

Pokyny pro rodiče a účastníky soustředění

LETNÍ KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ NEBÁKOV příprava a předžactvo

téma: Olympijské hry

Datum konání: od 27.7. – 3.8. 2024

Místo konání: Chata Nebákov, Český ráj, ([místo zde](#))

Sraz účastníků: V sobotu 27.7. v 11:00 v areálu chaty Nebákov. V případě potřeby zajištění dopravy oddílovými auty, kontaktujte Pavla v týdnu před soustředěním. Na soustředění pojedou obě oddílová auta, ale přepravní kapacity týkající se kol jsou omezené.

Dopravu upřesníme během týdne před soustředěním tak, abychom zkoordinovali dopravu oběma oddílovými auty.

Cena: předpokládaná 3500,- Kč (7x ubytování, plná penze vč. svačin a pitného režimu, doprava, pronájem sportovišť, aquapark, podle počtu dětí náklady na ubytování a stravu 4 - 5 trenérů). Nejmenší děti, které jedou na polovinu soustředění platí poloviční poplatek (tj. 1750 Kč). Platby na základě přesně rozpočítaných nákladů se budou hradit na oddílový účet až po soustředění.

Ukončení soustředění: sobota 3.8. kolem 9 hod. v areálu chaty Nebákov nebo před polednem v Janských Lázních.

Stravování: Plná penze + svačina + pitný režim k dispozici v průběhu dne.

Povinné pokyny pro vybavení dětí a další náležitosti:

Do obálky, kterou odevzdáte příslušnému oddílovému vedoucímu před zahájením soustředění, vložte:

- 1) Telefon rodičů nebo jejich zástupců, kteří by v případě potřeby mohli dítě převzít do své péče.
- 2) Lístek s dalšími potřebnými pokyny např. pravidelné či nepravidelné užívání léků, mastí aj. Upozornit na nemoci dítěte (alergie, astma, epilepsie atd.)!

Seznam osobních věcí:

oblečení na spaní (budeme všichni bydlet v budově na pokojích), spací pytel (bude třeba na tajnou - a bezpečnou bojovku), běžné sportovní oblečení pro teplé i chladné dny (spodní prádlo, ponožky, trička s krátkým rukávem, trička s dlouhým rukávem, mikiny, sportovní kalhoty - šušťáky, elastáky, kraťasy, pláštěnku nebo šušťákovou bundu), obuv na přezutí, sportovní a turistickou pevnou obuv, plavky, in-line brusle + chrániče, cyklistickou výbavu (duši, přilbu, rukavice na kolo, cyklistickou láhev, malý batoh), vybavení na lezení (kdo má), kolo, pokrývku hlavy, sluneční brýle, hygienické potřeby, sešit, tužky, knížku, případně hru, funkční baterku, malý batoh na výlety.

Speciální upozornění k vybavení: prosíme rodiče, aby každé dítě mělo alespoň 1 boty sportovní – běžecské nebo tenisky. Nedávejte, prosím, dětem městskou obuv s rovnou podrážkou.

Důležité upozornění: Prosíme rodiče, aby dětem nedávali na soustředění mobilní telefony, tablety, notebooky, herní konzole a DVD přehrávače. V případě, že budete potřebovat se svým dítětem mluvit, v polední a večerní pauze můžete volat na telefon vedoucích. Děti mají zajištěné plnohodnotné stravování – jídlo 5x denně. Mají možnost koupit si v polední pauze v případě hezkého počasí nanuky. Nedávejte dětem s sebou příliš mnoho sladkostí (ideálně ano musli tyčky apod.) - ale vůbec ne slané chipsy, energy nápoje atd.

V případě nejasností či dalších dotazů se obraťte na: Pavel Šedivý, tel. 605173658, nebo dotazem ve WhatsApp skupinách.