Informace o letním soustředění mládeže 13.8. – 20.8.2022

Sraz odjezdu: 13.8.2022 ve 13:30 Parkoviště za Hlavní poštou

Příjezd: 20.8.2022 ve 12:30 za Parkoviště za Hlavní poštou

U autobusu odevzdejte:

1) Potvrzení o zdravotním stavu, které Vám zasíláme v příloze. **Pokud lékař již podobné potvrzení vystavil, stačí nám kopie tohoto potvrzení s platností minimálně 2 roků**. Originál si nechte u sebe pro další tábory, školy v přírodě, soustředění atd.; **Lékařské potvrzení není potřeba u těch hráčů, kterří mají platnou sportovní lékařskou prohlídku**.

2) Pokud dítě bere léky - (každou krabičku označte jménem a dávkováním);
3) Vyjádření zákonného zástupce, které Vám předkládáme v příloze;
4) Kartička pojištěnce (originál);
5) Zdravotní a očkovací průkaz;
6) Kapesné (doporučená částka do 500,- Kč) v jedné obálce popsané jménem a částkou, **toto doporučení se týká nejmladších dětí**.

Program:

Účastníci budou rozděleni do 4 skupin dle věku. Každá skupina bude mít svého trenéra a 1 asistenta, kteří dětem zajišťují činnost. Tréninkové jednotky budou probíhat třífázově (dopoledne – odpoledne – v podvečer). **Po dobrých zkušenostech z minulých let jsme opět zařadili cyklistické výlety**, kdy jedna tréninková fáze bude vždy na kolech.
Během soustředění budou vyhlášeny sportovní turnaje ve stolním a líném tenisu, přehazované apod. Podle počasí bude využíván přírodní rybník ke koupání.
Vzhledem k lokalitě bude pro nejmenší zařazena vyhlídková platba po Máchově jezeře a pro starší účastníky cyklo výlet spojený s výšlapem na hrad Bezděz.

Cyklistika:

- všichni rodiče před akcí kolo pořádně prohlédnou. (*Necítíte-li se na to - a většinou ani nemáte potřebné přístroje, nářadí a zkušenosti - nechte si kolo zkontrolovat v servisu*);
- dozor po dobu přesunů každé skupiny na kolech budou zabezpečovat vždy dva až tři dospělí;
- každý **musí mít jednu náhradní duši, sadu na lepení kol** a láhev na pití s obsahem 0,7l;
- doporučuji vzít několik energetických tyčinek (dají se koupit v cykloobchodech či lékárnách – při nákupu prosím upozorněte prodejce, že **se jedná o tyčinky pro děti**);
- na kolo jistě přibalit nepromokavou bundu;
- **všichni dětí mladší 14-ti let musí mít reflexní vestu**;
- osoby do 18-ti let věku, **musí být vybaveni ochrannou cyklistickou helmou**;

S pozdravem

Zdeněk Picek
Hlavní vedoucí tábora