

# Letní tábor s výukou lukostřelby Sovolusky 6. - 20. července 2013

Milé děti, milí rodiče,

právě čtete informace o letním táboře s výukou lukostřelby pořádané Spolkem evropských bojových. Areál dětského tábora se nachází nedaleko obce Sovolusky v okrese Bochoř, na rozsáhlé louce lemující les a drobné řečiště. Tábořiště je vybaveno velmi prostě: stany s podsadou, jídelnou pod vojenským stanem, kuchyní, umývárnu (sprchy s teplou vodou a koryta) a suchými toaletami. To vše nahrazuje pobyt v lůně přírody s vynikající možností terénní lukostřelby, velkým prostorem pro terénní a sportovní vyžití a odpočinku od městského hluku a přívodu elektrické energie. Tábor s výukou lukostřelby je vhodný pro psychicky a fyzicky zdatné děti od 8 - 16 let!

## Program

Náplní tábora je z velké části lukostřelba, její teorie (v deštivých dnech) a praxe. Zbýlý čas je věnován táborovým aktivitám (oddílové službě, přípravě dříví, táboření pod širým nebem, táborovým ohněm atd.). V době odpočinku se děti mohou věnovat vlastním klidovým aktivitám, deskovým hrám, zpěvu při kytarě, drhání a dalším činnostem.

Nezanedbatelnou součástí tvoří i celotáborová hra spjatá s lukostřelbou.

Celkově si klademe za cíle ukázat dětem možnosti, které mají v lukostřelecké činnosti;

krásu volného času bez technických vymožeností a posilování mezilidských vztahů v rámci kamarádství a vztahu k přírodě.

## Lukostřelba

Na táboře se budeme z velké části věnovat lukostřelecké tematice. Zabýváme se hlavně instinktivní lukostřelbou, její praxí i teorií. Tábora se mohou zúčastnit jak začátečníci, tak pokročilí střelci. Nejprve se budeme učit základní dovednosti (napínání luku, založení šípu, techniku výstřelu). Dále se budeme zdokonalovat ve střelbě a nacvičovat zajímavé disciplíny. Máme připraveno více jak 15 disciplín terénních i statických. Střílíme do různých druhů terčů a klademe důraz na lovecké a bojové disciplíny.

Při výcviku je vyžadována přísná disciplína a poslušnost v zájmu bezpečnosti. Děti používají ke střelbě luku vhodné pro instinktivní lukostřelbu (luky bez zákládky, se střeleckým oknem nebo bez) tzn.: luky holé nebo tradiční. Síla luku je volena s ohledem na fyziku a zkušenosti dítěte. Používáme dřevěné šípy s terčovými hroty. Nedoporučujeme duralové a karbonové šípy. Prostředí je s dobrým podložením, protisvahy a lesním porostem, ale i přes to se stává, že v množství každodenních výstřelů je újma na šípích značná. Záleží na zkušenosti střelce. Poškození šípů se snažíme zmírnit, lukostřeleckými sítěmi a dalším změkčujícím vybavením v podobě zábran. Dále používáme závěsné toulce, chrániče na předloktí a chrániče na prsty.

Všechny děti budou na začátku tábora důkladně proškoleny o bezpečnosti střelby, jak manipulovat s vybavením, aby ho neponičily a jak vybavení skladovat. Je nutné dbát těchto pokynů.

## Lukostřelecké vybavení

*Ideální je, mít vlastní vybavení, které se skládá:*

**Luk** Holý nebo tradiční luk (materiál dřevo nebo kompozit dřevo-laminát) z jednoho kusu. **Zakázané jsou sportovní luky.** Vhodné nejsou ani luky z hračkářství. Síla luku od 15 do **35 liber** dle výkonu střelce. Prosíme, aby všichni střelci měli ke svému luku i náhradní tětivy. Při poškození nebo ztrátě tětivy je luk nepoužitelný!!!

**Šípy** Vhodné je mít minimálně 10 kusů šípů potřebné délky s terčovými hroty bez řezných hran. Doporučujeme dřevěné šípy, častěji se sice lámou hroty, ale jsou lépe opravitelné než šípy duralové či karbonové. Počítejte se ztrátou či poškozením šípů. Končíky, hroty a peří jsme schopni na místě opravit.

**Toulec** Doporučujeme závěsný toulec kolem pasu. Šikovní rodiče jsou schopni toulec sami vyrobit z kůže či tvrdších materiálů.

**Chránič na předloktí** chránič na předloktí může být z moderních i přírodních materiálů dostupných na trhu. Dá se také vyrobit jednoduchým způsobem. Pro drobnější děti je vhodnější šátek.

**Chránič na prsty** nebo rukavička, při častějším střelení jako je na táboře doporučujeme i tento chránič, děti budou mít na prstech menší otlaky a vydrží déle střílet.

**Pouzdro na luk** Vzhledem k tomu, že většina disciplín se odehrává v okolí tábora, je vhodné, aby děti měli na luk pouzdro s popruhem. Ochráníte tak vybavení před poškozením, vlivem povětrnostních podmínek nebo ztrátou dílů. Pouzdro se dá jednoduše ušít z látky.

