

32. Letní soustředění KARATE-P-KLUBU

Sobota 3. – 10. července 2021, Třeboň

Vážený sportovní příteli,

jsem velice rád, že jsi přijal nabídku a přihlásil se na Letní soustředění karate. Předkládám ti poslední instrukce před odjezdem a zdůrazňuji důležitost předložení všech dokumentů pro registraci. V případě, že budeš potřebovat ještě nějaké informace, tak volej na můj mobil 777 566 440.

S přáním, abys s sebou přivezl hlavně dobrou náladu se na tebe těší

trenéři Karate-P-Klubu.

Propozice

Zahájení, ukončení:

- Zahajujeme v sobotu 3.července 2021 večer, která bude připravena v 18 hod. Přijedeme v 15 hodin. Ubytování bude probíhat od 15.30 do 17.00 hod.
- Po zaregistrování a ubytování získáte další informace.
- Ukončení je v sobotu 10.července snídaní, odjíždíme mezi 10. a 11. hodinou.
- Na příjezd a odjezd je doprava zajištěna.
- **Odjezd autobusem od DOJO je ve 13.00 hodin.**

Nejdůležitější věci, na které nezapomeňte:

Pro registraci - děti a mládež do 18 let:

- Průkaz karate s potvrzenou prohlídkou od lékaře
- prohlášení o bezinfekčnosti (přiložen formulář na webu)
- zdravotní očkovací průkaz (kopie)
- průkaz zdravotní pojišťovny (kopie)
- případně další informace o lécích, způsob užívání, pro náš zdravotní dozor. Popsat krabičku s léky-příjmení + užívání (např. jméno, 1 x za den, 09:00 hodin)

Pro registraci - dospělí nad 18 let:

- občanský průkaz
- průkaz zdravotní pojišťovny
- prohlášení o bezinfekčnosti (je na webu)

Důležité upozornění:

V případě vážného porušení pravidel pobytu letního soustředění (děti a mládež do 18 let) bude účastník z akce vyloučen (neetické chování, alkohol, drogy, šikana, svévolné opuštění prostoru, závažné nedodržování denního řádu) bez náhrady poplatku.

Na cvičení:

- min. 2 kimona (GI), doporučujeme, popř. teplákové kalhoty a tmavá trička pro střídání, (cvičíme za každého počasí), pásek (OBI)

- boty na cvičení (budeme cvičit bosí v trávě, ale i v botách na jiných terénech) a boty na přezutí budou-li první mokré
 - plastová malá láhev na nápoje (budou dětem každý den připraveny); budeme doplňovat tekutiny i během tréninku.
 - opalovací prostředky s UV filtrem min. 10 (cvičí se několik hodin na přímém slunci)
 - náplasti pro drobné odřeninky
 - **Mládež a dospělí od 13 let – chrániče pro nácvik full contactu (chrániče rukou, chrániče nártů a holení, chrániče kolen, suspenzor, chrániče zubů)**
 - Kdo chce jít na zkoušky, tak průkaz karate se záznamem o absolvovaných seminářích
- Pro volný čas:**
- plavky, osušky (součástí areálu je rybník)
 - sportovní oblečení pro doplňkové sporty, k táboráku, popř. k vycházkám
 - volné oblečení pro relaxaci
 - baterku, toaletní papír
 - repelent
 - oblečení na spaní (postele jsou povlečené s polštářem a dekou)
- Všeobecné:**
- hygienické prostředky, své léky, které pravidelně užíváte, peníze pro osobní potřebu (nápoje atd.)

Orientační denní program:

7.15 – 7.45	atletický trénink - ranní běh
8,00 – 8.45	ranní trénink
8.50 – 9.30	snídaně
10.30 – 12.00	dopolední trénink
12 hod. oběd děti-----	12.30 hod. oběd dospělí
13.00 -15.00	polední klid
16,00 – 17.30	odpolední trénink
17.30 hod. večere děti, 18.00 hod večere dospělí	
19 - 20 hod.	společné hry a společná zábava
22.00 hod.	večerka pro děti a mládež do 17 let

Trénink dětí do 12 let trvá 1 hod.

Pro děti do 13 let Seznam věcí a oblečení na letní soustředění Třeboň 2021

Výstroj

- 7 x spodní prádlo
- 7 x ponožky normální
- 2 x ponožky teplé
- 2 x náčelník
- 3 x trička s krátkým rukávem
- 2 x trika s dlouhým rukávem
- 1 x teplou mikinu nebo svetr
- 1 x slabou mikinu
- 1 x bundu šušťák
- 1 x pláštěnku
- 2 x tepláky
- 1 x pyžamo
- 1 x plavky

Výzbroj

- 1 x baterku + náhradní baterie
- 1 x balení papírových kapesníků
- 1 x hračku/malý polštářek na spaní
- 1 x oblíbenou knížku (nemusí být)
- 1 x blok + tužku/ pastelky

Hygienické potřeby

- 1 x plátěný pytlík na špinavé prádlo
- 1 x velký ručník
- 1 x malý ručník
- 1 x kartáček na zuby
- 1 x pastu na zuby
- 1 x tekuté mýdlo

1 x tenisky na ven

1 x krém na opalování

1 x sandály

1 x holinky

2 x kimono (nebo tepláky a triko na cvičení)

Toto vše je doporučeno!!

S sebou si může vzít malého ěufíka, plyšáka, polštárek, časopis nebo knížku pro relax při poledním klidu.

Nedávejte dítěti do 13 let mobilní telefon, tablety, notebooky ani jiné elektronické přístroje a hračky!

V případě, že budete muset dát dítěti s sebou mobilní telefon, respektujte, prosím, následující pravidlo. Hovory jsou povoleny pouze v době od 13 do 15.00 hod. Hovory v jinou dobu narušují denní program soustředění. Respektujte, prosím, toto pravidlo, umožníte zdravý vývoj vašeho dítěte bez stresů a navíc mu dáte příležitost se samostatně rozhodovat a řešit nastalé situace.

Pokud Vaše dítě užívá nějaké léky:

Popsat krabičku – příjmení + užívání (např. jmenovec, 1 x za den, 09:00 hodin)

Po celou dobu soustředění je na místě 6 odborných trenérů, dozor na kontrolu dětí a 1 zdravotník. Děti do 13 let jsou kontrolovány několikrát za den (prádlo, pořádek na chatkách, zdravotní stav, psychický stav). Program dětí do 13 let je koncipován tak, aby si děti užily sportování (2 tréninky za den), nejsou přetěžovány zátěžovým tréninkem, bereme ohled na jejich možnosti a schopnosti, jsou pro ně připraveny i soutěže, hry, odměny a motivační program na celý týden.

Další případné informace:

Josef Pěknic, mobil 777 566 440