

TIGER - JIU JITSU

Spolek pro výuku bojových sportů



Instrukce pro účastníky letního semináře 2024

Datum konání: 30. 6. – 6. 7. 2024

Místo konání: Pension Šafránkův mlýn, Drahonín 33, 592 61 Doubravník
www.safrankuvmlyn.cz

Odjezd autobusu: **neděle 30. 6. 11.00h od sokolovny ve Velvarech**

Příjezd autobusu: **sobota 6. 7. 14.00h k sokolovně ve Velvarech**

Příjezd účastníků s vlastní dopravou na místo: v sobotu po 16. hodině

Náplní letního semináře budou dopolední a odpolední tréninky, výlety po okolí, hry nebo jiné sportovní aktivity. Tréninky budou probíhat v tělocvičně nebo venku. Tréninky jsou povinné. V případě, že se děti nebudou moci účastnit tréninků, budou pod neustálým dozorem dospělých osob. Ubytování a stravování je zajištěno přímo v pensionu Šafránkův mlýn. Děti budou mít každý den 4 jídla (snídaně, oběd, svačina a večeře) a po celý den budou mít k dispozici pití.

Doporučujeme vzít si kapesné cca 300 – 500 Kč. Cenné věci a větší finanční částky nedoporučujeme s sebou brát.

V případě, že účastník letního soustředění v době akce užívá jakékoliv léky nebo je nemocen, je povinen tuto skutečnost oznámit při odjezdu zdravotnici. Každý účastník mladší 18 let je povinen při příjezdu do místa pobytu (v případě využití autobusu při odjezdu autobusu) odevzdat prohlášení o bezinfekčnosti. V případě nedodání prohlášení je možné účastníka z pobytu vyloučit.

Doporučený seznam věcí do autobusu:

- Zavadlo, batůžek s jídlem a pitím na cestu (začínáme večeří)
- V nezalepené obálce se jménem:
 1. potvrzení o bezinfekčnosti
 2. Plná moc k ošetření dítěte
 3. kopii průkazu pojištěnce
 4. krabičku s užívanými léky se jménem a dávkováním (pokud je třeba)

TIGER - JIU JITSU

Spolek pro výuku bojových sportů



Doporučený seznam věcí:

- Oblečení na cvičení v tělocvičně (kimono, pásek)
- Oblečení na cvičení venku (tepláky nebo volné kalhoty, tričko (3-5ks), mikina, bunda - vše vhodné pro pobyt v lese)
- Oblečení pro volný čas – tepláky, mikinu, ponožky, kraťasy, trička s krátkým a dlouhým rukávem, spodní prádlo, pláštěnku
- Ramínko na sušení kimona
- Plavky, osušku, pro neplavce kruh nebo rukávky
- Oblečení na spaní, pytel na špinavé prádlo
- Obuv: přezůvky, sportovní boty, obuv do lesa
- Hygienické potřeby (mýdlo, šampon, ručník, hřeben, kartáček na zuby, zubní pasta, krém na opalování, repelent, kapesníky)
- Sluneční brýle, pokrývka hlavy, pláštěnka
- Karimatka na cvičení
- Malý batůžek na záda, láhev na pití, šátek na hlavu,
- Baterka, psací potřeby – blok a tužky, dopisní papír a známky
- Společenské hry dle vlastního zájmu a uvážení

Seznam zakázaných věcí:

- Mobilní telefony, tablety a ostatní elektronické hračky (v případě potřeby mohou děti i rodiče využít mobilní telefony organizátorů, viz kontakty níže)

TIGER - JIU JITSU

Spolek pro výuku bojových sportů



Kontakty:

Ivo Brixí, tel. 737 414 810, ivo.bixi@tiger-jiujitsu.cz

Pavla Brixí, tel. 723 118 389, pavla.bixi@tiger-jiujitsu.cz - zdravotnice

Adresa pobytu:

Pension Šafránkův mlýn

Drahonín 33

592 61 Doubravník

Souřadnice GPS:

49°23'36.5"N,16°16'50.8"E

TIGER - JIU JITSU

Spolek pro výuku bojových sportů



Mapa

