

pátek						
18:00 – 19:00					Práce s házečkou – osvěžení práce s házečkou	Vodácký materiál a péče o něj
19:00 – 19:30					Zahájení	ubytování a vlastní večeře
20:00 – 22:00					Zážitkovka pro všechny	
sobota						
7:00 – 8:00						snídaně
8:00 – 8:30					Info okénko – HKVS info, vzdělávací a Navigamus	
8:30 – 9:15				Rozcvičení před kanálem	Úvodní blok – teoretická příprava základů na kanále	
9:30 – 10:00	Brodění				Práce s házečkou	
10:00 – 11:30	Úplní začátečníci = sebezáchrana a nafukovací kánoe	Záchrana pokročilí	Kanoistika na kanále (raft, kajak, kánoe, Baraka)		Jak pracovat s dobrovolníky	
11:30 – 12:15	Začátečníci nafukovací kánoe		Kanoistika na kanále (raft, kajak, kánoe, Baraka)		Jóga s dětmi v oddíle – lekce jógy a teoretická část k praxi v oddíle	
12:15 – 12:45	nárazový blok na převléknutí	nárazový blok na převléknutí				
12:45 – 13:30						oběd
13:30 – 15:00	-	-	-		Workshop plánování vodácké akce s tvorbou mapy prevence	Inline výlet
15:00 – 16:00	SUP – Praktické vyzkoušení a seznámení se s metodikou jízdy v oddíle	Záchrana pokročilí	Kanoistika na kanále (raft, kajak, kánoe, Baraka)			
16:00 – 17:00	SUP – Praktické vyzkoušení a seznámení se s metodikou jízdy v oddíle					
17:00 – 17:30	úklid					
17:30 – 18:00					Fyziologie zátěže – praxe	
18:00 – 18:30					Fyziologie zátěže – teorie	
18:15 – 19:00						večeře
19:00 – 20:30					Dokončení plánování vodácké akce a mapy prevence	Lodní komise
20:30 – 21:00					Do zahraničí na vodu – představení	
21:00 – 22:30					Do zahraničí na vodu – kino Putování po Černé Hoře	
neděle						
7:00 – 8:00						snídaně
8:00 – 9:30					Řízení rizika sdílení map prevence	
10:00 – 11:30	Kanoistika na kanále (raft, kajak, kánoe, Baraka)	Krizová situace	Plavba do ČB – metodika pádlování	Kajakování pro začátečníky	Sportovní trénink u dětí – jak pracovat a vést tréninky na vodě s ohledem na věkovou kategorii	
11:30 – 12:15	Kanoistika na kanále (raft, kajak, kánoe, Baraka)	Krizová situace				
12:15 – 12:45	úklid					
12:45 – 13:30						oběd
13:30 – 14:30	společný úklid prosíme o pomoc s balením, úklidem					