

# JARNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

**Březen 2016**

## 1.FC Karlovy Vary – mládež U8 + U9

**Sezóna 2015 – 2016**

Soustředění se uskuteční v Karlových Varech – Drahovicích - areál 1.FC K. Vary (bývalá Slavie). **Ubytování** včetně stravování je zajištěno v **hotelu Marttel** (Lidická 447/12, 360 01 Karlovy Vary).

Cena za soustředění je 1.350,- Kč (platba při příjezdu na hotel).

Příjezd do hotelu je možný ve středu 23.3.2016 18:30 hod. (požádal bych rodiče s pomocí při ubytování dětí)

Tréninkové jednotky budou probíhat dle harmonogramu (může nastat posunutí či úprava času v závislosti na počasí či volných tréninkových ploch). Pokud nám to počasí umožní, budeme převážně venku na umělé či přírodní trávě. V případě nepříznivého počasí využijeme halu v areálu.

Ve středu a ve čtvrtek ve večerních hodinách bude zajištěna regenerace v podobě pobytu ve Whirlpoolu. K dispozici budou sauny (Finská, Parní).

V pátek na poslední trénink bude zajištěn přesun na tréninkovou jednotku do tělocvičny v areálu S.K.P. Hvězda Karlovy Vary (mezi ulicemi Poštovní a Sládkova v Tuhnicích). Zde bude možné si dítko po 17:00 hod vyzvednout. ☺

V případě jakýchkoliv dotazů se na mne neváhejte obrátit.

Trenér Michal

trenéři: **Michal Jung**

**775 922 245**

**jung.m@centrum.cz**

**Josef Němec**

# 1.FC Karlovy Vary – mládež U8 + U9

## Seznam věcí, které je nutné vzít s sebou na soustředění:

Sálové kopačky (světlá podrážka) či turfy

Kopačky na umělou či přírodní trávu (turfy nebo lisovky)

Míč (pokud možno velikost 4 nebo 3)

Chrániče

Dres nebo triko na trénink do tělocvičny

Trenýrky na trénink do tělocvičny

Stulpny

Tepláková souprava na venkovní trénink (doporučuji dvě pro možnost převléknutí)

Šustáková (nepromokavá) bunda na venkovní trénink

Švihadlo

Florbalovou hokejku (pokud jí vlastníte)

Pantofle do sprchy !!!

Ručník a plavky (regenerace zajištěna ve whirlpoolu)

Láhev na pití

Taška na tréninkové věci

Hygienické potřeby !!!

Případně nutné léky

Kartičku pojištěnce (kopii)

Prohlášení o zdravotní způsobilosti (podepsané od zákonného zástupce)

Volnočasové oblečení pro pohyb na hotelu

Pyžamo a plyšáka ☺

Ostatní věci podle vlastního uvážení

## Prohlášení o zdravotní způsobilosti

.....

jméno a příjmení účastníka

.....

datum narození

„Prohlašuji, že na základě lékařského posouzení svého zdravotního stavu, jsem způsobilý absolvovat

fyzickou zátěž fotbalových tréninků a cvičení bez nebezpečí

poškození svého zdraví.“

Datum: .....

.....

podpis účastníka podpis rodiče/zákonného zástupce

## Potvrzení o bezinfekčnosti

Potvrzuji, že můj syn / má dcera

.....

jméno a příjmení účastníka

.....

datum narození

Nemá lékařem nařízenou karanténu, není infekčně nemocné a v poslední době se nedostalo do styku s osobou, která má lékařem nařízenou karanténu nebo je infekčně nemocná.

Datum: .....

.....

podpis rodiče/zákonného zástupce