhne **zpětně** cca v průběhu měsíce září na základě fakturace (cca **450 Kč** /osobu)

**Odjezd:** od GyPa – pondělí 1. 9. 2025 v 11:00 (zadní vchod), **po 3 vyučovacích hodinách**

**Příjezd:** ke GyPa - středa 3. 9. 2025 cca v 13:30 (zadní vchod)

## Náklady za kurz bez dopravy – 2 675 Kč

**Bankovní spojení:** Komerční banka 107-9246890227/0100 (nejpozději do **pátku 29. 8. 2025**)

## Do poznámky pro příjemce uveďte jméno a příjmení studenta

Doporučujeme kapesné na drobné výdaje, v areálu je bufet

## Program

### Pondělí 1. 9.

Ubytování

Icebreakers, ledolamky aneb seznamky, úvodní a zahřívací hry

*Odstranění ostychu, obav z neznámého, psychických bariér, seznámení se, naladění účastníků na další program...*

Dynamics, solving aneb týmovky

*Řešení zadání ve skupině, zajímavé materiály, zábava, ...*

**Večer** volná zábava (s určitými omezeními a pravidly)

### Úterý 2. 9.

Strategické, dobrodružné a orientační pohybové hry, paintball

*Týmová spolupráce, adrenalin, dobrodružství, komunikace, vytváření pocitu sounáležitosti, společné vítězství...*

Večerní program

*Zábava, převleky, zážitky, tanec, sblížení účastníků programu*

### Středa 3. 9.

Pocitovky, relaxace

*Uvolnění a relaxace, nová dovednost, cesta ke zklidnění účastníků, nově vytvářené kamarádské vztahy mezi účastníky...*

Lanové aktivity. *Adrenalin, výzva, překonávání sebe sama, komunikace v zátěži, týmová spolupráce, zážitky...*

Zakončení kurzu, odjezd ze střediska - cca ve 12:00

## Cíle:

- Nastartování rozvoje pozitivních sociálních vazeb
- Napomoci vytvořit zdravé a tvůrčí prostředí v nově vytvářené třídě
- Rozvoj sociálních a komunikačních dovedností
- Prevence psychopatologických jevů ve třídě
- Usnadnit přechod studentům do nového prostředí a pomoci s adaptací v novém kolektivu

## Pravidla chování na kurzu

- Na adaptační kurz se vztahují všechna pravidla školního řádu.
- Důrazný zákaz přechovávání a požívání návykových látek – v případě porušení, okamžité vyloučení z kurzu, oznámení rodičům a vedení školy (rodiče zajistí odjezd studenta z kurzu na vlastní náklady).
- Zákaz samovolného opouštění ubytovacích lokalit.
- Dodržování bezpečnosti chování na adaptačním kurzu.
- Dbát zvýšené opatrnosti po celý čas adaptačního kurzu.
- Dbát pokynů všech instruktorů kurzu.
- Na program není účastníkům doporučeno nosit cenné předměty a vybavení (prstýnky, MP3 přehrávače, mobilní telefony,...), COP nenese zodpovědnost za případné ztráty.

*Veškerá pravidla vycházejí z metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách, který vydalo MŠMT ČR pod č.j. 37 014/2005-25, důležité jsou články 16 a 17, 16 – Sportovně turistické kurzy, 17 – Koupání*

## **Souhlas rodičů (studenti odevzdají 1. 9. 2025)**

Souhlasím s tím, že můj syn (dcera) .....

narozený(á) ..... absolvuje adaptační kurz realizovaný v termínu **1. – 3. 9. 2025**  
ve středisku **DRAK Křižanov**.

Zároveň беру на vědomí, že zodpovědnost za bezpečnost a chování účastníků kurzu nebo pobytového programu nese společnost CENTRUM OUTDOOROVÝCH PROGRAMŮ pouze v průběhu fyzicky realizovaného programu (programových bloků). V době mimo program (přestávky na stravu, noční klid) a při dopravě do střediska a zpět nese zodpovědnost za účastníky pedagogický dozor Gymnázia Pacov. Souhlasím také s pravidly chování na kurzu (viz výše).

Prohlašuji, že můj syn (moje dcera) je zdravotně způsobilý (á) zúčastnit se tohoto adaptačního kurzu (případná zdravotní či stravovací omezení je nutné konzultovat přímo s poskytovatelem těchto služeb na e-mailu [objednavky@rekreacnistrediska.cz](mailto:objednavky@rekreacnistrediska.cz) nebo na tel.: 777 991 225, popř. na 602 710 323).

**Kontakt na zákonného zástupce dítěte (telefon, e-mail):**

\_\_\_\_\_

**Zdravotní či stravovací omezení:**

\_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

Kontaktní telefon: \_\_\_\_\_ Podpis zákonného zástupce: \_\_\_\_\_

-----

## **Seznam doporučení věcí pro účastníky AK**

- sportovní oděv, nepromokavá bunda v případě nepříznivého počasí (samozřejmě oblečení na 3 dny)
- pevnou (nejlépe nepromokavou obuv)
- minimálně 1 sportovní boty na přezutí, přezůvky do chatky
- spacák (slabé deky, prostěradla, polštáře zde jsou, nevíme, jak bude – přímotopy zajištěny)
- funkční svítilnu (sprchy jsou mimo chatky v areálu střediska)
- kartičku pojišťovny, léky
- potřeby na psaní
- hygienické potřeby, ručník

**Pozn.:** za odcizení cenností organizátoři kurzu neručí, mobil není zakázán, je dobré být v kontaktu s rodiči

- Fotit budou učitelé + lektori (CD se snímky zašlou na školu)
- Hudební nástroje (kytary,...) vítány!
- Pokud bude zájem o diskotéku, je nutné mít vlastní aparát (notebook, přehrávač, reproduktory atp.)

**Kontakty na členy pedagogického doprovodu:**

Mgr. Leona Stejskalová – 777 877 675, [leona.polednik@seznam.cz](mailto:leona.polednik@seznam.cz)

