

# ZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Zimní soustředění je určeno pro všechny technické stupně, protože bude zaměřeno na všeobecný rozvoj a procvičení zkušového programu všech technických stupňů. Přezkoušení a zkoušky budou následovat po soustředění. Tréninky budou rozděleny dle technických stupňů účastníků (několik skupin do žluto-zeleného pásku a samostatná skupina zelené páska a vyšší).



Počet míst je omezen na 55 osob! Sledujte volná místa na [www.sonkal.cz](http://www.sonkal.cz) Pro přihlášení prosím vyplňte [on-line přihlášku](#) a uhradte kompletní částku (přihlášení je úspěšné po splnění obou uvedených úkonů). Přispívá-li váš zaměstnavatel na dětskou rekreaci, předejte nám objednávku či fakturační údaje, obratem vám vystavíme daňový doklad.

## **Důležitá fakta:**

Termín konání: **3.-6. února** (odjezd od Plechárny na Černém Mostě v 15:00, sraz 14:30-14:45, návrat v cca 19:00)

Adresa pobytu: Ubytovna ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23 Zákupy

Cena: **při zaplacení celé částky do 23. prosince 2000 Kč**

při zaplacení celé částky do 27. ledna 2300 Kč

při zaplacení celé částky po 27. lednu 2500 Kč

Co je v ceně: ubytování, strava 3x denně + svačiny, pronájem tělocvičny a doprava busem

Co mít s sebou: cvičební úbor (dobok nebo tepláky a tričko – bílé či s motivem taekwondo), lapu, chrániče, přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvláště do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, kapesné a kopie kartičky zdravotní pojišťovny.

Bankovní spojení: 189640131/2010, v platbě uveďte jméno a příjmení účastníka.

Obecné info: V den nástupu na soustředění je vyžadováno čestné prohlášení o bezinfekčnosti – k dispozici na [www.sonkal.cz](http://www.sonkal.cz)

Ubytování je internátního typu ve dvou až čtyřlůžkových pokojích se společným sociálním zázemím.

Stravování ve školní jídelně. Tréninky 2x denně 2 hodiny + individuální večerní 1 hodina.

## **Covid 19 a zdravotní opatření:**

- každý účastník předloží potvrzení o negativním ATG testu z veřejného zdroje, který není starší 24 hodin nebo PCR test, který není starší 72 hodin před nástupem na soustředění. Nebo předloží doklad o ukončeném očkování (platné 14 dnů od ukončení očkování) a nebo potvrzení o prodělaném Covid 19 onemocnění, které není starší 180 dnů.
- Pokud v průběhu soustředění bude účastník vykazovat některé z příznaků Covid onemocnění, bude neprodleně odeslán domů

**Kontaktní telefon v průběhu soustředění - 777-011-692 - Ondřej Vrábel**

<http://www.sonkal.cz> [ondrej.vrabel@taekwondo.cz](mailto:ondrej.vrabel@taekwondo.cz)

# ZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

## Provozní řád oddílového soustředění Sonkal:

- Účastník soustředění neopouští místo výkonu oddílového soustředění bez vědomí vedoucího školy nebo jím pověřené osoby – a to ani do nejbližšího okolí.
- Každý účastník se chová podle zásad taekwonda.
- Každý účastník je povinen včas zažádat o případné změny v termínu příjezdu/odjezdu, způsobu dopravy, způsobu stravování (alergie na lepek, na laktózu, celiakie, cukrovka, apod.), a to nejpozději 14 dnů před konáním soustředění.
- Účastník je povinen uposlechnout pokynů kteréhokoliv z trenérů nebo jiných pověřených osob - pokud pokyn není v rozporu s tímto řádem.
- Denní program je závazný pro každého účastníka. Nikdo ho svým chováním nesmí narušovat. Na jednotlivé akce (snídaně, oběd, večeře, tréninkové jednotky, doprovodné programy,...) přichází účastník vždy včas.
- Trénovat je možno pouze v doboku, po předchozí omluvě je možné použít tričko a tepláky. Tričko může být oddílové, se všeobecným motivem Taekwon-do a nebo bílé barvy. Trička s nápisy či logy jsou zakázána.
- Každý účastník dodržuje pořádek, čistotu a každodenní osobní hygienu.
- Účastník chrání oddílový majetek před poškozením či ztrátou. Případnou ztrátu či poškození ohlásí ihned vedoucímu školy. Účastník chrání rovněž svůj osobní majetek, včetně přiděleného klíče od pokoje, případnou ztrátu hlásí vedoucímu školy. Nalezené věci se odevzdávají majiteli nebo vedoucímu školy. Poškodil-li někdo majetek objektu nebo jiného účastníka, je povinen škodu nahradit.
- Provozovatel neručí za ztrátu peněz a jiných cenností. Používání mobilních telefonů a zábavní elektroniky (herní konzole, přehrávače...) je povolen pouze v osobním volnu, nikoliv během tréninkové jednotky a v průběhu nočního klidu.
- Stravování (snídaně, oběd a večeře) je pro každého účastníka povinností.
- Účastník soustředění je povinen dodržovat čas nočního klidu (večerky) 22:00 až 7:00 a svým chováním v tomto čase nerušit ostatní účastníky. Večerní hygienu musí provést před začátkem večerky a být ve vlastní posteli.
- Každou změnu zdravotního stavu, či případné zranění je účastník povinen nahlásit vedoucímu školy.
- Užívání drog, anabolických steroidů či jiných zakázaných látek, pití alkoholu, kouření je přísně zakázáno. Rovněž jsou zakázány veškeré formy šikanování, hrubost, vulgární vyjadřování v jakékoli formě.



**Za nedodržování výše uvedených podmínek může být účastník potrestán napomenutím či podmíněčným vyloučením. Může být také ze soustředění na vlastní náklady vyloučen a poslán domů bez finanční náhrady za zbytek pobytu.**

### Storno podmínky:

- při odhlášení do 31. prosince vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 20. ledna vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení po 30. lednu může být storno poplatek až 100 % částky
- v případě zrušení soustředění z důvodů Covid opatření vracíme 100% částky



**Kontaktní telefon v průběhu soustředění - 777-011-692 - Ondřej Vrabel**

<http://www.sonkal.cz> [ondrej.vrabel@taekwondo.cz](mailto:ondrej.vrabel@taekwondo.cz)