

ZOZNAM VECÍ na sústredenie karate	ÚDAJE PRE TRÉNERA
pršiplášť (nie dáždňík) šuštiaková súprava, 1 nepremokavá vetrovka 1 – 2 pulóvre alebo svetre alebo mikiny domáce športové oblečenie tričká s dlhým rukávom, tričká s krátkym rukávom oblečenie (diskotéka) krátke nohavice, pyžamo, ponožky spodné prádlo (tielka, slipy, nohavičky) 1 botasky + 1 pevnú, nepremokavú obuv, poprípade dvoje botasky 1 prezuvky 1 plavky (neplavci – plávacie koleso alebo rukávniky) 1 šiltovka, čiapka toaletné potreby (zubná pasta, kefka, mydlo, hrebeň, papierové vreckovky, krém na opaľovanie, dievčatá – sponky, gumky do vlasov) 2 uteráky (z toho 1 osuška) 1 taška na špinavé prádlo malý ruksak, fľašu na čaj (umelohmotnú) knihu na čítanie, obľúbenú hračku, spoločenskú hru, kimono, opasok, chrániče – všetko označiť menom zdravotná karta poistenca vreckové posledný deň sústredenia bude páskovanie 0 – 3 kyu kufor alebo tašku označiť menom a adresou + vložiť aj zoznam vecí Deťom do 12 rokov mobilné telefóny nedávajte!	Meno: Adresa rodičov: Telefón domov + mobil:..... Telefón do práce – mama: Telefón do práce – otec: V prípade neprítomnosti rodičov, meno, adresa a telefón najbližších príbuzných (babka, dedko a pod.):..... Alergia na lieky:..... Alergia na potraviny a iné látky: Aké lieky podať v prípade choroby dieťaťa: Môže sa dieťa kúpať v bazéne? ÁNO NIE Vie plávať? ÁNO NIE Svojim podpisom potvrdzujem pravdivosť údajov

Odovzdať pred nástupom na sústredenie 16.08.2020
Odchod: 16.08.2020 o 8,00 hod. KVP obchodný dom LIDL
Predpokladaný príchod: 22.08.2020 o 10,00 hod KVP obchodný dom LIDL

VNÚTORNÝ PORIADOK SÚSTREDENIA KARATE

Na sústredenie si sa prišiel pripraviť na novú súťažnú sezónu, zvýšiť svoje technické a kondičné schopnosti.

Radíme Ti preto:

1. S členmi sústredenia nažívaj v priateľstve, ochotne pomôž každému. Pracovníkov hotela pozdrav a slušne sa k nim správaj.
2. Riad' sa príkazmi trénerov a zdravotníka.
3. Dodržuj denný režim a usiluj sa, aby ostatní na Teba nemuseli čakať!
4. Dbaj na čistotu, hygienu a poriadok v celom objekte i v jeho okolí! Udržuj poriadok v izbe, v osobných veciach a v hygienických zariadeniach!
5. Pred vstupom do budovy si očisti obuv a na tatami vstupuj naboso!
6. Šetrne zaobchádzaj a chráň zariadenie hotela i svoje osobné veci! Úmyselne poškodený majetok hotela musíš nahradiť.
7. Najedz sa v jedálni! Jedlo nevynášaj do izby!
8. Počas dňa sa zdržuj so svojou tréningovou skupinou. Odísť môžeš len so súhlasom trénera.
9. Na vychádzkach a výletoch sa nevzd'alej od ostatných, lebo zabľúdiš. Nepi vodu, o ktorej nevieš naisto, že je pitná!
10. Chráň prírodu a neznečisťuj ju odpadkami!
11. Po večierke a pred budíčkom dodržuj nočný kl'ud a neruš spánok iných!
12. Nájsené predmety niekomu patria! Odovzdaj ich trénerovi.
13. Každý úraz alebo príznaky choroby hlás trénerovi a zdravotníkovi.
14. Dbaj na svoje zdravie a bezpečnosť, aby si sa vrátil domov zdravý, zdatnejší a šikovnejší.

ČESTNÉ PREHLÁSENIE

Potvrdzujem týmto, že v rodine, ani v okolí môjho syna / dcéry
..... sa nevyskytla
žiadna infekčná choroba a dieťa nebolo v styku so žiadnou infekčnou chorobou
alebo s osobami s vírusovým ochorením Covid 19.

V Košiciach, dňa: 16.08.2020

.....

podpis rodičov

ČESTNÉ PREHLÁSENIE

Prehlasujem týmto, že môj syn / dcéra
bude dodržiavať poriadok v ubytovacom zariadení, šetriť jeho zariadenie
a v prípade *úmyselne* spôsobenej škody ja, ako rodič túto škodu v plnej výške
uhradím.

V Košiciach, dňa: 16.08.2020.

.....

podpis rodičov