



# Svaz vodáků České republiky RADA RAFTINGU SVOČR

U Pergamenky 3, PRAHA 7, 170 00  
tel./fax: 266 722 223, e-mail: [svocr@volny.cz](mailto:svocr@volny.cz)

## PŘÍPRAVNÉ SPORTOVNÍ RAFTOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORŮ SVOČR

### FÁZE 2: SPOLEČNÉ SLALOMOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORSKÉ REPREZENTACE A VYBRANÝCH JUNIORSKÝCH POSÁDEK

*Rada raftingu SVOČR Vás zve na Přípravné sportovní raftové soustředění juniorů SVOČR na slalomovém kanálu v Roudnici nad Labem.  
Soustředění je součástí přípravy reprezentace na MS 2021 v Číně.*

**Upozornění: SOUSTŘEDĚNÍ SE MOHOU ÚČASTNIT POUZE OSOBY, KTERÉ NEVYKAZUJÍ JAKÉKOLIV PŘÍZNAKY ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ (ZVÝŠENÁ TEPLOTA, BOLESTI SVALŮ, KAŠEL, APOD.) A ZÁROVEŇ NEBYLY V PŘEDCHOZÍCH DVOU TÝDNECH VE STYKU S OSOBOU POZITIVNÍ NA COVID-19**

#### A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

##### 1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, z. s.

##### 2) Technické provedení

Svaz vodáků ČR, z. s.

##### 3) Datum konání akce

**15. – 18. 10. 2020**

Úvodní trénink: 15.10. odpoledne, cca od 16.30 hodin (čtvrtek)

Závěrečný trénink: 18.10. odpoledne, cca do 14.30 hodin (neděle)

##### 4) Místo akce

Hlavní tréninky: USD Roudnice nad Labem

Ubytování: **Sport hotel BK Pod Lipou**; Pod Lipou 15, Vědomice, Roudnice nad Labem, web:

<http://www.sporthotelbk.cz/home>

Stravování: **Pizzeria Pod Lipou**; Pod Lipou 298, Vědomice, Roudnice nad Labem; web:

<https://www.podlipou.cz/src/cs/index.php>

Doplňkové aktivity: tělocvična a sauna **Sport hotel BK Pod Lipou**; Pod Lipou 15, Vědomice, Roudnice nad Labem; web: <http://www.sporthotelbk.cz/home>

##### 5) Přihlášky

Ideálně obratem, nejdéle **do 11. 10. 2020**

Na adresu [vratislav.sembera@lsg.cz](mailto:vratislav.sembera@lsg.cz);

Telefon 777 022 810

##### 6) Cena

**Zásadní (či plnou) část nákladů hradí účastníkům svaz.**

Spoluúčast sportovce:

**U 19 – bez spoluúčasti,**

**U 23 - 650,- Kč / osoba.**

Trenéři bez doplatku (1 trenér na klub).

V ceně je ubytování, celodenní strava (*počínaje čtvrtěční večeří*), pronájem kanálu, potřebný materiál a pronájem prostor pro doplňkové aktivity (sauna, tělocvična).

## 7) Pokuty za porušení pravidel (Pozor!!! Stále platná novinka!!!)

Za porušení pravidel soustředění může být sportovci uložena pokuta.

## 8) Ceník pokut

Závažné narušení časového programu - 100,- Kč

Porušení pravidel životosprávy sportovce – 500,- Kč

*Při opakovaném či závažném porušení pravidel sportovec opustí soustředění (na vlastní náklady). ☹*

*O udělení pokuty rozhoduje trenérská rada soustředění.*

## 9) Standardy

Ubytování: hotelového typu

Stravování: 3 x denně (snídaně, oběd, večeře). Stravování v přílehlém penzionu.

Doprava: na vlastní náklady (náklady klubu).

## B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

### 1) Podmínky účasti a věkové kategorie

- Akce je organizována pro kategorii juniorů a juniorek v roce 2020.
- Akce je prioritně zaměřená na KOMPLETNÍ POSÁDKY!!!!
- V případě problémů s úplností posádek je možná účast i starších ročníků.

### 2) Zahájení a ukončení soustředění

Začátek: soustředění začne odpoledním tréninkem ve čtvrtek, 16.30 hodin

Ukončení: v neděli po odpoledním tréninku (cca v 16 hodin)

### 3) Náplň soustředění

- Voda 2 x denně, časy budou upřesněny
- Kondiční tréninky v tělocvičně a posilovně (1 x denně)
- Relaxační cvičení (1 x denně)
- Sauna (1 x za soustředění)

### 4) Bezpečnostní předpisy

- Za účastníky akce ručí vysílající klub.
- Na každých 4 – 6 sportovců doporučujeme jednoho vedoucího (starší 18 let), který nemusí být trenérem

### 5) Zvláštní upozornění

Jedná se o svazové soustředění MLÁDEŽE, proto prosím upozorněte své svěřence, že **alkohol je pro sportovce na takové akci nepřipustný** – krom toho, že devastuje osobnosti, také znevažuje náš sport. Viz také body A7 a A8 těchto prozovic.

Personálu (vedení, trenéři) se to tradičně netýká, ale i zde prosím o kontrolovanou zřízenost...

### 6) Organizační tým

Garant za RR SVoČR: **Vratislav Šembera**

Trenéři voda: **Milan Znamenáček, Vratislav Šembera**, trenéři z klubů

Tréninkový plán, kondiční příprava: **Jan Bergi Řehák**

Relaxace, protažení: **Jan Bergi Řehák**

Provozní záležitosti: **Vratislav Šembera**

Hospodaření: **Hana Heralová, Vratislav Šembera**

Za organizační tým a Radu raftingu SVoČR zve:

**Vratislav Šembera**