

POKYNY PRO ATLETICKÉ SOUSTŘEDĚNÍ – Léto 2019

Přípravky SpS AK Škoda Plzeň

Soustředění je formou příměstského tábora

TERMÍN: pondělí 12. 8. – pátek 16. 8. 2019
(program probíhá denně 8:30 – 16:30 h)

MÍSTO: Plzeň – Atletický stadion města Plzně

TRENÉŘI: Denisa Benešová, Kateřina Maršálková, Eliška Maršálková, Miloš Pavel

STRAVA: 2x denně svačina, oběd v jídelně SOUE, pití zajištěno po celý den

CENA: 1 900 Kč (nevratnou zálohu 700 Kč uhradit do 31. 5. 2019 na účet 107-678000207/0100 – do poznámky uveďte celé jméno dítěte; zbytek v hotovosti na začátku tábora)

Přihlášky: zasílejte do 30. 4. 2019 na email: atletika.pmt2019@atlas.cz

Komu je kemp určen: děti ročník narození 2011 - 2013 navštěvující atletickou přípravku (v případě volného místa lze hlásit i příbuzné a kamarády stejného věku)

SRAZ: v pondělí 12. 8. 2019 v 8:15 u vrátnice na atletickém stadionu

Ilustrační PROGRAM:

PO 8:30 – 10 sportovní hry, 10 – 10:30 svačina, 10:30 – 11:30 hry, 11:30 – 12:30 oběd, 12:30 – 14 polední klid, 14 – 15 sportovní aktivity, 15 – 15:30 svačina, 15:30 – 16:30 sportovní trénink

ÚT 8:30 – 10 sportovní hry, 10 – 10:30 svačina, 10:30 – 11:30 hry, 11:30 – 12:30 oběd, 12:30 – 14 polední klid, 14 – 15 sportovní aktivity, 15 – 15:30 svačina, 15:30 – 16:30 sportovní trénink

ST 8:30 – 10 sportovní hry, 10 – 10:30 svačina, 10:30 – 11:30 hry, 11:30 – 12:30 oběd, 12:30 – 17 výlet do Zoo

ČT 8:30 – 10 sportovní hry, 10 – 10:30 svačina, 10:30 – 11:30 hry, 11:30 – 12:30 oběd, 12:30 – 14 polední klid, 14 – 16:30 stopovačka

PÁ 8:30 – 10 sportovní hry, 10 – 10:30 svačina, 10:30 – 11:30 hry, 11:30 – 12:30 oběd, 12:30 – 14 polední klid, 14 – 15 sportovní aktivity, 15 – 15:30 svačina, 15:30 – 16:30 sportovní trénink

Program bude probíhat v podobném duchu, dle aktuálního stavu a počasí.

CELOTÁBOROVÉ TÉMA:

ŠMOULOVÉ SPORTUJÍ

Každý účastník soustředění bude mít s sebou **kopii kartičky zdravotní pojišťovny, potvrzení o bezinfekčnosti**, které nesmí být starší tří dnů – podepíše rodiče a 4 lístky na MHD. Všechny tyto věci odevzdají rodiče na srazu trenérovi v obálce nadepsané jménem svého dítěte. Pokud někdo pravidelně užívá léky, připraví je v **originálním balení** společně s rozpisem užívání do sáčku se jménem dítěte a odevzdá jej na místě srazu.

VZÍT S SEBOU: blok papírů, psací potřeby (tužka, propiska, barvičky), švihadlo, **náhradní oblečení + boty, plavky, ručník, pláštěnku, lahev na pití + svačinku** (v případě větší žravosti ☺)
Ve středu mít s sebou batůžek na výlet do ZOO

NEDOPORUČUJEME BRÁT S SEBOU: drahé a neskladné věci. **Nikdo z vedení nepřebírá za takové věci, včetně mobilního telefonu odpovědnost.** Dále platí přísný zákaz konzumace jakéhokoliv alkoholu, cigaret či jiných opojných látek!!!



TĚŠÍME SE NA SPOLEČNÉ ZÁŽITKY

POTVRZENÍ O BEZINFEKČNOSTI

Potvrzuji, že moje dcera/syn.....,
narozen/a/....., rodné číslo,
se nedostal/a/ v poslední době do styku s infekční chorobou, a že je plně zdrav/a/ a schopen/a/ soustředění.

Jako rodiče jsme si plně vědomi rizik a následků a bereme za zdravotní stav naší dcery/syna plnou zodpovědnost.

Uvádím své telefonní číslo pro případ nutnosti:

Dne:.....Podpis rodičů:.....