

KUDO CAMP 5

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ 2024 – KOLEŠOV

Opět je tu čas plánování dovolených a prázdnin pro léto 2024. Letos již popáté pojedeme do soukromého areálu v Kolečově, kde je zastřešené dojo, což se v případě špatného počasí velmi hodí. Jedná se o soukromý statek, majitel trénuje karate a jiu-jitsu, takže se jedná o „spřízněnou duši“. Spaní je na palandách, s sebou spacák a polštář, povlečení (je i na místě). Snídaně jsou formou švédského stolu (majitel chová slepice a bývají domácí vajíčka 😊), vloni již byla k dispozici vlastní kuchyně. K dispozici je hřiště na nohejbal, menší bazén a velkou výhodou je tělocvična s tatami, takže se nemusíme bát špatného počasí. Trénink bude 2x denně, pokud bude slunný den, odpolední část odpadne a využijeme bazén, je možno též vyzkoušet střelbu z luku, foukačky a vzduchovky. Majitel chová i koně, v areálu je i malá jízdárna, v případě zájmu by bylo možné se i projet na koni.

Termín soustředění je stejný jako každý rok, a to vždy první týden prázdnin. Letos tento termín vychází na dny již od **30. 6. – 6. 7. 2024**. **Není nutné se účastnit celého soustředění, je možné se přihlásit jen na vámi vybrané dny (viz přihláška)**. Soustředění povedou trenéři Michal Starý a Tomáš Jákl (judo). Tréninky budou 2x denně (plus ranní rozcvička) a budou rozděleny trénink v postoji, na nácvik technik přechodů postoj - zem a na boj na zemi.

V pátek, **5. 7. 2024** se budou konat zkoušky na technické stupně a je třeba je uhradit zvlášť podle platného ceníku (viz níže na přihlášce) na místě, nebo předem na účet.

TERMÍNY:

Příjezd - Kolečov 18, 270 04 Rakovník, sraz účastníků soustředění je na místě v neděli 30. 6. 2024 do 17. 00, začínáme večerí.

Odjezd – tamtéž 6. 7. po snídani, po 10:00.

CO NÁS ČEKÁ:

- Po budíčku následuje lehká rozcvička, hygiena, snídaně, úklid pokoje a dopolední trénink. Odpoledne bude jeden trénink a po večerí volná zábava.
- Soustředění směřuje především k inspiraci pro zlepšování pro další rok, nemá smysl dělat stovky kliků, či běhat v terénu. To umí každý a může se tomu věnovat sám v průběhu roku. V plánu soustředění je zařazen i „branný výcvik“. Čeká nás výuka základů střelby ze vzduchovky, hod granátem do dálky a na cíl, sebeobrana proti noži, apod. Tyto disciplíny (mimo další), pak využijeme při sestavování závěrečného závodu, který bude vyhodnocen a ohodnocen.
- Na závěr každého soustředění je pořádána „Sayonara party“ (večírek na rozloučenou), kdy si všichni, buď jednotlivci, nebo skupinky, připraví nějaké krátké vystoupení. Toto patří k tradici Budo sportů, a pokud vaše dítě hraje např. na hudební nástroj, nebo umí něco, k čemu potřebuje rekvizity, zabalte je prosím s sebou (mimo piána...).

CO SI URČITĚ VZÍT S SEBOU:

Jak již bylo výše řečeno je **nutno si s sebou vzít spací pytel a polštář**, lůžkoviny (povlečení) jsou pak k dispozici v areálu, je lepší mít svoje. Době pobytu musí odpovídat dostatek oblečení (zejména spodní prádlo). **Nezapomenout:**

- kimono (kdo má 2, tak obě), plavky, boty na přezutí, sportovní boty na venkovní trénink (ideální jsou lehké boty na bojová umění, u „Vietnamců“ se dají sehnat za cca 400,- Kč, viz obrázek dole), kdo má citlivé oči - sluneční brýle, opalovací krém, tepláky, čepici s kšiletem a trička. Chrániče na KUMITE - tedy všechny, co děti vlastní. Dále nezapomenout na blok a psací potřeby.



CO SI URČITĚ S SEBOU NEBRAT:

Žádné cennosti (drahé oblečení, zlaté řetízky, náušnice, hodinky apod.), nepřiměřenou finanční hotovost (jídlo a pití je zajištěno) a podle zkušeností z předešlých soustředění i mobilní telefon. Dále žádáme rodiče, aby dětem dali pouze minimální hotovost (doporučeno je 500,- Kč kapesného na pobyt) a žádné zásoby jídla či sladkostí (sušenky, bonbóny,...). Děti se pak rádně nestravují, vrací se jídlo a o žaludečních potížích ani nemluvě.

UPOZORNĚNÍ:

1. Na srazu při příjezdu rodiče předají vedení od každého účastníka **kopii karty pojištěnce, prohlášení o bezinfekčnosti a kontaktní telefonní spojení** – viz níže.
2. Na závěr tohoto letáku je uveden úplný seznam kontaktních telefonů s časy, kdy je možno volat.
3. Rodiče, jejichž ratolesti berou pravidelně léky (např. alergie), dodají vedení soustředění dostatečné množství léků na celý pobyt a rozpis užívání. V případě, že si dítě léky samo aplikuje, informujte o tom prosím vedení soustředění.
4. Případnou návštěvu (a to skutečně jen ve výjimečných, akutních případech) konzultujte prosím s vedením soustředění.
5. Rodiče jsou povinni zajistit při příjezdu předání dítěte a jeho dokladů a při ukončení soustředění si dítě převzít.
6. Na soustředění budou mít děti celodenní režim a program. Každé dítě je povinno dodržovat daný režim a pokyny trenérů. V případě hrubého porušování kázně může být dítě ze soustředění **vyloučeno bez nároku na vrácení peněz** (rodiče budou telefonicky vyrozuměni a zajistí si sami odvoz dítěte). V žádném případě není povoleno kouření ani požívání alkoholických nápojů.
7. Za cennosti, elektroniku, drahé oblečení, peníze a neoznačené věci nepřebírá vedení odpovědnost. V případě poškození či rozbití zařízení areálu dítětem jsou rodiče povinni zajistit finanční náhradu po dohodě s vedením soustředění.

