

# LETNÍ SPORTOVNÍ KARATE CAMP - Zákupy 2023

## INFORMACE K AKCI



**Termín pobytu: 20. – 25.8. 2023**

**Místo a adresa: ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23**

**pro výkonnostní skupiny- dorost, junioři, +18 let**

*akce se mohou zúčastnit i aktivně sportující nekaratisté-kontaktujte vedoucího soustř.*

*trenéři soustředění: M. Leška, J. Svoboda, A.Vainer (kontakty viz. Web)*

*Cena pobytu: 3800kč (v ceně je ubytování, celodenní stravy, pronájem sportoviště-posilovna,tělocvična ad.)*

*nástup na pobyt: Neděle 20.8. v 18h – v areálu ubytování (od 18:30h večere)*

*nakládka vybavení: pátek 18.8.odpoledne ZŠ Všebořice v 18:00h, včetně kol(kdo bude chtít vzít dodávkou)*

*doprava: vlastní dopravou do místa konání a zpět*

*ukončení pobytu: následující pátek 25.8. – mezi 13-17h- odjezd po obědě*

**V Y B A V E N Í - co s sebou...**

Jelikož se zúčastníte týdenního sportovního soustředění, je nutné přizpůsobit veškeré vybavení tomuto výjezdu. Kromě běžných věcí je třeba, aby jste své děti vybavili:

- 1) kompletní hygienické potřeby
- 2) vhodná obuv (min. 2 páry sportovní obuvi + pantofle ad.)
- 3) vhodný oděv (vybavení na celotýdenní pobyt – sportovní oblečení ad.)
- 4) minim. jedno teplé oblečení + pláštěnka/nepromokavá bunda
- 5) lahev na pití
- 6) pomůcky a veškeré vybavení na karate, vč. Chráničů, švihadla ad.
- 7) plavky, opalovací krém + sluneční brýle
- 8) osobní léky (léky, které dítě užívá - zapsané v bezinfekčnosti)
- 9) bezinfekčnost, karta pojištěnce (odevzdat v den příjezdu, bezinfekčnost na webu)
- 10) očkovací průkaz (odevzdat v den příjezdu v obálce)
- 11)Souhlas rodiče s péčí o dítě v případě úrazu a další dokumenty (bezinfekčnost + posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci,vše na webu-odevzdat v den příjezdu)
- 12) psací potřeby
- 13) jízdní kolo-povinné (nejlépe horské/trekové) s potvrzením o provedeném servisu+ helma
- 14) ochranné prostředky proti klíšťatům/komárům-repelent apod.

Programem celého týdenního pobytu bude zahájení letní tréninkové přípravy- kondiční testy, posilovna ,atletika, karate ad., proto prosíme, aby jste při vybavě dbali na tuto skutečnost.

Ostatní Info na: [www.karateusti.cz](http://www.karateusti.cz) nebo u trenéra skupiny