



VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Svátky jara? Tak jako jóóó.... Ale hlavně svátky taekwonda ☺ Na Velikonoce jedeme trénovat do Zákup. Každého bez ohledu na to, zda má bílý, modrý nebo černý pásek čeká spousta tréninků, zábavy a učení se. Soustředění bude zaměřeno na celkový rozvoj ve všech částech našeho bojového umění a tradičně přidáme i zlepšení kondice. Tréninkové skupiny opět rozdělíme na 10.-7. kupy (ty budou mít ještě své podskupiny) a 6. kupy a vyšší.



Počet míst je omezen na 60 osob! Obsazenost sledujte na www.sonkal.cz, když se hned přihlásíte tak to nemusíte řešit! Pro přihlášení prosím vyplňte [on-line přihlášku](#) a uhradte kompletní částku (přihlášení je úspěšné po splnění obou uvedených úkonů). Přispívá-li váš zaměstnavatel na dětskou rekreaci, předejte nám objednávku či fakturační údaje, obratem vám vystavíme daňový doklad.

Důležitá fakta:

Termín konání: **9.-13. dubna** (odjezd od ŽS Vybíralova v 15:00, návrat v cca 17:00)

Adresa pobytu: Ubytovna ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23 Zákupy

Cena: **při zaplacení celé částky do 29. února 2300 Kč**
při zaplacení celé částky do 31. března 2500 Kč
při zaplacení celé částky po 31. březnu 2700 Kč

Co je v ceně: ubytování, strava 3x denně + svačiny, pronájem tělocvičny a doprava autobusem

Co mít s sebou: cvičební úbor (dobok nebo tepláky a tričko – bílé či s motivem taekwondo), lapu, chrániče (8. kupy a vyšší), přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvláště do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, kapesné a kopie kartičky zdravotní pojišťovny.

Bankovní spojení: 189640131/2010, v platbě uveďte jméno a příjmení účastníka.



Kontaktní telefon v průběhu soustředění - 777-011-692 - Ondřej Vrábel

<http://www.sonkal.cz> ondrej.vrabel@taekwondo.cz

Provozní řád oddílového soustředění Taekwon-do Sonkal Praha

- Účastník soustředění neopouští místo výkonu oddílového soustředění bez vědomí vedoucího školy nebo jím pověřené osoby – a to ani do nejbližšího okolí.
- Každý účastník se chová podle zásad taekwonda.
- Každý účastník je povinen včas zažádat o případné změny v termínu příjezdu/odjezdu, způsobu dopravy, způsobu stravování (alergie na lepek, na laktózu, celiakie, cukrovka, apod.), a to nejpozději 14 dnů před konáním soustředění.
- Účastník je povinen uposlechnout pokynu kteréhokoli z trenérů nebo jiných pověřených osob - pokud pokyn není v rozporu s tímto řádem.
- Denní program je závazný pro každého účastníka. Nikdo ho svým chováním nesmí narušovat. Na jednotlivé akce (snídaně, oběd, večeře, tréninkové jednotky, doprovodné programy,...) přichází účastník vždy včas.
- Trénovat je možno pouze v doboku, po předchozí omluvě je možné použít tričko a tepláky. Tričko může být oddílové, se všeobecným motivem Taekwon-do a nebo bílé barvy. Trička s nápisy či logy jsou zakázána.
- Každý účastník dodržuje pořádek, čistotu a každodenní osobní hygienu.
- Účastník chrání oddílový majetek před poškozením či ztrátou. Případnou ztrátu či poškození ohlásí ihned vedoucímu školy. Účastník chrání rovněž svůj osobní majetek, včetně přiděleného klíče od pokoje, případnou ztrátu hlásí vedoucímu školy. Nalezené věci se odevzdávají majiteli nebo vedoucímu školy. Poškodí-li někdo majetek objektu nebo jiného účastníka, je povinen škodu nahradit.
- Provozovatel neručí za ztrátu peněz a jiných cenností. Používání mobilních telefonů a zábavní elektroniky (herní konzole, přehrávače...) je povolen pouze v osobním volnu, nikoliv během tréninkové jednotky a v průběhu nočního klidu.
- Stravování (snídaně, oběd a večeře) je pro každého účastníka povinností.
- Účastník soustředění je povinen dodržovat čas nočního klidu (večerky) 22:00 až 7:00 a svým chováním v tomto čase nerušit ostatní účastníky. Večerní hygienu musí provést před začátkem večerky a být ve vlastní posteli.
- Každou změnu zdravotního stavu, či případné zranění je účastník povinen nahlásit vedoucímu školy.
- Užívání drog, anabolických steroidů či jiných zakázaných látek, pití alkoholu, kouření je přísně zakázáno. Rovněž jsou zakázány veškeré formy šikanování, hrubost, vulgární vyjadřování v jakékoli formě.

Za nedodržování výše uvedených podmínek může být účastník potrestán napomenutím či podmíněčným vyloučením. Může být také ze soustředění na vlastní náklady vyloučen a poslán domů bez finanční náhrady za zbytek pobytu.

Storno podmínky:

- při odhlášení do 31. března vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 6. dubna vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení v den začátku soustředění, nebo později je storno poplatek 100% zaplacené ceny

Přihlášení se provádí uhrazením kompletní ceny soustředění hotově nebo bankovním převodem a dále vyplněním online přihlášky na www.sonkal.cz

Cena vybavení pro Taekwon-do:

• dobok Ataxon standard	800 Kč
• dobok Ataxon ultralight	1500 Kč
• dobok Sasung (bez pásku)	1300 Kč
• bílý pásek	100 Kč
• pásek (jednotlivé barvy)	150 Kč
• chrániče rukou – Fighter strap – vhodné pro menší děti (žáci)	400 Kč
• chrániče rukou – Top Ten Point Fighter (žáci)	800 Kč
• chrániče rukou – Fighter Basic 10oz (junioři a senioři)	400 Kč
• chrániče rukou – Sonkal 10oz	800 Kč
• chránič nártu + paty Fighter strap	450 Kč
• chrániče holení Fighter látkové	150 Kč
• chrániče holení Fighter Ergo	400 Kč
• chrániče zubů – jednořadý základní	100 Kč
• lapa kulatá - červená	300 Kč