

ORGANIZAČNÍ POKYNY PRO RODIČE ZÁVODNIC

Kondiční soustředění 1. 8. – 4. 8. 2024

SRAZ / DOPRAVA

- **Sraz:** 1. 8. 2024 (čtvrtek) v 9:00 hod. na terase před hotelem
- **Adresa:** Suchá Rudná 23, 79331 Světlá Hora - Suchá Rudná (www.paramon.cz)
- **GPS:** 50.0629500N, 17.3608569E
- **Doprava:** vlastní (Prosím přijďte s časovým předstihem)

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

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

UBYTOVÁNÍ

- Hotel Paramon
(https://www.paramon.cz/#utm_source=mapy.cz&utm_medium=ppd&utm_campaign=firmy.cz-2431386)
- Všechny pokoje jsou vybaveny vlastním sociálním zařízením – WC a koupelna
- Další vybavení pokojů jsou následující: lůžka (tří/čtyř lůžková), která jsou vždy povlečena, skříň/skříňka, stolek, křeslo/židle
- Sauna, masážní vana, stolní tenis, elektronické šipky, malá posilovna, venkovní hřiště

STRAVA BĚHEM SOUSTŘEDĚNÍ

- snídaně formou švédských stolů zajištěné hotelem
- svačiny zajištěné hotelem
- obědy a večere zajištěné hotelem
- soustředění začíná obědem a končí obědem

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

- především kondiční příprava na podzimní sezónu
- utužení kolektivu
- nové dovednosti
- turistika
- 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 (bazén/vířivka/sauna)
- hry
- večerní programy
- při nepříznivém počasí – trénování přímo v hotelu ve společenské místnosti

DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ NA TRÉNOVÁNÍ

Oblečení

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

Obuv

- pevná a kvalitní sportovní obuv na běhání a turistiku
- přezůvky do hotelu
- tlapky

Další potřeby na trénování

- **láhev na pití**
- **podložka na trénování (karimatka)**
- vlastní švihadlo a gumu na posilování (pokud nemáte, kontaktujte trenérku Elišku)
- 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.
- **Každá gymnastka s sebou musí mít přezůvky do hotelu!**
- **Bílé tričko!** (100% bavlněné, vyprané (tak, aby bylo zbavené impregnace z výroby))
- pro chvíle osobního volna dětí je vhodné přibalit knihu, deskové 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

- **3.000,- Kč**
- Cena zahrnuje:
 - o Ubytování (3 noci) a stravu (5x denně)
 - o Veškeré ostatní výdaje (koupaliště, vstupy, a další) hradí oddíl
- Platba:
 - o na účet gymnastiky: **2500954897/2010**; Fio banka – **do 28. 7. 2022** (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
- Magdaléna Peřinová

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

.....Zde odštíhnout.....

Přihláška na kondiční soustředění 1. 8. – 4. 8. 2024

Hotel Paramon

Jméno a příjmení dítěte:.....

Datum narození:.....

Jméno a příjmení zák. zástupce:.....

Kontaktní telefon:

E-mail:

Bydliště:

V Dne:

Podpis zákonného zástupce: