



# Pravidla pro pobyt na soustředění

Vážení členové, toto jsou obecná pravidla pro pobyt na soustředění naší školy. Každé soustředění však může mít svoje specifická pravidla, která se dozvíte na soustředění. Přihlášením na soustředění se každý účastník akce zavazuje dodržovat níže uvedená pravidla.

## Kdo může přijet na soustředění

- Pokud v propozicích akce nepíšeme něco jiného, jsou všechna soustředění pro všechny technické stupně včetně začátečníků. Nezapomeňte, že účast minimálně jednou v roce na soustředění je nutností, stejně jako každotýdenní docházka na tréninky.
- U menších dětí zvažte, zda zvládnou pobyt na soustředění bez rodiny. U dětí předpokládáme schopnost komunikace s učitelem, základní hygienické návyky, rozpoznání pravé a levé strany a znalost hodin.
- Pokud Vaše dítě všechny výše zmíněné schopnosti zatím nemá, je třeba, aby ho doprovázel starší člen rodiny. Na většině soustředění umožňujeme pobyt i necvičícím účastníkům.
- Pokud máte na soustředění nějaký problém, řešte ho hned s učitelem přítomným na soustředění.

## Program a strava

- Hlavním programem jsou tréninky, ve zbylém čase aktivní nebo pasivní odpočinek a samostatné procvičování zkouškového programu.
- Kvůli fyzické náročnosti soustředění je potřeba, aby měli všichni dostatečný příjem energie. Chodte na oběd i večeři. V případě, že něco nejíte (ať už ze zdravotních důvodů – alergie, ... - nebo vám nechutná), domluvte se v kuchyňce na jiném jídle (vždy pro vás něco najdeme). Nedoporučujeme přeskakovat ani svačiny a snídaně.
- Kdykoliv můžete zajít do kuchyňky a požádat o jídlo (např. o druhou večeři).
- Večerky:
  - minižáci (do 10 let, včetně) – 22:30
  - žáci (do 13 let, včetně) – 23:00
  - junioři (do 17 let, včetně) – 00:00
  - ostatní – 03:00

Po večeři až do 8:30 buďte na svém pokoji a neopouštějte jej, pokud nepotřebujete na toaletu nebo oznámit učiteli nějaký závažný problém. Nerušte ostatní na pokoji po jejich večeři.

- Konkrétní denní program vám řekneme vždy na konci předešlého tréninku nebo na obědech a večeřích. Orientační program soustředění: 8:45 – snídaně, 10:00 - trénink, 12:30 - oběd, 15:30 - svačina, 16:00 - trénink, 18:15 - večeře, 19:45 - trénink.
- Jeden den v týdnu obvykle jedeme na výlet.
- Zkoušky probíhají poslední den soustředění, orientačně od 13:30 hod.
- Přezkoušení pro účast na zkouškách probíhá v průběhu celého soustředění a bez jeho úspěšného zvládnutí se nemůžete zkoušek účastnit.
- Ze soustředění odjíždějte pouze z uklizeného pokoje, který zkontroloval učitel.
- Návštěvy rodičů v areálu mimo příjezd a odjezd účastníka umožňujeme pouze po předchozí dohodě.

- Cenu soustředění uhradíte nejpozději při příjezdu.
- Pokud jste přijeli v době tréninku, dostavte se do tělocvičny a my vás ubytujeme v nejbližší možné pauze.

#### Pobyt v areálu:

- Nikdo nesmí opustit areál bez svolení učitele.
- Celý areál je nekuřácký. Nicméně dospělým nezakazujeme kouřit před areálem.
- Alkohol dospělým je povolen pouze po večerce žáků v kuchyňce. Na jiném místě alkohol nepijte ani neskladujte.
- Striktní zákaz veškerých dalších omamných látek!
- Žáci a minižáci mohou do bazénu jen pod dohledem dospělé osoby.
- Na trampolíně smí skákat vždy pouze jeden člověk!
- Nádobí nenoste na chatky, jezte v jídelně a nádobí odkládejte vedle kuchyně.
- Kromě nabíječek a fénů nepoužívejte na chatkách jiné elektrospotřebiče.
- Speciální stravu nahlaste do poznámek při přihlášení a taktéž při příjezdu (např. vegetarián, vegan, bezlepková strava, intolerance na mléko, ...).
- Po dohodě s učitelem můžete pobyt kdykoliv ukončit bez náhrady.

Porušení jakýchkoliv výše zmíněných pravidel může vést k vyloučení účastníka z akce bez náhrady, popřípadě vyloučení z STM nebo školy. Při poškození majetku uhradí účastník, případně jeho zákonný zástupce, náklady na opravu.