

## Podzimní soustředění karate (termín pátek 22. 9. 2023 – neděle 24. 9. 2023)

Adresa: **Penzion Aktiv**  
Vysoké nad Jizerou 160  
512 11 Vysoké nad Jizerou

**Odjezd:** 22. 9. 2023. Sraz v 7:30 - 7:40 u autobusového nástupiště v Praze na Černém Mostě.  
Viz mapa



Před odjezdem musí být odevzdané případné léky, které dítě užívá. Léky musí být podepsané na krabičce s popisem dávkování.

Do autobusu: batůžek se svačinou na cestu, plastová láhev s pitím, papírové kapesníky, igelitový sáček a kinedryl pro případ nevolnosti.

**Příjezd:** neděle 24. 9. 2023. Sraz s rodiči v 17:30 (čas může být ještě upraven) na Černém Mostě na stejném místě, jako je odjezd (viz mapa výše). V případě samotného odchodu dítěte bez dospělé osoby, je nutné u odjezdu odevzdat lístek s potvrzením o převzetí odpovědnosti dítěte.

### **Důležité doklady (které odevzdáte před odjezdem autobusu, bez níže uvedených dokladů nebude dítě na soustředění připuštěno):**

- kopie kartičky zdravotní pojišťovny
- zdravotní způsobilost (potvrzení od lékaře – **platnost 2 roky**) – může být **razítko od lékaře v průkazu karate** (platnost 1rok)
- prohlášení (odpovědnost, bezinfekčnost s čestným prohlášením)
- zmocnění a určení osoby oprávněné dle zákona o zdravotních službách

Vzory dokumentů najdete na [www.kamiwaza.cz](http://www.kamiwaza.cz) v aktualitě: **Podrobnosti a dokumenty k podzimnímu soustředění.**

Seznam doporučených věcí naleznete na straně 2.

### **Seznam doporučených věcí: (!!!)**

**Seznam doporučených věcí:** (areál se nachází v Krkonoších, nezapomínejte na to při balení!!!)

spodní prádlo a ponožky na 3 dny,  
pyžamo  
trička (krátký, dlouhý rukáv, bez rukávu – na uvážení rodičů)  
tepláky, pohodlné kalhoty, kraťasy, legíny, sukně.....  
mikina, svetr, teplá bunda, sportovní bunda  
pytel na špinavé prádlo  
kimono, chrániče (v případě, že dítě má)  
bačkory na přezutí  
pevné boty (do hor)  
pohodlné a sportovní boty na cvičení venku (tenisky)  
pláštěnka nebo nepromokavá bunda

Hygienické potřeby: 2 x ručník, kartáček na zuby a pasta, mýdlo, šampon, hřeben, papírové kapesníky.

Blok, psací potřeby, pastelky, knížka, hračka.

**KAPESNÉ** – Je věcí rodičů, aby sami odhadli výši kapesného (doporučená částka je cca 200 Kč)

**UPOZORNĚNÍ:** Rádía, přehrávače, MP3, fotoaparáty, kapesné a jiné cenné předměty jsou pouze na **vlastní odpovědnost!** U dětí do 10 let je **zakázán mobilní telefon** a to z důvodu zkušeností z předchozích soustředění. Během pobytu je možné volat na telefonní číslo trenérského doprovodu: +420 776 840 273. Například v době poledního klidu Vám děti rádi předáme k telefonu. Pro zabránění stesku mladších dětí (u dětí do 10 let), můžete u odjezdu odevzdat Vámi napsanou korespondenci dítěti na každý den pobytu (pohledy, či dopisy). Ta bude každý den Vašemu dítěti předána.