

Informace k soustředění – PRÁŠILY 2020



Prášilský ráj - Prášily 111, 342 01 PRÁŠILY

Sraz přímo v Prášílech před penzionem Kovárna: sobota 15. 8. 2020 13 – 14 hodin

Vyzvednutí dětí na stejném místě: sobota 22. 8. 2020 9 – 10 hodin

Ubytování je zajištěno pro cyklisty v penzionu Kovárna a U Michala a pro plavce v hotelu Chalupa. Stravování zajišťuje penzion u Michala v jídelně na Rotě – plná penze s celodenním pitným režimem (voda je pitná z veřejného vodovodního řádu) + svačinky na cesty. Začínáme v sobotu obědem a končíme v sobotu snídaní.

Před odjezdem:

- a to nejpozději do čtvrtka 13. 8. 2020 odeslat emailem na bazilova@plaveckyklubplzen.cz
- 1) potvrzení o zdravotní způsobilosti k účasti na sportovním soustředění (zotavovací akci) **vydané praktickým lékařem - platí pro všechny (sportovní prohlídku nelze na pobytové akce delší než 5 dní dle nové vyhlášky použít)**
- 2) omezení ve stravování - diety

Odevzdat při příjezdu:

- prohlášení o bezinfekčnosti podepsané rodiči – ne starší než 1 den před příjezdem (do prohlášení je potřeba uvést případný dřívější odjezd – datum a čas)
- souhlas s případným ošetřením
- kopii průkazu zdravotní pojišťovny
- léky, pokud některé děti nějaké užívají (starší děti 15ti let si mohou léky nechat u sebe) + informaci o případných alergiích či jiných omezeních

S sebou (cyklisti):

- podepsané prohlášení o stavu kola – nejlépe potvrzení ze servisu
- trekové nebo horské kolo, lepení, pumpičku, nářadí, náhradní duši a zámek + kapsičky na kolo (pod rám a pod sedlo)
- batoh, lahve na pití (na kolo i do batůžku)
- přilbu, brýle, rukavice a dres na kolo

- sportovní funkční oblečení vhodné na trénink, sportovní obuv (na kolo, běh a míčové hry), švihadlo, podložku - karimatku, teraband (guma na posilování)
- plavky, čepičku, plavecké brýle, osušku, ručníky, pantofle – určitě využijeme možnosti koupání na cestách i v místě ubytování
- opalovací krém, sluneční brýle, pokrývku hlavy, Panthenol, Fenistil gel, náplasti, masážní emulze na bolavé svaly, repelent (můžou být i repelentní náramky)
- spodní prádlo, potřeby osobní hygieny, pyžamo
- psací potřeby, prázdný blok, pastelky, fixy, knížku, a další věci pro volný čas
- kapesné dle vlastního uvážení, na vstupy do hradů a jiných míst ... max 500,- Kč
- u plavců starší 15ti let občanský průkaz
- pláštěnku (ne deštník!!!)
- dopisní papíry, obálky, známky
- minimálně dvě roušky
- nějaké fit tyčinky na cesty (podle toho, co má kdo rád)
- baterku (čelovku)

S sebou (plavci):

- batoh na výlety; lahve na pití, které netečou
- sportovní funkční oblečení vhodné na trénink, sportovní obuv (na běh, turistiku a míčové hry na umělém povrchu), švihadlo, podložku - karimatku
- plavky, čepičku, plavecké brýle, malou desku – piškot (možno po domluvě zakoupit v PK), šnorchl, ploutve, plastový kelímek, osušku, ručníky, pantofle
- opalovací krém, sluneční brýle, pokrývku hlavy, Panthenol, Fenistil gel, náplasti, masážní emulze na bolavé svaly, repelent (můžou být i repelentní náramky)
- spodní prádlo, potřeby osobní hygieny, pyžamo, oblečení na volný čas
- psací potřeby, prázdný blok, pastelky, fixy, knížku, apod.
- kapesné dle vlastního uvážení, na vstupy do hradů a jiných míst ... max 500,- Kč
- pláštěnku (ne deštník!!!)
- dopisní papíry, obálky, známky
- minimálně dvě roušky
- baterku (čelovku), budík (hodinky)

DŮLEŽITÉ DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE PRO VŠECHNY ÚČASTNÍKY:

Nedávejte s sebou dětem: mobilní telefony (platí jen u plavců), tablety, notebooky, šperky + další cennosti, které by mohly ztratit, případně zničit atd., v žádném případě za jejich ztrátu nebo poškození neručíme!!!

Krátké spoty o průběhu soustředění budou na klubových sociálních sítích (facebook, Instagram)

V případě potřeby se také můžete na děti informovat na telefonních číslech – hlavní koordinátorky soustředění:

Kateřina Klepačová +420 725 444 656

Zuzana Panýrková +420 734 258 821

Kdo se o Vaše děti bude starat?

Trenéři, příznivci a nejstarší plavci našeho plaveckého klubu:

CYKLISTI: Adolf Blecha, Milan Klepač, Martin Procházka, Petr Triner, Eva Blechová, Kateřina Klepačová

PLAVCI: Kristýna Záhoříková (zároveň zdravotník), Zdeňka Řezáčová, Zuzana Panýrková, Klára Panýrková (pomocník)

Těšíme se na vás všechny na novém místě v Prášilech ☺.