

Klub orientačního běhu - OK Kamenice, z.s.

Informace pro rodiče



Všechny informace o oddíle naleznete na našich webových stránkách: www.okkamenice.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 a Martin Škvor, martin.skvor@centrum.cz, tel.: 602 347 144

Skupina B (ročníky cca 2003-2005) – trenéři: 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, Adam Jedlička, adam.jedlicka@seznam.cz, tel.: 733 640 308, Markéta Šimková, msimkova@atlas.cz, tel.: 602 685 212

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)

Bankovní účty:

- **210 134 0118 / 2010** – dotace osobních kont
- **220 134 0123 / 2010** – klubové konto (příspěvky, granty, dotace)

Pro dotace svých **osobních kont** používejte účet: **210 134 0118 / 2010**, jako variabilní symbol používejte číselnou část Vašeho registračního čísla, příklad registrační číslo **KAM6601** použije jako variabilní symbol **6601**; čísla, která začínají nulou, se většinou uloží bez nul, např. pro **KAM0001** se uloží jako **1**; ale to je OK, import si s tím poradí.

Aby to fungovalo co nejrychleji, neposílejte dotace kont za celé rodiny, ale jednotlivě, se správnými variabilními symboly.

Dále používáme **Klubové konto** : **220 134 0123 / 2010**. Klubové finance jsou oddělené od osobních kont, byl proto zřízen účet, který využíváme pro správu finančních prostředků klubu, jde především o klubové příspěvky, granty, dotace a dary, proti tomu výdaje na registrace a poplatky, klubový materiál, nájmy, podporu akcí, tréninkových skupin i nejlepších našich sportovců -

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

<http://okkamenice.cz/prihlasky/> (na oddílovém webu najdete přímo odkaz)

Přihlaškový 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 Přihlaškového 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 neprojeví příspěvky, ty jsou určeny na hrazení nákladů spojených s registrací u ČSOS, ČUS, přípravou tréninků např. tisk map, pronájmy sportovišť (šatny, tělocvičny), režijními náklady)

Tréninky:

Pátek (skupina B a C), čtvrtek (skupina A)

Od března do konce října mimo školní prázdniny jsou tréninky v lesích v okolí Kamenice (tabulka bude rozeslána). V pátek vždy od 16:00 do cca 18:00 hodin, ve čtvrtek od 17:00-18:00. Tréninkové skupiny trénují odděleně. Sraz je pokaždé jinde, tabulka seznamu srazů je vždy na webu a rozeslána mailem.

V zimním období (od listopadu do února) jsou tréninky v tělocvičně ZŠ Kamenice ve stejných termínech a časech (je vždy mailem a na webu upřesněno).

Úterý (jen pro starší žáky a starší)

V Krčí, 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 šustákovou 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 (šustáková 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.