

## LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ 2016 – MACHŮV MLÝN

Opět je tu čas plánování dovolených a prázdnin pro léto 2016. Letos již potřetí pojedeme do rekreačního střediska Machův mlýn ([http://www.machuvmlyn.cz/c\\_cz/13/homecz/](http://www.machuvmlyn.cz/c_cz/13/homecz/)), které se nalézá u Rakovníka v chráněné krajinné oblasti přibližně 80 km od Prahy. Termín soustředění je stejný jako každý rok, a to vždy první týden prázdnin. Letos tento termín vychází na dny od **2. – 9. 7. 2016**. Soustředění povedou trenéři Michal Starý, Karel Jirovský a Jan Soukup, který pravděpodobně přijede na část soustředění a na závěr provede zkoušky na technické stupně.

### **CENA SOUSTŘEDĚNÍ: 3.900,-Kč.**

V ceně je zahrnuta autobusová doprava z Prahy tam i zpět. Ubytování je v chatkách po čtyřech osobách, stravování je zajištěno v restauraci (plná penze s pitným režimem). Trénink bude 2 – 3x denně, pokud bude slunný den, odpolední část odpadne a využijeme bazén.

Máte-li zájem o přihlášení Vás, nebo Vašeho dítěte, prosím o vyplnění přihlášky a uhrazení zálohy 1.000,- Kč, kterou odevzdejte nejpozději **do 30. 4. 2016**. Zálohu zašlete účet číslo **43-3662380237/0100**. Na rozdíl od minulých let, kdy se zbývající částka doplácela většinou při odjezdu, který se tímto zdržoval, je nutno ji uhradit převodem na výše uvedený účet do **13. 6. 2016**. Do zprávy napište jméno a příjmení **účastníka a jméno klubu**, např. **František Novák – Vltavín/Bohnice/Uhřetěves/Kakutogi**, atd.

### **Termín:**

**Sraz účastníků soustředění před odjezdem bude 2. 7. 2016 v 09.30 hod v Bohnicích před budovou tělocvičny kde se konají zkoušky - „Trója klub“, Bukolská ul. 775.**

**Odjezd – 2. 7. 2016 v 10.00 hod.**

**Příjezd – 9. 7. 2016 v cca 12.00 hod** – na místo odjezdu, tedy opět před budovu tělocvičny.

**Doprava** – autobusem, který přijede až k budově, přeprava i těžších zavazadel je bezproblémová.

### **Co nás čeká:**

1. Soustředění klubů směřuje především k fyzickému i psychickému růstu sportovců. K tomu je připraveno řada cvičebních cyklů, sportovních soutěží a her pro celkový rozvoj. Letos se opět zaměříme na silově – vytrvalostní rozvoj, a to formou **technického** zvládnutí základních silových technik – dřep bez zátěže (starší děti a mládež s lehkou zátěží), mrtvý tah, silové přemístění a různé druhy tlakových cvičení. Tyto disciplíny pak využijeme při sestavování kruhového tréninku.
2. Prostředí areálu a její vybavení umožňuje nejen nabrání fyzických sil, ale i kvalitní, nezbytnou regeneraci.
3. V neposlední řadě očekáváme od soustředění stmelení kolektivu a vytvoření dobrého prostředí a kamarádství v oddílech. Jsou připraveny zábavné, společenské hry a jistě využijeme i venkovní ohniště.
4. Na závěr každého soustředění je pořádána „Sayonara party“ (večírek na rozloučenou), kdy si všichni, buď jednotlivci, nebo skupinky, připraví nějaké krátké vystoupení. Toto

patří k tradici Kyokushin karate, a pokud Vaše dítě hraje např. na hudební nástroj, nebo umí něco, k čemu potřebuje rekvizity, zabalte je prosím s sebou (mimo piána...).

### **Co si určitě vzít sebou:**

Jelikož budeme ubytováni v chatkách, je **nutno si s sebou vzít spací pytel a polštář**, lůžkoviny (povlečení) jsou pak k dispozici v areálu. Době pobytu musí odpovídat dostatek oblečení (zejména spodní prádlo). **Nezapomenout:**

- kimono (kdo má 2, tak obě), plavky, boty na přezutí, sportovní boty na ven, kdo má citlivé oči - sluneční brýle, opalovací krém, tepláky, čepici s kšiltem a trička (z důvodu jednotnosti oblečení doporučujeme trika se symboly Kyokushin karate – možno dokoupit u trenérů). Chrániče na KUMITE - tedy všechny, co děti vlastní. Dále nezapomenout na blok a psací potřeby.

### **Co si určitě sebou nebrat:**

Žádné cennosti (drahé oblečení, zlaté řetízky, náušnice, hodinky apod.), nepřiměřenou finanční hotovost (jídlo a pití je zajištěno) a podle zkušeností z předešlých soustředění i mobilní telefon. Tento je navíc zbytečný, protože elektřina je jen v některých chatkách a na většině území areálu není signál (tato místa zná jen vedení soustředění...). Dále žádáme rodiče, aby dětem dali pouze minimální hotovost (doporučeno je 400,- Kč na pobyt) a žádné zásoby jídla či sladkostí (sušenky, bonbóny,...). Děti se pak rádně nestravují, vrací se jídlo a o žaludečních potížích ani nemluvě.

