

# ORGANIZAČNÍ POKYNY PRO RODIČE ZÁVODNIC

---

## Kondiční soustředění **31. 7. – 3. 8. 2025**

### SRAZ / DOPRAVA

- **Sraz:** 31. 7. 2025 (čtvrtek) v 9:00 hod. na terase před hotelem
- **Adresa:** Suchá Rudná 23, 79331 Světlá Hora - Suchá Rudná ([www.paramon.cz](http://www.paramon.cz))
- **GPS:** 50.0629500N, 17.3608569E
- **Doprava:** vlastní (Prosím přijďte s časovým předstihem)
- **Ukončení soustředění/vyzvedávání závodnic:** 3. 8. 2025 (neděle) v 15:00 hod. na terase před hotelem

### DOKUMENTY POTŘEBNÉ K ÚČASTI A POBYTU NA SOUSTŘEDĚNÍ (odevzdat hned po příjezdu)

- 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/chatky, penzion Tom
- 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, vnitřní klubovna

### STRAVA BĚHEM SOUSTŘEDĚNÍ

- snídaně formou švédských stolů zajištěné hotelem
- svačiny zajištěné hotelem
- obědy a večeře zajištěné hotelem
- pitný režim po celý den
- soustředění začíná obědem a končí obědem

### PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

- především kondiční příprava na podzimní sezonu
- utužení kolektivu
- nové dovednosti
- turistika
- budíček | snídaně | dopolední zaměstnání I | svačina | dopolední zaměstnání II | oběd | polední klid | odpolední zaměstnání I | svačina | odpolední zaměstnání II | večeře | večerní program | večerka

### PROGRAMOVÉ ZAMĚŘENÍ

- příprava na podzimní závodní sezonu
- 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**

- 1x pevná a kvalitní sportovní obuv na běhání
- 1x obuv na turistiku
- přezůvky do hotelu
- tlapky

### **Další potřeby na trénování**

- **láhev na pití (podepsaná)**
- **podložka na trénování (karimatka)**
- vlastní švihadlo a gumu na posilování
- gymnastický tréninkový deník (sešit, blok, apod.)
- psací potřeby, pastelky, fixy, sešit, blok, omalovánky, apod.
- malý 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 (na MHD jízdenky, vstupy, suvenýry, pochutiny, apod.).
- Každá gymnastka s sebou musí mít přezůvky do hotelu!
- pro chvíle osobního volna dětí je vhodné přibalit knihu, deskové společenské hry, karty, omalovánky, psací potřeby 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**

- **3.300,- Kč**
- Cena zahrnuje:
  - o Ubytování, stravu, pitný režim, program, trenérky, odměny
- Platba:
  - o na účet gymnastiky: **2500954897/2010**; Fio banka – **do 27. 7. 2025** (do zprávy pro příjemce uveďte jméno a příjmení dítěte).
  - **POZOR!!!** v případě, že se vaše 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

## **Doprovod (trenérky):**

- Eliška Materová
- Johana Roubalová
- Magdaléna Peřinová
- Marie Beránková / Kateřina Plachá

## **Přihláška: Odevzdat první den před zahájením soustředění**

.....Zde odstříhnout.....

## **Přihláška na kondiční soustředění 31. 7. – 3. 8. 2025, Hotel Paramon**

Jméno a příjmení dítěte: .....

Datum narození: .....

Jméno a příjmení zák. zástupce: .....

Kontaktní telefon: .....

E-mail: .....

Bydliště: .....

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

Podpis zákonného zástupce: .....