

# Klub orientačního běhu - OK Kamenice, z.s.

## Informace pro rodiče



Všechny informace o oddíle naleznete na našich webových stránkách: [www.okkamenice.cz](http://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](mailto:z.skvorova@centrum.cz), tel.: 773 990 215 a Martin Škvor, [martin.skvor@centrum.cz](mailto:martin.skvor@centrum.cz), tel.: 602 347 144

**Skupina Balvani** (ročníky cca 2003-2005) – trenér: David Zámečník, [dzamecnik@newhow.archi](mailto:dzamecnik@newhow.archi), tel.: 777 197 536

**Skupina Kamíci** (ročníky cca 2005 a mladší) – trenéři: Šárka Valášková, [sarka.val12@gmail.com](mailto:sarka.val12@gmail.com), tel. 737 258 291, Petr Valášek, [Petr.valasek7@gmail.com](mailto:Petr.valasek7@gmail.com), tel.: 603 266 894, Adam Jedlička, [adam.jedlicka@seznam.cz](mailto:adam.jedlicka@seznam.cz), tel.: 733 640 308

---

Další důležité kontakty:

**Předseda oddílu:** Petr Valášek, [petr.valasek7@gmail.com](mailto: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](mailto:martin.skvor@centrum.cz), tel.: 602 347 144

**Pokladna** Lenka Hankovcová, tel: 602 794 141, [l.hankovcova@gmail.com](mailto: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 vydaje na registrace a poplatky, klubový materiál, nájmy, podporu akcí, tréninkových skupin i nejlepších našich sportovců -

---

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

<http://okkamenice.cz/prihlasky/> (na oddílovém 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 0,-Kč, jestliže jste v mínusu, přihlášení systém neumožní. (Na stavu Vašeho konta se neprojeví 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 (skupina Balvani a Kamíci), čtvrtek (skupina A)**

Od března do konce října mimo školní prázdniny jsou mapové tréninky v lesích v okolí Kamenice (trenéři zveřejní rozpis). 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), kromě Skupiny A, která do tělocvičny nechodí, mají mapové tréninky celou zimu.

**Úterý - Balvani a Skupina A** mají navíc ještě kondiční trénink v úterý- buď v Praze v Krčském lese, nebo v Kamenici. Podrobnosti rozesílají trenéři.

- 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 nepošílejte.
- 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.