

# ORGANIZAČNÍ POKYNY PRO RODIČE ZÁVODNIC

## Kondiční soustředění 5. 8. – 8. 8. 2021

---

### SRAZ / DOPRAVA

- **Sraz:** 5. 8. 2021 (čtvrtek) v 10:00 hod.
- **Adresa:** TJ Sport Němčičky - PENZION POD VLEKEM
- **GPS:** [TJ SPORT Němčičky z.s. – Mapy Google](#)
- **Doprava:** vlastní (Prosím přijďte s časovým předstihem)

### DOKUMENTY POTŘEBNÉ K ÚČASTI A POBYTU NA SOUSTŘEDĚNÍ (odevzdat paní Zdeňce)

- prohlášení zákonných zástupců dítěte (bezinfekčnost) a zmocnění rodičů (<https://www.skmgolomouc.com/info-pro-rodice> - sekce ke stažení)
- zdravotní průkaz pojištěnce (stačí kopie průkazky)
- léky, které dítě užívá (nezapomeňte je přibalit s sebou s pokyny, jak je užívat)

### **Pro účast na soustředění je potřeba předložit jednu z následujících variant potvrzení (v tištěné podobě, stačí kopie), které se bude vybírat při příjezdu:**

- Potvrzení o negativním výsledku na COVID 19 – **PCR test** (z certifikovaného odběrného místa). Test nesmí být starší 7 dní. Každý má nárok na 2 PCR testy za měsíc zdarma.
- Potvrzení o negativním výsledku na COVID 19 – **Antigenní test** (z certifikovaného odběrného místa). Test nesmí být starší 72 hodin. Každý má nárok na 2-4 antigenní testy za měsíc zdarma (dle aktuálního opatření).
- Potvrzení, že účastník **prodělal laboratorně potvrzené onemocnění COVID-19**. Od prvního pozitivního antigenního nebo PCR testu neuplynulo více než 180 dní.
- Národní certifikát o provedeném **očkování** proti nemoci COVID-19 – min. 14 dní od druhé dávky očkování, pokud je vakcína dvoudávková.

### **Dle aktuálních nařízení pro tábory/soustředění stačí antigenní test!**

### UBYTOVÁNÍ

- Penzion pod vlekem (<http://www.sportnemcicky.cz/content/ubytov%C3%A1n%C3%AD>)
- Všechny pokoje jsou vybaveny vlastním sociálním zařízením - WC, umyvadlo a sprchový kout
- Další vybavení pokojů je následující: lůžka, která jsou vždy povlečena, ručník pro každé lůžko, skříň/skříňka, stolek, křeslo/židle

### STRAVA BĚHEM SOUSTŘEDĚNÍ

- snídaně formou švédských stolů zabezpečena penzionem
- svačiny zajišťují trenérky
- obědy a večeře se realizují v cca 200m vzdálené závodní jídelně
- soustředění začíná obědem a končí obědem

### PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

- především kondiční příprava na podzimní sezónu
- utužení kolektivu
- nové dovednosti

- budíček | snídaně | dopolední zaměstnání I | svačina | dopolední zaměstnání II | oběd | polední klid | odpolední zaměstnání I | svačina | odpolední zaměstnání II | večere | večerní program | večerka

## PROGRAMOVÉ ZAMĚŘENÍ

- příprava na podzimní závodní sezónu
- kondiční tréninky
- výlety / turistika
- koupání (<http://www.sportnemocicky.cz/content/koupali%C5%A1t%C4%9B>)
- hry
- stezka odvahy
- večerní programy
- při nepříznivém počasí – trénování přímo v penzionu ve společenské místnosti

## DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ NA TRÉNOVÁNÍ

### Oblečení

- tréninkové oblečení (kraťasy, legíny, trička, overaly, lambádky, apod.)
- ponožky na trénování (dovnitř i na trávu)
- kraťasy a triko na venkovní cvičení
- **kšiltovka**
- potřebné věci na česání

### Obuv

- pevná a kvalitní sportovní obuv na běhání
- přezůvky do penzionu
- ťapky

### Další potřeby na trénování

- **láhev na pití**
- **podložka na trénování (karimatka)**
- vlastní švihadlo a gumu na posilování
- gymnastický tréninkový deník (sešit, blok, apod.)
- psací potřeby, pastelky, fixy, sešit, blok, omalovánky, apod.
- ručníček

## DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ MIMO TRÉNOVÁNÍ

- Hygienické potřeby (mýdlo, šampón, kartáček na zuby, zubní pastu, hřeben, věci na česání, jelení lůj, atd.), pytel na špinavé prádlo, ručník/osušku na bazén, kapesníky, ponožky, pyžamo (plyšák 😊), tepláky/šustáky, kraťasy, plavky, trička, tílka, svetr/mikinu, letní bundu, pláštěnka, sportovní pevná obuv, gumáky, pokrývka hlavy, sluneční brýle, opalovací krém, menší batůžek, psací potřeby, sešit, baterku a náhradní baterie, repelent, kapesné dle uvážení.
- Respirátor/rouška
- Každá gymnastka s sebou musí mít jedny boty na přezutí určené do penzionu/tělocvičny!
- **Bílé triko!!!** (V Decathlonu seženete za 59,- [https://www.decathlon.cz/divci-tricko-100-bile-id\\_8517097.html](https://www.decathlon.cz/divci-tricko-100-bile-id_8517097.html))
- pro chvíle osobního volna děti je vhodné přibalit knihu, malé společenské hry, karty, apod.
- Další osobní věci a osobní sportovní potřeby podle vlastního uvážení
- Pochutiny, sladkosti a další jídlo dle vlastního uvážení

**Cenné předměty, jako mobilní telefony, šperky, větší finanční hotovost, apod. nedoporučujeme dětem dávat s sebou – za případnou ztrátu nebo odcizení neručíme!!!**

**CENA SOUSTŘEDĚNÍ:**

- **1. 800,- Kč**
- Cena zahrnuje:
  - o Ubytování (3 noci) a stravu (5x denně)
  - o Veškeré ostatní výdaje (ubytování, odměny trenérek, koupaliště, vstupy, a další) hradí oddíl
- Platba:
  - o na účet gymnastiky: **2500954897/2010**; Fio banka – do 26. 7. 2021 (do zprávy pro příjemce uveďte jméno a příjmení dítěte).
  - **POZOR!!!** v případě, že se dcera nezúčastní soustředění (nemoc, vážná rodinná událost), bude jí kompenzována pouze neodebraná strava

**Kontakt, na který se můžete obracet během soustředění:**

Trenérka Eliška Materová – 739 909 180

Trenérka Zdeňka Wertheimerová - 602 713 743

Doprovod (trenérky):

- Eliška Materová
- Johana Roubalová
- Ivana Nárožná
- Zdeňka Wertheimerová

**Přihláška: Odevzdat první den před zahájením soustředění paní trenérce Zdeňce Wertheimerové**

.....Zde odštíhnout.....

**Přihláška na kondiční soustředění 5. 8. – 8. 8. 2021  
TJ Sport Němčičky**

Jméno a příjmení dítěte:.....

Datum narození:.....

Jméno a příjmení zák. zástupce:.....

Kontaktní telefon: .....

E-mail: .....

Bydliště: .....

V ..... Dne: .....

Podpis zákonného zástupce: .....