**Vlastní vybavení si viditelně označte!!!!**

## Zapůjčení vybavení:

Zapůjčené vybavení pro každé dítě je v ceně tábora. **Zničené vybavení musí rodiče uhradit!** Za každý zničený či ztracený šíp (v důsledku viny dítěte) účtujeme 120,- Kč. Tyto náklady hradí rodiče před odjezdem z tábora. Ceny ostatního vybavení najdete na [www.sebu.cz](http://www.sebu.cz). Pokud bude mít dítě vlastní toulec, chrániče či pouzdro bude to pro dítě komfortnější.

<b>Příjezd na tábor:</b>	v sobotu 6. 7. 2013 ve 14:00 do místa tábořiště (první jídlo, které děti dostanou, bude večeře),
<b>Odjezd z tábora:</b>	v sobotu 20. 7. 2013 v 10:30 v místě tábořiště
<b>Místo tábora:</b>	<a href="http://www.mapy.cz/s/64CI">http://www.mapy.cz/s/64CI</a>
<b>Ubytování:</b>	je ve dvoulůžkových stanech s dřevěnou podsadou a podlahou, lůžka jsou dřevěná s molitanovou matrací,
<b>Strava:</b>	plná penze (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře), po celý den je zajištěn pitný režim.
<b>Omezení:</b>	v táboře není zaveden el. proud, pitná voda je dovážena z vodovodního řádu.

### Zakázaná činnost

Na táboře je zakázáno pít alkohol, kouřit, užívat omamné a návykové látky, používat a přechovávat zbraně, výbušniny, veškeré pyrotechnické pomůcky a hračky. Dále jsou zakázány veškeré sexuální praktiky.

Je zakázáno (i mimo tábor), používat lukostřelecké dovednosti proti člověku či zvířeti.

Porušením zákazu je dítě vyloučeno z tábora bez možnosti finanční náhrady!

### Nedoporučujeme

Balit dětem na tábor mobilní telefony a jiné elektronické přístroje. V místě je špatný telefonní signál! V údolí je vysoká vlhkost a může dojít k poškození přístrojů.

Není vhodné dávat dětem vyšší finanční částky a cennosti. Možnosti k nákupům jsou velmi omezené.

Nedávejte dětem s sebou potraviny (kromě svačiny na první den). Veškeré potraviny včetně bonbonů, žvýkaček, čokolád, brambůrků, sladkých nápojů apod. budou dětem druhý den po příjezdu odebrány a postupně rozděleny mezi všechny děti formou odměn. Tyto potraviny není kde skladovat, jejich nekontrolovatelná konzumace může způsobovat problémy. Děti budou mít dostatek potravin v táboře.

### Základní vybavení dítěte na tábor:

- prostěradlo a polštářek,
- spací pytel, karimatku, oblečení na noc (tepláková souprava),
- sportovní boty, sandále, boty na turistiku a holinky (děti, které nebudou mít holinky, se nemohou za mokrých a deštivých dnů účastnit táborových aktivit!),  
nedávejte dětem celogumové pantofle (kroksy) – na tuto obuv není v táboře vhodný terén a způsobuje úrazy!
- sportovní a turistické oblečení (na teplé i chladné počasí),
- plavky, pláštěnka, pokrývka hlavy,
- čisté spodní prádlo a ponožky na každý den,
- další oblečení a vybavení podle povahy tábora,
- funkční svítilna včetně náhradních baterií,
- hygienické potřeby – mýdlo, šampon, toaletní papír, zubní pasta a kartáček, hřeben, zrcátko, opalovací krém, kapesníky, ručníky,
- **sprej proti klíšťatům**
- šicí potřeby, alespoň 3 m šňůry na prádlo a kolíčky,
- psací potřeby, pastelky, blok,
- dopisní papír, obálky, známky, (menším dětem doporučujeme předepsat adresu),
- šátek, náramkové hodinky,
- opasek (na zavěšení toulce),
- láhev na pití,
- baťoh na výlety do okolí,
- **hrníček** a malou lžičku,
- **dvojité ešus** s víčkem (na stravování),
- **lžíce**, škrabka na brambory,
- 2 utěrky,
- celta pro přespání pod hvězdami (dle možností),
- léky předepsané lékařem, **průkaz zdravotní pojišťovny** (stačí kopie), potvrzení o bezinfekčnosti, lékařské potvrzení že dítě může absolvovat tábor,
- **lukostřelecké vybavení.**

### Adresa tábora:

LT STŘELA  
U starého mlýna  
Sovolusky  
364 71 pošta Bochov  
okr. Karlovy Vary

### Kontakty:

leontyna.babukova@sebu.cz  
Leontýna Babuková 736 769 184  
www.sebu.cz

**Další informace a pokyny:**

- V případě vyzvednutí dítěte pověřenou osobou, tato osoba musí mít plnou moc od zákonných zástupců.
- Prohlášení rodičů o zdravotním stavu dítěte, pokyny k užívání léků a posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na letním táboře odevzdají rodiče při předání dítěte, případně stvrzenku o zaplacení tábora.
  - Zdravotní péči zajišťuje školený zdravotník, při závažnějších případech nemocnice v Plzni.