**POKYNY PRO ATLETICKÉ SOUSTŘEDĚNÍ – podzim 2016**

**TERMÍN**: sobota 22. 10. – sobota 29. 10. 2016

**MÍSTO**: Janov nad Nisou, hotel Semerink

**ODJEZD**: sobota 22. 10. 2016 v 8:00 z parkoviště u přetlakové haly Strahov – Vaníčkova ulice

sraz v 7:45 je nutné dostavit se včas na sraz kvůli včasnému předání potřebných dokladů k odjezdu

**PŘÍJEZD**: sobota 29. 10. 2016 na místo odjezdu cca v 15hodin

**VEDOUCÍ VT**: Jan Ruda 602245359

**TRENÉŘI**: Cymbál Miloslav, Doležal Jiří, Drbohlav Lukáš, Pěkný Marek, Slavík Lukáš, Iveta Rudová, Jakoubek Jiří, Marek Tomáš

**ZDRAVOTNÍK**: Cymbál Miloslav

**Cena VT: 3000,-Kč/pobyt pro ročníky 2001 - 2005**

 **3400,-Kč/pobyt pro ročníky 2000 a starší**

**/ubytování, stravování 4x denně, doprava, pronájmy/**

**Částku prosíme uhradit do: 19. 10. 2016**

na účet oddílu USK Praha – 1922390329/0800,

variabilní symbol - 150, zpráva pro příjemce – jméno a příjmení atleta

 Každý účastník soustředění bude mít s sebou **kartičku zdravotní pojišťovny** (nebo kopii), **prohlášení účastníka akce /osoby mladší 18let/,** a **zdravotní způsobilost** (platí jeden rok)! Všechny tyto věci odevzdají děti v obálce nadepsané svým jménem při odjezdu trenérům. **Kdo nebude mít všechny výše uvedené doklady na srazu k odjezdu, nepojede!!!**

 Pokud bere někdo pravidelné léky nebo v současné době, připraví je v **originálním balení** společně s rozpisem užívání do sáčku se svým jménem, který odevzdá před odjezdem M. Cymbálovi. Doporučujeme vzít s sebou kapesné /aquapark, rozhledna a dále např. občerstvení na výletě - (cca 250-300 Kč) výši necháváme na uvážení rodičů. Peníze možno u mladších účastníků akce odevzdat do úschovy spolu s předešlými doklady v obálce.

**VZÍT S SEBOU**: SPORTOVNÍ OBLEČENÍ – troje /2x ven, 1x do tělocvičny/ páry sportovní obuvi,
1x přezuvky, 2x tepláková (šusťáková) souprava, dostatek sportovního oblečení, nepromokavou bundu nebo pláštěnku, trička, mikiny nebo svetry, čepici - kšiltovku, šátek, několik párů ponožek a vícero spodního prádla, hygienické potřeby, kapesníky, plavky, láhev na pití. **DOPORUČUJI VZÍT S SEBOU**: skladné společenské hry všeho druhu - karty, šachy, blok, psací potřeby, švihadlo

**NEDOPORUČUJI BRÁT S SEBOU**: drahé a neskladné věci. **Nikdo z vedení nepřebírá za takové věci, včetně mobilního telefonu (a jiné elektroniky) odpovědnost.** Dále platí zákaz konzumace jakéhokoliv alkoholu, cigaret či jiných opojných látek!!! Při porušení tohoto zákazu odjíždí dítě okamžitě domů na vlastní náklady bez úhrady zbývajícího pobytu.

**UBYTOVÁNÍ**: 2-6 lůžkové pokoje se sociálním zařízením, pitný režim po celý den, plná penze, druhá večeře

 Jan Ruda, vedoucí VT