

Propozice k 32. soustředění

Karate TJ Tesla Brno



Termín: 14. 8.-25. 8. 2022

Místo: Svratouch - Wolkerova planina

Odjezd: V 9:30 z parkoviště naproti Moravského zemského archivu v Bohunicích

Příjezd: cca v 16:30 na stejné místo jako při odjezdu

STRAVOVÁNÍ

- 5x až 6x denně (snídaně a svačiny v táboře, obědy a večere ve vedlejším táboře)
- pití volně přístupné po celý den

První den budeme začínat večeří, s sebou tedy doporučujeme větší svačinu. Den odjezdu končí obědem.

UBYTOVÁNÍ

- 3 lůžkové dřevěné chatky (bez osvětlení a elektřiny)
- 2 lůžkové stany s dřevěnou podsadou
- vícelůžkové podkroví zděné budovy nad jídelnou

V táboře se nachází zděné umývárny se sprchami a WC.

PROGRAM

Skládá se z dvoufázového tréninku karate, kondiční a silové přípravy, dovednostních soutěží, her a výletů. K dispozici je hřiště na volejbal, nohejbal a velká travnatá plocha s fotbalovými bránami. Za teplého počasí proběhne koupání v nedalekém rybníku a nebude chybět ani opékání špekáčků na přilehlém ohništi.

NUTNÉ VYBAVENÍ



- spací pytel a polštářek
- kvalitní baterka
- pláštěnka nebo nepromokavá bunda
- 2x sportovní obuv na běhání, venkovní trénink a výlety
(**Sportovní boty do přírody NEJSOU Air Max, tenisky do města ani sandály!**)
- nepromokavé outdoorové boty
- pantofle/žabky/sandály k vodě a do sprch
- sportovní láhev na pití
- hygienické potřeby
- 2 ručníky
- kimono a pásek
- opalovací krém
- plavky
- sluneční brýle
- čepici proti slunci
- repelent
- plecháček nebo plastový hrnek

Bez výše vypsání vybavení nebude možné soustředění absolvovat. Upozorňujeme, že v případě neodpovídající vybavenosti dítěte budou rodiče nuceni chybějící věci na místo dovést.

Soustředění se bude konat v přírodě uprostřed lesa a bude fyzicky náročné. Proto vybavení v žádném případě nepodceňte a nabalte opravdu vše tak, jak je uvedeno.

Zdravotní a jiné indispozice během pobytu

V případě přetrvávajících zdravotních a jiných problémů bude muset dotyčný(á) ze soustředění předčasně odjet. Dopravu domů si zajišťují rodiče.

NEBUDE POVOLENO

Stejně jako každý rok, tak i letos nebude povolena elektronika ani mobily. Chceme tak zachovat výjimečnou atmosféru soustředění.



V případě potřeby budou na telefonu trenéři, kterým budete moci kdykoliv zavolat. V případě jakýchkoliv komplikací naopak samozřejmě kontaktují trenéři rodiče.

Tolerovat nebudeme ani nezdravou stravu v podobě chipsů, brambůrek nebo velkého množství sladkostí, kterou by si děti dovezly z domu.

HOTOVOST S SEBOU

Stačí kapesné na zmrzlinu, pohled nebo vstupné v případě výletu apod.



NUTNÉ ODEVZDAT PŘI ODJEZDU

- Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte + Prohlášení rodičů
- kartičku zdravotní pojišťovny (stačí kopie)



Bez těchto vyplněných formulářů nebude moci vaše dítě na soustředění odjet. Najdete je na našich webových stránkách www.karateteslabrno.cz

KONTAKT NA TRENÉRY

Jan Doubek, mobil: 736 252 365

Petr Kašpárek, mobil: 603 499 984



jihomoravský kraj



DOTAZNÍK

V případě, že se vás něco z níže uvedeného týká, vyplňte, prosím, konkrétní sekci a odevzdejte na tréninku trenérovi.

Jméno a příjmení:

Léky

Uveďte jaké léky + jak je užívat



.....

.....

Alergie nebo potravinová intolerance

Např. lepek, laktóza apod.



.....

.....

Méně zdatný plavec/neplavec

V případě, že vaše dítě není zdatný plavec, dejte nám o tom vědět. Své dítě, prosím, nepřeceňujte! Uveďte jeho reálné možnosti, abychom mu v případě koupání v rybníku věnovali větší pozornost.



.....

.....