

**Informace k Letnímu soustředění 20.- 26.7.2024 Allkampf-Jitsu ČR
Oddílů Sebeobrana AKJ Sportovního klubu policie Č. Budějovice, AKJ Trhové
Sviny a TJ karate Nové Hrady.**

Zahájení v **sobotu 20. července 2024** zahájíme obědem a následně odpoledním tréninkem. Příjezd doporučujeme mezi 10 až 12 hodinou, nejezděte dříve. Oběd začíná ve 12 hodin. Ukončení je v **pátek 26. července 2024** obědem, odvoz si zajistíte mezi 12 až 14 hodinou.

Nástup cvičence na 1.LS AKJ ČR bez ubytování od 7:15 hod a odjezd po večeri cca 19:00 hod, stejné pro každý den 1. LS AKJ ČR

Bylo by vhodné, aby bylo dítě na LS nejpozději do 07:30 hod

První den budete podepisovat prohlášení o bezinfekčnosti, další dny již není účast rodičů nutná. Možná doprava více dětí jedním z rodičů, prarodiči nebo starším plnoletým sourozencem.

Ve středu se od 15:30 hod budou konat zkoušky na stupně technické vyspělosti v AKJ – **pouze děti, které budou vybrané trenéry**

Věci sebou: léky, které dítě užívá – informovat trenéry!

Vždy podle aktuálního počasí.

Kimono, pásek, přezůvky do tělocvičny, ručník, boty na ven-tenisky, pokrývku hlavy-nejlépe kšiltovku, nebo šátek, krém na opalování, sportovní oděv na soutěže - tepláky, trika, kraťasy apod., pláštěnku, na 7 dní **podobně jako na letní tábory**

Zajištěno:

Trenéři – Sportovního klubu policie České Budějovice, TJ Karate Nové Hrady a pozvaní hosté z Českého svazu karate, České asociace Jiu Jitsu aj.

Zdravotní dohled - zkušená zdravotnice

Pitný režim – voda a iontové nápoje **VLASTNÍ NÁPOJOVÉ LAHVE NUTNÉ**

Napište obratem velikost trička (XS, S, M, L, XL atd.) vašeho dítěte, které každý účastník obdrží na začátku LS.

Další případné informace pouze na tel. 606 390 997, nebo na e-mail: martinhermann@seznam.cz