

Zimní soustředění Vysočina 2020

KV Rajhrad

Zimní sportovní soustředění dětí a mládeže na Vysočině SVOČR

16.1. – 19.1. 2020

Povinné vybavení! Vybavení nepodceňujte

Každá osoba: karimatka na cvičení, zápisník, tužka, nůž, láhev na pití - termoska na čaj, proviant, baterka, provaz (2-3m), oblečení pro pobyt venku, ale i v tělocvičně a posilovně, pláštěnka, plavky, plavecké brýle. **Pevné boty do přírody, boty do tělocvičny i posilovny, přezuvky. Vlastní spacák!!!**

Každý účastník kurzu **musí mít lyže** na klasický způsob běhu na lyžích (případně i skate), hole, boty na běžky (možno zapůjčit v půjčovně VODÁK sport.. vhodné sportovní oblečení a vybavení na mazání lyží (základní sada vosků - parafiny, tuhé stoupací i klistry), korek, škrabka, smývač).

1. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1) Název akce: Zimní soustředění Vysočina 2020 KV Rajhrad

Zimní běžkařské soustředění dětí a mládeže na Vysočině

2) Pořadatel: Svaz vodáků ČR, z.s. technické provedení: Klub vodáků Rajhrad 223 ,

3) Datum konání akce: 16.1. – 19.1. 2020

4) Místo akce: Tři studně, Nové město na Moravě, Vysočina

5) Přihlášky: do 8.1. 2020 na adresu: jardasedo@gmail.com telefon 608 700 149. Akce je omezena maximálním počtem 50 účastníků.

6) Cena: 850,- Kč / závodící žák nebo junior, trenér. Bez dopravy (viz bod 10).

Cena pro nečleny je 1700,-Kč. Na každých 8 dětí jedna dospělá osoba zdarma.

Nutno zaplatit do 10.1. 2020 na náš účet 258696666 / 0300 nebo v hotovosti do VS uveďte číslo klubu. Cena je dotována Svazem vodáků ČR.

7) Prezence: Chata Duha Tři Studně 16.1. 2020 19:00 - 21:00

8) Ubytování: Chata Duha Tři Studně

9) Stravování: zajištěno (Pá a So snídaně, oběd, večeře. Ne snídaně, oběd.)

10) Doprava: Vlastními prostředky, hrazená dle směrnic SVoČR.

11) Informační služba: mobil: 608 700 149 Jarda, 774 845 411 Pavel

12) Zvláštní ustanovení: Pořadatel si vyhrazuje právo změny, **Nutná podepsaná níže uvedená přihláška od zákonného zástupce, zejména kvůli publikování fotografií a videozáznamů. 1 kopii si nechá vedoucí výpravy, druhou odevzdá vedoucímu akce.**

2.TECHNICKÁ USTANOVENÍ

1) Podmínky účasti a věkové kategorie: akce je pro kategorii žáků a dorostenců závodících v roce 2020 + trenéři.

2) Součástí akce mohou být plavecké závody jednotlivců platí pro všechny účastníky včetně doprovodů, trenérů a vedoucích

Kategorie žáci, žákyně, dorostenci, dorostenky, dospělí

Plave se 100m 50m VZ na krátkém bazénu 25m s obrátkou

Při plavání nesmí být použity záchranné prostředky.

3) Harmonogram akce:

čtvrtek 16.1. 2020

Registrace

19:00 - 20:00 příjezd a prezentace Chata Duha Tři Studně

19:30 - 21:30 Přednáška - základy běžkování. Kdo maže ten jede - teoretická příprava mazání lyží

pátek 17.1. 2020

7:00 Budíček, snídaně

9:00-12:00 Nácvik techniky klasického lyžování - rozdělení do skupin

12:00-14:00 Oběd

14:00-17:00 Pokračování ve výcviku klasiky

17:00-18:30 Večeře

19:00-20:00 Návštěva bazénu, fit centra, sauny individuálně

20:30-22:00 Večerní program

22:30 - večerka

sobota 18.1. 2020

7:00 Budíček, snídaně

9:00-12:00 Nácvik techniky bruslení(skating) - kdo nebude chtít bruslení bude pokračovat ve výcviku klasiky

12:00-14:00 Oběd

14:00-17:00 Krátký výlet do okolí, na výlet jedete společně s instruktorem, bude se ladit technika běhu na lyžích

17:00-18:30 Večeře

19:00-20:00 Návštěva bazénu, fit centra, sauny individuálně

20:30-22:00 Večerní program

22:30 - večerka

neděle 19.1. 2020

7:00 Budíček, snídaně

9-12:00 Krátký výlet do okolí, na výlet jedete společně s instruktorem, bude se ladit technika běhu na lyžích, nebo návštěva bazénu

12:00 oběd

13:00-15:00 Krátký výlet do okolí, na výlet jedete společně s instruktorem

16:00 ukončení akce

4) Ceny: Každý účastník získá pamětní list

4) Bezpečnost, předpis: Po celou dobu akce za účastníky akce ručí vysílající klub.

5) Hudební nástroje a dobrá nálada jsou vítány.

6) Pořadatel prosí všechny účastníky soustředění o dodržování pokynů

organizátorů, především v rámci ochrany přírody, nepoškozování majetku a vstupů na cizí pozemky a o ohleduplnost ke všem přítomným.

7) Zvláštní upozornění

Jedná se o svazové soustředění MLÁDEŽE, proto prosím upozorněte své svěřence, že alkohol je pro sportovce na takové akci nepřipustný – krom toho, že devastuje osobnosti, také znevažuje náš sport. Personálu (vedení, trenéři) se to tradičně netýká, ale i zde prosím o kontrolovanou zřízenost...

V Rajhradě 20. 11. 2019 223 Klub vodáků Rajhrad

Přihláška na zimní soustředění mládeže 2020

Tři studně

Pořadatel: Klub vodáků Rajhrad, 9. května 354, 664 61 Rajhrad

Vedoucí výpravy, dle klubů:

Termín: 16.1. - 19.1. 2020 Odjezd dle oddílů:

Cena:

Účastník

JménoPříjmení.....

Datum narození.....email.....

Ulice.....Č.P.....

Obec.....PSČ.....:

Zdravotní pojišťovna.....

Seznam léků.....

Součástí akce je možnost navštívit saunu.

Souhlasím s návštěvou sauny dle pravidel saunování

☐

ANO

☐

NE

Potvrzuji, že účastník akce jmenován výše se během posledních třech měsíců nesetkal s nakažlivou chorobou a tímto dávám čestné prohlášení o bezinfekčnost, uplave minimálně 50m v hluboké vodě, je v dobrém zdravotním stavu a bude se řídit pravidly vodácké akce. Zejména zákazu kouření a požívání alkoholických nápojů. Při porušení těchto pravidel může být účastník z akce vyloučen a na vlastní náklady si jej rodiče dopraví zpět. Souhlasím s použitím fotodokumentace a kamerových záznamů pořízené na této akci k všeobecné propagaci vodáckého oddílu či svazu, zejména k publikování v televizi, na internetu, nástěnce, kronice nebo tisku. **Souhlasím, pověřuji a uděluji plnou moci vedoucího soustředění nebo vedoucímu výpravy k zastupování zde jmenovaného nezletilého v jednání s případnými lékařskými zařízeními a ostatními institucemi.** Případné zdravotní poplatky budou zaplacený po ukončení akce.

Jméno zákonného zástupce.....

Podpis zákonného zástupce.....Telefon.....

Podpis účastníka akce.....

Cena za soustředění,- Kč byla uhrazena dne.....podpis.....

Podpis vedoucího akce.....