Chceme vás ujistit, že pro přípravu každé akce děláme maximum. Již nyní se těšíme, že

v pěkném prostředí a v toužebně očekávaném hezkém létě strávíme společně s vašimi dětmi příjemný týden. Ostatně, jako vždy...

Pro případné dotazy v době soustředění nás kontaktujte na tel. č. 602 503 777, v době od 19:00 hod – 20:00 hod každý den, případně sledujte facebook - Michal Starý.

S pozdravem

Michal Starý
hlavní trenér



Potvrzení o bezinfekčnosti a očkování – prohlášení zákonných zástupců dítěte

Prohlášení musí být vyplněno v den odjezdu a dítě je odevzdá spolu s potvrzením o zdravotní způsobilost dítěte a kopií průkazu zdravotní pojišťovny.

Prohlašuji, že dítě, rodné číslo

bytem:

nejeví známky akutního onemocnění (průjem, teplota, kašel...), lékař nenařídil změnu režimu, okresní hygienik ani ošetřující lékař dítěti nenařídil karanténní opatření. Není mi též známo, že by dítě přišlo v posledních dvou týdnech do styku s osobami, které by onemocněly přenosnou nemocí. Léky, které dítě užívá, případně existující omezení vyplývající ze zdravotního stavu dítěte jsem písemně uvedl/a v závazné přihlášce a informoval předem zdravotníka letního tábora.

Prohlašuji, že můj syn/dcera je řádně očkován dle očkovacího kalendáře a má platnou prohlídku u sportovního lékaře.

Telefonické spojení pro případný kontakt v době konání tábora:

Prohlašuji, že souhlasím s výše uvedenými upozorněními. Jsem si vědom/a právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

DALŠÍ INFORMACE PRO TRENÉRY:

1. Kolikrát již bylo samo na soustředění/táboře:
2. Je dítě: plavec / neplavec
3. Uveďte rok posledního očkování proti tetanu:
4. Alergie a jiná zdravotní omezení dítěte:
5. Jaké léky dítě užívá:
6. Které jídlo dítě absolutně odmítá (např. maso u vegetariánů):
7. Jiná důležitá sdělení (např. občasné pomočování u menších dětí):

V souladu s GDPR, vyplněním této přihlášky souhlasím se zpracováním mých osobních údajů pro další komunikaci, a také se zveřejněním fotografií a videí z tréninků na sociálních sítích.

V..... dne

podpis zákonného zástupce

PŘIHLÁŠKA NA LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

KUDO - KOLEŠOV, 30. 6. - 6. 7. 2024

Jméno a příjmení:

Datum narození - věk (např. 1. 7. 2000 – 23 let):

Bydliště:

Název zdravotní pojišťovny:
(kopii průkazu předat při příjezdu)

Odpovědný zástupce (matka/otec):
telefon/mobil:

Termín soustředění - zvolený termín proškrtněte X:

- | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 1. Celé soustředění 30. 6. - 6. 7. 2024 | <input type="checkbox"/> | 2. Neděle 30. 6. - příjezd, večere | <input type="checkbox"/> |
| 3. Pondělí 1. 7. | <input type="checkbox"/> | 4. Úterý 2. 7. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Středa 3. 7. | <input type="checkbox"/> | 6. Čtvrtek 4. 7. | <input type="checkbox"/> |
| 7. Pátek 5. 7. - zkoušky na TS | <input type="checkbox"/> | | |
| 8. Sobota 6. 7. - odjezd po snídani | <input type="checkbox"/> | | |

Pokud se nemůžete zúčastnit celého soustředění, zaškrtněte jen konkrétní dny, které absolvujete.

PLATBY ZA UBYTOVÁNÍ VČETNĚ STRAVY, PITNÉHO REŽIMU:

Děti to 11 let: **za celé soustředění - 2.850,- Kč, nebo 520,- Kč/den**
Děti 12 - 14 let: **za celé soustředění - 3.150,- Kč, nebo 560,- Kč/den**
Mládež 15 - 17 let: **za celé soustředění - 3.350,- Kč, nebo 620,- Kč/den**
Dospělí: **za celé soustředění - 3.550,- Kč, nebo 660,- Kč/den**

Ubytování a strava: uhradit na místě panu Prágerovi

Bližší informace ohledně ubytování či požadavky na stravování (alergie, vegetariánská strava) přímo u majitele p. Luboše Pragera, tel.: 603 274 001.

PLATBY ZA TRÉNINKY A ZKOUŠKY

Tréninky: 500,- Kč (paušál), 2 sourozenci 800,- Kč, další zdarma
Zkoušky na TS (pásky): 500,- Kč
Registrační poplatek: 120,- (pouze u prvních zkoušek na 10. kyu)
Tréninky a zkoušky: **107-1689160227/0100, případně hotově na místě**

Vyplněnou přihlášku zašlete mailem na stary@kudo.cz, nebo, ofoťte a fotografii pošlete přes WhatsApp na tel. č. - Michal Starý 602 503 777.

Termín zaslání předběžné přihlášky ihned 😊, nejdéle do 31. 5. 2024.