

# VOLEJBALOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

Soustředění opět proběhne v Suché Rudné, vzhledem k velkému počtu účastníků bude opět rozděleno na dva turnusy:

I. turnus: 3.8. - 10.8. - kadetky, juniorky, kluci a starší žačky, které přechází do kadetek

II. turnus: 10.8. - 17.8. - žačky starší + mladší, nováčci a minivolejbal

Ubytování: Hotel Paramon pokoje pro 4-8 osob.

Stravování: v hotelu Paramon – plná penze (snídaně, oběd, večeře, svačiny)

Tréninky: v areálu hotelu Paramon, 4 antukové kurty + travnatá plocha

Doprava: autobus – tam i zpět

Sraz, odjezd a příjezd:

I. turnus: Sraz účastníků je v 11:30 na parkovišti u haly ZŠ Krnov, Janáčkovo náměstí 17

Odjezd: v sobotu 3. 8. ve 12:00 (po příjezdu začínáme obědem)

Návrat do Krnova: v sobotu 10. 8. cca v 11:00 (může se změnit)

II. turnus: Sraz účastníků je v 8:00 na parkovišti u haly ZŠ Krnov, Janáčkovo náměstí 17

Odjezd: v sobotu 10. 8. v 9:00 (po příjezdu začínáme obědem)

Návrat: v sobotu 17. 8. cca v 9:30 (může se změnit)

Cena je 4.800,- Kč na osobu, platit na účet oddílu 9751250001/5500 (identifikace je jméno a příjmení hráče, uvést do kolonky „zpráva příjemci“). Čím dříve máte zaplacen, tím lépe.

**Zálohu 1000,- (ideálně rovnou celou částku) pošlete do 30. 6. 2024**, abychom měli přehled, kolik dětí pojede a jaký objednat autobus. Pokud potřebujete jakoukoli úpravu platby (vyšší počet sourozenců, doklad pro pojišťovnu,...., prosím kontaktujte vedení oddílu na tel. číslo 776463261. V případě absence na soustředění či dřívějšího odjezdu Vám bude vrácena příslušná částka.

Každý hráč/ka musí mít s sebou dostatek oblečení na trénink i volný čas (při tréninku antuka hodně špiní, vyhradit oblečení do jídelny a na výlety), minimálně dvoje boty, láhev na přípravu pití na tréninky (pitný režim nezajišťujeme), peníze na útratu v době os. volna. Doporučujeme minimálně dvoje sluneční brýle, pokrývku hlavy.

Každý hráč musí na začátku soustředění odevzdat ofocenou kartu pojištěnce a potvrzení o bezinfekčnosti, na druhé straně musí být vypsány léky a všechny dlouhodobá onemocnění, o kterých by měli být trenéři informováni. Veškerou zdravotní dokumentaci předáváte zdravotníkovi před odjezdem u autobusu

Tréninky budou probíhat denně - dvou až třífázově (obsah je přizpůsoben věku a pohlaví hráčů).

Rodiče a příbuzní mohou dítě navštívit v době polední pauzy – 13:00 – 15:00 ve veřejných prostorách hotelu. Návštěva pokojů dětí pouze s předchozím souhlasem trenéra! U dětí z minivolejbalu hlase návštěvy předem.

Vedoucím soustředění je Mgr. Martin Kopeček, 776463261, [mkopecek@gmail.com](mailto:mkopecek@gmail.com) (na něj také směrujte veškeré dotazy).

Informace jsou k dispozici i na stránkách [www.voslezskaorlice.cz](http://www.voslezskaorlice.cz)

## DOPORUČENÉ VYBAVENÍ (týká se především nováčků a malých dětí)

- Sportovní obuv 2x
- Přezůvky
- Tepláky 3x + kalhoty
- Kraťasy 3x
- Tričko s krátkým rukávem 7x
- Teplý svetr nebo mikina 3x
- Bunda (větrovka, softshellová – nenahrazuje pláštěnku) 1x
- Spodní prádlo a ponožky (nejlépe na každý den + rezerva – 10 ks)
- Pyžamo
- Plavky
- Šátek
- Čepice (kšiltovka)
- Pláštěnka
- Chrániče kolen
  
- Mýdlo, šampon na vlasy
- Kartáček na zuby a pasta
- Osuška
- Hřeben
- Kapesníky, nejlépe papírové
- Opalovací krém, děti z minivolejbalu repelent
- Sáček na špinavé prádlo
  
- Oblíbený plyšák nebo polštářek (hlavně u starších ☺ )
- Menší batůžek na výlet
- Sluneční brýle (raději dvoje)
- Knížka, společenské hry
- Psací potřeby, poznámkový blok
- Kostým na maškarní karneval
- Noční světýlko, pokud je někdo zvyklý spát při světle
- Kapesné dle uvážení
  
- Potvrzení o bezinfekčnosti a na druhé straně musí být vypsány léky a všechna dlouhodobá onemocnění
- **Ofocená karta pojištěnce**
  
- Plastová lahev na pití
- **Dostatek vlastního pití na celou dobu soustředění** – pitný režim nezajišťujeme (balík minerálek, šťáva na přípravu pití apod.)

Označte veškeré věci (nejen oblečení) viditelnou značkou (hlavně u malých dětí) - zamezíte tím případné ztrátě nebo záměně.