



OCR soustředění Libčice nad Vltavou

8. 7. - 12. 7. 2024

Informace pro rodiče

Pro děti z Libčic a okolí se zájmem o překážkové závody jsme připravili druhý ročník OCR soustředění

Časová organizace:

Příchod dětí: **Po – Pá mezi 17:15 – 17:30 na zahradu Vltavská 751 v Libčicích,**
(děti, které se účastní i příměstského sportovního LDT mohou zůstat na zahradě)

Odchod dětí: **kolem 19:30 hodiny**

Cena: **1 000 Kč**

V ceně je zahrnuto: medaile a odměny pro děti, energie, pojištění, režie

Strava: během soustředění nezajišťujeme stravu, je nutné, aby mělo dítě s sebou pití, případně svačinu.

Pro koho je tábor určen: **děti ve věku 6-14 let (ideálně plavce)**

Plavci: během soustředění děti čekají také vodní překážky, např. jízda na kanoi, paddleboardu atp. Neplavcům zapůjčíme vestu.

Musí mít dítě zkušenosti s OCR? Nemusí! Stačí chuť si takový sport vyzkoušet, seznámit se s ním, vyzkoušet si nejrůznější překážky. Dítě by ale mělo být alespoň trochu sportovně založené, aby se na překážkách udrželo a musí být připraveno na to, že se celé namočí a celé mokré bude dál trénovat. Dítěti by také nemělo vadit plazení blátem a ušpinit se 😊

OCR trénink je na vlastní nebezpečí dítěte, pod dohledem vedoucích/trenérů. Trénink bude probíhat i za deště!





Program:

Každý tréninkový den děti čeká rozcvička, hra, trénink překážek v našem tréninkovém centru, na náplavce, ve Vltavě (zátoka se stojatou vodou). Trénink bude zaměřen na všechny druhy překážek - silové, obratnostní. Každý den se dítě celé namočí a bude trénovat mokré! Dítě se může ušpinit od trávy, bláta!

Program se může změnit v závislosti na počasí a výkonnosti dětí!

Co s sebou:

Při předání dítěte první den: přihláška, kopie evropského průkazu zdravotního pojištění (Ti, od nichž zatím nemáme), prohlášení o bezinfekčnosti, příloha k bezinfekčnosti, kopie lékařského potvrzení, GDPR souhlas (Ti, od nichž zatím nemáme).

Každý den: plavky/kraťasy, ručník, vhodnou obuv - ideálně boty na OCR s ponožkami (dítě může na vlastní nebezpečí trénovat naboso), oblečení a obuv na převlečení po tréninku, pití a svačina, kšiltovka, sluneční brýle, opalovací krém, papírové kapesníky.

Děti si mohou věci, které budou potřebovat každý den - plavky, ručník, boty, opalovací krém atp. nechávat u nás v základně - zajistíme jejich usušení.

Pokud budou děti potřebovat některý den ještě něco, dáme mailem vědět a řekneme dětem na tréninku.

OCR závod - v rámci soustředění v pátek čeká děti OCR závod, jedná se o běh kombinovaný s překonáváním překážek, překážky jsou na sílu, obratnost, zručnost, některé překážky jsou povinné - dítě ji musí překonat, některé nepovinné - dítě ji nemusí splnit, ale musí se o splnění pokusit; pokud je nad jeho síly, lze udělat náhradní úkol - hendikep, např. kliky, dřepy, angličáci atp. Na OCR závodě budou určitě vodní překážky, na kterých se dítě celé namočí a může se ušpinit od bláta!



Pojištění: děti budou mít sjednané úrazové pojištění a pojištění odpovědnosti za škodu

Tým vedoucích:

Hlavní vedoucí: Roman Kotlín, 605 757 026, roman@lagunino.cz

Vedoucí: Jana Tothová, Ondřej Abel

Zdravotník: Roman Kotlín, Jana Tothová

Praktikantka: Kateřina Čmelíková



Podrobnější informace na www.lagunino.cz, další potřebné informace vám dále poskytne hlavní vedoucí akce Roman Kotlín: roman@lagunino.cz, tel: 605 757 026

Maximální počet dětí na tábor je omezen na 12
Minimální počet dětí pro uskutečnění tábora je 4

Jak přihlásit dítě na tábor:

- 1) Mailem na roman@lagunino.cz (na tento mail je možné také zaslat sken přihlášky, originál odevzdat první den)
- 2) Telefonicky nebo SMSkou na číslo 605 757 026
- 3) Odevzdáním vyplněné přihlášky na oddílové schůzce nebo vedoucím v Libčicích nad Vltavou

Do kdy dítě na tábor přihlásit:

Dítě přihlaste nejpozději do 1. 7. 2024, nebo do naplnění kapacity.