### **Upozornění:**

1. Na srazu před odjezdem vedení vybere od každého účastníka **kopii karty pojištění, prohlášení o bezinfekčnosti a kontaktní telefonní spojení** – viz níže.
2. Na závěr tohoto letáku je uveden úplný seznam kontaktních telefonů s časy, kdy je možno volat.
3. Jídlo sebou jen v přiměřeném množství, tzn. **pouze** na cestu. Veškeré nezkonsumované masné výrobky: salámy, řízky, apod., budou bez milosti druhý den vybrány a likvidovány.
4. Rodiče, jejichž ratolesti berou pravidelně léky, dodají vedení soustředění dostatečné množství léků na celý pobyt a rozpis užívání. V případě, že si dítě léky samo aplikuje, informujte o tom prosím vedení soustředění.
5. Rodiče, jejichž ratolesti snášejí cestu autobusem jen s problémy, podají dětem před cestou zklidňující lék a informují o tom vedení soustředění (včetně zásoby tohoto léku na cestu zpět).
6. Případnou návštěvu (a to skutečně jen ve výjimečných, akutních případech) konzultujte prosím s vedením soustředění.
8. Rodiče jsou povinni zajistit při odjezdu předání dítěte a jeho dokladů a při návratu z tábora si dítě převzít.
9. Na soustředění budou mít děti celodenní režim a program. Každé dítě je povinno dodržovat daný režim a pokyny trenérů. V případě hrubého porušování kázně může být dítě ze soustředění vyloučeno (rodiče budou telefonicky vyrozuměni a zajistí si sami odvoz dítěte). V žádném případě není povoleno kouření ani požívání alkoholických nápojů. Při průběhu programu tábora není dovoleno používání mobilních telefonů.
10. Za cennosti, elektroniku, drahé oblečení, peníze a neoznačené věci nepřebírá vedení odpovědnost. V případě poškození či rozbití zařízení areálu dítětem jsou rodiče povinni zajistit finanční náhradu po dohodě s vedením soustředění.

Chceme vás ujistit, že pro přípravu každé akce dělá náš klub maximum. Již nyní se těšíme, že v pěkném prostředí a v toužebně očekávaném hezkém létě strávíme společně s vašimi dětmi příjemný týden.

S přátelským pozdravem, realizační tým soustředění KARATE.

**Michal Starý**  
hlavní trenér

Pro případné dotazy v době soustředění nás kontaktujte na tel. č. 602 503 777, v době od 20:00 hod – 21:00 hod každý den.

## **Potvrzení o bezinfekčnosti – prohlášení zák. zástupců dítěte**

Prohlášení musí být vyplněno v den odjezdu a dítě je odevzdá spolu s potvrzením o zdravotní způsobilost dítěte a průkazem zdravotní pojišťovny.

**Prohlašuji**, že dítě ....., rodné číslo .....

bytem: .....

nejeví známky akutního onemocnění (průjem, teplota, kašel...), lékař nenařídil změnu režimu, okresní hygienik ani ošetřující lékař dítěti nenařídil karanténní opatření. Není mi též známo, že by dítě přišlo v posledních dvou týdnech do styku s osobami, které by onemocněly přenosnou nemocí. Léky, které dítě užívá, případně existující omezení vyplývající ze zdravotního stavu dítěte jsem písemně uvedl(a) v závazné přihlášce a informoval předem zdravotníka letního tábora.

**Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.**

V ..... dne .....

.....  
podpis zákonného zástupce

Telefonické spojení pro případný kontakt v době konání tábora:

.....  
telefon do zaměstnání

.....  
telefon domů

**Prohlašuji, že souhlasím s výše uvedenými upozorněními.**

.....  
podpis zákonného zástupce

## PŘIHLÁŠKA NA LETNÍ SOUSTŘEĐENÍ 2016

Jméno dítěte:

Rodné číslo:

Datum narození:

Bydliště:

Název zdravotní pojišťovny:  
(kopii průkazu prosím předat u autobusu)

Odpovědný zástupce (matka/otec):  
telefon/mobil:

### INFORMACE RODIČŮ PRO TRENÉRY:

1. Kolikrát již bylo samo na soustředění/táboře:
2. Je dítě: plavec / neplavec
3. Uveďte rok posledního očkování proti tetanu:
4. Alergie a jiná zdravotní omezení dítěte:
5. Jaké léky dítě užívá:
6. Které jídlo dítě absolutně odmítá (např. maso u vegetariánů):
7. Jiná důležitá sdělení (např. občasné pomočování u menších dětí):

Prohlašuji, že můj syn/dcera je řádně očkovan dle očkovacího kalendáře a má platnou prohlídku u sportovního lékaře (razítko v průkazu ČSKK).

Datum a podpis zákonného zástupce \_\_\_\_\_