

Klub orientačního běhu - OK Kamenice, z.s.

Informace pro rodiče



Všechny informace o oddíle naleznete na našich webových stránkách: <http://obkamenice.dccomp.cz/>

Můžete nás také sledovat na Facebooku: <https://www.facebook.com/obkamenice>

Děti jsou rozděleny podle věku a dovedností do tří skupin:

Skupina A (ročníky cca 2003 a starší) – trenéři: Zuzana Škvorová, z.skvorova@centrum.cz, tel.: 773 990 215, Lenka Hankovcová, l.hankovcova@gmail.com, tel: 602 794 141 a Martin Škvor, martin.skvor@centrum.cz, tel.: 602 347 144

Skupina B (ročníky cca 2003-2005) – trenéři: Klára Kamererová, tel.: 732 905 268, klara315@seznam.cz, Valerie Kamererová, vanesa.valerie@seznam.cz, tel.: 732 671 464, Kristýna Hlubučková, tel.: 774 545 299, kristyna.hlubuckova@gmail.com

Skupina C (ročníky cca 2005 a mladší) – trenéři: Šárka Valášková, valaskova@obeckamenice.cz, tel. 737 258 291, Petr Valášek, Petr.valasek7@gmail.com, tel.: 603 266 894, Tomáš Žemla, tomas.zemla@indexnoslus.cz, tel.: 777 587 009

Další důležité kontakty:

Předseda oddílu: Petr Valášek, petr.valasek7@gmail.com, tel.: 603 266 894 (organizační záležitosti nevztahující se pouze k jednotlivé tréninkové skupině)

Pomoc při problémech s Přihláškovým systémem a přihlašováním se na závody: Martin Škvor (místopředseda oddílu) martin.skvor@centrum.cz, tel.: 602 347 144

Pokladna Lenka Hankovcová, tel: 602 794 141, l.hankovcova@gmail.com

Pojištění: všichni členové klubu orientačního běhu OK Kamenice, z.s. jsou pojištěni proti úrazu v rámci hromadné smlouvy s pojišťovnou Kooperativa od okamžiku zápisu do seznamu členů – podmínkou je odevzdání vyplněné přihlášky s vyplněným rodným číslem a zaplacení oddílových příspěvků. Členové jsou pojištěni 2x – v rámci ČUS a ČSOS)

Číslo účtu: 115-1750400227/0100

Variabilní symbol - číselná část registračního čísla člena (např. reg. č. je KAM7053 – var. symbol je **7053**)

Zpráva pro příjemce - jméno člena oddílu, kterému má být platba připsána.

Pro správné zařazení platby na Vaše konto jsou obě informace podstatné.

Přihlašování na závody – Přihláškový systém : náš oddíl používá přihláškový systém přes web, na který se dostanete přes tuto adresu:

www.uskob.cz/kam (na webu najdete přímo odkaz)

Přihláškový systém slouží nejen k přihlašování na závody, ale také zde najdete informace o závodech, stav vašeho konta (vašich oddílových financí) a další.

Všechny nováčky dle vyplněné přihlášky zaregistrujeme do Přihláškového systému a mailem zašleme Vaše registrační číslo, které budete potřebovat při přihlášení. Při prvním přihlášení si nechte poslat heslo, přijde Vám do e-mailu, který jste uvedli v přihlášce.

(podrobný návod na používání tohoto systému najdete na webu)

CO TO JE KONTO? To je stav Vašich financí v oddílové pokladně, konto má každý člen oddílu. Platí i v případě rodin. Z konta jsou odečítány náklady na startovné, ubytování, akce, ... Konto lze dotovat platbou na výše uvedený účet, v případě platby za více členů (rodiny), pošlete e-mail Lence, jak chcete zaslanou částku rozdělit.

Pro přihlášení na závody je nutné, aby na Vašem kontu bylo minimálně 200,-Kč, jinak přihlášení systém nemožný.

(Na stavu Vašeho konta se neprojevují příspěvky, ty jsou určeny na hrazení nákladů spojených s registrací u ČSOS, ČUS, přípravou tréninků např. tisk map, pronájem sportovišť (šatny, tělocvičny), režijními náklady)

Tréninky:

Pátek

Od března do konce října mimo školní prázdniny jsou tréninky v lesích v okolí Kamenice (tabulka bude rozeslána) vždy od 16:00 do cca 18:00 hodin. Tréninkové skupiny trénují odděleně. Sraz je pokaždé jinde, tabulka seznamu srazů je vždy na webu.

V zimním období (od listopadu do února) jsou tréninky v tělocvičně ZŠ Kamenice od 16:00h do 18:00h. (je vždy mailem a na webu upřesněno)

Úterý (jen pro starší žáky a starší)

V Krči, ulice V Štíhlách (ZŠ Jánošíkova) od 17:00. Je to běžecký trénink v Krčském lese. Máme v ZŠ pronajatou šatnu.

- Případnou neúčast na pátečním tréninku omlouvejte nejlépe SMS zprávou trenérům, pro každý trénink připravujeme vždy jinou trať, nevyužití mapy se již nepoužijí.
- Nachlazené či jinak nemocné děti na trénink neposílejte.
- Doporučujeme, aby těsně před tréninkem děti moc nejedly, s sebou na tréninky je vhodné vzít láhev s pitím.
- Peníze, šperky a jiné cennosti je lepší nechat doma, nemůžeme za ně ručit.

Výbava pro tréninky:

VEN: Sportovní oblečení na ven: boty – kopačky nebo jinou sportovní obuv s hrubým vzorem podrážky, dlouhé kalhoty, tričko mikinu nebo bundu, v případě zimy šustřákovou bundu, **čepici nebo čelenku** a tenké rukavice.

DO TĚLOCVIČNY: Sportovní oblečení jako na tělocvik, boty – se světlou podrážkou, černá dělá na palubovce šmouhy. Starší děti chodí před tréninkem v tělocvičně běhat ven, budou tedy potřebovat běhací oblečení na ven (šustřáková bunda, běhací boty, čelenku, nebo čepici, tenké rukavice)

Na mapové tréninky musí mít děti povinně **buzolu** (co nejdříve – s výběrem poradíme, nebo i obstaráme)

Později budou děti potřebovat také vlastní elektronický **čip** pro účast na závodech.