



VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Společně oslavíme svátek jara. Velikonoční pomlázkou se symbolicky rozloučíme se zimou a společným tréninkem se se připravíme na jarní měsíce. Tréninky budou zaměřené na komplexní procvičení tréninkového programu jednotlivých pásků. Nemine nás zlepšování kondice a procvičování sebeobranu. Již tradičně budou mít nižší pásky své oddělené tréninky – 10. až 6. kupy. A vyšší skupina bude zahrnovat zelenomodré a vyšší pásky. Pro vyšší skupinu jsou potřeba kompletní chrániče včetně helmy. Kapacitně je toto soustředění omezeno a zájem bývá tradičně velký, proto neváhejte s co nejdřívejším přihlášením. Místo máte jisté pouze po úhrazení!

Přihlášení pouze přes [oddílový portál](#). Po schválení Vaší účasti vám bude vygenerována platba.

Přispívá-li váš zaměstnavatel na dětskou rekreaci, předejte nám objednávku či fakturační údaje, obratem vám vystavíme daňový doklad.



Důležitá fakta:

Termín konání: **28. března - 1. dubna** (sraz u tělocvičny ZŠ Vybíralova v 9:45, odjezd autobusu od zastávky Sídliště Černý Most po ukončení nakládky, návrat mezi 16:00-17:00 – bude upřesněno při odjezdu v členském portále)

Adresa pobytu: Sportovní hala ZŠ Borotín, Borotín 146, 391 35 Borotín (u Tábora)

Cena: **při zaplacení celé částky do 10. března 2900 Kč**
při zaplacení po 10. březnu 3200 Kč
Plaťte bankovním převodem na základě vygenerované platby z portálu

Co je v ceně: ubytování internátního typu je ve 4, 6 a 8 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zázemím, strava 3x denně + svačiny, pronájem tělocvičny a doprava autobusem.
Tréninky 2x denně 2 hodiny (nižší pásky 1,5h) a individuální večerní trénink.

Co mít s sebou: **pro žluté pásky a vyšší platí povinnost absolvovat dopolední a odpolední tréninky v kompletním doboku. 10. a 9. kupy mohou cvičit v doboku či teplácích a bílém tričku.** Chrániče (8. kupy a vyšší), přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvláště do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, kapesné a kopii kartičky zdravotní pojišťovny.

Covid opatření: v den nástupu na soustředění je vyžadováno čestné prohlášení o bezinfekčnosti od všech účastníků – k dispozici na www.sonkal.cz Účastníci ve věku 14 let a mladší předloží potvrzení o zdravotní způsobilosti pro rekreační akce – tábory, která není starší 24 měsíců k poslednímu dni soustředění (předkládejte prosím kopii).





VELIKONOČNÍ 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.
- **Držitelé 8. kupů a vyšších mohou trénovat pouze v kompletním doboku. Vyjimku mají pouze pro volitelné večerní tréninky. 10. a 9. kupy mohou kombinovat dobok a případně bílé tričko a tepláky.**
- 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. Poškodí-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 neruší 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.
- Účastníci jsou na začátku soustředění seznámeni s denním plánem a bezpečnostními pravidly.

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 18. března vrátíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení po 18. březnu může být storno poplatek až 100 % částky

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

<http://www.sonkal.cz> ondrej.vrabel@taekwondo.cz

