

# POKYNY PRO ÚČASTNÍKY ZIMNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ LYŽAŘŮ

Odjezd: sobota 3.12.2022 - sraz u 10. paneláku Hrdlovská v 8,00 hod., doprava osobními vozy, nakládku batohů a lyží, odjezd v 8,15 hod. Při nástupu bude vybírán očkovací průkaz, průkaz pojištěnce, průkaz s potvrzenou zdravotní sportovní prohlídkou a bezinfekčnost. **Děti při nástupu do osobních aut musí mít bezpečnostní sedák !!!!**

Příjezd: sobota 10.12.2022 – cca 12.hod přesný čas příjezdu bude oznámen na WhatsApp skupině  
Stravování: plná penze + odpolední svačina, pitný režim (iontové nápoje, teplý čaj)  
Ubytování: Jilemnická bouda – Horní Mísečky  
Program: dvoufázový trénink – v závislosti na počasí – lyže, běh, posilování,  
Vybavení: sportovní oblečení pro dvoufázový trénink na lyžích (lyžáky, bunda, sportovní kalhoty, termoprádlo), případně na běžecký trénink při nedostatku sněhu (botasky, čelovka!!!), oblečení na převlečení, boty na vycházky, pohorky nebo sněhule, přezůvky, zimní bunda, čepice (i náhradní), dostatečný počet ponožek, rukavice min. 2 x lyžařské + 1 x teplé, plavky, mycí potřeby, ručník, lyže (vhodné jsou starší, aby v případě nedostatku sněhu nedošlo ke zničení skluznic u nových lyží), hůlky na skate i klasiku, popř. kdo má i na běh, hrneček / lahev na pití. Upozorňujeme rodiče, že pokud dáte dětem mobilní telefony nebo jiné cenné věci, oddíl neručí za ztrátu nebo poškození.  
Přibalte kapky na kašel, na rýmu, na které jsou děti zvyklé, vitamíny. **ROUŠKA !**  
Informace rodičům: možno vždy po večeři – 19,30 - 20,00 hod. –kontakt: p. Florian 721 974 335, p. Čapek 602 494 376,

## DOTAZNÍK:

Prosím vyplňte: Jméno, příjmení dítěte: \_\_\_\_\_  
Kontaktní telefon na rodiče: \_\_\_\_\_  
**Užívá léky? Jaké/kdy?** \_\_\_\_\_  
Bojí se tmy / má strach z něčeho jiného? \_\_\_\_\_  
Stravování: nutný dohled nad jídlem ANO / NE, pitný režim ANO / NE  
Má dítě nějaké zvyky, na které je třeba vzít zřetel? \_\_\_\_\_

BEZINFEKČNOST-Prohlášení o neexistenci příznaků virového infekčního onemocnění: Prohlašuji, že dítě ..... je zdravo. Prohlašuji, že se u dítěte neprojevují a v posledních dvou týdnech neprojevily příznaky virového onemocnění (např.horečka, kašel, dušnost, náhlá ztráta chuti a čichu apod.). Současně mi není známo, že by dítě v posledních 14 dnech přišlo do styku s infekčním prostředím nebo osobami, které onemocněly infekční chorobou. Ošetřující lékař ani hygienik nenařídil dítěti zvýšený zdravotní dohled, lékařský dozor při onemocnění nebo karanténní opatření. Dítě je schopno zúčastnit se soustředění – ve dnech .....  
Souhlasím s ošetřením svého dítěte zdravotníkem či lékařem, případně zdravotnickým zařízením po celou dobu soustředění. O ošetření svého dítěte v zdravotnickém zařízení budu telefonicky informován/a. Souhlasím, aby mé dítě, které bylo ošetřeno ve zdravotnickém zařízení bylo následně zpět předáno zdravotníkovi soustředění.

**Jsem si vědom(a) právních následků, které by mě postihly, kdyby toto mé prohlášení bylo nepravdivé.**

Podpis rodičů nebo zák. zástupců :..... V Oseku dne: 3.12.2022