

# 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](mailto: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 Budiček, snídaně

9:00-12:00 Návuk 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 nepřípustný – 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

Jméno .....Příjmení.....

Datum narození.....email.....

Ulice.....Č.P.....

Obec.....PSC.....

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 zákaz 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.....