# Základní informace k letnímu soustředění juda Vrbno 2021

1. Sportovní klub Judo Kladno z.s. [www.judokladno.cz](http://www.judokladno.cz), pořádá v termínu - od 1. 8. 2021 (neděle) do 7. 8. 2021 (sobota) „Letní soustředění juda, Vrbno 2021“. Začínáme obědem a končíme snídaní.
2. Ubytovaní: v chatkách rekreačního střediska, Tábor Vrbno , z.ú., Vrbno 55, PSČ: 388 01, okr. Strakonice (49.4088556N, 13.8165292E).
3. Doprava: vlastní
4. Fotografie a popis střediska zjistíte nejlépe na [www.taborvrbno.cz](http://www.taborvrbno.cz)
5. Pro všechny účastníky je připraven bohatý a pestrý program a mohou se tak těšit např. na
6. - Judo (tréninky juda, filozofie, psychika a stravování)
7. - Sebeobrana a umění se bránit
8. - Posilování
9. - První pomoc
10. - Táborová olympiáda
11. - Diskotéka
12. - Táborák
13. - Tematické výlety po okolí, procházky, koupání apod.
14. Program soustředění je zaměřen zejména na zvýšení technických, fyzických a psychických zdatností v judu, kdy tréninky budou probíhat 2x denně. V dopolední části judo, posilování a kondice. V odpolední části budou tréninky prokládány zájmovou činností (viz např. program shora). Tréninky budou probíhat pod vedením kvalifikovaných trenérů juda.
15. Stravování 5x denně. Celodenní pitný režim zajištěn.
16. Upozorňujeme rodiče, že se jedná o sportovní soustředění, nikoliv dětský tábor!!!
17. CO ZABALIT s sebou na soustředění?
18. Ideálním zavazadlem pro cestu na soustředění je kufr nebo velká taška, je třeba mít s sebou i menší batůžek na případné výlety (na pití, jídlo, plavky, ručník apod.). Důležité: Judogi (kabátec, kalhoty a pásek).
19. Oblečení: běžné oblečení do každého počasí na týdenní pobyt – šusťáková bunda, mikinu, trička, tílka, tepláky, dlouhé kalhoty, kraťasy – sukně, spodní prádlo, oblečení na spaní, plavky + ručník k vodě, pokrývka hlavy (kšiltovka, šátek), kapesníky, ponožky, pytel nebo tašku na špinavé prádlo
20. Obuv: pohodlné sportovní boty, pevné boty, pantofle nebo sandály.
21. Hygienické potřeby: mýdlo, šampon, zubní pasta, kartáček, hřeben, ručník, osuška, opalovací krém, repelent, Fenistil gel či jiný gel na štípance, popř. dívčí hygiena
22. Ostatní: sluneční (příp. dioptrické) brýle, láhev na pití, funkční baterka, psací blok, pastelky, fixy apod.
23. Povlečení dávat nemusíte, středisko má vlastní. Žádáme rodiče, aby dali všeho dostatečné množství na 7 dní.
24. Žádáme také rodiče, aby během soustředění děti nenavštěvovali. Více je rozesmutníte, než potěšíte a to nejen Vaše děti ale i ostatní.

**Důležité – originál kartičky pojištěnce! Pokud má Vaše dítě jakékoliv zdravotní problémy (bere léky - rozepsat jaké a jak je bere; má alergii, ...) prosím o oznámení zdravotnici v den příjezdu s předáním a kartičky pojištěnce + případných léků.**

## Cena poukazu včetně ubytování, stravování, pojištění a celého programu je **4.400,- Kč**

**Vyplněný poukaz prosíme odevzdat nejpozději do 15.5.2021**

**Poukaz musí být zaplacen nejpozději do 30.6.2021.** Platba převodem na účet.**1307933002/5500 -** při platbě převodem na účet uvádějte jako variabilní symbol: 2021008a do poznámky uveďte příjmení dítěte. **Vedení letního soustředění juda Vrbno 2021 neručí za ztrátu a poškození mobilních telefonů a jiných cenností dětí! Doporučuji rodičům tyto věci sebou nedávat.**

**Další informace poskytne jednatelka klubu Michaela Šišková osobně, nebo na tel. č. 734479305, případně emailu:m.siskova@judokladno.cz**

**Adresa střediska: Tábor Vrbno , z.ú., Vrbno 55, PSČ: 388 01, okr. Strakonice (49.4088556N, 13.8165292E**)

## **Děti si převezmeme dne 1.srpna 2021 od 10-11:00 hod.**Tábor Vrbno , z.ú., Vrbno 55, PSČ: 388 01, okr. Strakonice

## **Rodiče si děti vyzvednou 7.srpna 2021 od 10-11:00 hod.** Tábor Vrbno , z.ú., Vrbno 55, PSČ: 388 01, okr. Strakonice

Za Sportovní klub Judo Kladno z.s. Michaela Šišková -jednatelka klubu