

**POKYNY PRO RODIČE DĚTÍ – ÚČASTNÍKŮ
KONDIČNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ
POŘÁDANÉHO LYŽAŘSKÝM ODDÍLEM SK JANSKÉ LÁZNĚ**

Datum konání: od 6. - 12. srpna

Místo konání: sportovní areál Borovice LITES u Mnichova Hradiště

Sraz účastníků: V neděli 6.8. předběžně v 7:30 na parkovišti u Duncanu mezi Svobodou a Janskými Lázněmi nebo v Pardubicích park na Špici v 8:30 ([zde](#)).

Ukončení soustředění: sobota 12.8. kolem 9 hod. v areálu Borovice LITES nebo před polednem v Janských Lázních.

Cena a přihlášení: 4500,- Kč (6x ubytování, plná penze vč. svačin a pitného režimu, doprava, pronájem sportovišť, aquapark, podíl na startovné na závod Gladiator Race Pardubice, startovné na přespolním běhu ve Vicmanově) podle počtu dětí náklady na ubytování a stravu 2 trenérů). Přihlášení na soustředění a zaplacení

poplatku na soustředění – 4500 Kč je nutné nejpozději do 10.7. Platby záloh hradíte na účet LO: 217135926/0600. Do zprávy pro příjemce uveďte:

Borovice a jméno dítěte.

Bez včasného přihlášení a zaplacení poplatku za soustředění nelze dítě vzít na soustředění. Díky za pochopení.

Stravování: Plná penze + svačina + pití 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) Lístek s potřebnými pokyny např. pravidelné či nepravidelné užívání léků, mastí aj. Upozornit na nemoci dítěte (alergie, astma, epilepsie atd.) !!!

2) kopii karty zdravotní pojišťovny odeslat ofocenou na oddílový mail: lyzari@skjanskelazne.cz (pokud jste tak již neudělali).

Seznam osobních věcí:

oblečení na spaní (budeme všichni bydlet v budově na pokojích), běžné sportovní oblečení pro teplé i chladné dny (spodní prádlo, ponožky, trička s krátkým rukávem, trička s dlouhým rukávem, mikiny, sportovní kalhoty - šustáky, elastáky, kraťasy, pláštěnku nebo šustákovou 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), seřízené kolo, vybavení na lezení (kdo má), pokrývku hlavy, sluneční brýle, hygienické potřeby, sešit, tužky, knížku, případně hru, funkční baterku-čelovku, malý batoh na výlety, oblečení na nedělní závod (staré elastáky a tričko – bude po závodě spíš na vyhození)

Speciální upozornění k vybavení:

prosíme rodiče, aby každé dítě mělo alespoň 1 boty sportovní – běžecké nebo tenisky. Nedávejte, prosím, dětem městskou obuv s rovnou podrážkou.

Důležité upozornění:

Mobilní telefony jsou tentokrát DOVOLENÉ 😊. Nicméně je bereme spíš z praktických důvodů – orientační běh, noční OB apod. Počítejte s tím, že je budete muset odevzdávat a budou vydávány pouze na vymezené časy.

Děti mají zajištěné plnohodnotné stravování – jídlo 5-6x denně. Mají možnost koupit si v polední pauze v případě hezkého počasí nanuky. Nedávejte dětem s sebou příliš mnoho sladkostí a už vůbec ne slané chipsy, energy nápoje, Birely atd. Vemte pouze kvalitní musli tyčky na kolo. V případě nejasností či dalších dotazů se obraťte na: Pavel Šedivý , tel. 605173658
